

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

birta

● *segir sögur*

MATUR

» heimalagaðir fiskborgarar

HÖNNUN

» íslenski hnífasmíðurinn



HÖRÐUR TORFASON

» *Sáðmaður söngvanna*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
8. - 14. september



Hrukkur minnka,

Þegar húðin er byggð upp innanfrá.

LIFTACTIV PRO

Fyrirbyggjandi krem gegn hrukkum

Dregur úr fyrstu hrukkum og stinnir húðina*. Sjáanlegur árangur er 43%**

Fibrocyclamide™ er fyrsta virka efnið sem getur byggt húðina upp innanfrá, svo hún viðhaldi teygjanleika sínum og þéttni. Húðin byggist upp innanfrá og verður sléttari. Inniheldur Vichy lindarvatn.

Fibrocyclamide™ viðheldur uppbyggingu trefjaforðans*



Öldruð húð:
Dregið hefur úr trefjaforðanum.



Eftir notkun Fibrocyclamide™:
Trefjaforðinn endurnýjast.

LiftActiv Pro – sannreynð áhrif*



Fyrir notkun:
Sjáanlegar hrukkur.



Eftir notkun:
Dregið hefur úr sjáanlegum hrukkum um allt að 50%.

Dæmin sýna bestan árangur.



NÝTT
BYGGT Á
10 ÁRA
RANNSÓKNUM

Vichy fæst eingöngu í apótekum, þar sem þú færð faglega ráðgjöf um umhirðu húðar.

VICHY – HEILSULIND HÚÐARINNAR



haltu svörtu flíkinni þinni svartri





16



32



26



20

Þetta helst

- 7 Umferðin þyngist
- 8 Heitt og kalt
- 10 Brennsla Hrundar Óskar Árnadóttur
- 12 Sagan sem ég vil segja

Greinar og viðtöl

- 14 Veifaðu fingrunum með varúð
- 16 Hörður Torfason: Sádmaður söngvanna
- 20 Íslenska lopapeysan

Hann/hún

- 26 Heimalagaðir fiskborgarar
- 28 George Holmes: Hér fæ ég frið
- 32 Gömul tíska í tísku
- 34 Emilía Örlýgsdóttir elur upp
- 36 Íslenski hnífasmíðurinn
- 38 Safnarinn
- 40 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Góð ráð fyrir fartölvu-unnendur
- 44 Húð og sykur
- 46 Fimm hlutir sem einhleypur karl verður að eiga

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

birta

8. -14. september 2006 nr. 36

ÚTGÁFUFLAG: 365 – prentmiðlar
 RITSTJÓRI: Kristín Eva Þórhallsdóttir
 kristineva@frettabladid.is
 ÁBYRGÐARMAÐUR: Steinunn Stefánsdóttir
 steinunn@frettabladid.is
 RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:
 Skaftahló 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000
 DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

AUGLÝSINGAR:
 Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is
 Sölustjóri / 550 5845 / 899 0797
 Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is
 Markaðsfulltrúi / 550 5854 / 866 0796
 Ragna R. Rúnarsdóttir / ragna.rosa.runarsdottir@365.is
 Markaðsfulltrúi / 550 5863 / 896 6677
 Auður Harpa Andrésdóttir / audur.harpa@365.is
 Markaðsfulltrúi / 550 5828 / 892 8873

UMBROT: 365 – prentmiðlar
 Arnór Bogason

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

afgangar

e. Agnar Jón



Elma Lía Gunnarsdóttir

Stefán Hallur Stefánsson

Sýningar tímar :

Laugardagurinn 9. september kl. 21:00

Fimmtudagurinn 17. september kl. 21:00

Föstudagurinn 18. september kl. 21:00

Miðasala Austurbæjar opinn 13 - 17 alla daga sími : 551 4700 www.midi.is





Texti: TRYGGVI
Mynd: STEFÁN

UMFERÐIN ÞYNGIST

Rétt eins og það er óumflýjanlegur fylgiskur haustsins að kaldir vindar blási, farfuglar fljúgi í suðurátt og laufin gulni, fer umferðin að aukast. Skólarnir eru byrjaðir og það þýðir að þúsundir ungra ökumanna bætast við umferðarpungann á annatíðum.

Það er tilgangslaust að kvarta undan

umferðinni. Jafn tilgangslaust og að kvarta undan því að lauf falli. Ef þú situr í bíl og bölvar næsta ökumanni í hljóði geturðu gengið út frá því að hann sé að gera það sama. Vaknaðu heldur fyrir og slepptu því að horfa á Jay Leno kvöldið áður. Njóttu þess að vera á undan umferðinni, græða tíma og mæta á skrifstofuna á meðan

allt er hljótt og loksins hægt að koma einhverju í verk.

Nú, ef þér hugnast ekki að vakna fyrir geturðu alltaf keypt risatrukk og keyrt yfir alla hina bílana og mætt þannig á réttum tíma. Birta hins vegar mælir eindregið gegn því og ætlar því að stilla vekjarklukkuna hálf tíma fyrir á mánudaginn.



ER EKKI RÉTT AÐ SKREPPA Í RÉTTIR?

Hvergi fáum við eins gott tækifæri til að komast í snertingu við náttúruna, sjálf okkur, sögu þjóðarinnar og fólkið sem ber hana á herðum sér og einmitt í réttunum. Fé sem rekið er af fjalli á haustin er smalað saman á einum stað svo að bændur geti endurheimt búpening sinn og leitt hann til slátrunar. Slík er framvinda lífsins og það kristallast fyrir augum manns, mitt á milli allra hornanna og klaufanna. Allt í einu gengur dæmið upp, maður skilur lífið. Réttir eru líka einn stærsti félagslegi viðburður ársins í fjölmörgum sveitarfélögum og í þeim sveitum sem bera hærri stuðeinkunn en aðrar lýkur deginum á ekta réttardansleik, hvar piltar og stúlkur á öllum aldri gera sér dagamun í tilefni þess að fé sé komið í hús.

ÞAÐ ER LYKILATRÍÐI AÐ VERA RÉTT KLÆDDUR Í RÉTTUNUM

Háhæluðu stígvélin, hvítu lakkskórnir og andlitsfarðinn eiga álíka mikið erindi í Skeiðaréttir og fiskur á þurrt land. Það er ekki þar með sagt að maður þurfi að vera eins og drusla til fara. Lærum af fagmönnum og klæðumst eins og finir bændur, eða grípum til öruggu leiðarinnar og smellum okkur í lopapeysu og gúmmistígvél.



GOTT NESTI ER GULLS ÍGILDI Það getur verið kalt á haustin og því er kakóbrúsi allt annað en vitlaus farangur.

| heitt & kalt |

Heitt

KONUR MEÐ BINDI Það er bara eitt-hvað við það.

Volgt

ÞYKKIR JAKKAR Því nú er haustið komið.

Hvorki heitt né kalt

FLÍSPEYSUR eru ekki jafn flottar og ullin en stinga ekki.

Við stofuhita

PALESTÍNUKLÚTAR Voru aldrei töff.

Ískalt

SAKARUPPGJÖF PÓLÍTÍKUSA Hvert stefna stjórnvöld?

ÞEGAR HEIM ER KOMIÐ er rétt að gera góðan dag betri með ekta íslenski kjötsúpu. Þá geta allir farið að sofa með fullan maga og bros á vör.



SÝNUM SAM-STÖÐU með þeim sem minna mega sín. Það hlýtur að vera erfitt að vera kind í réttunum. Þar er þröngt og ruglingslegt og þær hlýtur að langa aftur á fjall. Það mannlaga í stöðunni er að sýna málstað þeirra skilning. Kindabolirnir sívinsælu koma hér sterkir inn.



BESTA LEIÐIN TIL AÐ HALDA Á SÉR HITA er að demba sér út í ösina og byrja að draga í dilka. Það er líka ekkert gaman að vera alltaf á hliðarlínunni. Fáðu einhvern bónda til að sýna þér markið hans og leitaðu svo að rétt klipptum kindaeyrum, gríptu í hornin á eiganda þeirra og berstu með hann í gegnum þvöguna til síns heima. Þá fyrst veistu hvað það er, að vera lifandi.



20 - 40% afsláttur af orkurikum og grennandi EAS heilsuvörum.
Meðan birgðir endast!



Njóttu lífsins..
í heilbrigðum líkama

netto



Myoplex Diet
móltíðendrykkur

- Fullkomin næringarlausn fyrir uppbyggingu og grenningu
- Aðeins 200 hitaeiningar
 - 26 vitamin og aternæmi
 - Með glútamín og trefjum
 - 50% RDS af kalki
 - 25 gr. af hágæða próteínum

NÝTT



Diet
titubrennskulyki

- Letari leið til greningar
- Drvar flutbrennskulefnaskipti
 - Eykur einbeitingu og orku
 - Mænkur matarlýst
 - Hefur kosti þrávænarefna



Myoplex Diet
móltíðurstöng

- Orkurík og grennandi móltíð
- 15 gr. af uppbyggjandi próteínum
 - Mikilvæg vitamin, aternæmi og trefjar
 - Aðeins 210 hitaeiningar
 - Ljúffengar bragðgæundir



brennslan mín ...
Hrund Ósk Árnadóttir söngkona

Lög sem mig langar til að syngja

Hrund Ósk Árnadóttir vakti verðskuldaða athygli í sumar þegar hún söng Eyjalagjö, fyrsta allra kvenna. Hrund ákvað samt að sleppa öllum Eyjalögum í brennslunni sem hún var fengin til þess að gera fyrir Birtu. „Þetta er þversnið af því sem ég hlusta og líka allt lög sem mig langar til þess að syngja í framtíðinni,“ útskýrir Hrund brosandí. „Þarna eru reyndar meira af rólegum lögum en hröðum, eiginlega mest sorgleg lög. Kannski er það út af því að ég er svo gömul sál,“ segir Hrund hlæjandi að lokum.

LAG 1	Poison Oak - Bright Eyes Virkilega flott lag, vel uppbyggt og áhrifamikilið í einfaldleika sínum. Lag sem að hreyfir við mér.
LAG 2	Come on in My Kitchen - Cassandra Wilson Gamalt blúslag eftir Robert Johnson sem Cassandra Wilson útsetur virkilega vel.
LAG 3	Wheels on Fire - The Magic Numbers Lag sem greip mig um leið og ég heyrði það. Það er eitthvað svo einlægt ...
LAG 4	Ne me quitte pas - Nina Simone Lag og texti eftir Jaques Brell en að mínu mati er það best í hennar flutningi. Þetta er eitt af fallegri ástarljóðum sem samín hafa verið ... þvílík örvænting!
LAG 5	They Won't Go When I Go - Stevie Wonder Uppáhaldslagið mitt með Stevie Wonder. Söngurinn og röddunin í laginu er meistaraverk.
LAG 6	Icecream Man - Tom Waits Töff lag og texti eins og vill oft verða hjá þessum meistara - alltaf góður.
LAG 7	Thrill is Gone - BB King Mig hefur alltaf langað að syngja þetta lag og varð því að hafa það með. Æðislegur flutningur.
LAG 8	My Man - Billie Holiday Ég hefði getað látið brennsluna samanstanda eingöngu af lögum með henni en kaus að hafa þetta aðeins fjölbreyttara. Ég valdi lagið því það hefur verið í upphaldi í sumar.
LAG 9	Day Old Blues - Kings of Leon Rödd söngvarans er svo hrá og skemmtileg og þetta lag finnst mér bara æði.
LAG 10	Wade in the Water - Mavis Staples og Lucky Peterson Gospel eins og það gerist best. Lagið er af diskí sem er tileinkaður Mahalia Jackson og þau flytja öll lög af mikilli sníld. Þetta lag stendur samt alltaf upp úr.

» birta mælir með ...

KVIKMYNDINNI CAPOTE sem fjallar um rithöfundinn Truman Capote en hann skrifaði meðal annars *Breakfast at Tiffany's*. Í myndinni er einblínt á sérstætt samband Capotes við fangann Perry Smith og sýnir Philip Seymour Hoffman sníldartakta í aðalhlutverkinu sem færði honum Óskarsverðlaun fyrir á þessu ári.



GEISLADISKNUM LOVE AND YOUTH með sænsku söngkonunni Jenny Wilson. Ferskt og gott artí popp sem kemur skemmtilega á óvart.

K WEST HOTEL AND SPA í Notting Hill í London. Stutt er í næstu lestarstöð þar sem tekur aðeins nokkrar mínútur að fara með lest inn á Oxford stræti, þangað sem flestir sækja. Notting Hill er líka fallegt og skemmtilegt hverfi sem gaman er að rölta um og stutt er inn á verslunargötuna High Street Kensington. Hótelíð sjálf er nútímalegt með Phillip Starck innréttingum og oft er mikið fjör á barnum á kvöldin, en þangað sækir mikið af ungu tónlistarfólki.



Allar myndir á einn stað

NÝTT

Fallegar ljósmyndir í ramma geta gert mikið fyrir heimilið. Verst samt að ef maður á margar góðar myndir getur verið erfitt að velja úr og fyrir en varir eru fjörutú ramma á einum einasta vegg. Til að bæta gráu ofan á svart verður maður svo fyrir leiður á sumum myndum en öðrum og þá þarf að hafa fyrir því að finna eitthvað annað í staðinn.

Ekki lengur. Phillips hefur sett á markað myndaramma með innbyggðum vönduðum LCD skjá og minni sem rúmar 150 myndir. Skjárinn er 23 sentimetrar, horn í horn, og er hægt að láta hann standa á borði eða hanga á vegg, eftir því hvað á við hverju sinni. Í ramma eru líka tveir minnis-kortalesarar sem hægt er að nota til viðbótar við innbyggða minnið.



Að lokum er svo innbyggður hugbúnaður sem gerir þér kleift að snyrta og lagfæra myndirnar. Verðið kemur til með að verða nálægt 15-20 þúsund krónum hér á landi, en er það svo mikið fyrir 150 myndaramma? Minni útgáfa, átján sentimetrar horn í horn, er líka til.



NÓA pokar

Nákvæmlega
réttu innihaldið!



Pokarnir frá Nóa Sírúsi innihalda fjölbreytt úrval af brjóstsykri, kúlum og fleira sælgæti í falgægum umbúðum í þægilegri stærð. Nú geturðu notið hvarrar stundar með nákvæmlega rétta magninu af uppáhalds Nóa pokasælgætinu þínu.




NÓI SÍRÍUS



» SAGAN SEM ÉG VIL SEGJA

Nýjstu hugarfóstur Ragnars Bragasonar kvikmyndagerðarmanns eru Börn og Fullorðnir. Myndirnar gerir hann í samvinnu við Vesturport en auk þess að vera svarthvítar var handritið unnið á mjög sérstakan hátt. Börn verður frumsýnd á morgun, 9. september, en Foreldrar í lok október.

UM HVÆÐ ER BÖRN?

Börn fjallar um undirmálsfólk í Reykjavík nútímans og það má kannski kalla myndina Breiðholtsmynd. Þarna eru einstæðar mæður, öryrkjar og handrukkarar sem eru að fást við hið daglega líf og lífsbaráttuna. Hún fjallar um samskipti foreldra og barna, en það er þemað í báðum myndunum. Hvað það þýðir að vera barn og vera foreldri og hvaða afleiðingar það hefur hvernig þú elur upp barnið þitt.

HVERNIG VARÐ BÖRN TIL?

Ég og aðalleikararnir þrír, Gísli Örn Garðarsson, Ólafur Darri Ólafsson og Nína Dögg Filippusdóttir og restin af leikhópnum erum titlaðir handritshöfundar í Börnum. Við notuðum sérstaka vinnuáðferð, þar sem leikararnir bjuggu til sína persónu sjálfir í samstarfi við mig. Við vorum í tvö ár að undirbúa okkur og gera tilraunir að láta persónurnar hittast og finna út hvernig þær gætu tengst. Mitt hlutverk var þá bara að halda utan um vinnuna og búa til söguþráð upp úr herlegheitunum.

VAR ÞÁ EKKERT HANDRIT?

Við höfðum hefðbundið handrit eins langt og það náði, mínus dýalógurinn. Senurnar voru skrifaðar út, hvað gerist í þeim, upphaf, miðja og endir en ginn texti var skrifaður

út. Það var enginn páfagaukalærdómur fyrir leikarana. Þeir þurftu bara að verða persónan og fóru ansi langt í því eftir að hafa unnið í tvö ár við að kynna sér veruleikann sem persónan býr við.

HVÆÐ ÁTTU VIÐ MEÐ „VERULEIKANN SEM PERSÓNAN BÝR VIÐ“?

Ég tek sem dæmi Nínu Dögg. Hún leikur einstæða fjögurra barna móður sem berst í bókum, er á styrkjum, og vinnur lágláunastarf á spítala. Nína vann í mæðrastyrksnefnd í nokkrar vikur, bara til að kynna fólkinu þar og spjalla við það. Hún fór heim til sumra skjólstaðinga og kynntist aðstæðum sem þær búa við. Hún fór líka á spítala og kynnti sér starf sjúkraliðans en það er starfið sem karakterinn vinnur.

AF HVERJU ER MYNDIN SVARTHVÍT?

Ég var innsperaður af frönsku nýbylgjunni þegar ég var að koma verkinu í gagnið. Önnur ástæða er líka að þegar þú ert með verkefni þar sem er ekkert fullútskrifað handrit með dýalógum er mjög erfitt að fjármagna bíómyndir erlendis, þannig að eina leiðin að gera þessa mynd er að gera hana ódýrt og treysta á innlent fjármagn. Við höfðum ekki efni á lit því myndin er gerð algjörlega á okkar forsendum

og þegar við byrjum á tókum áttum við ekki krónu. Þetta þýddi að ég var með lítið krú og grunnreglan var að við áttum að komast inn í einn bíl, bæði tökuliðið og tækin, og það gekk. Ég var ekki með búningadeild og sminkdeild og allt það og allt var tekið upp í raunverulegum íbúðum við raunverulegar aðstæður. Þegar maður er ekki með allar þessar listrænu deildir hefur maður ekki stjórn á hlutum eins og litum og þá er hætt á því að allt verði frekar sundurlaust þannig að mun auðveldara er að vinna í svarthvítu.

ER SÖLU- OG ÁHORFENDA/VÆNT AÐ GERA SVARTHVÍTA MYND?

Eins og útlitið er núna verður þetta ein víðdreifðasta kvikmynd frá upphafi. Nú þegar er gríðarlegur söluáhugi og sex stærstu sölu fyrirtæki í Evrópu eru að berjast um dreifingarréttinn á myndinni og ég er í mjög undarlegri aðstöðu að velja og hafna úr tilboðum. Það er mjög óvenjulegt, miðað við að hvor mynd kostaði innan við þrjátíu milljónir og að maður er búinn að vinna nær launalaust að henni í tvö ár.

Annars er ég ekki að þessu til að verða ríkur, þá myndi ég gera allt öðruvísi myndir. Mig langar að segja sögur sem hreyfa við fólk og ég held að þessar myndir geri það.

HREYFING, HEILBRIGÐI, SKEMMTUN.

Herþjálfun

Nýtt á Íslandi!
Sérútbúinn
herþjálfunarvöllur
innan húss.

Eitt L.Í.F.

Námskeið fyrir börn
og unglinga
yfir kjörþyngd.

Lífsstílnámskeið

Fyrir konur og karla.
Fjölbreytt og
persónuleg þjálfun.

Mömmuprek

Í form eftir barnsburð.
Fjölbreyttar æfingar
og góður félagsskapur.

Fólk á besta aldri

Fjölbreytt námskeið
fyrir 60 ára og eldri.

Rope Yoga

Heildrænt heilsu-
ræktarkerfi sem
sameinar hug,
líkama og sál.

Fit-Pilates

Fit-Pilates þjálfar
djúpvöðva líkamans
án hamagangs.

Yoga

Grunnnámskeið í yoga.
Kraftyoga.
Besta úr báðum áttum.
(Hatha Yoga
og Rope Yoga).

Scifi

Scientific fighting.
Scifi brennsla.
Kali.

Dans

Dansskóli Birnu Björns:
freestyle, jassballet,
hip hop og
söngleikjadan
fyrir börn og unglinga.

Sundnámskeið

Mosfellsbær
Ungbarnasund.
Sund fyrir leikskólabörn.
Skriðsund fyrir fullorðna.



heilsuakademían

sími: 594 9666 - www.heilsuakademian.is

Heilsuakademían býður upp á landsins mesta úrval námskeiða!

Námskeið hefjast 18. september 2006.

Öll námskeiðin eru haldin í Egilshöll nema að annað sé tekið fram.





Uppruni
hlutanna

VEIFAÐU FINGRUNUM MEÐ VARÚÐ

Var það reiður New York búi sem fyrstur veifaði löngutöng framan í einhvern annan? Hvað þýðir ókei-merkið? Af hverju finnst sumum dónalegt að gera friðarmerki með vísifingri og löngutöng?

Langatöngin sem tákna er ekki ný af nálinni. Þótt uppruni sé í raun óljós eru til 2500 ára gamlar heimildir frá Rómverjum til forna um „ósvífna fingurinn“. Í gamanleik Forngríkkjans Aristophanes er langatöngin líka skilgreind sem tákna til að móðga aðra.

Táknið hefur frá upphafri verið skilgreint sem reðurtákna og í Róm til forna var mynd eða stytta af reistum lim notuð til að verjast illum göldrum og álögum. Því má ætla að upprunalega sé ekki um þá dónalegu tilvísun að ræða sem notuð er í dag, heldur miklu frekar skilaboð um að sá sem veifar fingrinum ætli sér að verjast göldrum andstæðings síns, áður en hann getur komið honum að övörum.

Í stórum hluta hins vestræna heims stendur langatöngin í dag fyrir skilaboð sem mætti þýða sem „sængaðu hjá sjálfum þér“. Í Arabalöndum er fingurinn hins vegar látinn snúa niður til að gefa til kynna getuleysi og í kínversku tákna máli stendur langatöngin fyrir frumburð af karlkyni, sem er mikið stöðutákna í kínverskri menningu.

Drepum þrællinn, eða þú ert
númer eitt?

Þegar einhver vill tákna „allt í lagi“ eða „ókei“ er það gert með því að mynda hring með vísifingri og þumli. Líklega á þessi notkun rætur sínar að rekja til borgarastríðsins í Bandaríkjunum, þegar táknið var notað á vígvöllum til að láta vita að enginn hefði látist í átökum. Núll drepnir, eða „Zero Killed“, var skammstafað O.K. og þaðan er orðið „ókei“ komið.

Í Japan þýðir táknið „núll“ en líka „peningur“. Í Þýskalandi er merkið oft notað á hraðbrautum af bílstjórum sem vilja láta í ljós álit sitt á hvorum öðrum. Þar stendur það fyrir neðri hringvöðva líkamans.

Í næstum því öllum bíómyndum þar sem skylmingaþræll kemur við sögu sjást áhorfendur rétta þumal upp ef hlífa á lífi þrælsins, en niður ef hann skal deyja. Rannsóknir benda reyndar til að þumallinn upp hafi á sínum tíma þýtt „drepa“ en krepptur hnefi, með fingur utan um þumalinn, að þrællinn skyldi halda lífi.

Í seinni heimsstyrjöldinni tóku Kínverjar á móti bandarískum hermönnum með því að veifa þumlinum og segja „Ding Hao“ sem þýddi í raun „mjög gott“ en bein þýðing er „þú ert númer eitt“. Bandarískir hermenn fluttu merkið svo með sér um alla Evrópu og þaðan hefur það breiðst um hinn vestræna heim. Lengi vel var þumallinn fullkomlega jafn móðgandi í Miðausturlöndum og langatöngin þýkir í dag. Sömu sögu er reyndar að segja um Vestur-Afríku, Rússland, Íran, Grikkland og Sardiníu.

Friður, sigur eða Frakkamorðingi?



Vísifingur og langatöng sem mynda „V“ hafa staðið fyrir ólík skilaboð í gegnum tíðina. Churchill notaði merkið óspart með handarbakið út í seinni heimsstyrjöldinni og kallaði það „V for victory“ eða „V fyrir sigur“. Honum var síðar bent á að Bretum þætti merkið mjög dónalegt og sneri eftir það lófanum út.

Túlkun Bretanna, og reyndar fleiri landa, á hugsanlega rætur sínar að rekja til miðalda. Þá hjuggu Frakkar vísifingur og löngutöng af enskum langbogaskyttum sem þeir handsömuðu til að koma í veg fyrir að þær ynnu frekara tjón. Englendingar, þekktir fyrir fágaða framkomu, fóru því að veifa fingrunum framan í Frakka sem ögrun, eins og til að segja „hah, ég er ennþá með þessa tvo og fullfær um að skjóta nokkra Frakka“.

Nixon notaði sigurmerki Churchills í Víetnam stríðinu en í mótmælaskyni tóku friðarsinnar það upp á sína arma. Kannski á það líka rætur að rekja til þess að stafurinn „V“ varð friðartákna í Belgíu í seinni heimsstyrjöldinni. Frelsi á belgísku er „vrijheid“.

RAFMAGNSTRÚM



SEPTEMBER-
TILBOÐ!

*Ekki missa af
þessu tækifæri.*



DNS-svefnkerfið

Nú á verði sem þú hefur ekki séð áður



Besta svefnkerfið samkvæmt samanturfbarránsóknunum. Svæðaskiptur stíflteki, fjaðureingar með minni.

Svefn DNA. Eit þú með þitt á fremsu! Allir hafa sitt sérstaka svefn DNA, engir tveir eru eins.



Fjaðrimar eru stíltar eftir þínu svefn DNA.

Kynetic frábær nýjung.



Hvers vegna Kynetic?

- Niðstærk álgrind með byltingarkenndu PBS fjaðrakerfi.
- Spjálvirk þrýstingurum líkamans fyrir stíttu PBS fjaðrakerfi.
- Mikil fjöðrunardýgt léttir Junga af oxum og réttir úr hryggstúla.
- Rafstítt eða án sleðafærsla.
- Hægt að fella inn í flestar rúmgirður.
- Mú nota með minnumandi dýrum, allt eftir óskum hvers og eins.
- Hægt að fja með nuddi.
- Hægt að fja með innrauðri fjarstjórn.



Traust og gott rafmagnsrúm.

Nú á verði frá **kr. 89.900** (þó + 200 em)

Rétt stiling á rúmi og vandlega valin dýna skiptir meginmáli.

Engir tveir eru eins. Með því að stílla rúndotnin rétt og setja rúndýna við hafi næst hámarks útlökun og naturlívald.

Clearrest áttalíbb vinnur gegn bakteríum, rykmaurum og sveppamyndun. Djúruverð má taka af og þvo við 60°.



PBS Pressure Balance system er byltingarkennt gagnvirk kerfi þar sem allar fjaðir rúmdæsisins eru samvekar. Þegar einni fjaðræmingu er þrýtt reður lyftist næsta fjaður upp og þannig kalli af kalli þar til allar fjaðir þrýsta jafnt á líkamann. Á þessan hátt fær líkaminn einstaka þrýstingurum.



Frábært úrval af heilsukoddum, dúnsængum og gjafavöru á **15%** afslætti



» SÁÐMAÐUR SÖNGVANNA

Hörður Torfason mun halda sína þrítugustu hausttónleika í Borgarleikhúsinu í kvöld og bíða margir eftir tónleikunum með eftirvæntingu. Hörður tók brosandí á móti blaðamanni Birtu í risísbúð sinni í Þingholtunum, heltti upp á tebolla og hóf upp raust sína um listina og lífið.

„Ég er eins manns leikhús,“ segir Hörður þegar hann lýsir sjálfum sér sem listamanni. „Fólk hefur spurt mig „hvernig leikhús er það þar sem þú situr uppi á sviði og syngur?“ Jú ég syng texta sem hafa innihald og meðan ég syng er ég að segja áhorfendanum sögu með söngvum mínum. Það leikhús sem ég er að tala um er leikhúsið sem býr í kollinum á hverjum og einum, þar er leikhúsið. Þú getur horft á heiminn og fundið ofboðslega mikið að honum en þú breytir því hægt og þú verður að byrja á sjálfum þér. Leikhúsið er og verður þú sjálfur, inni í sjálfum þér.“

Hörður er nú að halda sína þrítugustu hausttónleika en upphaflega komu þessir tónleikar í stað afmælishalda. „Ég er enginn sérstakur veislukarl,“ segir Hörður sem varð 61 árs fyrr í vikunni. „Ég hef haft alls konar útgáfur sem ég fer eftir á tónleikunum. Þetta form er betur þekkt úti í Evrópu. Skáld eða listamaður sest niður með hljóðfæri og syngur og segir sögur. Um leið er listamaðurinn umbótasinni, hann hvetur til þjóðfélagslegra umbóta. Hann fær fólk til að hugsa um umhverfi sitt og þá fyrst og fremst sjálft sig.“ Hörður segir markmið flutnings síns vera að fá fólk til að hugsa á sínum forsendum um umhverfi sitt. „Það labbar enginn út frá tónleikunum mínum með einhver sinnaskipti. Hins vegar hefur fólk sagt við mig að því finnst það verða betri manneskjur eftir að hafa verið til staðar. Og það er það sem ég er að leitast eftir. Ég er að hvetja fólk til að hugsa á eigin forsendum, ekki mínum, því ég hef ekkert meira rétt fyrir mér en einhver annar. Ég kys að ræða við fólk, þannig læri ég af fólkinu og fólkið lærir af mér.“

Í kjölfar hausttónleikanna í Reykjavík hefur Hörður ávallt lagt land undir fót með gítar í hönd og sungið sig hringinn í kringum landið. Í ár mun hann í síðasta sinn fara stóran hring um landið en segist þó alls ekki

hættur að halda tónleika á landsbyggðinni, enda er hann orðinn heimakær víða.

SYNGUR MED EIGIN NEFI

„Mig óraði aldrei fyrir því að þetta yrði mitt ævistarf,“ segir Hörður, en ferill hans spannar nú hátt í fjörutíu. „Línurnar lögðust þó fljótt og ég var tólf ára þegar ég kom fyrst fram á sviði með gítarinn og flutti söngva eftir sjálfan mig. Þá var ég að spila í Kirkju óháða safnaðarins þar sem ég var í sunnudagaskóla,“ bætir Hörður við og brosir. „Sé þetta bernskubrek talið með þá eru þetta að verða fimmtíu ár síðan ég byrjaði. Listskópunin einkennir mig sem barn, ungling og ungan mann og það er eins og ég sé skapaður í þetta form. Hæfileikinn til staðar og mitt að vinna úr honum og móta. Þetta er skemmtilegt og ógrandi og þetta er það sem liggur næst mér.“

Hörður segist ítrekað hafa hafnað því á sínum tónlistarferli að verða söluvara. Hann er sinn eigin plötuútgefandi og segist aldrei hafa sóst eftir sæti á vinsældalistum. „Ég hef oft heyrt ýmsar athugasemdir, meðal annarra að ég sé ekki söngvari, en ég er ekki söngvari, það er að segja ég er ekki poppsöngvari. Ég er frásagnarmaður og leikari sem syng með eigin nefi,“ segir Hörður og brosir af einlægni. „Uppistaðan í mínum söng er einna helst skýr textaframburður og túlkun. Margir sem heyra mig flytja söng eins og Karl R. Embu í fyrsta skipti segja eðlilega að „þetta er ekki söngur“. En það er af því ég er að túlka. Þetta er karaktersöngur. Ég held ég sé sá eini héraendis sem er með svona karaktersöngva og ég á heilt gallerí, þrjátíu til fjörutíu manns sem taka til máls um ýmis málafni. Söngvasafnið mitt skiptir orðið hundruðum söngva og að vissu leyti er ég búinn að segja megnið af því sem ég þarf að segja. Ég hef orðið fáar ástæður til að skapa

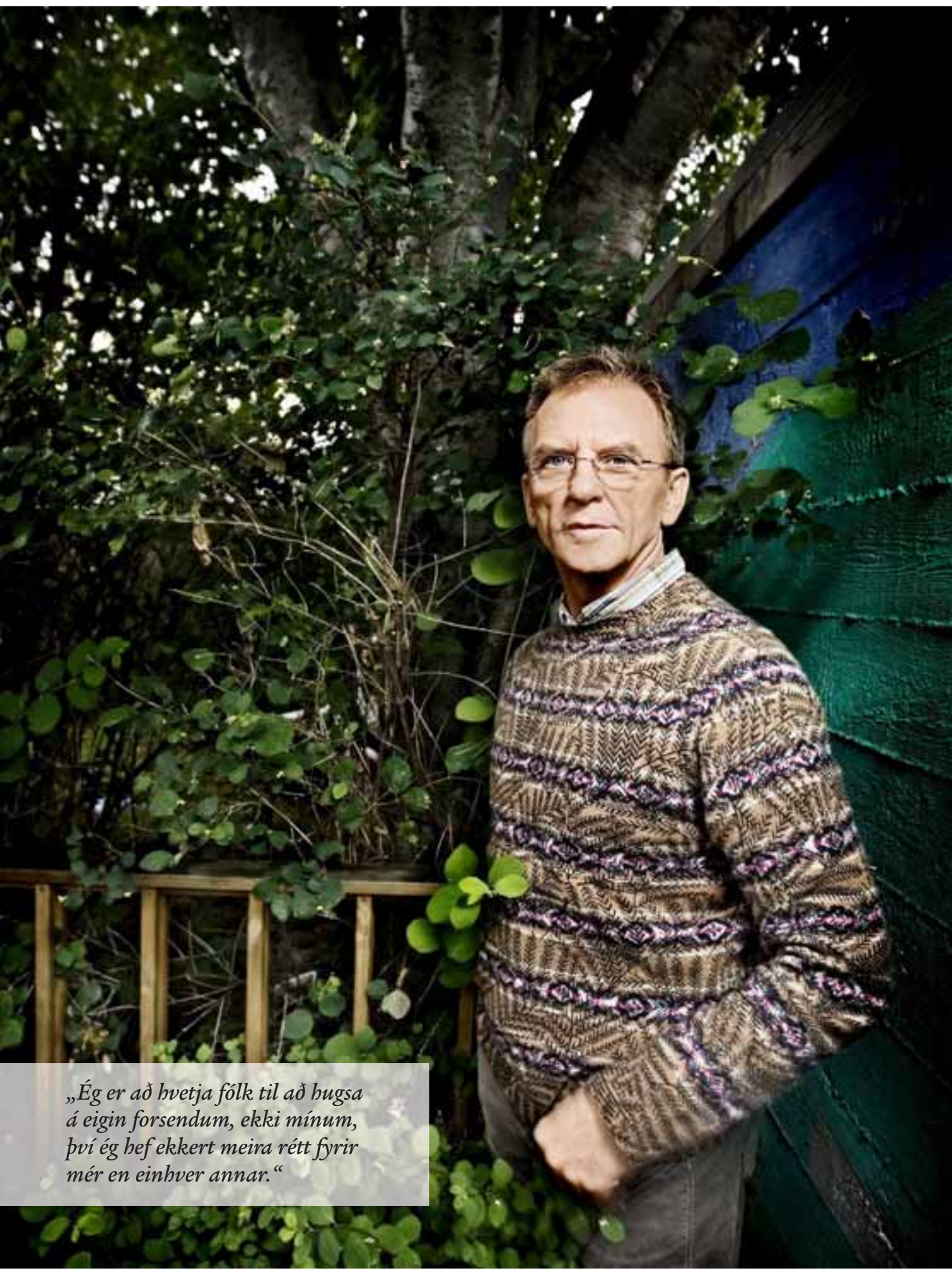
nýtt heldur byggi ég tónleika mína á gömlum merg. Það er eitt sem ég geri á mínum tónleikum, ég raða söngvunum upp á ákveðinn máta til að boðskapurinn komist til skila. Þetta er leikþáttur og það tekur á að leita að þræðinum og koma honum saman. Ég vil gefa frá mér eitthvað sem fólk tekur með sér í sálinni þegar það yfirgefur leikhúsið. Þetta er kjarninn í mínu leikhúsi, eitt hljóðfæri og ein rödd með boðskap. Síðustu ár hef ég samt hleypt fjölbreytileikanum að og í raun vita áhorfendur aldrei hverju þeir eiga von á,“ segir Hörður og glottir ofan í tebollann.

SÁÐMAÐUR SÖNGVANNA

„Ég skrifa allt mitt líf upp í söngvana mína,“ segir Hörður. „Söngvarnir mínir eru dagbókarform, mín lífsreynsla og utan um þá hef ég smíðað heilt áventýri sem heitir Vitinn. Áventýrið fjallar um strák sem fer inn í vita og upplifir stórmerkilega hluti. Strákurinn fær vængi til að fljúga. Svo verður honum á, hann verður of djarfur, vængirnir brenna af honum og hann fellur til jarðar. Þá heyrir hann í sáðmönnum söngvanna, þeim sem ferðast um heiminn og sá söngvum í hjórtu fólksins. Hann eltir þá því hann veit innst inni að hann er einn þeirra. Þetta er auðvitað það sem ég hef verið að gera í lífinu, sá söngvum eins og kornum í akur.“

Hörður lýsir sjálfum sér sem rólegum manni og segist vera laus við allar stórsveiflur. Líf Harðar hefur hins vegar ekki verið laust við stórsveiflur, og líkt og drengurinn í áventýrinu, missti Hörður eitt sinn flugið og hrapaði til jarðar.

„Ég var fyrstur til að koma út úr skápnum á Íslandi sem samkynhneigður maður. Í raun kom ég aldrei út úr neinum skáp, ég hef alltaf bara verið það sem ég er,“ segir Hörður, sem skók íslenskt samfélag með yfirlýsingu sinni um samkynhneigð í blaðaviðtali fyrir 31 ári.

A photograph of a middle-aged man with glasses, wearing a patterned sweater, standing outdoors in a garden. He is positioned in front of a wooden fence and lush green foliage. The lighting is natural, suggesting daytime. The man has a serious expression and is looking directly at the camera. His hands are tucked into his pockets. The background is filled with various green plants and trees, creating a dense, natural setting. The overall mood is contemplative and grounded.

„Ég er að hvetja fólk til að hugsa á eigin forsendum, ekki mínum, því ég hef ekkert meira rétt fyrir mér en einhver annar.“

„Ég hef oft heyrt ýmsar athugasemdir, meðal annarra að ég sé ekki söngvari, en ég er ekki söngvari, það er að segja ég er ekki poppsöngvari. Ég er frásagnarmaður og leikari sem syng með eigin nefi.“



„Áhrif mín voru þau að ég var frægur. Þarna steig guð af stalli. Þekktur ungur maður og upprennandi stjarna stígur fram og segist vera hommi, það sem fólk taldi vera barnaniðing, glæpamann eða geðsjúkling. Ég vildi sýna fólki að ég var manneskja með lífsviðhorf sem var ólíkt þeirra. Þetta er kjarninn í minni sögu og uppistaðan í mínum söngvum.“

PERSONA NON GRATA

Í kjölfar opinberunar sinnar flúði Hörður land vegna ofsókna og fordóma. „Ég varð að flýja land. Stöðugar hótanir skapa ótta, ekki aðeins við fjöldann, heldur mest við þennan eina sem læðist og birtist óvænt og skyndilega.“

Hörður segir mikið starf hafa unnist í málefnum samkynhneigðra á Íslandi frá því hann hóf baráttuna og stofnaði seinna samtökin '78. Og þrátt fyrir allar sínar fórnir mundi hann engu breyta. „Miðað við ástandið sem þá var í þjóðfélaginu, þá var ekkert hægt að gera þetta öðruvísi. Skilningurinn í samfélaginu var lítill sem enginn. Þekking er kjarni framfara og þekking kemur ekki fyrirhafnarlaust. Ég var að þreifast mig áfram í myrkri og það var þjóðfélagið sem var myrkið. Það tók mig nokkur ár að fá annað samkynhneigt fólk til að skilja að ekkert jákvætt gerist fyrr en við gerum það sjálf. Þetta kostaði mig miklar fórnir persónulega og ég var persona non grata í áratugi. Ég lærði mjög fljótt að treysta á sjálfan mig og vinna með sjálfum mér og mér hefur hingað til enst orka til þess. Ég sit ekki og tala um hlutina og geri ekki neitt. Ég framkvæmi. Það versta sem einstaklingur gerir er að gera ekki neitt. Ég lifði þetta af, með herkjum á stundum, en í dag, 31 ári seinna er svörunin komin.“

Í DAG ER GÓÐUR DAGUR

Hörður segist ekki sýta það sem liðið er og segir núíð skipta hann mestu máli. Fyrir utan hausttónleikana er komin út bók með hluta af söngvasafni hans. Síðan er nýkomin á markaðinn plata með söngvum Harðar þar sem rúmlega fimmtíu listamenn tóku sig til og heiðruðu Hörð með tónleikum í Borgarleikhúsinu. Þar fluttu þeir marga söngva Harðar og útkoman er bráðskemmtileg og fjölbreytt. Og fyrr í sumar endurútgaf Hörður plötuna Tabú í stafrænu formi. En Tabú sendi hann frá sér árið 1984 og mætti platan mikilli andstöðu vegna innihaldsins. Hörður hóf einnig fyrir nokkrum árum að semja ævintýri sem hann kallar Vitann og byggist á lífsreynslu hans. Tvær plötur úr þessu ævintýri eru komnar út, Loftssaga og Eldssaga. En þessa dagana vinnur Hörður að ævisögu sinni. „Hún verður tilbúin þegar hún er tilbúin. Það liggur ekkert á,“ segir sáðmaður söngvanna, enda hefur lífið kennt honum að dagurinn í dag er jú dagurinn til að njóta.

Ný plata með tónlist Harðar Torfa:

Heiðurstónleikar 10.09.05

Trúbadúr	Halli Reynis
Bjossi	Freyr Eyjólfsson og Magnús Einarsson
Góðan dag	Hljómsveitin Palindrome
Kossinn	Hljómsveitin Kátir piltar
Það þarf fólk einsog þig*	Rúnar Júlíusson og Sigurður Guðmundsson
Guðjón*	Fræbbblarnir og félagar í Karlakór Kópavogs
Brekkan	Fræbbblarnir og félagar í Karlakór Kópavogs
Stjörnuhrap	Fabúla
Þú	Hljómsveitin Santiago
Lítill og saklaus	Hljómsveitin Santiago
Kortir í	Bergþór Pálsson
Úlfurinn	Hljómsveitin Sign
Ég er...	Hjörtur Howser
Litla hús	Hljómsveitin Grafík og Andrea Gylfa
Litli fugl	Halli Reynis
Ég leitaði blárra blóma*	Bergþór Pálsson, Andrea Gylfa og Halli Reynis
Dé Lappé*	Hörður Torfa og allir í sal og á sviði



Rúmlega 50 listamenn söfnuðust saman í Borgarleikhúsinu og heiðruðu söngvaskáldið Hörð Torfa með tónleikum fyrir baráttuanda hans og brautryðandastörf í gegnum tíðina. Tónleikarnir voru fjölbreyttir og hrífandi og eru nú komnir á geisladisk.

Fáðu þér eintak og heiðraðu frábæran listamann.

Fæst í hljómplötuverslunum um allt land.

Dreifing: **Músik**

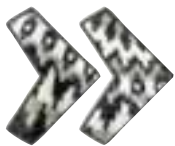


Mynstur
númer eitt frá Álafossi.



Vinsælasta mynstur síðustu tveggja ára er eftir Védísi Jónsdóttur.

MYND/VILHELM



EINSTAKT TÁKN FYRIR ÍSLAND

Engin ein flík er jafn ein-kennandi fyrir Ísland og lopapeysan. Fullyrða má að nær hver einasti landsmaður hafi einhverntíma íklæðst slíkri peysu og einnig er hún gríðarlega vinsæl meðal erlendra ferðamanna.

Lopapeysan hefur verið alger tískuflík síðustu tvö árin eða svo. Þröng mittispeysa með rennilás, þrjónuð úr finlegum lopa. Eitt mynstur hefur verið mest áberandi. Það er eftir Védísi Jónsdóttur hönnuð hjá Ístexi og birtast á heimasíðu fyrirtækisins. Védís vill þó ekki eigna sér hugmyndina að litlu lopapeysunni. „Það er götutiskan sem skapar þessa eftirspurn,“ segir hún. „Gamlar og þófnar lopapeysur ofan af háloftum voru allt í einu orðnar vinsælar hjá unga fólkinu og komnar í sama flokk og önnur notuð fót sem þykir töff að ganga í. „Best að vera bara í ullinni,“ hefur einhver hugsað og aðrir fylgdu á eftir.“

UM FIMMTUGT

Þó svo ullin hafi haldið yl á þjóð-

inni síðan sögur hófust er hin eina sanna lopapeysa ekki nema um fimmtugt. Hún kom fram á sjötta áratugnum, en ekki er vitað hver upphafsmaðurinn var. Um svipað leyti var byrjað að þrjóna garnpeysur með skrautlegum hringlaga herðastykkjum og var talað um peysur „með grænlenksu mynstri“ enda líktust þær grænlenksu þjóðbúningnum. Ásdís Birgisdóttir textílhönnuður og framkvæmdastjóri hjá Heimilisiðnaðarfélagi Íslands telur þó líklegra að hugmyndir að lopapeysunni hafi verið sóttar til Svíþjóðar, því þar voru þrjónaðar svokallaðar Bohuströjor með finlegum hringmynstrum neðan við hálsmálið, strax í byrjun fimmta áratugarins.

Hér höfðu reyndar verið þrjónaðar peysur úr lopa á fjórða og fimmta tug aldarinnar, fjölbreytilegar að lit og lögum, sumar einlitar, aðrar með bekkjum og/eða doppum og ermarnar voru oftár en ekki ísettar, líkt og á saumuðum flíkum. Fyrirmyndirnar eflaust komnar frá nágrennaþjóðunum Færeyjum og Noregi. Um miðjan sjöunda áratuginn

Mörg mynstur og margir litir hafa komið við sögu. Þessar peysur eru þrjónaðar af Hallberu Karlsdóttur á Höfn.



Ein af peysum Védísar Jónsdóttur sem birtast í nýútkominni þrjónabók Ístex.



Mest stolna mynstur allra tíma. Sjálfur Ralph Lauren notaði það sem aðalmynstur í sinni hönnun fyrir einu og hálfu ári.



Útstillingargluggi tískukóngsins Ralph Lauren fyrir hálfu öðru ári.

Framhald á næstu opnu ►

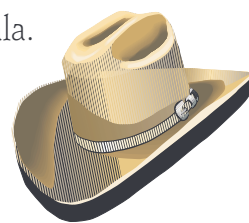
„Clint Eastwood Special“

„Kúrekaferðir“ hjá Íshestum í Hafnarfirði
Upplifðu alvöru kúrekaævintýri
Heitasta ferðin í dag!

Klukkutíma hestaferð (eða gönguferð) í frábæru umhverfi.
Línudanskennsla og dansinn stigin í hlöðunni.
Skeifukast að hætti „Villta Vestursins“ – skipt í lið.
Ljúffengur kvöldverður í veitingasal Jósala.

Valinn verður:

- Besti knapinn – „Clint kvöldsins“
- Best klæddi kúrekinn



Verðlaun í föstu og fljótandi formi



Matseðill

Grilluð svínaríf (spareribs)
Marineraðir kjúklingaleggir
Maísstönglar
Sveitasalat
Bakaðar kartöflur
Grillsós

Erum með hesta sem henta bæði vönum og óvönum „kúrekum“

Hjálmar, gúmmístígvél og allur hlífðarfatnaður á staðnum

Verð aðeins 5.900 kr. fyrir allan pakkann og innifalið er 1 bjór eða gos.
Pantanir í síma 555-7000 og info@ishestar.is

komu símynstraðar peysur aftur upp á yfirborðið og engin var kona með konum nema hún þrjónaði svoleiðis peysur á sitt fólk. Hringmynstrin á herðunum náðu þó yfirhöndinni aftur og í tímans rás hafa verið teiknuð og hönnuð fjölmörg mynstur og gefin út af ullarvörufyrirtækjunum Gefjuni, Álafossi og Ístexi. Þrjónakonur landsins hafa nýtt þau, þrjónað á sig og sína og selt bæði innanlands og til útflutnings. Eljan hefur verið mikil en ekki hefur tímakaupið verið hátt.

TILBÚIN UM LEIÐ

„Ein af ástæðum þess að lopapeysan með hringmynstrinu verður svona útbreidd er að frágangurinn á henni er svo einfaldur. Hún er tilbúin um leið og búið er að þrjóna hana. Það er að segja ef um lokaða peysu er að ræða, en allnokkur vinna bætist við ef peysurnar eru opnar og ganga þarf frá tölum eða rennilásum,“ segir Ásdís Birgisdóttir, sem sjálf hefur unnið að þrjónahönnun úr íslenska lópanum. Amma hennar, Sigrún Stefánsdóttir var ein þeirra sem vann að þróun lopapeysunnar þegar farið var að framleiða hana sem söluvöru fyrir Íslenskan heimilisiðnað upp úr 1950.

Lengi vel fékkst lopinn eingöngu í plötum og voru þrjár þræðir yfirleitt raktir saman í hnykla, sem síðan var þrjónað úr. Hespulopinn frá Álafossi kom til sögunnar á sjöunda áratugnum og hiti í mark bæði hér og erlendis. Lopinn hefur verið framleiddur í ótal litum en sauðalitirnir hafa þó alltaf haft vinninginn í vinsældum, að sögn Ásdísar. Hún segir lopapeysurnar í upphafi hafðar fremur þröngar, ekki ósvipaðar tiskupeysum nútímans. Þó hafi þær verið þykkari, enda þrjónaðar úr þreföldum plötulopa. „Síðan kom hippatískan og þá víkkudu peysurnar og stækkuðu,“ segir hún. „Þannig voru þær í sniðinu þar til fyrir tveimur árum, þegar lopapeysan gekk í gegnum algera endurreisn og passar við tiskuna í dag.“

Heimild: ÁLAFOSS LOPI NO. 12
 Höf.: SIGRÍÐUR HALLDÓRSDÓTTIR
 Útg. ÍSTEX



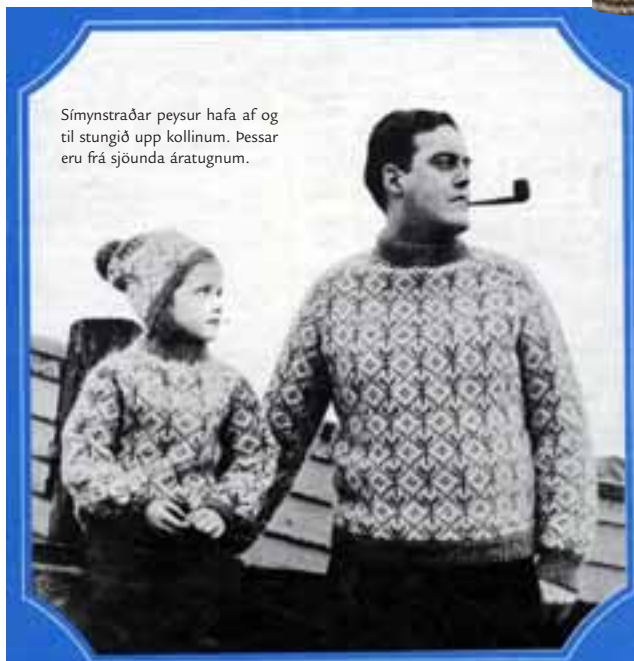
Ásdís Birgisdóttir telur hugmyndir að íslensku lopapeysunni trúlega sóttar til Svíþjóðar.
 MYND/VILHELM



Dæmigerð lopapeysa frá fimmta áratugnum, eftir Ásdísi Birgisdóttur.



Nýstárleg peysa eftir Ásdísi.



Símynstraðar peysur hafa af og til stungið upp kollinum. Þessar eru frá sjöunda áratugnum.



Íslenska hestinum fer vel að vera í lopapeysu. Þessi er eftir Védísi Jónsdóttur og uppskriftina er að finna í nýrri þrjónabók Ístex.



NordicaSpa – heilsurækt á heimsmælikvarða



NordicaSpa er heilsurækt á heimsmælikvarða sem veitir fyrsta flokks þjónustu í rólegu og fallegu umhverfi.

slökun

Viðskiptavinir NordicaSpa hafa aðgang að þjálfara sem fylgir þeim eftir í tækjasal í hvert skipti sem komið er í heilsuræktina. Boðið er upp á fjölbreytta og skemmtilega hóptíma við allra hæfi (nánari upplýsingar um stundarskrá og hóptíma á www.nordicaspa.is).

Í heilsulindinni er slökunarlaug og tveir heitir pottar þar sem boðið er upp á herðanudd. Hjá pottunum eru einnig tvær vatnsgufur með ilmi og úti á veröndinni er sauna.

Við leggjum áherslu á andlega og líkamlega vellíðan – NordicaSpa er heimur út af fyrir sig.

hreyfing





FLEUR DU CAP: Dramur úr fjalla- kjallaranum í Suður-Afríku

Suður-afísk vín sækja fram með hverju árinu en aðeins rúmur áratugur er síðan þau urðu almennt fáanleg á Vesturlöndum eftir að viðskiptabanninu vegna kynþáttaaðskilnaðarstefnunnar lauk. Undanfarin ár hafa nokkur suður-afísk vín fengist hér á Íslandi og hafa þau fengið mjög góðar viðtökur og verið á góðu verði, sérstaklega hafa nokkra ára gömul þroskuð vín verið á hagstæðu verði. Flest suður-afísk vín eru það sem kallað er “víngerðarmannadraumur”, það er vín sem eru blönduð af ýmsum ekrum og bera sterk einkenni víngerðarmannanna. Fleur du Cap er þar engin undantekning.

Framleiðandi Fleur du Cap er Bergkelder, sem þýða má sem „Fjallakjallarinn“, og er það eitt elsta og helsta húsið í Suður - Afríku. Helsta stolt fyrirtekisins er móðurekran þar sem vínið er ræktaður og ræturnar fluttar til vínbænda í strandhéruðum Höfðastrandar. Besta uppskera þeirra vínkra er síðan notuð í vín Bergkelder og fer vínframleiðslan fram í bænum Stellenbosch í einu tæknivæddasta vínhúsi sem finnst á suðurhvelinu. Þroskaferlið fer fram í kjöllum og hellum þar sem hiti og raki er stöðugur. Vínið er síðan flutt í flöskukjallara þar sem það er geymt þar til réttum aldri er náð.

Bergkelder hefur unnið til fjölda alþjóðlegra verðlauna og má nefna gullverðlaun á International Wine and Spirit Competition í London; Grand Gold í Monde Selection; Grand Prix trophies á Vinexpo í Bordeaux og tvöfalt gull á Veritas í Suður-Afríku.

Helstu vín Bergkelder eru: The Stellenryck Collection, Fleur du Cap, Grünberger, Kupferberger og Here XVII.





FLEUR DU CAP MERLOT

Nokkuð bragðmikið, mjúkt og berjaríkt, jarðbundið með eikarkeim. Vínið er kraftmikið í ávexti og síru, berjamikið með gott jafnvægi milli síru og tannína. Það ræður við flestan mat, er t.d. tilvalið með villibráð, pasta og sterkum réttum. Er ferskt og þétt og kannski dálítið franskt í sér.

Vínið hefur hlotið verðlaun nýlega á tveimur stórum vinsýningum í Kanada, á Intervin og á Ottawa Food and Wine Show. Þessi verðlaun eru mikill heiður fyrir víngerðarmanninn, Coenie Snyman. Þetta verða að teljast mjög góð kaup. *Verð í Vínbúðum 1.290 kr.*

FLEUR DU CAP CABERNET SAUVIGNON

“ Dökkryðrautt. Ilmríkt. Bragðmikið, kryddað með þroskuðum berjakeim.” segir í vínlýsingum vínbúðanna um árganginn sem nú er í sölu. Kraftmikið vín með klassískum cabernet einkennum.

Verð í Vínbúðum 1.290 kr.

FLEUR DU CAP CHARDONNAY

Vínið er að hluta til látið þroskast í tunnum og að hluta í tönkum. Það er ávaxtaríkt og fremur fínlegt og á að drekka það frekar ungt.

Verð í Vínbúðum 1.190 kr.





Heimalagaðir fiskborgarar

Ef keypt er ýsuhakk er hægt að krydda það á ýmsa vegu til að fá aðeins öðruvísi bragð í gömlu fiskibollurnar. Það er mjög einfalt og margt hægt að setja saman við hakkið. Hér eru það suðræn krydd og jurtir sem fara saman við, ásamt stöppuðum kartöflum. Borgararnir eru síðan bornir fram með kartöflustöppu og pönnusteiktu grænmeti.

600 g ýsuhakk
200 g fint stappaðar, soðnar kartöflur
(þægilegt að kaupa forsoðnar)
2 egg
hnefi steinselja, söxuð
hnefi kóríander, saxað
½ rautt chillíaldin, fint saxað
safi úr einu lime
fint rifinn börkur af einu lime
3 msk. hveiti
½ tsk. fennelfræ
1 tsk. Maldonsalt eða ½ tsk venjulegt salt
½ tsk. svartur pipar

Umsjón og eldamennska: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR
Mynd: GUNNAR SVERRISSON

Mylið fennelfræ, salt og pipar saman í mortéli. Setjið allt hráefnið, ásamt kryddblöndunni, saman í matvinnsluvél eða hrærivél og hrærið vel saman. Hitið olíu á pönnu, mótið litlar bollur, veltið þeim upp úr smá hveiti og setjið á pönnuna. Þrýstið ofan á bollurnar með gaffli svo úr verði borgarar. Steikið á báðum hliðum þar til gullnir. Setjið í eldfast mót og stingið inn í 200 gráða heitan ofn í tólf mínútur. Berið borgarana fram með kartöflustöppu og pönnusteiktu grænmeti.



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL

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

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



Skýr



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA



George er hrifinn af íslensku hráefni og notar það óspart.

Víðtal: TRYGGVI
Myndir: GVA

Hér fæ ég frið

Þegar George Holmes var strákur hljóp hann um frumskóga Indlands og veiddi villt dýr með boga og örvum. Núna rekur hann lítinn og huggulegan veitingastað á Frakkastíg sem nýtur mikilla vinsælda. Þar ægir saman indverskri matargerðalist og íslensku hráefni og er útkoman réttir sem hvergi eiga sinn líkan. George er afar hógvær maður sem virðist ákaflega sáttur við þann stað sem hann er á í lífinu. Hann fæddist í Goa á Indlandi þar sem hann ákvað ungur hvað hann vildi gera. „Það kom tímabil sem var erfitt, mamma og pabbi töpuðu miklu og lífið var erfitt. Þá spurði bróðir minn hvað ég ætlaði að gera í lífinu, hvað ég vildi verða.“ segir George. „Hann sagðist sjálfur ætla að ná upp fyrir skýjakljúfana. Ef það tækist ekki þá myndi hann alla vega ná upp á næsta þak.“ George ákvað þá að taka sér eitthvað fyrir hendur sem fæli í sér mikil ferðalög því þar lá áhuginn. „Vissulega eyðir maður öllu sem maður safnar á ferðalögum en ef það er það sem maður vill þá á maður að gera það. Ég ákvað að læra að elda og bróðir minn studdi mig heilshugar í því. Það reyndist góð ákvörðun því ég hef farið víða og fengið atvinnuleyfi í næstum öllum löndum sem ég hef sótt um,“ bætir George við brosandí. „Það er mikil fátækt á Indlandi og þess vegna vitum við Indverjar að maður þarf að leggja hart að sér til að komast áfram í lífinu, annars étur það mann upp. Ef þú gefur lífinu ekkert þá gefur það þér ekkert til baka.“

Maturinn á Indian Mango er útbúinn á hefðbundinn hátt og eru engar málamíðlanir gerðar er kemur að eldunaraðferðum og hráefnisvali. Innlendu hráefni og erlendu kryddi og ávöxtum, sérstaklega mangó, er blandað saman í nútímalegum útfærslum. „Hér á Íslandi er hráefnið svo frábært að maður þarf nánast ekki að gera neitt við það til að fá frábæran rétt. Ef ég nýti það ekki þá er ég bara eitthvað skritinn,“ segir George og hlær. Það er löng leið frá Indlandi til Íslands og George hefur stoppað víða á leiðinni.



Réttimír á Indian Mango eru bæði kunnuglegir og framandi.



Blaðamaður mælir sérstaklega með svartfuglinum sem hefur verið mjög vinsæll á Indian mango.



Shira er mikið notað sem morgunmatur og eftirréttur á Indlandi.

Þýskaland, Noregur, Kanada, Nýja Sjáland og Ástralía eru meðal stoppistöðva og í öllum þessum löndum hefur George galdrað fram Indverskan mat eins og hann gerist bestur. En af hverju Ísland? „Þegar ég var tíu ára fann ég bók um Ísland á bókasafninu í skólanum okkar. Hún var full af myndum af sjöhúsum og eskimóum og ég hugsaði með mér að þetta væri staður sem ég vildi sjá,“ segir George og hlær.

Þrátt fyrir að hér séu engin snjóhús líkar George lífið hér vel. Hér segist hann finna fyrir miklum frið og að vinni hann vel og fylgi lögunum, fái hann að gera sitt í friði. „Á Indlandi þarf maður að borga lögreglunni, borga mafiunni, borga embættismönnum og þegar maður notar allan gróðann í það er lítið eftir.“

Er George kom hingað hafði hann unnið á Four Seasons hötelum víðs vegar um heiminn. Það voru því nokkur viðbrigði að taka við kokkastöðu á Vegamótum, sem var hans fyrsti vinnustaður hér. Hamborgararnir og pastað átti ekki við George svo hann flutti sig yfir á Einar Ben, þar sem hann átti margar af sínum bestu stundum. Síðan réð hann sig í vinnu hjá Naustinu og þar kviknaði löngunin í eigin veitingastað. „Ég sá að þeir sem áttu veitingastaðina voru að græða vel. Ég sá um fiskihlaðborðið í Naustinu sem er fyrir 200-300 manns og öllum líkaði vel við það. Þá hugsaði ég: Af hverju opna ég ekki minn eigin veitingastað? Peningarnir nýtast líka vel fyrir verkefnið mitt heima á Indlandi en þar tókum við nokkur börn frá ríkinu, munaðarleysingja og börn sem lifa við erfiðar fjölskyldu- aðstæður, og veitum þeim tækifæri til skólagöngu,“ segir George.

Ristaðu uppáhaldsbátinn þinn

gómsætur **RISTAÐUR**

þú færð

á 100 krónur

þegar þú kaupir uppáhaldsbátinn þinn

Alvöru ávöxtur
- Alvöru bragð



SUBWAY

Faxafeni • Esso Ártúnshöfða • Esso Borgartúni • Esso Reykjavíkurv. Hfj.
Esso Mosfellsbæ • Kringlunni • Smáralind • Austurstræti • Hamraborg Kópavogj
Hringbraut 121 • Spönginni Grafarvogi • Kaupvangsstræti Akureyri
Hafnargötu Keflavík • Eyrarvegj 2 Selfossi

Vandaðar vetrarvörur



Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Verð kr. 6.900



Kiss - Kringlunni
Verð kr. 1.990

Kynning



Deres - Kringlunni
Verð kr. 5.990



Benetton/Sisley - Smáralind
Verð kr. 13.295
til í grænu og svörtu

Kiss - Kringlunni
Verð kr. 6.990





Kiss - Kringlunni
Verð kr. 4.990



Deres - Kringlunni
Verð kr. 6.990



Deres - Kringlunni
Verð kr. 6.990

Sautján - Kringlunni
Verð kr. 4.990
einnig til í hvítu

Deres - Kringlunni
Verð kr. 8.990



Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Gömul tíska í tísku

STJÖRNURNAR Í HOLLYWOOD SÆKJA STÍL SINN TIL FORTÍÐAR

Gömul föt hafa sjaldan eða aldrei verið jafn heit og núna og þá frá öllum tímabilum. Glamúrtímabil svarthvítu kvikmyndanna hefur verið sérstaklega vinsælt hjá Hollywood stjörnunum, en þær virðast nú teygja sig til allra tíma. Að sjálfsgöðu er þetta eitthvað sem konur ættu að taka fagnandi því allar kannast þær við að eiga sér sitt uppáhaldstímabil í sögunni. Nú er því um að gera að liggja yfir gömlum kvikmyndum, bókum og blöðum og setja svo saman fatnað í stíl við það sem heillar mest.



Paris Hilton á MTV kvikmyndahátíðinni.



Madonna árið 1984 í tjallkjól ekki ósvipuðum þeim sem Paris Hilton var í.



Scarlett Johansson er eins og klippt út úr gamalli kvikmynd.



Lauren Bacall árið 1944.



Jayne Mansfield árið 1956. Hún og Christina Aguilera eru næstum í sömu stellingum.



Christina Aguilera mætti á MTV tónlistarhátíðina uppabúin eins og gömul kvikmyndastjarna.



Nº7



Glæsileiki engum líkur

Merkið tryggir gæðin!

BOTANICS

Náttúruvara fyrir alla fjölskylduna

MEDITERRANEAN

Suðrænir ávextir og heilsusamlegar oliur

EASTERN

Austurlensk dekurlína fyrir vandláta

NATURAL COLLECTION

Ilmtegundir sem móta góða skapið



Nýtt í

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

Emilía Örylgsdóttir
elur upp



Takið losað

Einhvern daginn síðasta vor þegar ég var að sækja son minn í leikskólann, kom ég að honum þar sem hann var að stökkva milli þaka á tveimur litlum kofum sem voru í garðinum. Fyrir neðan hann stóð jafnaldra hans og mændi upp á hann aðdáunaraugum. Þegar hann sá mig brosti hann út að eyrum og kallaði til mín að hann væri að kenna henni hvernig ætti að stökkva á milli. Eðlileg viðbrögð hjá mér hefðu verið að kalla á hann til baka að koma sér niður eins og skot, því þetta væri bæði stórhættulegt og stranglega bannað, en í staðinn brosti ég bara og sagði honum að hann yrði að koma niður því við þyrftum að fara heim. Þarna á staðnum áttaði ég mig nefnilega á því að sonur minn er ekkert ungabarn lengur og ég get ekki komið í veg fyrir að hann takist nokkurn tímann á við eitthvað sem ekki er alveg hættulaust.

Á sama tíma og ég vil helst pakka þjakknum inn í blöðruplast og hafa hann alltaf í fanginu eða einhvers staðar þar sem ég sé hann, vil ég líka að hann læri að takast á við ýmiss konar aðstæður og stækki og styrkist, bæði líkamlega og andlega. Með því að banna honum allt og hræða hann með alls konar hryllingssögum um beinbrot og blóðnasir, hefti ég hann í því að þroskast sem sjálfstæður og hugrakkur einstaklingur. Þess vegna held ég að sé betra að ég geri honum grein fyrir hættunum og hvaða afleiðingar það geti haft í för með sér að takast á við þær og leyfi honum svo að ákveða hvort hann treysti sér til þess, að því gefnu að þær séu innan skynsamlegra marka og ég sé á staðnum til þess að fylgjast með og leiðbeina honum.

Eftir þessa uppgötvun mína áttum við mæðginin ótrúlega spennandi og skemmtilegt sumar. Við fórum til dæmis með hjólabretti sonar míns niður á Ingólfstorg, þar sem hann lét sig hafa það að fara nokkrar ferðir niður hallana á meðan hópur af bandarískum túristum Jesúsáði sig yfir þessari ábyrgðarlausu móður sem sat hin rólegasta og fylgdist með barninu detta á rassinn aftur og aftur. Við fjarlægðum líka hjálpardekkinn af hjólinu hans og fórum með það upp í brekku þar sem ég ýtti honum af stað í sína fyrstu hjólaferð án þeirra og nú er hann farinn að hjóla sjálfur eins og ekkert sé, þó að nokkrar ferðir hafi endað á grúfu í grasinu. Auðvitað fundum við stundum einn og einn marblett á barninu á kvöldin eftir annasama daga en þeir voru skoðaðir með stolti, þar sem þeir voru í augum sonar míns merki um karlmennsku og hugrekki þess sem þorir að takast á við nýja hluti.

Við mæðginin lærðum því bæði mikið í sumar. Sonur minn lærði að veга og meta áhættu, að sýna kjark og þor og að greina á milli fiflðirfsku og hugrekkis og ég lærði að losa aðeins um takið sem var örugglega alveg jafn erfitt.



Merkt föt finnast frekar aftur

Mikilvægt er að merkja öll föt barna í skólum og leikskólum. Húfur, vettlingar og treflar eiga það sérstaklega til að týnast og meiri líkur eru á að þessar flíkur komi aftur í leitirnar ef þær eru vel merktar eiganda sínum.



Gott nesti er mikilvægt

Nú þegar skólarnir eru byrjaðir er mikilvægt að foreldrar nesti börnin sín vel. Svöng börn eiga ekki auðvelt með að einbeita sér í skólanum og miklu máli skiptir að nestið sé höllt og gott. Þau börn sem eru lystarlaus á morgnana og borða ekki mikið áður en þau fara í skólann þurfa sérstaklega vel útlíatið nesti og foreldrar ættu að hafa það í huga þegar þeir útbúa nestið.

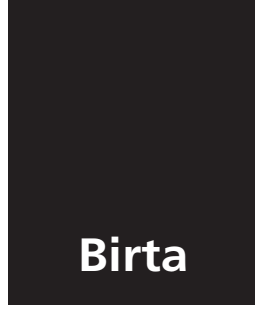
Flókið að fara í skóna



Lítil börn sem eru að byrja í skóla kunna ekki öll að reima skóna sína. Foreldrar ættu því frekar að senda börnin sín í skólann í skóm sem þau geta auðveldlega smeygt sér í og úr sjálf. Margir striga-skór með reimum eru það lágir að auðvelt er að

smeygja sér í þá og má því alveg notast við þá ef þeir eru nógu laust reimaðir. Svo er um að gera að nota haustið í að kenna börnunum á reimarnar, því auðvitað er best fyrir þau að geta alfarið séð um þær sjálf.





Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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

Hvar birtist auglýsingin þín?



Mest lesna tímarit landsins

* Skv. nýjstu könnun Gallup (maí 2009)



» ÍSLENSKI HNIÍFASMIÐURINN

Í Kvosinni í Mosfellsbæ hefur Palli Kristjánsson hnífasmíður hreiðrað vel um sig. Bein, horn, timbur og annað hráefni liggur á víð og dreif í kringum Palla en hann segir að svona fái hann innblástur. Hráefnið þurfi helst að liggja í kringum hann í nokkurn tíma áður en hann sjái þær myndir og form sem hann kallar fram í höndunum.

Palli er sjálfmenntaður í iðn sinni. „Ég er fæddur handverksmaður og þegar ég kynntist dönskum félagamínnum sem gerði hnífablöð heillaðist ég af þeim og fannst ég þurfa að gera eitthvað fyrir þau,“ segir Palli. „Þá fór ég að smíða hnífa fyrir veiði- og útivistarmenn og vinn nú við það í fullu starfi.“

Hráefnið sem Palli notar er mjög fjölbreytt en á það sameiginlegt að vera allt upprunnið í náttúrunni. Hann vinnur í raun með allt sem hann finnur sjálfur og það sem aðrir koma með til hans. Meðal þess sem hann hefur búið til hnífa úr eru fleiri tugir tegunda af víði, hreindýrshorn, bein úr ýmsum spendýrum, horn sem bæði eru innlend og erlend, klaufir, hófar, hvaltennur og hvalbein, rostungstennur, surtarbrandur, fugla-bein, bavíanatennur, og ástralskir könglar. Þessum hráefnum vinnur hann svo úr og blandar jafnvel saman, skreytir og sker út með aðstoð frá bróður sínum. „Hann sker út arnarhöfuðin en ég sé um allt annað,“ segir Palli og glottir.

Miserfitt er að nálgast hráefni og erfiðast er að nálgast filabein og búrhvaltennur. „Það er eitthvað til af þeim enn frá því búrhvalurinn var veiddur en annars fæ ég bara tennur úr sjóreknum hvölum,“ segir Palli. „Skemmtilegast finnst mér að vinna með ebony og filabein frá Indlandi ásamt hvaltönnunum, en þetta

er allt sjaldgæft hráefni.“

Blöðin í hnífana eru einnig fjölbreytileg. Þau fær Palli frá eldsmíðjum víðs vegar á Norðurlöndunum og eru flest þeirra handunnin. Einhver eru nákvæmar eftirlíkingar af víkingablöðum og blöðum frá járnöld og öll eru þau afskaplega vönduð.

Hver einasti hnífur úr smíðju Palla er einstakur og eru engir tveir eins. Hann smíðar einfaldlega það sem hann sér í hráefninu þótt fólk komi stundum með séröskir. „Alengt er að fólk vilji eitthvað svipað og er á heimasíðunni minni en stundum vill það eitthvað alveg nýtt,“ segir Palli og bætir svo við: „Aðrir eru bara með hugmyndir um hráefni og þá smíða ég eftir því.“

Allir hnifar sem Palli smíðar eru hannaðir og smíðaðir með notkun í huga. „Þegar ég er búinn að ákveða hvaða efni skal nota byrja ég að líma saman og bora í blaðið og svo byrja ég að forma hnífinn og hætti ekki fyrr en hann passar vel í höndina á mér,“ segir Palli. „Ef hann passar vel þar þá passar hann í höndina á flestum. Sama er hvort hnífurinn er stór eða lítill þá læt ég hann ekki frá mér nema ég sé sáttur við gripið á honum.“ Palli bætir



svo við að sé hann að vinna að sérstökum verkefnum þurfi helst að taka í höndina á viðkomandi. „Menn eru vissulega mis stórhentir og þá þarf ég að finna gripið hjá þeim,“ segir Palli og hlær.

Þrátt fyrir þessa hugsun enda flestir hnífanna uppi í skáp undir gleri. Þegar hnífur frá Palla er keyptur er fólk ekki einungis að kaupa verkfæri heldur einnig listaverk. Hvar sem hnífarnir eru til sýnis, vekja þeir mikla athygli og umtal og er svo komið að þeir eru eftirsóttir af erlendum söfnurum. Einn fallegasti hnífurinn í safni Palla er hnífur þar sem skefti og slíður eru úr sama efni og falla alveg saman og mynda eina heild. Blaðið sjálft er handunnin eftirlíking af járnaldarblaði sem Palli fékk sent í tengslum við alþjóðlega hönnunarkeppni. Hnífurinn þótti allra gripa fallegastur og hlaut fyrstu verðlaun.

Hnífarnir kosta tíu þúsund og upp úr en dýrasti hnífurinn sem Palli hefur selt var úr fagurlega útskorinni hvaltönn, sem orðin var að arnarhaus. Sá hnífur fór á þrjú hundruð þúsund en það var áttæð amerísk kona sem keypti hann fyrir son sinn.



+ = 20% afsláttur



Þú sparar allt að
640 kr.
á miða!

Kaupu Corn Flakes og fáðu afslátt á Hafið bláa!

Með kaupum á tveimur Kellogg's Corn Flakes þökkum færðu 20% afslátt af miðaverði á barnaleiksýninguna Hafið bláa. Hafið bláa fékk áhorfendaverðlaun Grímunnar árið 2006 og var tilnefnt sem barnasýning ársins og fyrir búninga. Geymdu kassakvittunina og framvísaðu henni í miðasölu Austurbæjar þegar þú kaupir miða.

Kellogg's



Stórar og glæsilegar á svalir og gólf



Frostþolnar flísar

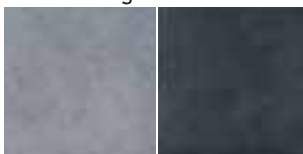
- Hrinda frá sér vatni og óhreinindum.
- Með UV vörn sem tryggir áratuga endingu án litabreytinga.
- Yfirborð harðara en í náttúrusteini.



GC Assos 60x120



GC Pergamon 60x120



NY-54 60x60 NY-53 60x60

www.steinasteinn.is



Eyjarlóð 9 101 Reykjavík
Sími 5515720 Fax 551 5730

Opið virka daga
9.30-18.00
Laugard. 12.00-16.00



Stílhreinar og fallegar inni og útflísar



Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar rækur
Original hot and sweet svínakjöt
Snöggsétkd nautakjöt í ostrusósu
Kínverskar egganúður
m/kjúklingi og grænmei
Hrisgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpstektar rækur
Peking kjúklingur m/kínaovoppum
Wok steikt lambakjöt m/svarthauna-sósu
Original hot and sweet svínakjöt
Hrisgrjón súrsæt sósa, prjónar og soya

1.145 á mann
2.290 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Kontan svínarífl
Hrisgrjón, prjóna og soya
poki af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGOJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspórtun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarförd.

Opnð: mán-fimmtudaga 12-21:30, föstu og laugardaga 12-22:30

sunnudaga 17-21:30, www.indokina.is

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

safnarinn

Sigríður Birna Valsdóttir
leiklistar meðferðarfræðingur og kennari



Veik fyrir öðruvísi glösum

Sigríður safnar glösum af öllum stærðum og gerðum. „Fyrst keypti ég mest af plastglösum í sterkum litum og með alls konar myndum á en þau skemmast svo fljótt að núna kaupi ég bara glerglös,“ segir Sigríður og bætir því við að hún sé samt ekki að kaupa nein kristalsglös. „Glösin sem ég kaupi eru öll svoltið litrík og sérstök en yfirleitt hræðýr.“

Sigríður segist vera mjög veik fyrir glösum og hafa gaman af því að kaupa þau. „Ég þarf oft að reyna að halda aftur af mér og kaupa bara eitt glas í einu því ég á orðið fullt af glösum sem eru í kössum því þau komast ekki fyrir inni í skáp.“

NÝTT HJÁ SIGRÍÐI



„Ég keypti þetta glas í Urban Outfitters í New York í byrjun ágúst og það var mjög erfitt að kaupa bara eitt glas því mig langaði í mörg fleiri.“

„Þessi glös eru í upphaldi hjá mér en ég keypti þau af manninum sem gerði þau í

Spitterfield market í London og hef mjög gaman af því að gefa fólki að drekka úr þeim.“



ROPE YOGA

Bæjarhraun 22, 220 Hafnarfjörður 3. hæð



Gleðilegt sumar!

NÝ BYRJENDANÁMSKEIÐ HEFJAST

MÁNUDAGINN 24. APRÍL. Morgun- hádegis- og síðdegis.



Skráning er hafin
í síma 555-3536
GSM 695-0089
ropeyoga@internet.is
www.ropeyoga.net

Tímatafla og nánari
upplýsingar
www.ropeyoga.net

SKÓLA LEIKUR

Pú sendir SMS skeytið

BT BBT á númerið 1900.

Pú færð spurningu og þú svarar með því að senda
SMS skeytið **BT A, B** eða **C** á númerið **1900.**

Pú gætir unnið!

Aðalvinningur A.

Dregin út 8.sept.

FujitsuSimens fartölva

Aðalvinningur B.

Dregin út 31.ágúst

MEDION tölva +
19" flatskjár

Aðalvinningur C.

Dregin út 18.ágúst

32" MEDION LCD TV

ATHUGIÐ
8
hvor
vinnur!

Fullt af aukavinningum!

PANASONIC Myndvélar • GSM símar • PSP tölur • SONY stafrænar myndavélar •
Medion borðtölur • PS2 tölur • DENVER DVD spilarar • Gjafabréf á Tonlist.is •
SONY MP3 spilarar • iPod • Fullt af af Pepsi, DVD, CD's, tölvuleikjum og fleira

*Aðalvinningar dregnir út úr öllum innsendum skeytum. Vinningar verða afhentir í BT Smáralind, Kópavogi.
Með því að taka þátt ertu kominn í SMS Klúbb. 99 kr/skeytið. Þú færð 5.min til að svara spurningu.

ÓTRÚLEG ÚTSALA
Á SKÓM
OUTLET
FISKISLÓD 75
Ótrúleg útsala af dömu, herra og barnaskóm á góðu verði

STÆRDIR 27-35
2.500,-



STÆRDIR 35-45
2.900,-



STÆRDIR 36-41
1.900,-



STÆRDIR 36-41
3.500,-



OPNUNARTÍMI: Mán.-Fös. 13:00-18:00 & Lau. 12:00-16:00

Fiskislóð 75 (Lit. & Græddu), 101 Reykjavík, s:514-4407

X18

SKECHERS!

every1



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Viltu byrja með mér?

Þegar ég var ellefu ára afhenti bekkjarbróðir minn mér fallega samanbrotin hvítan miða fyrir framan sjoppuna í Fossvoginum. Ég tók við miðanum, opnaði hann varlega og las. Á miðanum stóð „viltu byrja með mér?“ og fyrir neðan textann voru tvö box, annað merkt með já og hitt með nei. Mér var gert að merkja í kassann sem mér hugnaðist betur og skila miðanum aftur í hendur bekkjarbróður míns. Ég merkti í nei kassann og lærði þá lexíu að stundum er það bara ég, ekki strákurinn og bara betra að vera vinir.

Ekki leið svo langur tími þar til ég var stódd í dekkjarólunum á skólalóðinni þegar annar skólubrúðir minn, sem var einu ári eldri en ég, kom og fór að spjalla við mig um hvað hafði gerst í Thunderbirds teiknimyndinni kvöldið áður. Hann sveiflaði sér eins og api á rólugrindinni meðan ég stóð á lengdar og sparkaði í steina. Allt í einu spurði apakötturinn hvort ég vildi byrja með honum. Ég sagði bara já. Hann var sætur og góður í keilu og mér fannst betra að vera spurð heldur en að fá form til útfyllingar. Já, það var heldur betur mikið að gera í ástarlífinu þá vikuna, held ég hafi ekki fengið eins mikla eftirspurn þau sextán ár sem leiðin eru frá þessum merka atburði.

Þennan örlagaríka dag hjá rólunum labbaði ég svo heim úr skólanum við hlið kærasta míns. Fyrsta kærastanum mínum í allri veröldinni. Þegar ég kom heim þá hringdi ég í mömmu og tilkynnti henni að hún væri orðin tengdamóðir. Ég hafði miklar áhyggjur af því að móður minni myndi ekki líka það að kærastinn minn væri svona rosalega gamall eða að henni myndi bara ekki líka við hann yfir höfuð. En mamma sagði bara „já elskan“ þegar hún heyrði tíðindin og lífið hélt áfram sinn vanagang.

Ég og kærastinn minn vissum svosum ekkert almennilega hvað við áttum að gera sem kærustupar. Enda vorum við bara ellefu og tólf ára og áttum því ekki marga skilnaði að baki sem skapaði okkur reynsclubbanka á þessu sviði. Í megindrættum sátum við hlið við hlið í skólanum, töluðum saman um það sem skipti mestu máli þegar maður er ellefu ára og hættum að taka þátt í kiss, kiss og útaf með hinum krökkunum. Svo vönguðum við saman á skólabóllum við Dont You Cry Tonight með Guns and Roses og dönsuðum hipp hop við New Kids on the Block, „Oh, Oh, oó oó The Right Stuff!“.

Svo kom að því. Eftir skólavorferðina út í Viðey þá hættum við saman eftir tveggja mánaða samveru. Það var ekkert sérstakt sem kom upp á og sambandsslitin breyttu svosum engu. Sumarið kom og svo hvarf hann á braut í gagnfræðiskóla. Þegar ég kom svo í Gaggó ári seinna voru tengslin horfin, enda eiga tímarnir það til að breytast og unglingarnir með.

Þetta rifjaðist allt upp fyrir mér þegar ég rakst á þennan fyrrverandi kærasta minn í Bónus um daginn. Við stöldruðum lítið eitt við og skiptumst á brosum, spurðum fréttu og héldum svo hvort okkar leið. Alveg eins og eftir Viðeyjarferðina forðum daga.

Við höfðum kannski ekki rétta „stöffnið“ til að láta ástina endast til fullorðinsáranna en ferðin mín niður Minningarbrautina þennan fagra dag í Bónus var hipp hoppandi skemmtileg. Oh, Oh, oó, oó.



Gjafir sem ekki ætti að gefa

FRÁ HONUM TIL HENNAR

- ♥ Felgulykill og varadekk.
- ♥ Bókin 101 megrunaraðferð.
- ♥ Brjóstastinningarkrem.
- ♥ Gæluruottur, helst veiddar í 101.

í Rómantískur kvöldverður á Hamborgarabúllunni með henni og strákunum úr utan-deildinni.

FRÁ HENNI TIL HANS

- ♥ Dildo, stærsta gerðin.
- ♥ Sjálfshjálparbókin „Hvað er karlmenska?“
- ♥ Treyju frá leiðinu sem hann hatar (líklegast KR).
- ♥ Gjafabréf upp á vaxmeðferð fyrir allan líkamann.
- ♥ Bleikur bolur sem stendur á „Ég er eins og ég er.“

stjörnuþpá

★★★
8. – 14. september

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Gæfan er þér hliðholl þessa dagana. Nýttu tækifærið og taktu áhættu, hún á eftir að borga sig. Passaðu þig samt á ljóshærdu fólki vegna þess að Venus er í þrjú húsí hrútar og getur það leitt til óæskilegra þungana.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Þú ert naut og þarft því ekki að óttast neitt. Keyrðu áfram þau málefni sem skipta þig máli og láttu smáatriðin ekki vefjast fyrir þér. Gættu þess þó að móða ekki neinn með ofsanum heldur hriðu aðra með þér í ástriðunni.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Þú ert svoltið klofin(n) þessa dagana og engu líkara en þú sért tverr manneskur ... enda ertu tvíburi. Treystu á sjálfan þig og ekki láta neikvæðni annarra draga þig niður. Það er bara eitt, ekki kaupa gólfenni í vikunni.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Vá, þú ert í vondum málum. Þú skalt bara vona að vikan klárst sem fyrst. Það segja stjörnumar. Þú getur líka hert þig upp og áttað þig á því að fyrst Plútó er ekki lengur pláneta hlýtur stjörnuþpáin að vera skekkt.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Nú er rétti tíminn að finna sér maka, hvort sem það er til frambúðar eða bara yfir nóttina. Það er reyndar alltaf rétti tíminn enda er ástin yndisleg. Það viðrar sérstaklega vel til loftárása, ef þú skilur hvað ég á við.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Þegar tunglið er í áttunda húsi vatnsberans er meyan á undanhaldi, enda er mars rísandi. Taktu því rólega í vikunni og hlóðu að heimilinu. Þar er þitt bakland og þar eru þeir sem þér þykir vænt um. Stjörnumar mæla með kósi helgi.

VOG 22. SEPT.– 22. OKT.

Vikan verður einstaklega góð. Helgin verður full af jákvæðum óvæntum uppkömum og vikan verður afskaplega ljúf. Miklir peningar getu streymt inn á þrjújúdegi og jafnvel ást á fimmtudegi.

SPORÐREKI 23. OKT.– 21. NÓV.

Sporðrekar geta verið hverflyndir og þú þarft að passa að markmið þín séu raunverulega það sem þú vilt. Sporðrekar eiga líka til að einblina svo á endamarkið að þeir gleyma að njóta ferðarinnar. Ekki lenda í þeirri gryfju.

BOGMAÐUR 22. NÓV.– 21. DES.

Góðar fréttir biða handan við hornið en aðeins fyrir þá sem eru jákvæðir og gefa af sér. Helgin virðist sérstaklega lífleg en sé farið yfir strikið geta góðu tíðindin auðveldlega fokið út í veður og vind.

STEINGEIT 22. DES.– 19. JAN.

Í þessari viku er vinnan í öndvegi. Hver þarf að gera upp við sig hvort yfirgangur yfirmanna sé eitthvað sem þolað verður lengur. Ef ekki þá er þetta rétti tíminn að rétta upp löngutöng og leita á önnur mið.

VATNSBERI 20. JAN.– 18. FEB.

Þú ert líklega enn eftir þig vegna síðustu frammiðstöðu Magna í Supernova. Hertu þig upp, farðu út í næstu plötubúð og vikkaðu sjóndeildarhringinn. Í beinu farnhaldi ættirðu að fá þér gullfiska.

FISKAR 19. FEBRUÁR.– 20. MARS

Ekki næla þér í vatnsbera, þið eigið ekki vel saman. Tunglið togar á undarlegan hátt í fiski í vikunni sem þýðir að allt geti gerst og það þola vatnsberar ekki. Þeir vilja ekki láta toga í sig því þá halda þeir ekki vatni.





Nýpressaður safi frá Sól

... eins og náttúran ætlaði!

Góð ráð fyrir fartölvu-unnendur

Það er lítið mál að falla fyrir flottri fartölvu, en öllu erfiðara að kljást við verkina sem þær geta valdið. Hér eru fimm góð ráð gegn algengum eymslum: a) Fáðu þér filter á skjáinn til að draga úr augnþreytunni, sem skapast af því að horfa lengi á gljáandi endurvarpsfleti (en manni hættir nefnilega til að blikka minna augunum við þær aðstæður). b) Vertu þér úti um stand til að setja tölvuna á, til að draga úr bak- og axlaleymslum. c) Kælipúði er tilvalin vörn gegn hitanum sem stafar frá fartölvum og lætur sumum sviða á lærunum. Hann kemur líka í veg fyrir óeðlilega hitaukningu á nárasvæði karla, sem talin er draga úr frjósemi. d) Taktu þér reglulega pásu, með því að standa upp og teygja úr þér. e) Hafðu úlnliðina beina og hafðu handleggina á púðum á meðan þú þikkar á lykklaborðið, til að hindra sínaskeiðabólgu.



Beittu sálfræðinni til að megrast

Sérfræðingar halda því fram að samsetning fæðis ráði miklu um líkamsþyngd. Nýleg rannsókn sýnir að stærð matarskammta skiptir ekki síður máli í því samhengi. Hér eru nokkur góð ráð til að minnka skammtana.

A Ímyndaðu þér að kjöt og pasta séu aðeins hliðarréttir. Fylltu hálfan disk af spergilkáli og blómkáli, einn fjórða með kjúklungi og afganginn með pasta.

B Hugsaðu þér að þú komir fram við líkama þinn eins og ruslatunnu þegar þú losar þig við matarbita sem þú vilt ekki.

C Rannsóknir sýna einnig að margir borða matareiningar, svo sem samloku, jógúrt og svo framvegis. Það er gott að halda sig við þá reglu, þar sem líkurnar minnka á að þú viljir meira.



VIÐ BJÓÐUM
UPP Í DANS

Innritun og
upplýsingar
í síma 553 6645
eða á danskoli.is

Mambó | Tjútt | Freestyle
Footloose | Salsa | Brúðarvals
Barnadansar | Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa | Nýjustu tiskudansarnir
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Ýmis starfsmanna- og stéttarfélag veita styrki vegna dansnámskeiða.



Önnoré Íslands | Fagstarfir danskeppnir

Borgartún 6 | 105 Reykjavík | sími 553 6645 | fax 500 3545 | ids@idanskoli.is | www.danskoli.is


DANSSKÓLI
Jóns Peturs og Kóru

NÝ FRÁBÆR ÆFINGAKERFI FRÁ ÁGÚSTU JOHNSON

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

VHS og DVD



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



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

Nú fást öll æfingakerfin á DVD.



Fást í Hagkaup og í Hreyfingu
www.hreyfing.is

Húð og sykur



Sumir húðsjúkdómafræðingar telja að tengsl geti verið á milli sykurneyslu og hrukkmyndunar. Þeir trúa því að óhófleg sykurneysla flýti fyrir eðlilegri úrvinnslu á glúkósa, en við slíkar kringumstæður geta sykur, ásamt öðrum sameindum, ráðist gegn kollageni. Kollagenskemmdir draga síðan úr teygjanleika húðarinnar, þannig að hrukkur myndast örar og húðin verður viðkvæmari fyrir geislum sólarinnar.



Líkamleg viðvörunarmerki í ræktinni

Það er ósköp eðlilegt að svitna og verkja aðeins þegar tekið er á því í ræktinni. Hins vegar eru nokkur atriði sem líta má á sem viðvörunarmerki líkamans og taka ber alvarlega, sérstaklega ef þau eru mikil og tíð. Brjóstverkir, þrýstingur eða stífni geta verið merki um brjóstsviða, of mikið álag á vöðva eða það sem verra er, hjartasjúkdóma. Övenju ör hjartsláttur gæti verið vísbending um hjartasjúkdóma, hjartsláttartruflun, blóðleysi, skjaldkirtilssjúkdóma eða of mikla koffíneyslu. Öndunarerfiðleikar gætu þýtt astma eða hjartasjúkdóma. Yfirlið gæti bent til hjartasjúkdóms, hjartsláttartruflunar, veilu í taugakerfinu, of mikils vökvataps eða lágs blóðsykurs. Slæmur höfuðverkur gæti þýtt mikið vökvatap, heilablóðfall, slagæðagúlp eða of háan blóðþrýsting.

Flottar og náttúrulegar strípur

GARNIER
Highlight Kit

4 mismunandi tónar sem henta þínum háralit

M1 Fyrir ljóst hárlit	M2 Fyrir ljóst hárlit	M3 Fyrir brúnt hárlit	M4 Fyrir rauðleitt hárlit

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

*M1 30 mín.

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



Þú einfaldlega greiðir litinn í





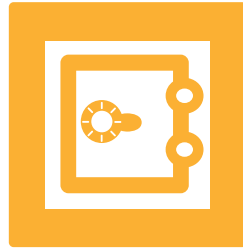
Heilsa og vellíðan



Sækerafæði og veitingar



Sýningaratriði



Fjármál og tryggingar



Greining og meðferð

HLÝDDU Á FRÓÐLEGA FYRIRLESTRA Í EGILSHÖLL



Sjúkravörur



Fræðsluerindi og kynningar



Hreyfing



Vítamín og fæðubótarefni



Útivist



Upplifun



Vatnasport



Barnafjör



Boltaþróttir



Fræðsluefni



Ferðalög



Fatnaður og skór



Samgöngur



Snyrtivörur



Tækni



Húsgögn

Sýningin 3L Expo í Egilshöll 7. – 11. september verður engin venjuleg sýning. Þar stendur þér til boða að hlýða á fróðlega fyrirlestra tengda heilsu og vellíðan, sjá skemmtileg atriði og prófa alls kyns spennandi hluti sem sýnendur eru með á boðstólum.

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

Fluttir verða um 100 fyrirlestrar, meðal annars um:

- líkamsbeitingu - líkamsstöðu
- 10 grunnreglur - leið að betra lífi
- nægja 24 tímar í allt?
- atferli og hugarfar til árangurs
- líkamsrækt og prótein
- jurtir og áhrifamátt þeirra
- lausnir á svefnvandamálum barna og fullorðinna



5 hlutir sem einhleypur karlmaður verður að eiga

Sleptu svarta leðursófanum og boxernærbuxum úr silki. Til að auka líkurnar á því að ganga út þarf einhleypi karlmaðurinn að gera örlitlar breytingar á innbúi sínu og fataskáp.

1 KAFFIVÉL Í HÆSTA GÆDAFLOKKI
Konur kunna flestar að meta gott kaffi og allar stelpur sem hafa einu sinni farið út fyrir sitt bæjarfélag vilja ekki lengur einfalda uppáhellingu. Komdu henni á óvart með bolla af heitu latte í morgunsárið, sem er malað mínútu fyrir úr einhverjum eðalbaumum.

2 LAMPA Í SVEFNHERBERGIÐ
Réttu upp hönd ef eina lýsingin í svefnherberginu þínu er peran sem hékk í loftinu daginn sem þú fluttir inn. Konur kunna betur við sig í mjúkrí og hlýlegri birtu, sem sýnir ekki appelsínuhúð og annað sem þú sjálfur myndir eflaust aldrei taka eftir. Þess vegna skaltu drífa þig í Ikea, Habitat eða aðra skemmtilega búð sem selur fallega lampa og kaupa einn slíkan á náttborðið.

3 MOPPU
Hana langar ekki til að týna hár og ryk af sokkunum sínum eftir að hafa gengið yfir stofugólfíð heima hjá þér. Þess vegna skaltu kaupa moppu og nota hana svo reglulega. Að moppa er ótrúlega fyrirhafnarlítið og einfalt mál sem flestir óhúsvanir karlar ættu að geta vanið sig á frekar sársaukalausast.

4 ÞÆGILEGAN SÓFA
Endurtaktu: „Ég þarf ekki að eiga svartan leðursófa, ég þarf ekki að eiga svartan leðursófa“ eins oft og þú þarft til að skilja að svartur leðursófi er ekki eitthvað sem einhleypur karl þarf að hafa í stofunni sinni. Fjárfestu í þægilegum sófa í hlutlausum lit og skreyttu hann svo með dökkum púðum svo hún sjái að þú sért smekkmaður án þess að virka metró.



5 GÓÐ NÆRFÖT
Það síðasta sem þú vilt er að nærbuxurnar þínar virki sem „turn off“ á konuna sem kemur með þér heim. Til dæmis langar hana ekki til að sjá þig í þröngum, hvítum nærbuxum eða víðum boxer nærbuxum sem eru skreyttar myndum af uppáhalds teiknimyndapersonunni þinni. Haltu þig bara við eitthvað einfalt, á borð við bómullarboxera frá Calvin Klein því Calvin klikkar aldrei.

FITNESSKORT

FITNESSKORT
isf

KR. 13.900

gildir til 3. janúar '06.

Því fyrir sem þú kemur, því lengur gildir kortið!

1 kort og nú 5 stöðvar

BADHÚSIÐ
BETRUNARHÚSIÐ
PREKHÚSIÐ
AFLHÚSIÐ
SPORTHÚSIÐ

1 kort og nú 5 stöðvar

BADHÚSIÐ
BETRUNARHÚSIÐ
PREKHÚSIÐ
AFLHÚSIÐ
SPORTHÚSIÐ

ICELAND
SPA & FITNESS
ÁVÍSUN Á VELLÍÐAN
561 5100 www.isf.is



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 (Iðnhönnun).

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



d line
Heimsklassa hönnun

ASETA

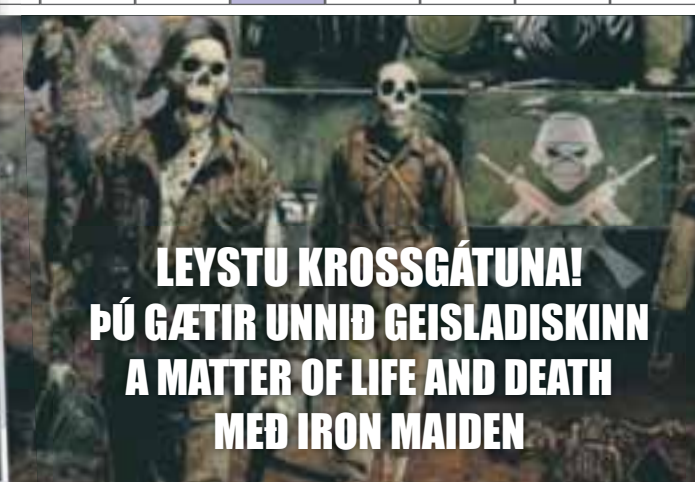
BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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





			52	HRÓSA	HERMA	BÓLA	500	SJÓ	SÓT	ÞARMA		
			MP & BH									
			→									
			HRÓPA				ESPA					
			VERÐUR				BJÓR					
	STILLTUR	KRAPI			4			FLAKKA		5		GERA RÍKAN
		SVELG						ÞUNNUR VÖKVI				
TVÍSTÍGA					LÖSKUN						KVAÐ	
					LAND						VOPN	
FLANA				TIKKA				VINGJARN-LEIKI				
				RÓAST				LAND				
Á LITINN			GYFTA			NEDAN			MÆLIEINING			
						FYRIRHÖFN			NÚNA			
		SÖNGRÖDD						ENÞÁ			HEIMILI	
		HÓTA						FJÖL				
KYRRÐ			LIDUG				DUNKUR		2			ÞREKVIRKI
			PÍPA									
NIRFILL	TÍNA GRÖS						ÓREIÐA			Á MÓTI		
	UTAN						HÆTTA			SKAMM-STÖFUN		
↙			1		INNILOKAD SVÆÐI				ÍSL STAFUR		LÍK	
									5			
KROPPA						FASTRÁÐID			3			



**LEYSTU KROSSGÁTUNA!
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ GEISLADISKINN
A MATTER OF LIFE AND DEATH
MEÐ IRON MAIDEN**

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐID 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.

www.minnsirkus.is/sirkustv

VATIKANID

ROBBIE WILLIAMS

LAUGARDAGSKVÖLD

Í beinni útsendingu frá Leeds!

Tónleikar Robbie Williams í Leeds verða í beinni útsendingu á Sirkus og FM957 á laugardag! Tónleikarnir eru liður í umtöluðum Evróputúr Williams þar sem uppselt hefur verið á alla tónleika. Tónleikaferðinni lýkur Williams á heimaslóðum í Englandi þar sem enginn tónlistarmaður hefur notið eins mikilla vinsælda síðasta áratuginn. Ekki missa af þessum einstæða viðburði.

FM957



SIRKUS TV

www.minnsirkus.is/sirkustv

VATIKANID

SIRKUS
06/07

SO YOU THINK YOU CAN DANCE

MÁNUDAG KL 21:30

Dansinn hefst á ný...

Frá framleiðendum American Idol kemur einn vinsælasti sjónvarpsþáttur Bandaríkjanna í sumar. Í So you think you can dance er leitað að besta dansara Bandaríkjanna.



SIRKUS TV

dagskró

vikuna 8. – 14. september 2006



L A U G A R D A G U R



ROBBIE WILLIAMS Í BEINNI

Það er ekki oft sem tónleikar eru sýndir beint í sjónvarpi hérlandis. Sirkus ætlar sér að gera einmitt það og það er ekki ómerkari maður en Robbie Williams sem stígur á stökk í beinni útsendingu. Tónleikarnir verða sýndir beint á nokkrum sjónvarpsstöðum víðs vegar um heiminn og er ánægjuefni að sjá kappann í imbanum hérna heima.

Tónleikarnir, sem fara fram í Roundhay Park í Leeds, eru partur af Evróputúr Williams sem senn er á enda. Uppselt hefur verið á alla tónleika síðan á fyrstu tónleikumum í Dublin 9. júní. Nú, fjórtán löndum og 38 tónleikum síðar, er Robbie kominn heim til Englands þar sem hann ætlar að trylla lýðinn með sex stórum tónleikum.

Williams þarf vart að kynna fyrir íslenskum tón-

listarunnendum en hann hefur fyrir löngu fest sig í sessi sem ein skærasta poppstjarnan í Evrópu. Hann hefur farið illa niður í Ameríkanann en við hverju er að búast af þjóð sem elskar Mariu Carrey? Robbie skaust upp á stjörnuhimininn í strákabandinu Take That en persóna hans passaði aldrei inn í bandið og því fór hann sína leið. Eftir erfiða baráttu við áfengis- og vímuefnadrauminn náði Robbie sér á strik og árið 1998 gaf hann út plötuna Life Thru A Lens sem strax var vel tekið. Í kjölfarið fylgdu I've Been Expecting You, Sing When You're Winning, Swing When You're Winning, Escapology, Intensive Care og loks nýja smáskífa hans Rudebox. Án efa mun hann taka lög af öllum þessum plötum á laugardagskvöldið.

SIRKUS KL. 20.00

» ÞRIÐJUDAGURINN 12. SEPTEMBER

Meistaradeild Evrópu

Nú hefst meistaradeildin fyrir alvöru. 32 bestu lið Evrópu hafa tryggt sér rétt til þátttöku en flautað verður til leiks í riðlakeppninni 12. september. Sýn sýnir beint frá fyrstu umferð en það er viðureign PSV og Liverpool sem er fyrsti leikurinn í beinni. Liverpoolmenn sigruðu keppnina óvænt fyrir tveimur árum en flestir eru sammála að liðið sé betra núna en þá.



Sýn Extra sýnir á sama tíma viðureign Barcelona og Levski þar sem Eiður Smári fylgir vonandi eftir góðri byrjun hjá núverandi meisturum Barcelona. Sýn Extra 2 sýnir svo leik Chelsea og Werder Bremen en það verður án efa hörku leikur.

» SÝN KL. 18.30

» FÖSTUDAGINN 8. SEPTEMBER

Steve Irwin

Allir þeir sem nokkrum tímum hafa séð sjónvarpsþátt með Steve Irwin vita hversu mikill snillingur þar var á ferð. Óbilandi áhugi hans og ástríða fyrir öllum dýrum smitaði út frá sér gegnum skjáinn og fékk mann til að langa út í eyðimörk að eltast við eðlur. Ekki er dýr var honum óviðkomandi og hann setti sig í ótrúlegustu aðstæður til að ná góðum myndum fyrir okkur áhorfendur.



Eins og flestum er kunnugt lést Irwin við tókur á nýrri þáttaröð er hann var stunginn af risaskötu. Eftir Irwin liggur fjöldinn allur af heimildamyndum og þáttaröðum og eina þeirra, The Crocodile Hunter Diaries, má sjá á Animal Planet alla daga kl. 14.00.

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

ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI ÖLL ÖKURÉTTINDI

Ný námskeið vikulega

**NÝI
ÖKUSKÓLINN**

SÍMI: 588 4500 • 822 4502 • www.et.is

GAMAN
▶ **20.20**
STUART LITLI

GAMAN
▶ **21.20**
ENTOURAGE

SPENNA
▶ **22.40**
C.S.I. MIAMI

VERULEIKI
▶ **22.00**
THE NEWLYWEDS

FRÉTTASKÝRINGAR
▶ **21.10**
48 HOURS

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (93:145) **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 (25:26)

formi 2005 **13.05** My Sweet Fat Valentina **13.50** My Sweet Fat Valentina **14.35** Extreme Makeover: Home Edition (7:25) **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neighbours **18.05** Simpsons

15.55 Queer Eye for the Straight Guy (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 (20:26) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **20.05** The Simpsons (12:22) (Simpsons-fjölskyldan) **20.30** Two and a Half Men (23:24) **20.55** Derren Brown: Hugabrellur (6:6)

19.00 Melrose Place **19.45** Everybody Hates Chris (e) **20.10** Trailer Park Boys **20.35** Tommy Lee Goes to College

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Rock School (e) Gene Simmons (e) Gene hefur aðeins 6 vikur til þess breyta 13 ára krökkum, sem hingað til hafa eingöngu spilað klassíska tónlist í alvöru rokkara. Krakkarnir þurfa að fara í áheyrnarprufur semja lög og taka þau upp undir styrkir stjórn Gene.

18.30 Kvöldfréttir **19.00** Ísland í dag **20.00** Fréttayfirlit **20.20** Brot úr fréttavakt **21.00** Fréttir

▶ **20.20** Stuart litli (Stuart Little) Bandarísk ævintýramynd frá 1999 um músina Stuart sem Little-fjölskyldan tekur að sér en ekki eru allir á heimilinu ánægðir með komu hans.

▶ **21.20** Entourage (2:14) (Viðhengi) Önnur þáttaröð þessa margrómuðu gamanþáttaröð sem hefur hlotið einróma lof og verið tilnefnd til bæði Emmy- og Golden Globe verðlauna. Bönnuð börnum.

21.00 The Bachelor VII Hann er myndarlegur, rómantískur, vel menntaður húmoristi úr viðskiptalífínu. **21.50** Law & Order: Criminal Intent Goren kemst í samband við gamlan skák-snilling sem er á flotta vegna dauða ungrar konu sem var hent í ruslið.

20.00 Wildfire **21.30** 8th and Ocean (e) Framleiðendur Laguna Beach eru hér komnir með nýja þáttaröð frá South Beach í Miami þar sem fylgst er með ungum krökkum sem þróa heitar en að verða fyrirsætur.

▶ **21.10** 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringabáttur. **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, einkonar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða. Ingólfur H. Ingólfsson hefur verið með vinsæl innsög á Fréttavaktinni undanfarna mánuði.

21.45 Háski að handan (Crossworlds) Bandarísk hasarmynd frá 1996. Ungur maður kemst að því að pabbi hans var ættaður úr annarri vídd og að gripur sem hann erfði eftir hann gegnir lykhillutverki í því að verja heiminn fyrir illum öflum. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

21.45 Without a Paddle Eldfjörug og ævintýrleg gamanmynd um þrjá seinheppna féлага sem ákveða að láta gamlan draum rætast og leggja upp í svaðilför. B. börnum.

▶ **22.40** C.S.I.: Miami (e) Eric Delko er staddur í bankanum þegar þrír menn með grimur ryðjast inn í bankann. Delko veit að hann einn getur ekkert gert á móti þeim þremur.

22.00 The Newlyweds (e) **22.30** Stacked (e) (Headmaster)

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

NÓTT

23.15 Frú Robinson **1.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.20 Anger Management **1.00** Happy Campers **2.30** The Accidental Spy (Bönnuð börnum) **3.55** The Simpsons (12:22) **4.20** Two and a Half Men (23:24) **4.45** Fréttir og Ísland í dag

23.35 Conviction (e) **0.25** C.S.I.: New York (e) **1.15** Beverly Hills 90210 (e) **2.00** Melrose Place (e) **3.30** Östödvandi tónlist

23.00 South Park (e) **23.30** Chappelle's Show (e) **0.00** Smallville (e) **0.45** X-Files (e) **1.30** Hell's Kitchen (e)

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

-læst í apótekum og stórmörkuðum

FJÓLVITAMÍN
Fjólvitamín án AD Fjólvitamín fyrir fólk sem tekur ljál

FJÓRAFL
Fjórall - Aþliða Fjólvitamín fyrir daglegar þarfir

MARAPON
Öflugt vitamin og fæðubótarefni fyrir athafna- og íþróttafólk

C-VITAMÍN
C-vitamin 400 mg með sólberjabragði Gott andoxunarefni sem eflir varnir líkamans

KALK OG MAGNESIUM
Kalk + Magnesium Kalk byggir upp beinin, magnesium viðheldur styrk beinanna

E-VITAMÍN
E-vitamin 200 a.s. öflugt andoxunarefni, eflir varnir líkamans



KNATTSPYRNA

▶ **22.00**

RECOPA 2006



18.00 Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

- 18.30** **US PGA í nærmynd**
- 18.55** **Gillette Sportpakkinn**
- 19.25** **Götubolti** (Streetball)
- 19.50** **Súpercross** (World Supercross GP 2005-06)
- 20.45** **Meistaradeild Evrópu fréttapáttur**
- 21.15** **KF Nörd** Knattspyrnufélagið Nörd hefur verið stofnað á Íslandi og þjálfari liösins er enginn annar en fyrrverandi landsliðsþjálfari Íslands, Logi Ólafsson. Logi tekst nú á við eitt erfiðasta verkefni sem hann hefur fengið í knattspyrnunni en engir liðsmanna hans hafa komið nálægt knattspyrnu áður.
- ▶ **22.00** **Recopa 2006** (Boca Juniors – Sao Paulo) Útsending frá leik Boca Juniors og Sao Paulo.

23.40 Heimsmótaröðin í Póker **1.20** Undankeppni EM 2008

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Die Another Day (B. börnum) **8.10** Mon Pere, ma mere, mes freres et mes sœurs **10.00** Loch Ness **12.00** Win A Date with Tad Hamilton! **14.00** Mon Pere, ma mere, mes freres et mes sœurs **16.00** Loch Ness **18.00** Win A Date with Tad Hamilton!

20.00 Die Another Day (Þótt síðar verði) B. börnum. **22.10** **13th Floor** (13. hæðin) Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Ripley's Game (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** State of Grace (Stranglega bönnuð börnum) **4.10** 13th Floor (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

18.00 Upphitun

18.30 **Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e)** Þáttur í umsjón Bóðvars Bergssonar.

19.30 **Man. City – Arsenal (e)** **21.30** **Upphitun (e)** Knattspyrnustjórar, leikmenn og aðstandendur úrvalsdeildarliðanna spá og spekulera í leiki helgarinnar.

22.00 **Chelsea – Man. City (e)**

0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.15 Tennis: US Open in New York **14.00** Cycling: Tour of Spain **15.30** Tennis: US Open in New York **17.45** Tennis: US Open in New York **22.00** News: Eurosportnews Report **22.15** Xtreme sports: LG Action Sports World Tour in Amsterdam, Netherlands **23.15** News: Eurosportnews Report **1.00** 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 Gardener **15.30** A Place in France **16.00** Dad's Army **16.30** Kiss Me Kate **17.00** What Not to Wear **18.00** Mad About Alice **18.30** Mad About Alice **19.00** Spooks **20.00** The Fast Show **20.30** Swiss Toni **21.00** The Buccaneers **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Spooks **23.30** Mad About Alice **0.00** Mad About Alice **0.30** Dad's Army **1.00** The Buccaneers **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Perfect Swarm **13.00** Seconds From Disaster **14.00** Megastructures **15.00** Most Amazing Moments **15.30** Most Amazing Moments **16.00** Secret Bible **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Bug Attack **19.00** Impossible Bridges **20.00** Real NCIS **21.00** America's Hardest Prisons **22.00** Surviving Maximum Security **23.00** Real NCIS **0.00** America's Hardest Prisons

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace **12.05** Animal Cops Detroit **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 **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 **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** Stunt Junkies **15.30** Stunt Junkies **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** How Techies Changed the World with William Shatner **19.00** How Techies Changed the World with William Shatner **20.00** Biker Build-Off **21.00** Oil, Sweat and Rigs **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** How Techies Changed the World with William Shatner **1.00** How Techies Changed the World with William Shatner **1.55** Stunt Junkies

TRAVEL CHANNEL

12.00 Riding Route 66 **12.30** Distant Shores **13.00** Globe Trekker **14.00** Roadside USA **14.30** First Class Ita-

ly **15.00** Carrera Mediterrana **15.30** Dream Destinations **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** Beautiful Britain **17.00** Caprice's Travels **17.30** Mountain Spirit **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** Globe Trekker **23.00** Destination Adventure

MTV EUROPE

12.00 Laguna Beach **12.30** Laguna Beach **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** Punk'd **18.30** Viva La Bam **19.00** Wild Boyz **19.30** Barrio **19.20.00** Top 10 at Ten **21.00** Beavis & Butthead **21.30** Beavis & Butthead **22.00** Party Zone **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

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 Most Awesome Moments in Entertainment **14.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **17.00** Sexiest Movie Stars **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** THS Johnny Depp **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** Sexiest Rock Stars **0.00** THS Johnny Depp **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** The Powerpuff Girls **14.00** Camp Lazio **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 **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

13.15 Captive Hearts **14.55** Return of a Man Called Horse **17.00** Valentino **19.05** The Eliminators **20.45** Exposed **22.25** Dead Sleep **23.55** Wisdom

1.40 The Favor **3.15** A Man of Passion

TCM

19.00 Demon Seed **20.35** Poltergeist **22.30** The Tender Trap **0.25** The Human Comedy **2.20** The Walking Stick

HALLMARK

12.30 Stranded **14.15** Sea People **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** Blind Spot **18.45** McLeod's Daughters V **19.45** Dead Zone **20.45** Law & Order: Svú **21.30** Killer Instinct **23.15** Dead Zone **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Killer Instinct **2.15** I Was a Teenage Faust

BBC FOOD

12.00 Club Des Chefs Des Chefs **13.00** Beauty and the Feast **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** Return To Tuscany **18.00** Rocco's Dolce Vita **18.30** Giorgio Locatelli – Pure Italian **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

11.50 Lægens bord **12.20** Kender du tyten? **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Boogie Listen **15.00** Viggo havets skræk **15.05** Svampebob Firkant **15.30** AMIGO **16.00** Hunnishow **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney Sjøv **18.00** Første Vælger **19.00** TV Avisen **19.30** Robin Hood – den fredløse **21.50** Joe Somebody **23.25** Boogie Listen

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra *stfold **13.00** Siste nytt **13.05** Lyoko **13.30** Lyoko **14.00** Siste nytt **14.03** VG-lista Topp **20** **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** VG-lista Topp **20** **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Kalle og Molo **16.20** Gjengen på taket **16.35** Wummi **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Norge rundt **17.55** Beat for beat **18.55** Nytt på nytt **19.25** Forst & sist **20.15** Politagentene **21.00** Kveldsnytt **21.15** Sopranos **22.05** Seal – en uforglemmelig kveld **23.10** Ingen grunn til begeistring

SVT1

13.00 Utfrågningen **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Vagn i Indien **15.30** Disneysdags **16.00** Greta Gris **16.05** Yoko! Jakamoko! Toto! **16.15** Bumsfillibaba **16.30** Tillbaka till Vintergatan **17.00** Livet i ett hyreshus **17.15** Planet Sketch **17.30** Rapport **18.00** Testa ditt val **20.00** Mickey Blue Eyes **21.40** Rapport **21.50** Kulturyheterna **22.00** 11'09'01 – September **11** **0.10** Sändning från SVT24

Líka fyrir þig; lífið, fréttirnar og fjörið á ensku

REYKJAVÍK.COM
REYKJAVÍK.MAG



SPENNA

▶ 23.25

OUT OF SIGHT



RÓMANTÍK

▶ 21.35

FORSETA-DÓTTIRIN



SPENNA

▶ 21:50

THE DEAD ZONE



GAMAN

▶ 23.30

CHAPPELLE SHOW



DÆGURMÁL

▶ 19.10

HÉR OG NÚ

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (18:26) **8.06** Bú! (5:26) **8.17** Lubbi læknir (28:52) **8.30** Snillingarnir (1:28) **8.55** Sigga liggja lá (27:52) **9.07** Sögurnar okkar (10:13) **9.15** Bitte nú! (37:40) **9.37** Gló magnaða (65:65) **10.00** Spæjarar (36:52) **10.25** Latibær **10.50** Kastljós **11.25** Formúluvöld **11.50** Formúla 1

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Addi Panda, Kærleiksbrírnir, Pocolo, Töfravagninn, Gordon the Garden Gnome, Animaníacs, Grallararnir, Leðurblökumaðurinn, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Litlu Tommi og Jenni, S Club 7) **10.05** Búbbarnir (2:21)

11.45 Dr. Phil (e)

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

DAGUR

13.15 Lokamót Alþjóðafriðsá-þróttasambandsins **15.45** Bikarkeppnin í fótbolta **18.20** Tákn- málsfréttir

12.00 Hádegisfréttir **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 (13:16) **17.00** The Apprentice **17.45** Martha

14.00 Celebrity Cooking Showdown (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 – rauveruleikaþátturinn (e) **17.00** Rock Star: Supernova – tónleikarnir (e) **18.00** Rock Star: Supernova

17.00 Wildfire (e)

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

KVÖLD

18.30 Hope og Faith (65:73) Bandarísk gamanþátta- röö.

18.54 Lottó

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.40 Vandráðavíka (3:7) (The Worst Week Of My Life II) Bresk gamanþátta- röö um Howard og Mel sem eru nýgift. Eftir brúð- kaupið gengur allt á aft- urfótunum hjá þeim.

20.10 McMullen-bræður (The Brothers McMullen) Bandarísk bíómynd frá 1995 um þrjá bræður af írskum ættum og sam- skipti þeirra við konurnar í lífi þeirra.

21.50 Ruby á kránni (Ruby's Bucket of Blood) Banda- risk sjónvarpsmynd frá 2001. Kona sem rekur bar í Louisiana missir helstu stjórnun sína og ræður hvítan söngvara í staðinn. 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)

19.40 Hot Properties (6:13) (Funheitar framakonur)

20.05 Búbbarnir (3:21) Búbb- arnir eru mættir á sjónar- sviðið og hafa tekið yfir íslenska fjölmiðla – með látum.

20.30 Það var lagið Gestasöngv- arar að þessu sinni eru Steinar Logi og Kristinn úr Kung fu sem syngja á móti Idol-stjörnunum Nönnu Kristínu og Ernu Hrónn.

▶ **21.35** First Daughter (Forseta- dóttirin) Bráðfjögur gam- annmynd fyrir alla fjöl- skylduna. Lífið er ekki alltaf dans á rósum þegar maður á þabba sem er Bandaríkjaforseti. Hún er komin á menntaskóla- aldurinn og grátbiður föður sinn um að leyfa sér að vera í friði í skól- anum, laus við alla líf- verði sem venjulega fylgjast með hverju fót- máli hennar. Forsetinn faðir hennar samþykkir treglega, en lætur samt ungan leyniþjónustu- mann fylgjast með henni, dulbúinn sem skólafélagi hennar. Allt gengur að óskum fram- an að, en málin vandast þegar hún fellur fyrir hin- um dulbúna lífverði sin- um.

19.00 Game tívi (e)

19.30 Everybody loves Raymond (e)

20.00 All About the Andersons Joe setur út á hvernig Anthony þjálfar boltalið Tuga og heimtar að fá að taka yfir. Lydia reynir að blanda ekki saman nám- inu og vinnunni á rak- arastofunni af tillitsemi við viðskiptavinina.

20.30 Teachers Filmora skólinn í New Jersey hefur feng- ið sinn skerf af vanda- málum, eins og sinnu- lausum kennumur, úrelt- um reglumog nemend- um sem hafa meiri áhuga á sms skilaboðum en námsbókum.

21.00 Pepsi World Challenge – lokabáttur

▶ **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 bless- un.

22.40 Parkinson

18.30 Fréttir NFS

19.00 Seinfeld (The Couch) Enn fylgjumst við með Íslandsvininum Seinfeld og vinum hans frá upp- hafi.

19.30 Seinfeld (The Gymnast)

20.00 Robbie Williams: A Close Encounter Live To Air Sirkus sýnir beint frá mögnuðum tónleikum Robbie Williams. Nú styttest í endann á Evr- óputúr Robbie Williams. Hann er kominn aftur til Englands þar sem ferðin mun taka enda. Löngu er orðið uppselt á alla tónleikana hans en ekki er þó öll von úti fyrir að- dændur hans því að þessir tilteknur tónleikar í Roundhay Park, Leeds verða sýndir í beinni út- sendingu á sjónvarps- stöðvum víða um heim- in og Sirkus er í hópi þeirra sem að sýna tón- leikana beint.

22.00 So You Think You Can Dance 2 (e) Dómararnir ferðast víða um Banda- ríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem nið- urskurðurinn heldur áfram. Þar fá dansararnir að vinna með bestu danshöfundum landsins þar til að lokum stendur einn eftir sem sigurveg- ari.

18.30 Kvöldfréttir

▶ **19.10** Hér og nú Lifandi og skemmtilegar fréttir af fína og fræga fólkinu.

19.40 Fréttavikan

20.30 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. Kynnur eru þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson Logi Bergmann Eiddsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

21.20 Skaftahlíð Maður vikunn- ar

21.55 Víkuskammturinn Saman- tekt með áhugaverasta efni NFS frá vikunni sem er að líða.

22.45 Kvöldfréttir

NÓTT

▶ **23.25** Úr augsyn (Kvik- myndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) **1.25** Útvarpsfréttir í dagskrár- lok

23.20 Assault On Precinct 13 (Stranglega bönnuð börnum) **1.05** Austin Powers in Gold- member **2.35** Antwone Fisher (Bönnuð börnum) **4.30** Duty Dating (Bönnuð börnum) **6.00** Fréttir Stöðvar 2 **6.40** Tónlistar- myndbönd frá Popp TÍVi

23.30 The Contender (e) **0.20** Sleeper Cell (e) **1.15** Law & Order: Criminal Intent (e) **2.05** Da Vinci's Inquest – Ný þáttaröð (e) **2.50** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.20** Dagskrárlok

▶ **23.30** Chappelle/s Show (e) **0.00** 8th and Ocean (e) **0.30** X- Files (e) **1.20** 24 (1:24) (e) **2.05** 24 (2:24) (e) **2.50** Falcon Beach (e)

23.25 Síðdegisdagskrá endur- tekin



KNATTSPYRNA

▶ **17.50**

BARCELONA – OSASUNA



10.50 US PGA í nærmynd **11.20** KB banka mótaröðin í golfi 200

12.20 Ensku mörkin 2006-2007
12.50 Recopa 2006 (Boca Juniors – Sao Paulo) **14.30** Undankeppni EM 2008 (Frakkland – Ítalía e.) **16.10** Undankeppni EM 2008 (Makedónía – England e.) ▶ **17.50** Spænski boltinn 06/07 (Barcelona – Osasuna)

19.50 Spænski boltinn 06/07 (Atl. Madrid – Valencia) Bein útsending frá 2.umferð í spænska boltanum.

21.50 Box (Floyd Mayweather vs Zab Judah) Útsending frá bardaga þeirra Floyd Mayweather og Zab Judah sem fram fer í apríl síðastliðnum.

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Silverado (Bönnuð börnum) **8.10** Try Seventeen **10.00** My Boss's Daughter **12.00** Legally Blonde 2: Red, White & Blonde **14.00** Try Seventeen **16.00** My Boss's Daughter **18.00** Legally Blonde 2: Red, White & Blonde

20.00 Silverado Tveir ístöðulausir náungar, Paden og Emmett, hafa ákveðið að freista gæfunnar í Silverado. Á leiðinni frelsa þeir Jake, sem er bróðir Emmetts, úr tuktúsi og skömmu síðar taka þeir höndum saman við kúrekann Mal sem á ýmis mál úppgerð. Um síðir komast þeir til Silverado þar sem spilltir embættismenn ráða ríkjum. Félagarnir lenda í harðvítugum átökum og þá er betra að vera fjórtur að grípa til byssunnar. Aðalhlutverk: Kevin Kline, Scott Glenn, Rosanna Arquette, John Cleese, Kevin Costner, Brian Dennehy, Danny Glover. 1985. Bönnuð börnum.

22.10 Paycheck (Reikningskil) Michael Jennings er tölvusnillingur og mjög eftirsóttur á því sviði. Hann tekur að sér umdeilt verkefni gegn ráði samstarfsmanna og fær það heldur betur í bak-ið. Aðalhlutverk: Ben Affleck, Aaron Eckhart, Uma Thurman. Leikstjóri: John Woo. 2003. Bönnuð börnum.

0.05 Picture Claire (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** My Little Eye (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Paycheck (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

10.45 Upphitun (e) **11.15** Everton – Liverpool **13.55** Chelsea – Charlton **16.05** Man. Utd. – Tottenham

18.30 Sheffield Utd. – Blackburn

20.30 Arsenal – Middlesbrough

22.30 Newcastle – Fulham

0.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

23.10 Box – Arturo Gatti vs. Thomas Damgaard **0.10** Hnefa-leikar

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.00 Athletics: IAAF World Athletics Final in Stuttgart, Germany **15.00** Tennis: US Open in New York **21.00** Fight Sport: Fight Club **22.30** Tennis: US Open in New York **23.45** Tennis: US Open in New York **1.00** Tennis: US Open in New York **4.15** Motorcycling: Grand Prix in Sepang, Malaysia

BBC PRIME

12.05 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** I Didn't Know That **13.30** I Didn't Know That **14.00** Alien Contact Investigated **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Tales From the Tomb **18.00** I Didn't Know That **18.30** I Didn't Know That **19.00** Air Crash Investigation **20.00** The Thirty-Nine Steps **22.00** Spy Catchers **23.00** Inside **0.00** The Dark Side Of Elephants

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Cops Houston **13.00** King Koala **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 **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** Dogs Who Teach Bears **19.00** Tusks and Tattoos **20.00** Saving Grace **20.05** Wolf Battlefield **21.00** Saving Grace **21.05** Weird Nature **21.30** Supernatural **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** Dogs Who Teach Bears **1.00** Tusks and Tattoos **2.00** Animal Cops Houston **3.00** Animal Precinct **4.00** Profiles of Nature **5.00** Vets on the Wildside **5.30** Young and Wild

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies **12.30** Stunt Junkies **13.00** How Techies Changed the World with William Shatner **14.00** How Techies Changed the World with William Shatner **15.00** How Do They Do It? **16.00** Ray Mears' World of Survival **16.30** Ray Mears' World of Survival **17.00** Pompeii of the East **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 How Techies Changed the World with William Shatner **1.55** How Techies Changed the World with William Shatner **2.45** How Do They Do It?

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** Riding Route 66 **16.00** Globe Trekker **17.00** Dream Destinations **17.30** Dream Destinations **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** First Class Italy

MTV EUROPE

12.00 Laguna Beach **12.30** Laguna Beach **13.00** Laguna Beach Weekend Music Mix **13.30** Laguna Beach **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** Replay Craig David **18.30** Cries **19.00** Call to Greatness **19.30** Pimp My Ride International **20.00** Top 10 at Ten **21.00** There & Back **21.30** Meet the Barkers **22.00** So '90s **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1 EUROPE

12.00 Viewers' Jukebox Weekend Music Mix **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cries **18.00** Unplugged **19.00** Storytellers **20.00** Driven **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** 7 Deadly Hollywood Sins **14.00** The Kids of Dawson's Creek **15.00** The Simpsons, Ashlee and The Simpson Family **17.00** Child Star Confidential **17.30** 7 Deadly Hollywood Sins **18.00** E! News Weekend **19.00** Girls of the Playboy Mansion **19.30** Girls of the Playboy Mansion **20.00** Girls of the Playboy Mansion **20.30** Girls of the Playboy Mansion **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **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** Forbes Celebrity 100: Who Made Bank **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 Toshi **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

MGIM

12.05 Rockula **13.35** Witness for the Prosecution **15.15** The McKenzie Break **17.00** The Eliminators **18.40** Welcome to L.A. **20.20** The Program **22.10** Implicated **23.40** The End **1.20** Fatal Pulse **2.45** White Lightning **4.25** Bojangles

TCM

19.00 Mrs Soffel **20.50** The Fixer **23.00** 'G' Men **0.25** David Copperfield **2.35** Village of Daughters

HALLMARK

12.30 Night Ride Home **14.15** Gift of Love: The Daniel Huffman Story **16.00** The Sandy Bottom Orchestra **17.45** The Blackwater Lightship **19.30** Monk **20.30** Ghost Squad **21.30** Fidel **23.15** Monk **0.00** Ghost Squad **0.45** Fidel **2.30** Spies, Lies & Naked Thighs

BBC FOOD

12.00 Rocco's Dolce Vita **12.30** Giorgio Locatelli – Pure Italian **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** Rick Stein's Food Heroes **16.30** Rick Stein's Food Heroes **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

12.15 Hjerteflimmer **12.45** Seilspport: Danish Open, matchrace **13.15** Landsbyhospitalet **14.00** Boogie Listen **15.00** Nikolaj og Julie **15.40** Fór søndagen **15.50** Held og Lotto **16.00** Bullerinis **16.30** TV Avisen med vejr **16.55** SportNyt **17.10** Alaskas nomader **18.00** Olsen-banden på spanden **19.45** Kriminalkommissær Barnaby **21.25** Speedway: Letlands Grand Prix **22.55** Boogie Listen

NRK1

12.00 Fridrett: Verdensfinalen **15.00** Livet med Larkins **15.50** Creature Comforts: hvordan har vi det? **16.00** Gisle Wink på eventyr **16.25** Lure Lucy **16.30** Johnny og Johanna **17.00** Lørdagsrevyen **17.45** Lotto-trekning **17.55** Riksarkivet **18.20** Kjempesjansen **19.15** Med hjertet på rette staden **20.00** Løvebakken **20.25** Kjørleik er krig **21.10** Kveldsnytt **21.25** Et medlem av juryen

SVT1

11.55 De kallade mig Albanash **12.25** Bettina – borta bra **13.00** Utfrågningen **14.00** Testa ditt val **16.00** Vi på Saltkråkan **16.30** Disneysdags **17.00** Vargsommar **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Folktoppen **19.00** Kvarteret Skatan **19.30** Den hårda linjen **20.20** Motor: VM i speedway **21.05** Rapport **21.10** Magnus Lindberg – Den siste rockpoeten **22.10** Den enfaltige mördaren **23.55** Sändning från SVT24

FRUMSÝND 1. SEPTEMBER

MAURA HRELLIRINN

9. hver
vinnur!

SAMBÍÓN

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!

Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind. Kópavogi. Með því að taka þátt eru 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
▶ **20.50**
ARFURINN



SPENNA
▶ **21.25**
THE SHIELD



SPENNA
▶ **22.30**
SLEEPER CELL



VIÐTAL
▶ **22.00**
THE KYLIE INTERVIEW



DÆGURMÁL
▶ **19.10**
ÖRLOGA-DAGURINN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Sammi brunavörður (2:26) **8.11** Geirharður bojng bojng (14:26) **8.31** Hopp og hí Sessami (18:26) **8.55** Konstanse (6:10) **9.00** Stjáni **9.25** Síglidar teiknimyndir (30:30) **9.33** Liló & Stitch (49:49) **9.55** Gæludýr úr geimnum (25:26) **10.15** Latibær **10.40** Dreymir um Ísland **11.30** Formúla 1

7.00 Pinga **7.10** Hlaupin **7.20** Myrkfælnu draugarnir (47:90) **7.35** Stubbarnir **8.00** Doddi litli og Eymastór **8.10** Kalli og Lóla **8.25** Könnuðurinn Dóra **8.50** Grallaramir **9.15** Ofurhundurinn **9.40** Kalli litli kanína og vinir hans **10.00** Barnatími Stöðvar 2 (Horance og Tina) **10.25** Galdrastelpurnar (2:26) **10.45** Sabrína – Unglingsnomin **11.10** Ævintýri Jonna Quests **11.35** Bratz

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

DAGUR

14.00 Lokamót Alþjóðafriðsáttasambandsins **17.05** Vesturálmán (18:22) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Tvilburarnir (2:3) **18.25** Skoppa og Skrifla (4:8)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.45** Neighbours **14.10** Það var lagið **15.15** Grumpy Old Women (3:4) **16.00** What Not To Wear (1:5) **17.00** Neyðarfostrurnar (7:16) **17.45** Oprah (94:145)

13.00 Parkinson (e) **13.40** Beautiful People (e) **14.25** Surface (e) **15.10** Queer Eye for the Straight Guy – ný þáttaröð (e) **16.00** America's Next Top Model VI – NYTT! (e) **17.00** Made in L.A. (1/3) (e) **18.00** Dateline

17.40 Hell's Kitchen (e)

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.00** Lífið og tilveran **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegisfréttir (e) **18.00** Veðurfréttir og íþróttir **18.00** Fréttayfirlit

KVÍLD

18.40 Þú uppskerð eins og þú sáir **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.05** Þráinn í þessari mynd um Þráin Karlsson leikara er meðal annars rætt við hann um uppvöxt, starfsferil, eftirminnileg hlutverk, Leikfélag Akureyrar, Alþýðuleikhúsið, sem hann stofnaði ásamt félögum sínum og myndsköpun og handverk sem hann hefur fengist við í gegnum árin.
▶ **20.50** Arfurinn (2:8) (Bleak House) Nýr beskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Charles Dickens um fólk sem fær að kenna á brotalömunum í bresku réttarkerfi á 19. öld.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Örlogadagurinn (14:14) **19.40** A Thing Called Love (4:6) (Hin svokallaða ást) **20.40** Monk (14:16) (Mr. Monk And The Astronaut) Einkaspæjarinn sérvitri, Monk, snýr aftur í nýrri þáttaröð. Það er sem fyrr hinn margverðlaunaði Tony Shalhoub sem leikur spæjarann. Hann hefur hlotið bæði Emmy- og Golden Globe verðlaunin fyrir túlkun sína á sérvitringnum.
▶ **21.25** Shield (2:11) (Sérsvaitin) Einn sterkasti og untalaðasti spennuþáttur síðari ára. The Shield gerist í Los Angeles og fjallar um sveit lögreglumanna sem virðist hafa nokkuð friðsalar hendur. Kynþáttaeirðir magnast í englaborginni og Vic og sérsvait hans þurfa að beita meiri harðræði en nokkru sinni áður til að ráða niðurlögum þeirra. Str. bönnuð börnum.

19.00 Pepsi World Challenge (e) **20.00** Love Chain: George Clooney **20.30** Celebrity Cooking Showdown Niu frægar persónur fara í studio setja á sig svuntuna og elda fyrir framan áhorfendur. Áhorfendur kjósa síðan eina persónu í hverjum þætti sem þeir vilja að haldi áfram. Í lokaðættinum reyna þau að heilla dómara og elda fyrir þá lúxusmáltíð. Besti kokkurinn að mati dómara stendur svo uppi sem sigurvari.
21.30 C.S.I.: New York
▶ **22.30** Sleeper Cell hryðjuverkahópurinn gerir samning við samtök til að geta orðið sér úti um stóra sendingu af sprengiefni. Lögreglan hefur eftirlit með Darwyn eftir að Gayle hefur samband við þá.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Seinfeld (The Mom and Pop Store) **19.35** Seinfeld (The Soup) **20.00** The War at Home (e) **20.30** The Newlyweds (e) Það stýttist í 2 ára brúðkaupsafmæli þeirra og lífið er ekki alltaf dans á rósum. Nær sambandið að halda fyrir framan myndavélarnar eða brestur eitthvað hjá þeim?
21.00 Rock School (e) Hinn skrautlegi Gene Simmons úr hljómsveitinni Kiss tekst á við eitt erfiðasta verkefni sitt til þessa í sjónvarpsþáttunum Rock School. Gene hefur aðeins 6 vikur til þess breyta 13 ára krökkum, sem hingað til hafa eingöngu spilað klassíska tónlist í alvöru rokkara. Krakkarnir þurfa að fara í áheymarprufur semja lög og taka þau upp undir styrki stjórns Gene.
21.30 Rescue Me (e)
▶ **22.20** The Kylie Interview (e) Söngkonan Kylie Minou var greind með brjóstakrabbamein. Í þessum viðtalsþætti tjáir Kylie sig í fyrsta skipti opinberlega um þessa erfiðu tíma og hvernig hún hyggst bregðast við mótlætinu.

18.30 Kvöldfréttir
▶ **19.10** Örlogadagurinn (14:14) Sigríður Arnardóttir, Sirry, ræðir við Íslendinga, bæði þekkta, um örlogadaginn í lífi þeirra; daginn sem gerbreytti öllu.
19.40 Hádegisviðtalið (frá föstudegi) **20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshalls þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttageimnum og fjölmöldum.
21.35 Lífið og tilveran **22.30** Kvöldfréttir

NÓTT

21.45 Helgarsportíð **22.00** Fótboltakvöld **22.15** Í frjálsu falli (The Falling Man) Ný bresk heimildamynd. Í kjölfar hryðjuverkanna í Bandaríkjunum 11. september 2001 birtist ógleymanleg ljósmynd af manni sem hafði stökkið niður úr turni World Trade Center. Myndin birtist á forsiðum heimspressunnar degi síðar, en hefur vart sést síðan. Þessi heimildamynd fjallar um ljósmyndarann sem lagði líf sitt í hættu á þessum örlogadagum.

22.15 Deadwood (2:12) (I Am Not The Fine Man You Take Me For) 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 ránshendi á degi hverjum. Str. b. börnum.

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

23.10 Falcon Beach (e) **0.00** Smallville (e) **0.45** Wildfire (e)

23.10 Síðdegisdagskrá endurtekin

23.30 Kastljós **0.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.05 Raising Helen **1.00** Missing (1:2) **2.10** Missing (2:2) **3.20** Blue Murder **4.30** Shield (2:11) (Stranglega bönnuð börnum) **5.15** Grumpy Old Women (3:4) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi



KNAATTSPYRNA

▶ **20.50**

BREIÐABLÍK – ÍA



9.35 Hápunktar í PGA mótariðönni **10.25** Spænski boltinn 06/07

12.05 Spænski boltinn 06/07 (Atl. Madrid – Valencia) **13.45** Landsbankadeildin 2006 (Breiðablik – ÍA) **16.00** Meistaradeild Evrópu fréttapáttur **16.30** Gillette Sportpakkin **17.00** Kraftasport **17.30** Landsbankamörkin 2006 **18.00** President Cup – 2005

18.50 Spænski boltinn 06/07 (Levante – Real Madrid) Bein útsending frá spænska boltanum.

▶ **20.50 Landsbankadeildin 2006** (Breiðablik – ÍA) Útsending frá leik í Breiðabliks og ÍA í fallbaráttunni í Landsbankadeild karla í knattspyrnu. Auk þess verður fylgst með leik ÍBV og FH. FH getur tryggt sér titilinn og ÍBV þarf nauðsynlega á sigri að halda til að eiga einhverja von á að halda sér í deildinni

22.40 Landsbankamörkin 2006 Öll mörkin, tilþrífir, umdeildu atvikin og allt það markverðasta úr leikum umferðarinnar í Landsbankadeildinni.

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Indiana Jones and the Temple of Doom (Bönnuð börnum) **8.00** Cleopatra (e) **12.00** Marine Life **14.00** Baywatch: Hawaiian Wedding **16.00** Cleopatra (e)

20.00 Indiana Jones and the Temple of Doom (e) (Indiana Jones og musteri óttans) Önnur myndin í hinum sívinsæla myndaflokki um ævintýri fornleifafræðingsins og svaðilfarans Indiana Jones. Eftir að hafa brotlent á gúmmibát í öbyggðum Indlands, ásamt Hollywood-stjörnunni Willy og unga vini sínum Short Round, rata þau í smáþorp eitt þar sem þorpsbúar grát-býða Jones um aðstoð. Dularfullum tófrasteini og öllum börnum þorpsins hafi verið rænt af grimmsum indverskum prinsu sem búi ásamt fylgdarliði í ógnarstöru og drungalegu musteri í grennd við þorpið. Aðalhlutverk: Harrison Ford, Kate Capshaw, Ke Huy Quan. Leikstjóri: Steven Spielberg. 1984. Bönnuð börnum.

22.00 The Final Cut (Minnisklipparinn) Áhugaverð og spennandi vísindaskáldsaga sem gerist í framtíðinni, þegar yfirvöld hafa náð völdum yfir minni fólk og upplif þess á fortíðinni með nýrri minnisgræðslutækni. Bönnuð börnum.

0.00 Texas Rangers (Stranglea bönnuð börnum) **2.00** In Hell (The Savage) (Stranglea bönnuð börnum) **4.00** The Final Cut (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

11.55 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e) **12.55** Að leikslökum **13.50** West Ham – Aston Villa **16.00** Everton – Liverpool (e) **18.00** Newcastle – Fulham (e)

20.00 West Ham – Aston Villa
22.00 Arsenal – Middlesbrough

0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
12.00 Cycling: Tour of Spain **13.00** Athletics: IAAF World Athletics Final in Stuttgart, Germany **15.00** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany **16.00** Superbike: World Championship in Lausitzring, Germany **17.00** Fight Sport: Fight Club **18.30** Motorsports: Motorsports Weekend **19.00** Tennis: US Open in New York **20.30** 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** The Mystery of the Jurassic **19.00** Phobias **20.00** Top Gear Xtra **21.00** Pride and Prejudice **22.00** EastEnders **22.30** EastEnders **23.00** Himalaya With Michael Palin **0.00** The Mystery of the Jurassic **1.00** Pride and Prejudice **2.00** Phobias

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Megastructures **13.00** Air Crash Investigation **14.00** The Thirty-Nine Steps **16.00** I Didn't Know That **16.30** I Didn't Know That **17.00** Inside 9/11 **18.00** Inside 9/11 **19.00** Inside 9/11 **20.00** Bin Laden's Spy in America **22.00** Seconds From Disaster **23.00** Bin Laden's Spy in America

ANIMAL PLANET
12.00 Animal Precinct **13.00** Wolf 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** Wolf Battlefield **19.00** Animal Cops **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 **1.00** Animal Precinct **2.00** Born to Be Wild

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** 9/11 **22.00** Mega Builders **23.00** Perfect Disaster **0.00** Sensing Murder – Denmark **0.55** Oil, Sweat and Rigs **1.50** Super Structures **2.45** How Do They Do It?

TRAVEL CHANNEL
12.00 Panasia **12.30** Flavours of Chile **13.00** Planet Food **14.00** Opening Soon **14.30** Travel 2006 **15.00** First Class Italy **15.30** World Class **16.00** Globe Trekker

17.00 Dream Destinations **17.30** Dream Destinations **18.00** Travel 2006 **18.30** The Thirsty Traveler **19.00** Globe Trekker **20.00** Globe Trekker **21.00** Secrets of Bangkok **22.00** The Independent Travellers' Guide **23.00** The Cool Caribbean **23.30** Flavours of Chile

MTV EUROPE
12.00 Laguna Beach Weekend Music Mix **12.30** Laguna Beach **13.00** Laguna Beach **13.30** Laguna Beach Weekend Music Mix **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** Top 10 at Ten **21.00** MTV Live **22.00** Call to Greatness **22.30** Call to Greatness **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE
12.00 Viewers' Jukebox Weekend Music Mix **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Rock Honours 2006 **19.00** Diary of Tom Cruise **19.30** 70s Sunday **20.30** Diary of Ricky Martin **21.00** Supergroup **22.00** VH1 Weekly Album Chart **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT
12.00 E! News Weekend **13.00** THS Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds **15.00** THS Elizabeth Hurley **16.00** THS Tyra Banks **17.00** Sexiest Bad Girls **18.00** 7 Deadly Hollywood Sins **18.30** Gone Bad **19.00** Hilary Duff Revealed **20.00** THS Lindsay Lohan **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest Bad Girls **23.00** Sexiest Movie Stars **0.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment

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 **19.30** Transformers **19.30** Transformers **20.00** Transformers **20.00** Transformers **20.30** Transformers **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
12.10 Brannigan **14.00** Running from the Guns **15.25** The Tenth Man **17.00** Welcome to L.A. **18.40** The Organization **20.25** Love Bites **22.00** A Matter of Justice **23.30** Breach of Contract **1.05**

The Hunting Party **2.55** Gun Moll

TCM
19.00 Blow-Up **20.50** Ice Station Zebra **23.15** In This Our Life **0.50** Manpower **2.30** Sitting Target

HALLMARK
12.30 The Wishing Tree **14.15** Wild At Heart **15.00** Wild At Heart **16.00** Trial At Fortitude Bay **17.45** The Taming Of The Shrew **19.30** Monk **20.30** Ghost Squad **21.30** Fidel **23.15** Monk **0.00** Ghost Squad **0.45** Fidel **2.30** Monster Makers

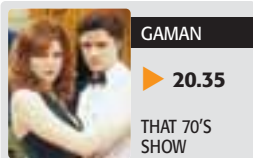
BBC FOOD
12.00 Jimmy's Farm **13.00** Food Source **13.30** made to order **14.00** Chef at Home **14.30** Jenny Bristow Light **15.00** Eat This **15.30** The Hi Lo Club **16.00** Return To Tuscany **16.30** Rocco's Dolce Vita **17.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **17.30** Kitchen Takeover **18.00** 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 **4.00** Return To Tuscany

DR1
12.00 Gudstjeneste í DR Kirken **12.50** Far til fire og ulveungerne **14.20** HåndboldSendag: Viborg HK-FCK **16.00** Postmand Per **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Fint skal det være **17.30** Livet på skinner **18.00** Familien **19.00** TV Avisen **19.15** Sendag **19.45** Sendagssporten med SAS liga **20.10** Dcdens Detektivter **20.35** Columbo **21.50** OBS **21.55** Forureningens historie **22.35** De magtfulde år – interview med Eduard Shevar-dnadze

NRK1
12.00 Friidrett: Verdensfinalen **15.00** Dyreklinikkken **15.30** Åpen himmel: Sanggudstjeneste **16.00** Pip og Papegøye **16.30** Newton **17.00** Sendagsrevyen **17.45** Sportsrevyen **18.00** Planeten vår **18.50** Når storken svikter – to år etter **19.20** Kvinnen i mitt liv **21.00** Kveldsnytt **21.20** Rally: NM-runde fra Larvik **21.50** Shakespeares Globe Theatre **22.40** Nytt på nytt

SVT1
12.25 Musikministeriet **12.55** Living Room **13.25** Das Wunder von Bern **13.50** Baby-Tiere **13.55** Kvinnor till salu **14.55** Se om ditt hus **15.25** Skolalutten **15.55** Anslagstavlan **16.00** Krumelurdjur **16.05** Den lille riddaren **16.30** Skårgårdsdoktorn **17.30** Rapport **18.00** Håll tyst, världen! **18.30** Sportspegeln **19.00** Duellen **20.00** När vi dö **20.10** Den nordiske mannen **20.40** Vetenskap – Antikens upptäckter **21.10** Rapport **21.20** Nat King Cole **22.15** Sändning från SVT24

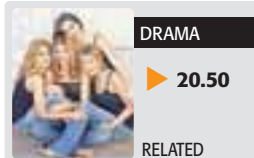
23.10 World's Strongest Man
0.05 NFL – ameríska ruðningsdeildin



GAMAN

▶ 20.35

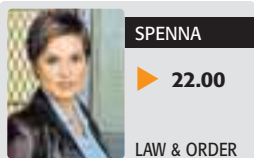
THAT 70'S SHOW



DRAMA

▶ 20.50

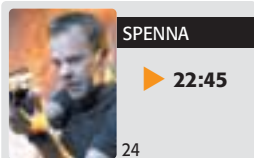
RELATED



SPENNA

▶ 22.00

LAW & ORDER



SPENNA

▶ 22:45

24



DÆGURMÁL

▶ 07.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (95:145) 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Kidnapped (1:3)

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

▶ 7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAÐUR

15.30 Fótboltakvöld 15.45 Helgarsportíð 16.10 Ensku mörkin (3:32) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknafréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Alda og Bára (15:26) 18.08 Bú! (5:26) 18.16 Lubbi læknir (27:52)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 Home Improvement 13.30 Johnny English 14.55 Ítal-iaævintýri Jamie Olivers 15.20 Hot Properties 16.00 Barnatími Stóðvar 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/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða. 13.00 Sportíð 14.00 Fréttavaktin 17.00 Sfréttir 18.00 Íþróttir og veður

KVÖLD

18.30 Vistaskipti (15:26) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.25 Sjónvarpið 40 ára (7:21) ▶ 20.35 Svona var það (10:22) (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð um ungt fólk á áttunda áratugnum.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (2:22) (Simpson fjölskyldan) 20.05 Extreme Makeover: Home Edition (8:25) Jennie Elcano er tveggja barna móðir og ekkja eftir að hún missti eiginmann sinn í bílslysi. Ty og handlagna gengið hans mæta á staðinn og lappa rækilega uppá húsið þeirra. Leyfð öllum aldursþópum.

19.00 Melrose Place 19.45 Trailer Park Boys (e) 20.10 Surface Dramatískir ævintýraþættir um lífið í dimmu djúpinu og ófreskjur sem þar búa. Laura og Richard nota staðsetningartæki til að hafa uppi á einni ófreskjunni undir bryggju í Kaliforníu. Circo og Lee íhuga að biðja Lauru um að vinna með þeim.

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (The Secretary) 20.00 Entertainment Tonight 20.30 8th and Ocean 21.00 The Newlyweds

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.

21.00 Hið nýja Al-Kaeda (2:3) (The New Al-Qaeda) Nýr breskur heimildamyndaflokkur. Í kjölfar hryðjuverkanna í Bandaríkjunum 11. september 2001 og innrásar Bandaríkjamanna í Afganistan hafa Al-Kaeda liðar aðlagð sig breyttum aðstæðum.

▶ 20.50 Related (11:18) 21.35 Huff (12:13) 22.25 Quigley Down Under (Hörkuskyttan) Vestri sem gerist í Ástralíu. Quigley er bandarísk skytta sem ræður sig til Marsons, hrokafulls óðalseiganda í Ástralíu.

21.00 The Contender Önnur umferð er byrjuð og það eru engin lið lengur og hver og einn þarf að berjast fyrir sig.

21.30 So You Think You Can Dance 2 Dansinn hefst á ný.... Dómararnir ferðast víða um Bandaríkinn en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram.

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 Glæpahneigið (9:22) (Criminal Minds)

0.20 The Inside (2:13) 1.05 NCIS (9:24) (Bönnuð börnum) 1.50 Inspector Linley Mysteries 2.35 Wish You Were Dead (Bönnuð börnum) 4.00 Hitcher 2: I've Been Waiting (Stranglelega bönnuð börnum) 5.30 Fréttir

▶ 22.00 Law & Order Verktaki finnst myrtur og öll spjót beinast að eiginkonu verktakans og elskhuga hennar. 22.50 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum.

22.20 Insider Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli. Og þar er enginn með betri sambönd en The Insider. ▶ 22.45 24 (1:24) (e) Bönnuð börnum.

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar

NÓTT



Þú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt



Skósprey

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



Fótapúður

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



Innlegg

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



KNATTSPYRNA

▶ **19.45**

VALUR – GRINDAVÍK



12.35 Spænski boltinn 06/07
14.15 Landsbankadeildin 2006
16.00 NFL – ameríska ruðningsdeildin 18:00 Íþróttaspjallið
18.12 Sportið

18.30 Kraftasport Upptaka frá keppninni um Suðurnesjatröllid árið 2006 en þar komu saman nokkrir af sterkustu mönnum landsins og reyndu með sér í afraunum.

19.05 Landsbankamörkin 2006
▶ **19.45** Landsbankadeildin 2006 (Valur – Grindavík) Bein útsending frá leik Vals og Grindavíkur í Landsbankadeild karla í knattspyrnu.

22.00 Ensku mörkin 2006-2007
22.30 KF Nörd Knattspyrnufélagið Nörd hefur verið stofnað á Íslandi og þjálfari liðsins er enginn annar en fyrrverandi landsliðsþjálfari Íslands, Logi Ólafsson.

23.45 Saga fótboltans 0.40 Landsbankadeildin 2006

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Double Bill **8.00** Emil í Kattholti **10.00** Trail of the Pink Panther **12.00** Radio **14.00** Double Bill **16.00** Emil í Kattholti **18.00** Trail of the Pink Panther

20.00 Radio (Útvarp)
22.00 We Were Soldiers (Við vorum hermenn) Stranglega bönnuð börnum.

0.15 21 Grams (Stranglega bönnuð börnum) **2.15** House of 1000 Corpses (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** We Were Soldiers (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Sheffield Utd. – Blackburn (e) **16.00** Portsmouth – Wigan (e) **18.00** Prumuskot

18.50 Reading – Man. City
21.00 Að leikslókum Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingunum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni.

22.00 Chelsea – Charlton (e)

0.00 Að leikslókum (e) **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

12.00 Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany **13.30** Cycling: Tour of Spain **14.00** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany **15.30** Football: Eurogoals **16.30** Football: Gooool ! **16.45** All sports: WATTS **17.15** Snooker: Snooker Hall of Fame **18.15** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany **19.45** Fight Sport: Fight Club **21.30** Football: Eurogoals **22.30** Motorsports: Motorsports Weekend **23.00** All sports: WATTS

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** Changing Rooms **17.30** Changing Rooms **18.00** My Family **18.30** My Family **19.00** Bodies **20.00** The Fast Show **20.30** Swiss Toni **21.00** Pride and Prejudice **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Bodies **23.30** My Family **0.00** My Family **0.30** EastEnders **1.00** Pride and Prejudice **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Ultimate Snake **13.00** Inside 9/11 **14.00** Megastructures **15.00** Impossible Bridges **16.00** Megastructures **17.00** Explorations **17.30** Battlefront **18.00** Snake Killers – Honey Badgers of the Kalahari **19.00** Megastructures **20.00** Impossible Bridges **21.00** Megastructures **22.00** Inside 9/11 **23.00** Impossible Bridges **0.00** Explorations **0.30** Battlefront

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace **12.05** Britain's Worst Pet **13.00** The Planet's Funniest Animals **13.30** The Planet's Funniest Animals **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Big Cat Diary **16.30** Big Cat Diary **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Saving Grace **18.05** Shark 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** Shark 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** Stunt Junkies **15.30** Stunt Junkies **16.00**

Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Body Works **20.00** Trauma **21.00** Dr. G: Medical Examiner **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mythbusters **1.00** Stunt Junkies **1.25** Stunt Junkies **1.55** Battlefield Detectives **2.45** Surviving Extreme Weather

TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World **12.30** The Tourist **13.00** Globe Trekker **14.00** Roadside USA **14.30** Travel 2006 **15.00** California Golf **15.30** Dream Destinations **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** Beautiful Britain **17.00** First Class Cornwall **18.00** Africa Trek **18.30** Globe Guides **19.00** Planet Food **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Adventure Challenge **23.00** Destination Adventure **6.00** Distant Shores

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** European Top 20 **18.00** All You've Got **20.00** Switched On **21.00** Laguna Beach **21.30** 8th & Ocean **22.00** The Rock Chart **23.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits **15.30** 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** Storytellers **20.00** Hogan Knows Best **20.30** The 70's House **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend **13.00** 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 Weekend **19.00** Forbes Celebrity 100: Who Made Bank **21.00** Sexiest Rock Stars **22.00** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** THS Charlie Sheen and Denise Richards **1.00** 101 Most Shocking 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** The Powerpuff Girls **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** 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

12.30 Where's Poppa? **13.55** Give Me Your Life **15.25** In the Arms of a Killer **17.00** The Organization **18.45** Caveman **20.15** Mr. North **21.45** Cold Turkey **23.25** Dead On Arrival **1.05** No Dead Heroes **2.30** My American Cousin

TCM

19.00 White Heat **20.50** The Power **22.40** Mister Buddwing **0.20** Romeo and Juliet **2.30** Ringo and His Golden Pistol

HALLMARK

12.30 Johnny's Girl **14.15** The Taming Of The Shrew **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** Hiroshima **18.45** McLeod's Daughters V **19.45** Law & Order **20.45** Law & Order: Svú **21.30** Power and Beauty **23.15** Law & Order **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Power and Beauty **2.15** Hiroshima

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

SVT1

11.35 Rötägg **13.00** Duellen **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** Små och stora stenar **18.30** Petras bröllop **19.00** Plus **19.30** Musikministeriet **20.00** Sleeper cell **21.00** Rapport **21.10** Kulturhyeterna **21.10** Kvartret Skatan **21.50** Könens hemligheter **22.40** Sändning från SVT24 **4.00** Gomorron Sverige

» **EKKI MISSA AF...**

Selleck í Ástralíu

Tom Selleck leikur kúreka í kvikmyndinni Quigley Down Under. Hann er ráðinn af ríku bónda í Ástralíu til að skjóta frumbyggja sem búið hafa á landi hans frá örófi alda. Tom er nefnilega einstök ríffillskytta en þessa nýtingu á hæfileikum hans kann hann ekki að meta. Hann neitar og uppskar að launum reidi og morðtilraunir bóndans.

Tom flýr út í eyðimörkina ásamt frumbyggjakonu sem hann bjargar og saman reyna þau að ráða niðurlögum bóndans illa með tilheyrandi skotbardögum. Hvernig getur þessi mynd verið annað en góð?

» **STÖÐ 2 KL. 22.25**

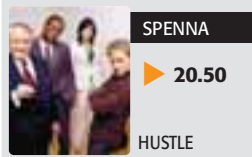




SPENNA

▶ 20.35

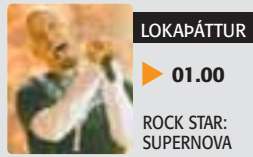
VERONICA MARS



SPENNA

▶ 20.50

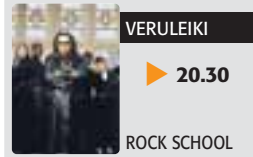
HUSTLE



LOKABÁTTUR

▶ 01.00

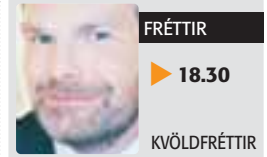
ROCK STAR:
SUPERNOVA



VERULEIKI

▶ 20.30

ROCK SCHOOL



FRÉTTIR

▶ 18.30

KVÖLDFRÉTTIR

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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 formi 2005 13.05 Home Improvement (7:28) 13.30 Meistarinn (10:22) (e) 14.15 Jane Hall's Big Bad Bus Ride (2:6) 15.05 I'm Still Alive (2:5) 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 Surface (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

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn málsfréttir 18.00 Magga og furudýrið (1:26) 18.25 Andlit jarðar (8:16)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (3:22) (Simpson fjölskyldan) Lisu gengur svo vel í stöðuprófi í skólanum að hún er færð upp um bekk. 20.05 The Apprentice (10:14) (Lærlingurinn) ▶ 20.50 Hustle (2:6) (Svika-hrappar) Stöðugur metingur milli Mickey og Danny leiðir til þess að þeir ákveða að skera úr um það í eitt skipti fyrir öll hvor er færari svika-hrappar. 21.45 NCIS (10:24) 22.30 Man Stroke Woman (2:6) (Maður/Kona) Drepyndinn breskur grínþáttur sem byggður er upp á stuttum bröndurum, sketsum svokölluðum. 23.00 Shield (Str. b. börnum) 23.45 Deadwood (Str. b. börnum) 0.35 Bones (B. börnum) 1.20 Poltergeist 2 (Str. b. börnum) 2.45 The Gathering Storm (B. börnum) 4.20 NCIS (Bönnuð börnum) 5.05 Fréttir og Ísland í dag

19.00 Melrose Place Bandarísk þáttaröð.

19.45 Tommy Lee Goes to College (e)

20.10 Queer Eye for the Straight Guy Fimm hommar taka gagnkynhneigðan mann fyrir í hverjum þætti og lappa upp á hann.

21.00 Made in L.A. (2/3) Skemmtileg þáttaröð þar sem áhorfendur fá að kynna fólkinn sem stjaran við stjórnurnar í Hollywood.

22.00 Conviction Í kvöld þarf Steele að ákæra 14 ára strákur fyrir morð á bróður hans og freista þess að láta rétta yfir honum sem fullorðnum. Rossi reynir að fá vændiskonu til að bera vitni í nauðgunarmáli. 22.50 Jay Leno

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

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld (The Switch)

20.00 Entertainment Tonight

▶ 20.30 Rock School Gene Simmons úr Kiss hefur aðeins 6 vikur til þess breyta 13 ára krökkum, sem hingað til hafa eingöngu spilað klassíska tónlist í alvöru rokkara.

21.00 Rescue Me 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 einkalífð sem angar þá.

22.00 24 (3:24) Bönnuð börnum.

22.45 24 (4:24) Bönnuð börnum.

23.30 Insider 0.00 The War at Home (e) 0.25 Seinfeld 0.50 Entertainment Tonight (e)

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

▶ 18.30 Kvöldfréttir

19.00 Ísland í dag

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

20.20 Brot úr fréttavakt

20.30 Örlagadagurinn (14:14) (Örlagadagurinn) 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 (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnaþing

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaþing

Nútímakonan notar nútímavörur

Party feet vörumer frá Scholl eru meiriháttar

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

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

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



KNATTSPYRNA

▶ **20.40**

MEISTARAÐEILD
EVROPU



15.45 Landsbankadeildin 2006
17.30 Meistaradeild Evrópu
fréttabáttur **18.00** Meistaradeildin – upphitin

18.30 UEFA Champions League
06/07 (Meistaradeild Evrópu) Bein útsending frá leik PSV og Liverpool í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu.

▶ **20.40** Meistaradeild Evrópu (Meistaradeildin með Guðna Bergs) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldins í Meistaradeild Evrópu. Mörkin, tilþriffin, brotin umdeild atvik og margt fleira.

21.20 UEFA Champions League 06/07 (Meistaradeild Evrópu) Útsending frá leik Barcelona og Levski í Meistaradeild Evrópu. Leikurinn var í beinni útsendingu á Sýn Extra.

23.20 UEFA Champions League 06/07 **1.20** Meistaradeild Evrópu

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.15 House of Sand and Fog (Bönnuð börnum) **8.20** Scorched **10.00** Wasabi (Bönnuð börnum) **12.00** Dodgeball: A True Underdog Story **14.00** Scorched **16.00** Wasabi (Bönnuð börnum) **18.00** Dodgeball: A True Underdog Story

20.00 House of Sand and Fog (Hús byggt á sandi) Bönnuð börnum.
22.05 Ticker (Sprengrjúður) Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Breathtaking (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** City of Ghosts (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Ticker (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslökum (e) **14.00** Reading – Man. City (e) **16.00** Bolton Watford (e) **18.00** Prumuskt

19.00 Að leikslökum (e) Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingunum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni.

20.00 Man. Utd. – Tottenham (e)
22.00 Newcastle – Fulham (e)

0.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttabátturinn Kortur 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 Cycling: Tour of Spain
14.00 Cycling: Tour of Spain
15.30 All sports: WATTS **16.00** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany
17.30 Football: Friendly Match
18.30 Boxing: Fight(s) to be announced **19.00** Boxing: Fight(s) to be announced **21.00** Truck sports: European Cup in Most, Czech Republic **21.30** Car racing: Le Mans Series in Donington Park, Great Britain
21.45 Snooker: Snooker Hall of Fame **22.45** Football: Gooooal!
23.00 Fia world touring car championship: FIA WTCC Mag

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** 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** The Fast Show **20.30** Swiss Toni **21.00** Pride and Prejudice **22.00** Kiss Me Kate **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** Pride and Prejudice **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Thunderbeast **13.00** Inside 9/11 **14.00** Megastructures **15.00** Air Crash Investigation **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Devils of the Deep **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Inside 9/11 **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Shark 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** The Natural Kingdom Collection **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** The Natural Kingdom Collection **1.00** Horsetails **1.30** A Stable Life **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Car is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Extreme Engineering **14.00** The Greatest Ever **15.00** Stunt Junkies **15.30** Stunt Junkies **16.00** Rides **17.00**

American Chopper **18.00** Myt-hbusters **19.00** Mega Builders **20.00** Oil, Sweat and Rigs **21.00** Brainiac **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Myt-hbusters **1.00** Stunt Junkies **1.25** Stunt Junkies **1.55** 21st Century War Machines **2.45** Surviving Extreme Weather

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 Destinations **15.30** Dream Destinations **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** First Class Italy **17.00** The Travel Channel Guide to Qatar **17.30** The Travel Channel Guide to Qatar **18.00** Distant Shores **18.30** Distant Shores **19.00** Flavours of Chile **19.30** First Class Italy **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Adventure Challenge **23.00** Destination Adventure **6.00** Distant Shores

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride **13.30** Wish-hist **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** Pimp My Ride International **22.00** Alternative Nation **23.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits **15.30** 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 **20.00** The Os-bournes **20.30** Beavis & Butt-head **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **13.00** The Daily **10 13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** THS Mark Wahlberg **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 Kate Moss **20.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **21.00** Naked Wild On **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** THS Kate Moss **1.00** 101 Most Shocking 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** The Powerpuff Girls **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

12.05 Red Dawn **13.55** The Billion Dollar Hobo **15.30** Master of Dragonard Hill **17.00** Caveman **18.30** Three **20.15** Not Since Casanova **21.35** Sketch Artist II: Hands That See **23.10** Jinxed! **0.50** Save Me **2.20** Solomon and Sheba

TCM

19.00 Get Carter **20.55** The Maltese Falcon **22.35** The Girl and the General **0.20** Mrs. Parkington **2.30** Eye of the Devil

HALLMARK

12.30 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story **14.15** A Child's Cry For Help **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** Hiroshima **18.45** McLeod's Daughters **VH 19.45** Law & Order **20.45** Law & Order: SvU **21.30** Coast to Coast **23.15** Law & Order **0.00** Law & Order: SvU **0.45** Coast to Coast **2.30** Hiroshima

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** Jimmy's Farm **20.30** Delhi Belly **21.00** Chefs at Sea **21.30** Masterchef Goes Large

SVT1

13.00 Duellen **14.00** Rapport **14.10** Gomorrn Sverige **15.00** Das Wunder von Bern **15.25** Baby-Tiere **15.30** Krokodill **16.00** Myror i brallan **16.30** Minou **17.00** Lilla Aktuellt **17.05** Tracks-listan **17.30** Rapport **18.00** Uppdrag Granskning **19.00** Morden i Midsomer **20.35** Bettina – borta bra **21.10** Rapport **21.20** Kulturhyheterna **21.30** Musikministeriet **22.00** Barnbrudar gör uppror **23.00** Sändning från SVT24 **4.00** Gomorrn Sverige

» **EKKI MISSA AF...**

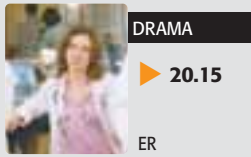
Íslam fyrir byrjendur

Fyrir tveimur árum var Katja eins og flestir danskir jafnaldrar hennar. Hún fór í parti, daðraði við stráka og eyddi miklum tíma með bestu vinkonu sinni Söndru. Í dag fer nær allar tími hennar í að tilbiðja Allah. Þetta er umbreyting sem fæstir vesturlandabúar hafa nokkurn skilning á en í augum Katja er hún fullkomlega eðlileg.



Í þessari heimildamynd fylgjumst við með Katja og breytingum á lífi hennar með nýrri trú. Katja segir sögu sína og við sjáum hvernig samfélagið í kringum hana tekur viðaskiptum hennar. Myndin veitir innsýn inn í heim sem flestum okkar er hullinn og á því erindi til okkar allra.

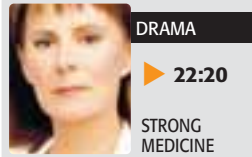
» **SJÓNVARPIÐ KL. 21.20**



DRAMA

▶ 20.15

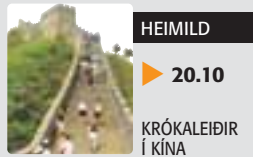
ER



DRAMA

▶ 22:20

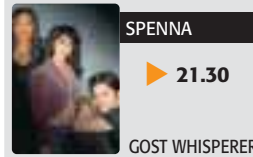
STRONG MEDICINE



HEIMILD

▶ 20.10

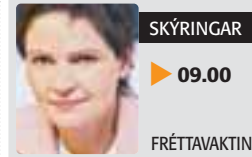
KRÓKALEIÐIR Í KÍNA



SPENNA

▶ 21.30

GHOST WHISPERER



SKÝRINGAR

▶ 09.00

FRÉTTAVAKTIN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

6.58 Ísland í bitöð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (94:145) 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine (2:22) 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

7.00 Ísland í bitöð
▶ 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAGUR

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn- málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Stjáni 18.25 Sígildar teiknimyndir (29:30)

12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improvement (8:28) 13.30 How I Met Your Mother (6:22) 13.55 Medium (14:16) 14.40 Las Vegas (15:24) 15.25 Blue Collar TV (21:32) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

15.35 Made in L.A. (2/3) (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

18.00 Insider (e)

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

KVÖLD

18.32 Liló og Stíth (47:49)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ 20.15 Bráðavaktin (4:22)
21.00 Kokkar á ferð og flugi (5:8)
21.30 Litla-Bretland (4:8) (Little Britain I) Bresk gamanþáttaröð þar sem grínistarnir Matt Lucas og David Walliams bregða sér í ýmissa kvikinda líki og kynna áhorfendum Bretland og furður þess. Þættirnir hafa unnið til fjölda verðlauna. e.
22.00 Tíufréttir
22.20 Sjónvarpið 40 ára (9:21) Efni úr safni Sjónvarpsins.
22.30 Íþróttakvöld
22.45 Mótorsport Þáttur um ís- lenskar akstursíþróttir.
23.10 Vesturálman (20:22)
23.55 Kastljós 0.35 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 The Simpsons (4:22) (Simpson fjölskyldan)
20.05 Veggfóður
20.50 Oprah (96:145) Að þessu sinni fjallar Oprah á áleitinn hátt um heimilisofbeldi.
21.35 The Inside (3:13) (Nýliðinn)
▶ 22.20 Strong Medicine (3:22) (Samkvæmt læknisráði) Marge kemst í mikið uppnám þegar hún sér Hómer dædra við tvær konur og ákveður að kanna hvort hún sé hætt að vekja áhuga hjá eiginmanninum. Eftir heiðarlega tilraun sem svæfir Hómer ákveður hún að gera dramatískar breytingar á útliti sínu.
23.05 Big Love (2:13) (Bönnuð börnum) 23.55 Autopsy (7:10) (e) (Bönnuð börnum) 0.40 Daddy and Them 2.20 Mon Pere, ma mere, mes freres et mes soeurs 3.55 The Inside (3:13) 4.40 Strong Medicine

19.00 Melrose Place
19.45 All About the Andersons
▶ 20.10 Krókaaleiðir í Kína (1/4) Íslensk þáttaröð í fjórum hlutum þar sem fylgst er með feðgum á ferð um Kína. Heimir Sverrisson ákvað í vetur að gera eitthvað öðruvísi fyrir son sinn Daniel þar sem hann stendur á tímamótum í lífinu. Daniel varð 16 ára í sumar og af því tilefni ákvað Heimir að taka son sinn í ferðalag þar sem hann fengið aðra sýn á lífið.
21.00 America's Next Top Model VI
22.00 Rock Star: Supernova – raunveruleikþátturinn
22.30 Rock Star: Supernova – tónleikarnir
23.30 Sugar Rush 0.00 Rock Star: Supernova – úrslitabáttur 2.00 Beverly Hills 90210 (e) 2.45 Melrose Place (e) 3.30 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld (The Label Maker)
20.00 Entertainment Tonight
20.30 South Park Ötrúlega vinsælar teiknimyndþættir eftir þá Trey Parker og Matt Stone sem unnið hafa til fjölmargra verðlauna.
21.00 Blowin'/ Up Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákveðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar.
▶ 21.30 Ghost Whisperer Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með aðalhlutverkið í þessari spennuþáttaröð.
22.20 Smallville (Fragile)Frá- bærir þættir.
23.10 Insider 23.35 Rescue Me (e) 0.25 Seinfeld 0.50 Entertainment Tonight (e)

18.30 Kvöldfréttir
19.00 Ísland í dag
19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafn Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.
20.20 Brot úr fréttavaktin
21.00 Fréttir
21.10 Frontline 2006 (Frontline / World 502: Israel / Bosnia)
22.10 Fréttir Fréttir og veður
22.40 Hrafnaþing
23.20 Kvöldfréttir 0.20 Fréttavaktin 3.20 Fréttavaktin 6.20 Hrafnaþing

NÓTT

netto line AÐVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT



Eldhúsinnréttingar



Badinnréttingar



Þvottahúsinnréttingar



Fataskápar m/venjul.- og rennihurðum

20%
afsláttur
til 16. september

Innréttingatilboð sem þú mátt ekki missa af!

20% afsláttur af öllum Nettoline innréttingum til 16. 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

netto line.com



KNATTSPYRNA

▶ **18.30**

**MEISTARAEILD
EVROPU**



7.00 Meistaradeild Evrópu **7.40**
Meistaradeild Evrópu **8.20**
Meistaradeild Evrópu **9.00**
Meistaradeild Evrópu

15.50 UEFA Champions League
17.30 Ensku mörkin 2006-2007
18.00 Meistaradeildin – upphitun

▶ **18.30** UEFA Champions
League **06/07** (Meistaradeild Evrópu) Bein útsending frá leik Man.Utd og Celtic í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu.

20.40 Meistaradeild Evrópu (Meistaradeildin með Guðna Bergs) Knattspyrnuútsending frá leik Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu. Mörkin, tilþrífing, brotin umdeild atvik og margt fleira.

21.20 UEFA Champions League **06/07** (Meistaradeild Evrópu) Útsending frá leik Lyon og Real Madrid í Meistaradeild Evrópu. Leikurinn var í beinni útsendingu á Syn Extra

23.20 UEFA Champions League **06/07** **1.20** Meistaradeild Evrópu

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Good Girl (Bönnuð börnun) **8.00** Miss Lettie and Me **10.00** Cat in the Hat, The **12.00** The Commitments (e) **14.00** Miss Lettie and Me **16.00** Cat in the Hat, The **18.00** The Commitments (e)

20.00 The Good Girl (Góða stelpa) Bönnuð börnun.

22.00 Who is Cletis Tout? (Hver er Cletis Tout?) Bönnuð börnun.

0.00 Bark! **2.00** Innocence **4.00** Who is Cletis Tout? (Bönnuð börnun)

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum (e) **14.00** Chelsea – Charlton (e) **16.00** Arsenal – Middlesbrough (e) **18.00** West Ham – Aston Villa (e)

20.00 Everton – Liverpool (e)

22.00 Að leikslokum (e) Leikskípu- og leikkerfi, umdeild atvik og fallegustu mörkin eru skoðuð frá ýmsum hlöðum og með nýjustu tækni.

23.00 Portsmouth – Wigan **1.00** Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

Fréttátturinn 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** Cycling: Tour of Spain **14.00** Cycling: Tour of Spain **15.30** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany **16.30** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany **18.00** Sailing: Inside Alinghi **18.05** All Sports: Wednesday Selection **18.15** Equestrianism: World Equestrian Games in Aachen, Germany **19.15** Golf: U.S. P.G.A. Tour – Bell Canadian Open in Ancaster, Canada **20.15** Golf: The European Tour – Omega European Masters in Crans-sur-Sierre, Switzerland **20.45** Golf: European Challenge Tour **21.15** Sailing: World Match Racing Tour – Danish Open in Copenhagen, Denmark **21.45** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany **23.00** Olympic Games: Olympic Magazine

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **14.30** Garden Invaders **15.00** Get a New Life **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** The Fast Show **20.30** Swiss Toni **21.00** Pride and Prejudice **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Waking the Dead **23.30** My Hero **0.00** My Hero **0.30** EastEnders **1.00** Pride and Prejudice **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Deep Jungle **13.00** Inside 9/11 **14.00** Megastructures **15.00** Air Crash Investigation **16.00** TBA **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Deep Jungle **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Bin Laden's Spy in America **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Inside 9/11

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace **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** The

Wheeler Dealers **13.00** Extreme Engineering **14.00** The Greatest Ever **15.00** Stunt Junkies **15.30** Stunt Junkies **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Myt-hubsters **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** Myt-hubsters **1.00** Stunt Junkies **1.25** Stunt Junkies **1.55** Europe's Secret Armies

TRAVEL CHANNEL

12.00 The Thirsty Traveler **12.30** The Thirsty Traveler **13.00** Globe Trekker **14.00** Riding Eastern Europe **14.30** Earthwalkers **15.00** Globe Guides **15.30** Dream Destinations **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** First Class Italy **17.00** The Jewel of the Desert **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** Adventure Challenge **23.00** Destination Adventure **6.00** Distant Shores

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Switched On **16.00** Just See MTV **16.30** This is the New Shit **17.00** Hit List UK **18.00** MTV 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

12.00 VH1 Hits **15.30** 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 & Butt-head **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **14.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **17.00** Sexiest Bad Girls **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Hilary Duff Revealed **20.00** 101 Most Shocking 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 Rock Stars **0.00** Hilary Duff Revealed **1.00** 101 Most Shocking 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** The Powerpuff Girls **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 Toth **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Do? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Teen Titans **19.00** 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 **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

12.00 They Call Me Mister Tibbs **13.45** A Man of Passion **15.20** The Eliminators **17.00** Three **18.45** Koyaanisqatsi **20.10** The Men's Club **21.50** Crazy Joe **23.20** Gabriela **0.55** Wisdom **2.40** Modern Girls

TCM

19.00 Lolita **21.30** Off Set **22.05** These Wilder Years **23.35** Gaslight **1.25** The Sisters **3.05** MGM: When the Lion Roars

HALLMARK

12.30 Merlin **14.15** Go Toward the Light **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** Cupid & Cate **18.45** McLeod's Daughters V **19.45** Law & Order **20.45** Law & Order: Svú **21.30** Mind Games **23.15** Law & Order **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Mind Games **2.15** Off Season

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** Heavens' Kitchen **17.30** The Italian Kitchen **18.00** The Italian Kitchen **18.30** Off the Menu **19.00** Return To Tuscany **19.30** Rocco's Dolce Vita **20.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **20.30** Tamasin's Weekends **21.00** Dinner in a Box **21.30** Masterchef Goes Large **4.00** Great Food Bites

SVT1

12.20 Livets tåg **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Plus **15.30** Krokodill **16.00** Meg och Mog **16.15** Bumsfilibaba **16.30** Cirkustrixarna **16.45** Sesaside hotell **17.00** Hopp, svett & tårar **17.15** Planet Sketch **17.30** Rapport **18.00** Agenda **19.00** Sjöfartsnytt **20.50** Rapport **21.00** Kulturmyheterna **21.10** Shoppingsjukan **21.40** Peter LeMarc på Nalen **22.10** Sändning från SVT24 **4.00** Gomorron Sverige

» **EKKI MISSA AF...**

Jamie Kennedy snýr aftur

Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákveðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar. Þeir eru fullvissir um að þetta sé köllun þeirra og eru þeir tilbúnir að förna öllu fyrir drauminn. Þeir reyna því að koma sér að í bransanum með öllum tiltækum ráðum.



Þetta reyna þeir þrátt fyrir ráðleggingar umboðsmanns Jamie og foreldra hans sem eru ekki eins viss um að Jamie sé að fara í rétta átt með ferlinn. Við fáum við að fylgjast með þeim félögum reyna að brjóta sér leið inn í bransann og gera allt til þess að verða teknir alvarlega sem rapparar.

» **SIRKUS KL. 21.00**

FRÉTTIR
▶ 22.00
TÍUFRÉTTIR

DRAMA
▶ 20.30
BIG LOVE

GAMAN
▶ 20.10
EVERYBODY LOVES RAYMOND

VERULEIKI
▶ 21.00
HELL'S KITSCHEN

ÍÞRÓTTIR
▶ 13.00
FRÉTTIR

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

6.58 Ísland í bítíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (95:145) 10.20 Alf 10.45 3rd Rock from the Sun 11.10 Whose Line Is It Anyway? 11.35 Fresh

7.00 6 til sjó (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Krókaleiðir í Kína (1/4) (e)

7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAGUR

16.20 Íþróttakvöld 16.35 Mótor-sport 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Leitinn (2:3)

Prince of Bel Air 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 My Sweet Fat Valentína 14.40 Two and a Half Men (21:24) 15.05 Related (11:18) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

15.35 Krókaleiðir í Kína (1/4) (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjó

18.00 Insider (e)

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfre-ttir/Leiðarar dagblaða
▶ 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir og veður

KVÖLD

18.30 Upp í sveit (1:4) Stuttir fræðsluþættir um ís-lenskan landbúnað.

18.40 Fyrsta barnið til tunglsins

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Geimskotið (6:6) (Rocket Man) Bresk þáttaröð um mann í velskum bæ sem á sér þann draum að smíða eldfaug og skjóta ösku konunnar sinnar út í geiminn.

21.15 Launráð (94) (Alias V) Bandaríska spennuþátta-röð.

▶ 22.00 Tíufréttir

22.20 Sjónvarpið 40 ára (10:21) Efni úr safni Sjónvarps-ins.

22.30 Mannamein (9:10) (Bodies) Breskur mynda-flokkur um líf og starf lækna. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.30 Aðþrengdar eiginkonur (32:47) 0.15 Kastljós 0.50 Dag-skrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons (5:22)

20.05 Jamie Oliver – með sínu nefi (4:26) Vínur Jamies er vísindamaður sem þarf mikið að vera á far-aldsfæti og elda út í náttúrunni.

▶ 20.30 Big Love (3:13) (Marg-föld ást) Bill er ann t um öryggi stórfjölskyldu sinnar og lætur setja nýtt öryggiskerfi í húsið.

21.20 Bones (21:22) (Bein)

22.05 Inspector Linley Mysterys

22.50 Grey's Anatomy (11:36) (Læknalíf) Eðlilega er mikil spennna milli Mer-edith og Addison, eigin-konu Dereks og við komumst að því hvers vegna þau eru ekki leng-ur saman.

23.35 Shattered Glass (Bönnuð börnum) 1.05 Hustle (2:6) 2.00 Huff (12:13) (Bönnuð börnum) 2.50 The Cats Meow (Bönnuð börnum) 4.40 Bones (21:22) (Bönnuð börnum) 5.20 Fréttir og Ísland í dag

19.00 Melrose Place

19.45 Game tívi

▶ 20.10 Everybody loves Raymond Ray Barone og hans grátbroslega og yndislega pirrandi fjöl-skylda halda áfram að stytta okkur stundirnar á SkjáEinum.

20.35 Everybody Hates Chris Í kvöld þarf Chris að fást við vandamál í skólanum þar sem allir hata Chris.

21.00 Rock Star: Supernova – úrslitáþáttur Íslendingur er nú með í fyrsta sinn í einum vinsælasta þætti í heimi sem í ár er kenndur við hljómsveitina Supernova. Hver verður söngvari Supernova með þungarokkurunum; Tommy Lee úr Motley Crüe, Jason Newstead úr Metallica og Gilby Clarke.

23.00 C.S.I.: Miami 23.55 Jay Leno 0.40 America's Next Top Model VI (e) 1.35 Beverly Hills 90210 (e) 2.20 Melrose Place (e) 3.05 Östðøvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld (The Race)

20.00 Entertainment Tonight

20.30 The War at Home (Three's Company)

▶ 21.00 Hell's Kitchen Tólf nemar eru nú komnir til starfa hjá Ramsey á hin-um glæsilega veitinga-stað hans í Las Vegas. Aðeins einn mun standa uppi sem sigurvegari og verðlaunin ekki af verri endanum – að verða yf-irkokkur á þessum glæsi-lega veitingastað og stór peningaverðlaun.

22.00 Chappelle's Show Grínist-inn Dave Chappelle læt-ur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíft.

22.30 X-Files (Ráðgátur)

23.15 Insider 23.40 Ghost Whisperer (e) 0.25 Seinfeld 0.50 Entertainment Tonight (e)

18.30 Kvöldfréttir

19.00 Ísland í dag

19.40 Hér og nú Lífandi og skemmtilegar fréttir af fina og fræga fólkinu. Þættinum svipar þannig til erlendra þátta á borð við E! og Entertainment Tonight, en Ragnheiður mun jöfnum höndum fjalla um innlendar og erlendar stjörnur, jafnt stórar sem smáar – en einkum þó þær allra skærustu hverju sinni.

20.20 Brot úr fréttavakt

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hér og nú

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hér og nú

HELGARVÍNIÐ: CONDESTABLE RESERVA

Reserva vín á góðu verði

Frá Bodegas y Bebidas á Spáni kemur þetta tæra og fallega vín. Opið með töluverðan pipar og sætu frá vanillu, áberandi karamella og aðlaðandi ávöxtur. Kröftugt en mjúkt með milda eik og hvítan pipar og mikil karamella í eftirbragði. Mjög gott með lambakjöti, sérstaklega grilluðu. Nautakjöt,

kálfakjöt grís og kjúklingur eiga vel við með þessu víni. Saltfiskur smellpassar einnig. Það er fágætt að rekast á reserva vín á svo góðu verði, og Condestable er ákaflega traust kaup með helgarsteikinni.

Verð í Vínbúðum 1.050 kr.





VERULEIKI

▶ 21.15

KF NÖRD



7.00 Meistaradeild Evrópu 7.40 Meistaradeild Evrópu 8.20 Meistaradeild Evrópu 9.00 Meistaradeild Evrópu

16.20 UEFA Champions League 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 KB banka mótaröðin í golfi 2006 Þáttur um Íslandsmótið í hólukæppi sem haldið var í síðustu viku á Grafarholtsvelli.

19.30 UEFA Champions League 06/07 (Meistaradeild Evrópu)

▶ 21.15 KF Nörd Knattspyrnuþjálfarinn Logi Ólafs tekst nú á við eitt erfiðasta verkefni sem hann hefur fengið í knattspyrnunni en engir líðsmanna hans hafa komið nálægt knattspyrnu áður. Hann hefur þrjú mánuði til þess að gera úr þeim samkeppnishæfa líðsheild sem mæta mun Íslandsmeisturum FH í alvöru leik í haust.

23.00 Meistaradeild Evrópu 23.45 When Lineker Met Maradona (e)

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Speed (Stranglega bönnuð börnum) 8.00 Mighty Morphin Power Rangers 10.00 Clint Eastwood: Líf og ferill 12.00 50 First Dates 14.00 Mighty Morphin Power Rangers (e) 16.00 Clint Eastwood: Líf og ferill 18.00 50 First Dates

20.00 Speed (Leifturhraði) Stranglega bönnuð börnum.

22.00 Comic Book Villian (Myndasöguillmennnið)

0.00 Troy (Stranglega bönnuð börnum) 2.40 Dagon (Stranglega bönnuð börnum) 4.15 Comic Book Villian (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Portsmouth – Wigan (e) 16.00 Sheffield Utd. – Blackburn (e) 18.00 Man. Utd. – Tottenham (e)

20.00 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ Hörðustu áhængundur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið. Stuðningsmannaklúbbur Liverpool, Man Utd, Arsenal, Chelsea, Tottenham, Newcastle og fleiri taka þátt og fær hver klúbbur einn þátt á ca. 6 vikna fresti.

21.00 West Ham – Aston Villa (e)

23.00 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e)



Dagskrá allan sólarhringinn.



Fréttapátturinn 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 13.00 Cycling: Tour of Spain 14.00 Cycling: Tour of Spain 15.30 Sumo: Nagoya Basho in Japan 16.30 Snooker: Pot Black Invitational in London, United Kingdom 19.00 Boxing: Fight(s) to be announced 21.00 Football: UEFA Cup 22.00 Fight Sport: Shooto 4.00 Motorcycling: Grand Prix in Phillip Island, Australia

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 14.30 Garden Invaders 15.00 Get a New Life 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 Pride and Prejudice 22.00 Kiss Me Kate 22.30 Waking the Dead 23.30 Keeping Up Appearances 0.00 Keeping Up Appearances 0.30 EastEnders 1.00 Pride and Prejudice 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Swamp Tigers 13.00 Inside 9/11 14.00 Megastructures 15.00 I Didn't Know That 15.30 I Didn't Know That 16.00 Shark Attacks Investigated 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 The Ant That Ate America 19.00 Megastructures 20.00 I Didn't Know That 20.30 I Didn't Know That 21.00 Earth's Core Investigated 22.00 Inside 9/11 23.00 I Didn't Know That 23.30 I Didn't Know That 0.00 Inside 9/11

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 The Greatest Ever 15.00 Stunt Junkies 15.30 Stunt Junkies 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Dr G: Medical Examiner 20.00 FBI Files 21.00 Sensing Murder – Denmark 21.50 FBI Files 22.50 Forensic Detectives

23.50 Mythbusters 0.50 Stunt Junkies 1.15 Stunt Junkies 1.45 Greatest Military Clashes 2.40 Surviving Extreme Weather

TRAVEL CHANNEL

12.00 Bazaar 12.30 Flavours of Chile 13.00 Globe Trekker 14.00 Riding Eastern Europe 14.30 The Thirsty Traveler 15.00 Earthwalkers 15.30 Dream Destinations 16.00 The Thirsty Traveler 16.30 First Class Italy 17.00 World Class 17.30 Best of Beautiful Britain 18.00 Dream Destinations 18.30 Travel 2006 19.00 Casinos of the World 19.30 Cruising On the Queen Mary 2 20.00 Globe Trekker 21.00 The Thirsty Traveler 21.30 Earthwalkers 22.00 Adventure Challenge 23.00 Destination Adventure 6.00 Distant Shores

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 My Own 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 The Base Chart 18.00 Pimp My Ride 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 4.00 Breakfast Club

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 15.30 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 20.00 Hogan Knows Best 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 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 Tara Reid 15.00 50 Most Shocking Celebrity Confessions 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 Tyra Banks 20.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 21.00 Sexiest Bad Girls 22.00 Dr. 90210 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 Forbes Celebrity 100: Who Made Bank 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment

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 The Powerpuff Girls 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

12.00 Stella 13.45 Young Billy Young 15.15 The Organization 17.00 Koyaanisqatsi 18.25 Another Man, Another Chance 20.40 Fires Within 22.05 Popi 23.55 Fatal Pulse 1.20 Exposed 3.00 Running from the Guns

TCM

19.00 2001: A Space Odyssey 21.15 Off Set 21.50 A Very Private Affair 23.25 Riff-Raff 1.00 The Power and the Prize 2.40 Kind Lady

HALLMARK

12.30 Merlin 14.15 In a Class of His Own 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 No Ordinary Baby 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Law & Order 20.45 Law & Order: SvU 21.30 Separated by Murder 23.15 Law & Order 0.00 Law & Order: SvU 0.45 Separated by Murder 2.30 Murder Among Friends

BBC FOOD

12.00 The Italian Kitchen 12.30 Off the Menu 13.00 Return To Tuscany 13.30 Rocco's Dolce Vita 14.00 Giorgio Locatelli – Pure Italian 14.30 Tamasin's Weekends 15.00 Dinner in a Box 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 Friends for Dinner 17.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 17.30 Open Rhodes 18.00 The Meaning Of Food 19.00 Beauty and the Feast 19.30 Jenny Bristow Light 20.00 Eat This 20.30 The Hi Lo Club 21.00 Safari Chef 21.30 Masterchef Goes Large 4.00 Great Food Bites

SVT1

12.00 Livvakter 13.00 Agenda 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Shoppingsjukan 15.30 Pi 15.45 Sagoträdet 16.00 Max och Ruby 16.25 Dagens visa 16.30 På teatern 17.00 Lilla Aktuellt 17.15 Bobster 17.30 Rapport 18.00 Tinas kök 18.30 Solens mat 19.00 Hundene hittar canceren 20.00 Att leva i ett minfält 21.00 Rapport 21.10 Kulturyheterna 21.20 Uppdrag Granskning 22.30 Mannen från U.N.C.L.E. 23.10 Sändning från SVT24 4.00 Gomorron Sverige

Líka fyrir þig;
lífið, fréttirnar
og fjörið á ensku

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

» Sudoku vikunnar

#42

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#41)

HAFIÐ BLÁA



Fékk **áhorfendaverðlaun** grímunar 2006.
Þrjár tilnefningar til grímuverðlaunanna:

- **Barnasýning ársins.**
- **Búningaverðlaun ársins.**
- **Áhorfendaverðlaun ársins.**

Sýningar tímar :

Sunnudagurinn 10. september kl. 13:30

Sunnudagurinn 17. september kl. 13:30

Sunnudagurinn 24. september kl. 13:30

Miðasala Austurbæjar opinn 13 - 17 alla daga sími : 551 4700 www.midi.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



Eldhúsinréttingar Baðinnréttingar Þvottahússinréttingar Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

ELBA



Eldavélar



Ofnar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar

Snaigé



Kæli- og frystiskápar



20%
afsláttur
til 16. 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 til 16. 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

Splunkunýtt verð

1.998.000 kr.

Golf Trendline, 1.6 beinskiptur



Núna er rétti tíminn til að eignast nýjan Volkswagen Golf. Gæðin og glæsileikann þekja allir en verðið kemur skemmtilega á óvart. Komdu og reynsluaktu og nýttu þér þetta einstaka tækifæri.

Gerðu bílinn enn glæsilegri með 250.000 kr. sportpakka:

- 16" álfelgur • sóllúga • leðurstýri • þokuljós
- armþúði milli framsæta • samlitur • vindskeið

