

birta

alltaf að

TÍSKA

Leður og lakk

MATUR

Kartöflur og meira með

DONNA KAREN HUNDANNA

Theodóra Elísabet Smáradóttir

SKAPANDI VINNUALKI

» *Leikhúsmaðurinn Agnar Jón*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
15. - 21. 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%**

Fibrocyklamide™ 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.

Fibrocyklamide™ viðheldur uppbyggingu trefjaforðans*



Öldruð húð:
Dregið hefur úr trefjaforðanum.



Eftir notkun Fibrocyklamide™:
Trefjaforðinn endurnýjast.

LiftActiv Pro – sannræynd áhrif*



Fyrir notkun:
Sjáanlegar hrukkur.



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

Dæmin sýna besta árangur.

NÝTT
BYGGT Á
10 ÁRA
RANNSÓKNUM



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

VICHY – HEILSULIND HÚÐARINNAR

* Prófun á virkni Fibrocyklamide™
** Prófað á 38 konum í 12 vikur. Bestur árangur á 25% þeirra sem prófaðar voru.





**150.000 KR.
GJAFABRÉF**

Enn frekari ávinningur
stendur einum nýjum reikningseiganda
til boða:

Ferðavinningur frá Heimsferðum,
gjafabréf að andvirði 150.000 kr.

10% vaxtaauki!

Þeir sem stofna sparnaðarreikningana **SPRON Vaxtabót** eða **SPRON Viðbót** á Netinu **fyrir 24. september nk.** fá 10% vaxtaauka á áunna vexti um áramótin.

SPRON Vaxtabót

– allt að **13% vextir*** + vaxtaauki

Óverðtryggður sparnaðarreikningur á Netinu sem ber háa, stighækkandi vexti eftir upphæð – auk þess stighækkandi vaxtaálag eftir lengd sparnaðartímabils. Alltaf laus.

SPRON Viðbót

– allt að **4,8% vextir*** + vaxtaauki

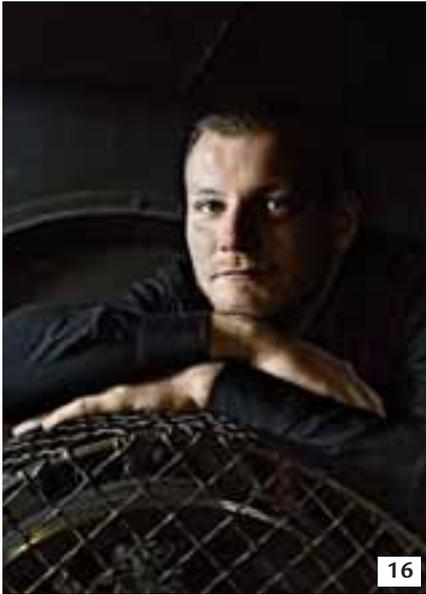
Verðtryggður sparnaðarreikningur á Netinu, bundinn til 36 mánaða. Háir, verðtryggðir grunnvextir og vaxtaálag að binditíma loknum.

Nýttu þér þetta **TILBOÐ** og stofnaðu reikning á spron.is

Upplýsingar um innlánsreikninga SPRON
fást í næsta útibúi SPRON, í þjónustuveri í síma 550 1400 eða á spron.is

*Samkvæmt gildandi vaxtatöflu SPRON 1. september 2006





16



26



20



14

Þetta helst

- 7 Minnisbók með minningum
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi: Árstíðaskipti
- 10 Brennsla Henriks Baldvins Björnssonar
- 12 Kvenfélagið Garpur
- 14 Unicef: Það er gaman að gefa
- 24 Hvað áttu að gera í vikunni?

Greinar og viðtöl

- 16 Agnar Jón: Skapandi vinnualki
- 20 Donna Karan hundanna
- 22 Samskipti við stjúpbörn flóknari

Hann/hún

- 26 Kartöflur og meira með
- 32 Tíska: Nú er það svart!
- 34 Kristín Eva Þórhallsdóttir elur upp
- 36 Zoöy Deschanel: Leiðir tiskuna
- 38 Í röð og reglu:
Guðrún Helgadóttir rithöfundur
- 40 Tryggvi Gunnarsson segir kynjasögur
- 42 Um nauðsyn þess að teygja
- 44 Skór og heilsa
- 46 Í form fyrir föstudag

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

birta

15. – 21. september 2006 nr. 37

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

AUGLÝSINGAR:
Jón Laufdal / jon@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 og Linda Stefánsdóttir

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



VISA Lán
- HAGSTÆÐAR AFBORGANIR

Dreifðu staðgreiðslunni

VISA Lán er hagstæð leið til greiðsludreifingar við kaup á vörum eða þjónustu.

- + Staðgreiðsluverð
- + Lægri vextir
- + Lægri kostnaður
- + Til allt að 36 mánaða
- + Framlengdur ábyrgðartími
- + Flutningstrygging
- + Vildarpunktur

VISA

Spurðu um VISA Lán

Nánari upplýsingar á www.visa.is/visalan
eða í síma 525 2000



Texti: EINAR ELÍ MAGNÚSSON
Mynd: STEFÁN KARLSSON

Minnisbók með minningum

Án minninga mundi lífið virðast tilgangslaust dag frá degi. Eftir því sem tíminn líður dofna þær og hverfa, en þangað til ylja þær okkur um hjartarætur, framkalla bros á varir og glampa í augum.

Í stað þess að stóla eingöngu á gráu sellurnar til að muna eftir góðu sumarfríi er eitursnjallt að safna ljósmyndum, flugseðlum, aðgöngumiðum, orðsendingum, erlendum seðlum, servíettum,

leikskrár og lestarmiðum í bók sem hægt er að fletta á köldum vetrarmánuðum og um ókomna tíð.

Í raun eru engin takmörk fyrir því hvað er hægt að líma inn í svona bækur. Eftir tíu ár gæti það svo komið þér á óvart hvað sumarfríið 2006 var ótrúlega skemmtilegt og hvað þú ferðaðist mikið og komst miklu í verk, þó að þú munir þá eftir litlu öðru en blautasta júnímánuði aldarinnar.

ÁRSTÍÐASKIPTIN

Septembermánuður markar upphaf haustsins. Veðrið fer ögn kólnandi, tískustraumarnir taka breytingum, bækur fara upp á borð og kaldar tær hörfa undir teppi. Gott er fyrir sálina að dansa með árstíðunum og nú ættum við því að leyfa haustinu að stýra okkar daglega lífi.

heitt & kalt

Heitt

ÖKKLASTÍGVÉL. Áttundi áratugurinn er æpandi áberandi í haust og langflottast að nota þessi stígvél við leggings.

MJÚKIR KARLMENN MEÐ GÍTAR. Pétur Ben, Jack Johnson, Joshua Radin o.fl. Þeir eru einlægir og yndislegir.

SUSHI Já já, það er rosalega gott, en eigum við ekki að prófa eitthvað nýtt?

GERVILEGAR LJÓSKUR Það er nákvæmlega ekkert flott við sílikonbrjóst, appelsínugula húð og aflitað hár.

HAUSTRIGNING Æi, bara smá sól í viðbót, kæru veðurguðir. Bara smá. Litríkt haustið nýtur sín betur í sólskini.

Ískalt

NÝR STÍLL MEÐ NÝRRI ÁRSTÍÐ

Árstíðaskiptunum fylgja breytingar á tískustraumunum. Sumarbolir og sandalar hverfa aftast í skápinn og rokkaður stíll gruggsins er nú ráðandi. Hversdagslegt og röff, það er málið.



SKIPT UM HAM Nú fara laufin að skipta litum. Marglituð tré og svífandi laufblöð fegra gráa tilveruna og veita sjónræna sárabót í köldu veðri.

HAUSTLEG UPPLÝFTING

Haustveðrið á það til að halda hraustustu mönnum föstum í faðmi heimilisins. Ekki er úr vegi að dansa með árstíðunum og gefa heimilinu haustlega upplýftingu. Hægt er að festa kaup á haustlegum vörum eins og þessum púða úr Habitat eða tína falleg laufblöð eða greinar og búa til skreytingu.



EKKI MISSA ÚR MÍNÚTU Einhverra hluta vegna er sængin aðeins þyngri á haustmánuðum og því erfiðara að komast undan henni á köldum dögum. Kröftug vekjaraklukkan ætti að koma að góðum notum þá mánuði sem eru myrkvaðari en aðrir og hljómur hennar minnir okkur á að haustið er stórkostleg árstíð sem vert er að njóta til fulls.



SKAMMDEGINU SKOTIÐ REF FYRIR RASS

Nauðsynlegt er að birgja sig upp af ljósgjöfum áður en svartasta skammdegið sígur yfir. Þessi fallega ljósa-króna fæst í Ikea en auðvitað er klassískt að kúra undir teppi með góða bók og láta líða úr sér við kertaljós. Notalegheitin ættu líka að endast vel út veturinn með gula risakertinu úr Habitat.



© 2010 NESTLÉ

AERO BUBBLES
SÚKKULADÍKI Í LLIP
SEM BRÁÐNAÍ
MUNNINUM!
LJUFENGAR SÚKKULADÍKÚLUR MED MINTUBRAGDI.





brennslan mín ...
Henrik Baldvin Björnsson

Þar hafið þið það

Söngvarinn Henrik Baldvin Björnsson hefur vakið töluverða athygli með rokksvetitinni Singapore Sling, en hann fylgist vel með tónlistarheiminum og horfir aftur til gömlu meistarananna. Af gefnu tilefni hefur Henrik valið tíu lög sem honum þykir gaman að hlusta á þegar hann drepur tímann með Sam Spade. „Áhugasamir geta nálgast þessi lög á sérstökum geisladisk, „Pottþétt Spade“, sem fæst í takmörkuðu upplagi í 12 Tónum og kostar þúsund krónur,“ segir hann.

- LAG 1** **Ghost Rider - Suicide.** Eitt svalasta lag veraldar. Það tók mennina tvo tæpa þrjá tíma að hljóðrita sína fyrstu plötu. Þeir notuðu aðeins bilaða farfisu, trommuheila og rödd.
- LAG 2** **Voodoo Idol - Cramps.** Annað lag sem fær mig til að líða eins og ekkert skipti máli nema að vera kúl. Hægt og svalt rokkabilí og Poison Ivy flottasti gítarleikari í heimi.
- LAG 3** **Crest - Stereolab.** Þeirra besta lag af þeirra bestu plötu. Sem sagt alls ekki sem verst. Gítarrífið er það sama út lagið á meðan bassinn gengur upp og niður eins og lífið sjálft.
- LAG 4** **Revolution - Spacemen 3.** Lag sem tekur afstöðu, en það fjallar um lögleiðslu heróíns. Þið munuð elska það eða hata ef þið eruð fávitar.
- LAG 5** **Nevertheless - The Brian Jonestown Massacre.** Eitt besta lag frá einu besta bandi í heimi í dag. Missið ekki af tónleikum þeirra í Reykjavík 27. nóvember, nema þið séuð blönk eftir ólaunað frí í vinnunni vegna Airwaves.
- LAG 6** **Beat Guitar - The Wailers.** Flott instrumental lag sem svikur engan og gaman er að hlusta á þegar maður er að keyra. Ruglist ekki saman við reggiband Bobs Marley.
- LAG 7** **Mongoloid - Devo.** Lagið um útvinnað mongólíta. Enginn veit að hann er mongólíti. Það er víst algengt á Stór-Reykjavíkursvæðinu.
- LAG 8** **Cracking up - The Jesus and Mary Chain.** Lag af síðustu plötu Reid bræðra, Munki. Fullt af hatri og sjálfsvirritningu, sem hressir alltaf.
- LAG 9** **Pink Room - Thought Gang.** Ég varð ástfanginn af drone rokki eftir að hafa heyrt lagið í David Lynch myndinni, Fire Walk with me.
- LAG 10** **Velvet Underground - Jonathan Richman.** „Spooky tones from a fender bass. Played less notes, left more space. Stayed kind of still, looked kind of shy. Kind of far away, kind of dignified. How in the world were they making that sound? Velvet Underground.“ Og þar hafið þið það.

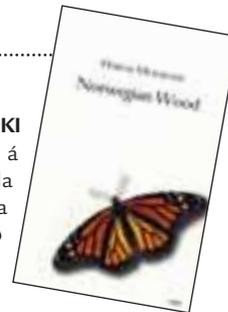
» **birta mælir með ...**

... **WIND THAT SHAKES THE BARLEY** á kvikmyndahátíð. Það er alltaf gaman að sjá efni sem ekki er gegnsýrt amerískri vellu. Söguviðið er írskra byltingin og er fókusinn á tveimur bræðrum sem berjast fyrir sjálfstæði Írlands. Undir lok stríðsins verða þeir hins vegar ósammála um hvernig sé best að haga baráttunni. Myndin er átakanleg, einlæg og sérlega vel leikin og er Cillian Murphy þar fremstur meðal jafningja.



... **VEISLUNNI, VEISLUPJÓNUSTU**
Birta brá sér í brúðkaup á dögunum. Maturinn sem þar var á borð borinn var með þeim betri sem Birta hefur smakkað í langan tíma. Þeir sem ætla að halda veislu á næstunni ættu að finna flettiorðið „Veislan“ í símaskránni, já og panta.

... **NORWEGIAN WOOD EFTIR HARUKI MURAKAMI** Bókin skaut honum upp á stjörnuhimininn, enda er hún dásamleg í alla staði. Sérstaklega er mælt með því að lesa hana hægt, þar sem textinn er þvítík snilld að ekkert má framhjá manni fara.



Pýramíðaklukkka

NÝTT

Egyptar til forna voru iðnir og duglegir að hugsa. Því til sönnunar gáfu þeir heiminum papírur, dagatal og klukku, svo fátt eitt sé nefnt. Og þeir voru auðvitað þjóða fremstir í því að búa leiðtogum sínum mannsæmandi graphýsi og líklega dettur fleirum í hug pýramíðar en klukkur þegar minnst er á Egyptaland. Þess vegna eru pýramíðaklukkur svo sniðugar. Þær sameina tvær egypskar uppfinningar í eina svo við getum farið að hugsa út fyrir kassann, eða pýramíðann, þegar Egyptaland ber á góma. Á vefslóðinni watch.brando.com.hk er hægt að festa kaup á pýramíðaklukkku fyrir aðeins fimmtán Bandaríkjadali. Á henni eru engir vísar, heldur snúast hlutar pýramíðans mishratt og sýna tímann. Efsta stykkið er hálfgerður sekúnduvísir, það næsta sýnir mínútur og það þriðja klukku-stundir. Á neðsta stykkinu er svo lína til að auðvelda aflestur. Þó að það sé eftir sem áður álíka fljótlegt að lesa tímann af pýramíðaklukkunni og að ráða í heilan vegg af fornægypskum hleróglýfum er hún sjálfsgöð viðbót á hvaða arinhillu sem er.



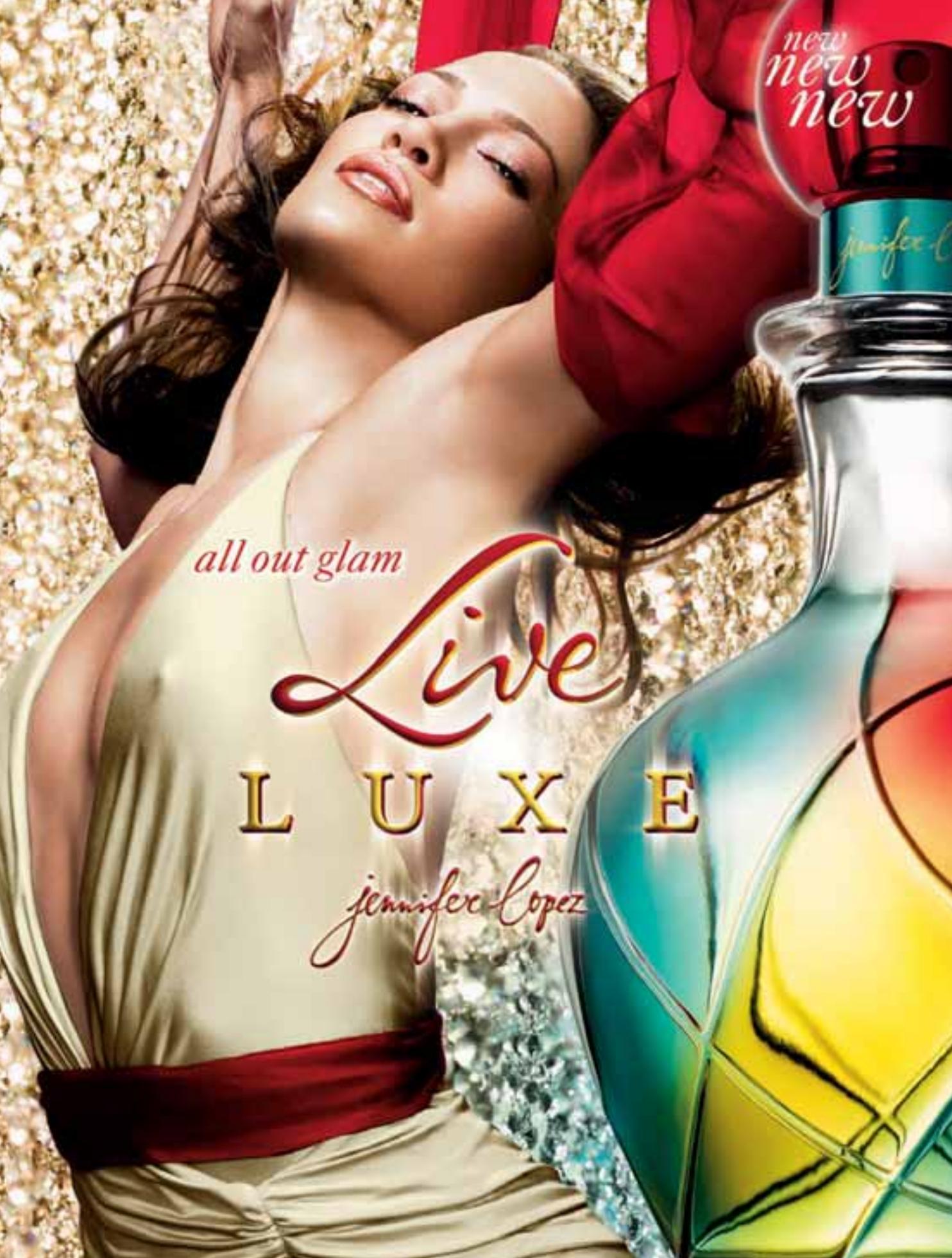
new
new
new

all out glam

Live

L U X E

jennifer Lopez



Gunnlöð kallaði okkur til leiks

Kvenfélagið Garpur og Hafnarfjarðarleikhúsið frumsýna í kvöld Gunnlaðar sögu, nýtt verk eftir samnefndri sögu Svövu Jakobsdóttur um Dís, íslenska stúlku sem hrindir af stað æsispennandi atburðarás eftir ránstilraun á danska þjóðminjasafninu.

Blaðamaður Birtu leit við á æfingu ásamt ljósmyndara og tók þrjár af leikkonum verksins tali, þær María Hebu Þorkelsdóttur, Mariönnu Clöru Lúthersdóttur og Sólveigu Guðmundsdóttur, sem fer með hlutverk Dísar.

Það liggur beint við að spyrja hvers vegna þessi saga hafi orðið fyrir valinu í ljósi þess að um einstaklega flókinn og margræðan texta er að ræða.

María Heba verður fyrst til að svara: „Gunnlöð kallaði okkur til leiks. Okkur fannst ákveðin áskorun í því að einfalda þessa flóknu sögu fyrir leikhús, án þess þó að draga úr dýptinni og öllum túlkunarmöguleikum sem hún hefur upp á að bjóða,“ segir Marianna. „Það eru svo margar sögur sagðar í verkinu,“ bætir Sólveig við. „Til dæmis ástarsaga, þroskasaga móður og mannkynssagan er sögð upp á nýtt.“

Að sögn leikkvonnanna tók rúmt ár að koma endalegri mynd á verkið. „Sigurbjörg Prastardóttir samdi leikgerð upp úr sögunni og Þórhildur Þorleifsdóttir tók að sér leikstjórn,“ segir María Heba. „Við unnum í maímánuði með leikgerðina til að átta okkur á því hvernig við vildum segja söguna og Sigurbjörg endurskrifaði ákveðna hluta út frá breytingartillögum.“

Blaðamanni liggur næst forvitni á að vita hvernig Sólveigu hafi gengið að undirbúa sig fyrir hlutverk Dísar, sem er í bókinni margræð persóna og talin stríða við geðræn vandamál. „Þegar upp var staðið var ég orðin svoltíð gegnumsyrd af sögunni,“ útskýrir Sólveig. „Samt uppgötvar maður sífellt nýja fleti á henni og persónan Dís vekur upp áleitnar spurningar, eins og hvar mörk geðveiki liggja og hvernig skilgreina eigi sannleikann.“

Æfingar á Gunnlaðar sögu hófust að nýju í ágúst þegar handritsbreytingum var lokið og hafa á heildina séð gengið vel, enda segjast leikkonurnar vera með einvalalið listamanna á bakvið sig. Blaðamaður hefur einmitt orð á því hversu flott leikmyndin sé en Vytautas Narbutas sá um hönnun hennar og þá benda leikkonurnar þrjár á að hún sé alveg mögnuð í réttri lýsingu, en hana annast Björn Bergsteinn Guðmundsson.

Þegar hér er komið við sögu birtist leikstjórnin í dyrunum til að kunnngera að kaffipásunni sé lokið og hefur um leið orð á því að leikkonurnar minni á þrjár dúkkur þar sem þær stilla sér upp fyrir ljósmyndara. Sú samlíking situr eftir í huganum þegar blaðamaður og ljósmyndari yfirgefa Hafnarfjarðarleikhúsið þar sem Gunnlaðar saga verður frumsýnd í kvöld.



Sólveig Guðmundsdóttir, Marianna Clara Lúthersdóttir og María Heba Þorkelsdóttir eru meðlimir í kvenfélaginu Garpi sem ásamt Hafnarfjarðarleikhúsinu setur upp Gunnlaðar sögu.

SNIÐUGT

LYSING.IS // 540 1500

Það er sama hvernig þú lítur á dæmið. Ef þig vantar leiðir til þess að eignast draumabílinn getum við alltaf boðið þér sniðuga lausn.

Bílalán // Bílasamningur // Einkaleiga


LÝSING



Viðtal: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR
Mynd: HÖRÐUR

» ÞAÐ ER GAMAN AÐ GEFA «

UNICEF hefur nú verið starfandi hér á landi í tvö og hálf t. Hólmfríður Anna Baldursdóttir er upplýsingafulltrúi UNICEF á Íslandi og hún segir að íslenskir heimsforeldrar hafi staðið sig mjög vel á þeim tíma.

HVERNIG GENGUR?

Það gengur alveg rosalega vel. Á þeim tíma sem við höfum verið starfandi hafa yfir sjö þúsund heimsforeldrar skráð sig, sem er framar okkar björtustu vonum. Það er líka ótrúlegt að fylgjast með hvað fólk er áhugasamt og duglegt við að taka það upp hjá sjálfu sér að styrkja hin og þessi verkefni. Mér finnst eins og Íslendingar séu að vakna meira til vitundar um að þeir geti haft áhrif og þó að við búum á lítilli eyju úti í ballarhafi þá erum við hluti af íbúum jarðar og þeir hafa það ekki allir jafn gott og við.

HVAÐ FELUR ÞAÐ Í SÉR AÐ VERA HEIMSFORELDRI?

Ef að fólk gerist heimsforeldrar þá er það að styrkja verkefni Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna úti um allan heim. Heimsforeldrar styrkja ekki eitt ákveðið barn heldur er framlögunum varið í verkefni sem gagnast mörgum börnum eins og að byggja skóla og brunna og bólusetja börn í heilu löndunum. Verkefni UNICEF er neyðarhjálp og núna erum við mikið að vinna í Líbanon og Súdan og á fleiri stöðum þar sem þörfin er mikil. Heimsforeldrar geta verið vissir um það að peningum þeirra er varið þar sem þörfin er mest hverju sinni og það sýnir kannski hve þörfin er mikil að

UNICEF starfar í næstum því hundrað og sextíu löndum og svæðum.

ERU ÍSLENDINGAR GÓÐIR HEIMSFORELDRAR?

Framlög frá landsnefnd UNICEF á Íslandi eru þau hæstu miðað við höfðatölu framlaga landsnefndanna þrjátíu og sjö. Stærstur hluti okkar framlaga kemur frá heimsforeldrum sem eru orðnir næstum því þrjú prósent þjóðarinnar og hluti þessara framlaga kemur til af því að Baugur, FL Group og Fons skrifuðu undir hundrað þrjátíu og fimm milljón króna samning um að styrkja menntaverkefni í Gíneu-Bissá. Það safnast allt þegar saman kemur og þetta þykir alveg rosalega góður árangur. Við fengum viðurkenningu í vor frá UNICEF fyrir það hvað Íslendingar eru að standa sig vel og Ann M. Veneman, framkvæmdastjóri UNICEF, kom til Íslands núna í sumar til þess að þakka Íslendingum fyrir og skrifa undir framtíðarsamstarfssamning við okkur. Það voru ákveðin tímamót og eiginlega svona endirinn á byrjuninni og upphafið á framtíðinni.

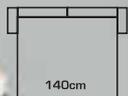
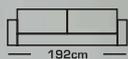
HVAÐ KOSTAR AÐ VERA HEIMSFORELDRI?

Heimsforeldrar ráða því alveg sjálfir hvað þeir borga á mánuði en svona meðal

mánaðarframlag er þúsund krónur. Síðan er hægt að hækka eða lækka framlögin að vild og hætta og byrja aftur eftir því sem hentar. Það er ekki mikið hægt að gera fyrir þúsund krónur hér á Íslandi en þær geta gert kraftaverk annars staðar og það er mjög gaman að vita til þess að þinn þúsundkall getur farið í að mennta eitt barn eða bólusetja tíu börn í þróunarlöndunum.

HVAÐ ER NÆST Á DAGSKRÁ HJÁ YKKUR?

Þann fyrsta desember, sem er alþjóðlegur baráttudagur gegn alnæmi, ætlum við að halda fjáröflunarsjónvarpsþátt í samstarfi við 365. Markmið þáttarins er að sýna heimsforeldrum hvernig framlögum þeirra er varið og reyna að fá fleiri til þess að skrá sig. Núna erum við að vinna í þessu á fullu og þetta verður mjög veglegt en við ætlum að leggja áherslu á hvað það er gaman að gefa. Ég er núna á leiðinni til Svasílands með Sigur Rós að taka upp efni fyrir þáttinn en þar er hæsta hlutfall HIV-smitaðra í heiminum. Þeir sem hafa komið til Afríku taka strax eftir því hvað er mikið líf og fjör í fólkinu þar þó að það eigi um sárt að binda og stutt sé í dans og söng. Við eigum örugglega eftir að dansa eitthvað og syngja og í þættinum verða sýnd brot úr þessari ferð.



BERMEO SVEFNSÓFI

þykk og góð springdýna 140x190cm



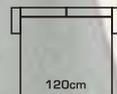
Fjölbreytt úrval áklæða með óhreinindavörn sem hægt er að taka af og þvo.



LLANES

SVEFNSÓFI

þykk og góð springdýna 120x190cm



LÍNAN

H Ú S G Ö G N

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

SVEFNSÓFAR

Komdu í verslun okkar að Suðurlandsbraut því sjón er sögu ríkari.

Skapandi vinnualki

Agnar Jón Egilsson var þreytulegur þegar hann settist hjá mér á Prikinu. Kannski engin furða. Nýlega var búið að frumsýna í Austurbæ tvö ný verk sem Agnar bæði leikstýrir og skrifar. Klukkan var nú að morgni og til að gleyma grámyglulegri haustlægdinni sem hamaðist á glugganum fengum við okkur vel úti látinn morgunverð og spjölluðum um Austurbæ, brotthvarfið úr Rómeó og Júlíu, leiklistina og fangelsisvistina.

Agnar á nú þrjú verk á fjöllum Austurbæjar. Verkin sem um ræðir eru Hafíð bláa, sem frumsýnt var á síðasta leikári, barnaleikritið Drekaskógur og Afgangar, sem hlotið hefur góðar viðtökur gagnrýnenda og áhorfenda. Afgangar segir frá ungu pari og einnar nætur kynnum þeirra, hvernig þau komu til, hvað þau leiða af sér og hvað þau gætu leitt af sér. Áhorfandinn verður svo sjálfur að ákveða hvað er raunverulegt og hvað er hugarburður persónanna.

Agnar skrifaði Afganga fyrir fjórum árum og hefur verkið legið lengi ofan í skúffu. Hann man varla eftir því að hafa skrifað það, bara að hann hafi verið á sólarströnd og að honum hundleiddist. „Verkið fjallar um ástina, hvern við elskum og hvernig við erum elskuð og það held ég að valdi flestum okkar áhyggjum,“ segir Agnar. „Þegar maður er 101 rotta og hittir mikið af fólki og skemmtir sér mikið og er búinn að upplifa tímabil þar sem maður er ekki í ástarsambandi finnur maður svo mikið að það eru allir að leita að hlýju og ástarsambandi. Annað er bara ómannlegt. Það sem hægt er að kalla lauslæti Íslendinga á börum er ekkert annað en örvæntingarfull leit að hlýju og lífsförunaut. Um það er verkið.“

Agnar heldur svo áfram: „Af hverju fer fólk beint saman heim? Ég velti stundum fyrir mér hvort það sé vegna þess að það treysti ekki hvort öðru og trúu ekki að hinn aðilinn vilji hafa eitthvað með það að gera þegar það kynnist. Hvers konar sjálfstraust er það að geta ekki sagt: Gaman að sjá þig, það væri gaman að hitta þig aftur?“

Upphaflega ætlaði Agnar að setja Afganga upp á eigin vegum en hann tók þá ákvörðun að hafa fyrsta samlestur í Austurbæ til að fá eigendur til að flýta framkvæmdum á nýjum leiksal. Sá salur er á efri hæð hússins og rúmar um áttatíu til hundrað manns í sæti.

„Arnheiður Vala Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri hússins, heyrði hins vegar fyrsta samlesturinn og sagði bara: Þetta vil ég framleiða. Þú ert ekki að fara að gera þetta með enga peninga heldur skulum við gera þetta með glans,“ segir Agnar.

Þegar maður setur hjarta sitt og sál í leikverk, sem Agnar hefur svo sannarlega gert með Afganga, og hver sem er getur séð verkið, hlýtur maður að óttast viðbrögð fólks. Gagnrýni á verkið er einnig gagnrýni á mann sjálfan og slíkt hlýtur að taka á. Eitt er að setja upp klassískt verk og annað að opna sig fyrir alþjóð og hvort tveggja hefur Agnar fengið að reyna. „Það er mikið af mér og mínu hjarta í verkinu en það fjallar ekki um mig. Ég er hvorug persónan í leikritinu, en ég er að fjalla um ýmsa hluti sem ég hef lent í. Ég hef fengið mjög jákvæð viðbrögð frá fólki, bæði gagnrýnendum og áhorfendum, svo ég þarf ekki að hafa áhyggjur af þessu nú. Ég hef hins vegar fengið slæma dóma fyrir verk, sem ég bæði setti hjarta mitt og hugsanir í og ég var lengi að jafna mig eftir það.“

BÖRNIN Í DREKASKÓGINUM

Agnar hefur kennt börnum og unglingum leiklist í níu ár samfleytt ef frá er talið eitt ár er hann bjó í Prag. „Þá þornaði ég bara upp og gat ekkert skrifað vegna þess að það voru engir krakkar að segja mér hversu einfalt og skemmtilegt þetta allt er. Auðvitað endar þetta á því að jóla-sveinninn kemur og giftist mömmunni, ef þú veist hvað ég á við?“ segir Agnar og hlær. „Þau veita manni líka gott aðhald. Ef maður er að hoga sér eins og fífl þá segja þau manni það og maður verður bara að gjöra svo vel að hætta því.“

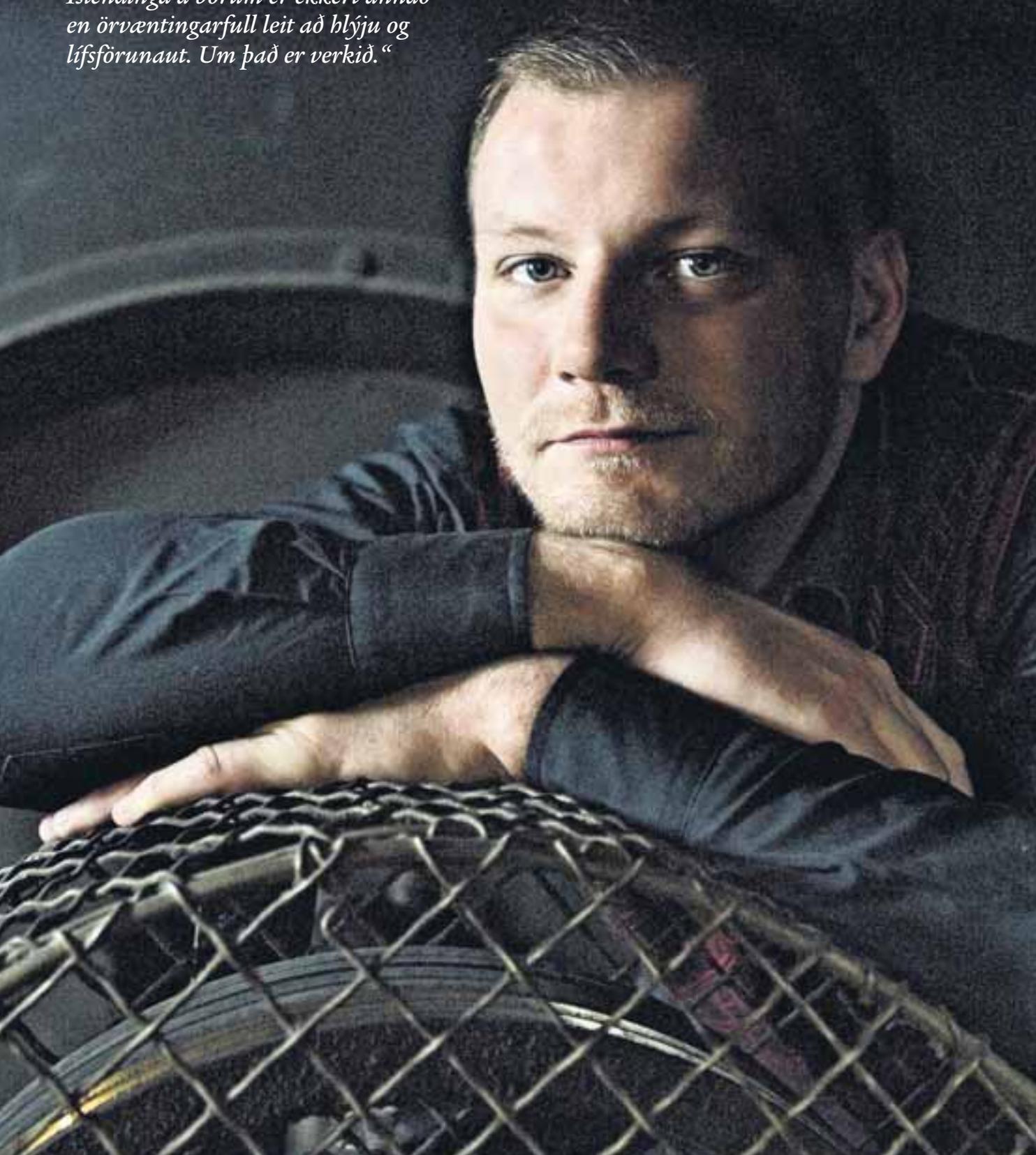
Agnar og eigendur Austurbæjar sáu tækifærið sem fólst í rekstrinum og komu á laggimar röð námskeiða fyrir börn og unglinga og stofnuðu samfara því barnaleikhús. Í sumar hafa börn á aldrinum níu til sautján ára fengið leiðsögn í leiklist og sem lokahnykk skrifaði Agnar leikritið Drekaskógur sem börnin leika öll í. „Þetta er voða klassískt barnaævintýri, stolið úr réttum áttum. Fátæk börn sem eru flutt inn í skóg, barátta milli svartálfa og skógardísa, dreki, og eins og í öllum Grimms ævintýrunum þarf að refsa þeim vondu í lokin, en ég ætla nú ekki að segja hvernig það endar.“

Allir sem koma að sýningunni, fyrir utan leikarana, eru atvinnumenn. Þar að auki eru búningar, leikmynd, hljóð og ljós í höndum fagmanna. „Þetta er alvöru leikhús og það er ótrúlegt hversu vel krakkarnir standa sig. Það er mikill texti í verkinu, þetta er rúmlega klukkutíma sýning og við höfðum bara þrjár vikur til að æfa verkið upp,“ segir Aggi og leggur frá sér kaffibollann og hallar sér fram. „Ég hélt að ég væri að ganga fram af krökkunum og mér en svo bara gerðist þetta og það var ekkert mál.“

LEIKLIST INNAN MÚRANNA

Agnar kennir ekki aðeins börnum og unglingum í öruggu umhverfi Austurbæjar. Einu sinni í viku fer hann inn fyrir öryggisgjörðingar Litla Hrauns og veitir gallhördum föngum leiðsögn á leiksviði. Þar ætlar hann að setja upp klassískt verk en verkefnið verður einnig tekið upp í heild sinni og um það verður gerð heimildarmynd. Margir myndu veigra sér við að standa fyrir framan fanga og biðja þá að leika smástelpur og gamalmenni en Agnar segist bara hafa gaman af því. „Þegar ég hittir þá fyrst man ég ekki eftir að hafa verið stressaður. Ég var miklu heldur spenntur og hlakkaði til að sjá hvað biði mín,“ segir Agnar. „Þeir eru alveg frábærir þessir menn og mér hefur gengið mjög vel að vinna með þeim.“ Aðspurður um hæfileika fanganna á sviði og hvernig hann haldi að þeim gangi að vinna með bundna málið þarf Agnar aðeins að hugsa sig um. „Ég er að vinna að því að einfalda leikgerðina og við sjáum til með bundna málið. Ég held að það verði ekkert vandamál en það getur verið að við dettum inn og út úr því. Varðandi hæfileikana held ég að það

*„Það sem hægt er að kalla lauslæti
Íslendinga á börum er ekkert annað
en örvæntingarfull leit að hlýju og
lífsförunaut. Um það er verkið.“*





þurfi ákveðið kreativitet til að brjótast út frá norminu og brjóta lögin. Það hafa allir þessir menn augljóslega gert.“

Innan fangelsismúra koma upp ýmis vandamál sem leikstjórar þurfa yfirleitt ekki að hafa áhyggjur af. „Við vorum fljótir að grínast með það hvaða verkfæri við mættum nota til að smíða leikmyndina,“ segir Agnar hlajandi. „Ekki mættum við nota naglabyssur, hvað með heftibyssur? Þyrftum við kannski að smíða alla leikmyndina úr frönskum rennilásum?“ Annað vandamál sem upp kom tengdist hlutverkaskipan. Ekki gengi að aðalleikarar fengu reynslulausn viku fyrir frumsýningu og grínast var með það innan hópsins að þeir sem ættu eftir að afplána lengstu dómanna fengu öll aðalhlutverkin. „Ég ákvað það strax og sagði föngunum að ég vildi ekki vita fyrir hvað þeir sætu inni. Ég vildi nálgast þá eins og aðra nemendur og leikara því ég get ég verið fordómafullur eins og aðrir og þetta er tilraun til þess að forðast það.“

Þegar Agnar talar um samstarf sitt við fangana er augljóst að honum finnst mikið til þess koma. Það kemur ekki á óvart. Fyrir mann sem

sækir innblástur í kennslu er þetta ómetanlegt, svo ekki sé talað um leikskáld sem vill fjalla um ástina, fjölskylduna, sambönd, og samskipti.

VESTURPORT

Leiklistarsenan hefur breyst mikið á síðustu árum og á Vesturport þar stóran hlut að máli. Leikhópurinn hefur verið mikið í fjölmiðlum enda orðinn einn af helstu útflutningsvörum Íslendinga í listgeiranum. Rómeó og Júlía sáu til þess að Vesturport varð að einhverju erlendis og það er furðulegt að horfa upp á það að nafn Agnars hefur orðið að einhvers konar draug í allri þeirri umræðu. Hann var annar tveggja leikstjóra verksins, enda erfitt fyrir Gísla Örn Garðarsson, hinn leikstjóran, að leikstýra þegar hann sveiflaðist fram og aftur í rólunni uppi í rjáfri. Agnar yppir öxlum og segir að svona sé þetta bara. Gísli hafi átt heildarhugmyndina og hann hafi valið að fara með verkið út. Agnar varð hins vegar eftir heima. „Það er ekkert viðkvæmt mál, Gísli vildi bara ekki hafa mig með og réð annan leikstjóra. Hann átti þetta verkefni og hann réð því bara. Ég var alls ekki sáttur við það en það er bara þannig,“ segir Agnar og bætir við glottandi. „Til að byrja var eins og krakkarnir í Rómeó og Júlíu héldu að ég væri með hvítblæði, þau fóru svo varlega um mig. En þetta er bara ákvörðun sem var tekin og ég varð fúll og sár en svo kemur annar dagur og maður heldur áfram að vinna að sínu.“

Agnar er þrátt fyrir þetta ennþá Vesturportari enda segir hann félagskapinn eins og skátana, eitt sinn Vesturportari – ávallt Vesturportari. „Vesturport virkar þannig að einn innan hópsins á sér draum og hann spyr hvort aðrir vilji vera með og annað hvort vill fólk það eða ekki. Að þessu leyti er ekki til neitt sem heitir Vesturport sýning,“ segir Agnar. „Það má segja að sýning sem ég setti upp, Glæpur gegn diskóinu, hafi frá ákveðnum sjónarhóli séð verið Vesturport sýning því helmingurinn af okkur var Vesturportarar. Ég held til dæmis að Woyzeck hafi ekki verið með svo hátt hlutfall.“

Vesturport er orðið að vörumerki sem veltir tugum ef ekki hundruðum milljóna og frá því hópurinn var stofnaður af nýútskrifuðum leiklistar-nemum fram til kvikmyndaframleiðslunnar nú hefur hreint verðgildi vörumerkisins Vesturport hækkað töluvert. Það er óhjákvæmilegt að þar sem peningar koma við sögu, hafa þeir áhrif á allar ákvarðanir. „Vesturport hefur auðvitað fengið fullt af peningum til að setja upp sýningar og þegar hópurinn greiðir atkvæði um hvert peningarnir eigi að fara þá er sú sýning orðin Vesturport sýning. Það er hins vegar miklu meira sem hópurinn gerir, eins og til dæmis í Kringlunni rústað eftir Víking Kristjáns sem var lítil en frábær sýning sem algjörlega gekk upp,“ segir Agnar.

LÆRIR MEÐ ÁRUNUM

Þrátt fyrir að stutt sé síðan Afgangar og Drekaskógur voru frumsýnd er Aggi strax kominn í næsta verkefni. Tilraunakennt dansleikhús þar sem dans er unninn út frá þekktu verki, textahöfundur fenginn til að semja nýjan texta við dansinn og öllu er svo skeytt saman. „Þetta er draumur hvers leikstjóra. Þetta form er eiginlega dótakassi þar sem við vitum ekkert hvað við drögum upp,“ segir Agnar.

Það er alþekkt innan leiklistarinnar að Agnar er vinnualki og hann sagði mér eitt sinn að hann borðaði ekki til að njóta þess, heldur til að fá orku. „Ég er afskaplega praktiskur á mar. Þegar ég er í frii á ég það til að gleyma að borða heilu og hálfu dagana og þá léttist ég. Svo þegar ég þarf orkuna til að vinna þá borða ég og þá fitna ég,“ segir Agnar. „Annars hef ég lært að slappa ef með árunum.“ Ég spurði hvort það væri reynslan sem hefði kennt honum það eða hvort það væri af illri nauðsyn? „Nei hvorugt held ég,“ svarar Agnar. „Ætli maður verði ekki einfaldlega værukær með árunum.“



ENNEMM / SIA / NM23365

6 til sjö

Guðrún og Felix alla virka daga á **SKJÁEINUM** milli 18 og 19.
Pátturinn er endursýndur milli 7 og 8 alla virka morgna.

SKJÁREINN næst í gegnum Skjáinn og Digital Ísland





Frá Theo koma fót á hunda í ýmsum stærðum þannig að þar ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

Mynd: VALLI



Tískusýningin var haldin í Metropolitan Pavillion í New York þar sem margir frægir tískuhönnuðir hafa sýnt.

Mynd: THEO



Fötin frá Theo vöktu verðskuldaða athygli enda vönduð og framsækin.

Mynd: THEO



Theodóra er mikill dýravinur og fannst því gaman að geta sameinað áhugamáli síni í hönnun hundafatnaðs.

Mynd: VALLI

Donna Karan hundanna

Theodóra Elísabet Smáradóttir hönnuður er nýkomin af vel heppnaðri tískusýningu í New York sem er nokkuð sérstæð, þar voru fót á menn og hunda höfð til sýnis.

Texti: ROALD VIÐAR EYVINDSSON

„Það var einstaklega gaman að taka þátt,“ segir Theodóra um tískusýninguna, sem gengur undir heitinu NY Pet Fashion Week og var haldin í Metropolitan Pavillion í New York dagana 19.-20. ágúst. Þar hafa margir frægir tískuhönnuðir sýnt fót í gegnum tíðina, til að mynda Ralph Lauren, Calvin Klein og Tommy Hilfiger.

Theo, en það nefnist fyrirtæki Theodóru, var með þrjár innkomur í tískusýningunni sem var þríþætt. „Fyrsta sýningin var haldin á gala balli á laugardagskvöldi, ætlað fyrir mennum og fjölmiðlafólki,“ útskýrir Theodóra. „Næst voru tvær sýningar haldnar á sunnudegi. Sú fyrri fyrir búðar-eigendur og fagfólk í gæluþrábransanum og síðan sýning opin almennungi um kvöldið.“

Að sögn Theodóru fengu fötin frá Theo góðar viðtökur, en fyrir henni er það ákveðin staðfesting á því að fyrirtækið sé á réttri braut. „Við vorum með mun breiðari línu en hin fyrirtækin,“ segir hún. „Auk þess erum við með fót í sjö stærðum, ekki bara á smáhunda heldur líka á stærri hundategundir en það hefur vantað hingað til.“

Theodóra segir svörunina vera sér mikla hvatningu til áframhaldandi starfa. „Við fengum mikla athygli og sýningin hefur fengið góða

umfjöllun í bandarískum fjölmiðlum, þannig að ýmislegt bendir til að Theo eigi fyrir sér bjarta framtíð á Bandaríkjamarkaði,“ segir hún vonglöð en hundafötin eru þegar seld á Íslandi og víðs vegar um Evrópu.

Stofnun fyrirtækisins má rekja til þess að Theodóra uppgötvaði hversu fátæklegt framboðið væri á fatnaði fyrir hunda þegar hún ætlaði að kaupa fót á chihuahua hundinn sinn, hann Lúlla. „Það varð til þess að ég fór sjálf að hanna fót á hundinn, en þar kom margra ára reynsla af hönnun og saumaskap að góðum notum,“ segir hún. „Smám saman vatt saumaskapurinn upp á sig eða þar til úr varð fyrirtæki, sem hefur það að markmiði að hanna vönduð fót á hunda af öllum stærðum og gerðum.“

Tískusýningin fyrrnefnda í New York er einn liður í því markmiði sem Theodóra og samstarfsfólk hennar hafa sett sér, en það er að kynna fyrirtækið betur á alþjóðlegum vettvangi. Framundan er markaðssetning á nýrri fatalínu fyrir hunda auk þess sem undirbúningur er hafinn fyrir sýningar á Norðurlöndunum. Það verður því spennandi að fylgjast með fyrirtækinu í framtíðinni og vonandi að það haldi áfram á sömu braut.



Hve marga þjóna vilt þú hafa?

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

Getur þú hugsað þér daglegt líf án rafmagns?





Hér sést Nína með Maríu dóttur sína og soninn Ævar, en hin börnin José, Rosario og Kelly voru öll í skóla á meðan á myndatöku stóð.

Samskipti við stjúpborn flóknari

Nína Rúna Kvaran eignaðist fimm börn á tveimur árum, tvö líffræðileg börn og þrjú stjúpborn, eftir að hún hóf sambúð með Lázaro Luis Nunez Altuna og segist nálgast þau með ólíkum hætti.

Nína og Lázaro felldu hugi saman fyrir fimm árum síðan. Margir héldu að sambandið yrði skammlíft, í ljósi þess að tuttugu ára aldursmunur er á Lázaro, þá 43 ára, og Nínu, 23 ára, auk þess sem hann átti þrjú börn frá fyrra sambandi í bænum Chiclayo í Perú þar sem hann er fæddur og uppalinn.

Sambandið styrktist hins vegar stöðugt og ekki leið á löngu þar til Nína og Lázaro fóru að velta möguleikanum fyrir sér að búa börnunum heimili á Íslandi, en Nínu fannst ekki annað hægt en að bæta lífsskilyrði þeirra og framtíðarhorfur.

„Eftir að samþykki móðurinnar fékkst tók nokkurn tíma að ganga frá öllum lagalegum endum áður en börnin komust til landsins,“ segir Nína,

sem var þá barnshafandi af fyrra barni þeirra Lázaros en saman eiga þau tvö líffræðileg börn. „Börnunum gekk vel að aðlagast breyttum aðstæðum, náðu fljótlega valdi á tungumálinu og fengu einstaklega góðar móttökur hjá vinum og vandamönnum,“ bætir hún við.

Nína varð því fimm barna móðir að heita má á einni nóttu. Það liggur beint við að spyrja hvernig gengið hafi að axla alla ábyrgðina sem fylgdi börnunum og hvort henni finnst vera einhver munur á því að ala upp stjúpbornin og þau líffræðilegu? „Líf manns breytir auðvitað algjörlega um stefnu við að eignast börn,“ útskýrir Nína. „Það er enginn munur á væntumþykju heldur má segja að samskipti við stjúpborn séu flóknari en við þau

líffræðilegu. Ég verð að muna að þau eiga móður í Perú og ætlast alls ekki til að ég leysi hana af hólmi. Ég hef því reynt að nálgast þau eins og góður vinur og lagt mig fram við að hjálpa þeim í alla staði.“

Nína bætir við að taka þurfi tillit til fortíðar stjúp barnanna og fyrri reynslu. „Það er ekki hægt að ætlast til að þau taki upp skoðanir manns undir eins, heldur þurfa allir aðilar gagnkvæman aðlögunartíma,“ segir hún. „Maður þarf tíma til að kynnast þeim, ólíkt líffræðilegu börnunum sem maður þekkir frá fæðingu. Ég lít á það sem blessun að hafa fengið að verða stjúpforeldri, þetta er merkileg reynsla sem ekki allir fá að upplifa.“

Karolin 3ja sæta svefnsófi



Tilboð
kr.110.000.-

Canett

Eikarlína



Karolin

með tungu



Tilboð. 129.000.-

Lugano

spálfstæð fjóðrun



7 svæða latex
pokagormadýna

ELECTA 5 svæða pokagormadýna og botn



140x200cm 68.700.-
160x200cm 87.000.-

Optiflex



Rafstillanleg rúm með dýnu
80x200 áður 93.900.- nú kr. 84.510.-

Doris



90x200 áður 43.900.- / nú 37.315.-
120x200 áður 56.920.- / nú 47.770.-
140x200 áður 60.000.- / nú 51.000.-
160x200 áður 72.900.- / nú 61.965.-

www.toscana.is

Korfu



2+H+2 / 196x196 verð 99.000.-
3+H+2 / 196x242 verð 109.000.-

Casper



tilboð kr. 39.000.-



kr. 9.800.-

Mikið úrval af stökum dýnum

HÚSGAGNAVERSLUN
TOSCANA

SMÍÐJUVEGI 2, KÖP S:587 6090
HÚSGÖGNIN FÁST EINNIG Í HÚSGAGNAVAL, HÖFN 5: 478 2535



HVAÐ Á ÉG AÐ GERA



HLÝTT Á TÓNA BRAIN POLICE Brain Police hefur sent frá sér nýjan disk, *Beyond the Wasteland*. Þetta er þeirra fjórða breiðskífa og inniheldur hún ellefu lög sem stytt geta stundirnar þessa vikuna. Meðal annars er að finna lagið *Rooster Booster* sem klifraði í efsta sæti allra rokkstöðva landsins á dögnum. Hausaskakarar og aðrir ættu að geta dillað sér við tóna Brain Police, passið bara að sprengja ekki græjurnar.

ÚT AÐ BORÐA Á AUSTUR INDÍAFÉLAGINU Fyrir utan að maturinn er hreint lostæti og þjónustan frábær, er staðurinn kósí og þá sérstaklega á haustin. Háir básar skapa rómantískt andrúmsloft við kertaljós og indverskan ilm úr eldhúsinu. Þar að auki er hægt að borða góða máltíð án þess að eyða tugum þúsunda.



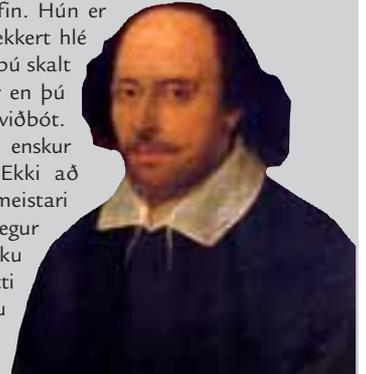
ÚRSLITIN RÁÐAST Í BOLTANUM

Landsbankadeildin ætti að klárast núna um helgina. FH-ingar taka á móti Víkingum kl. 14 og gæti svo farið að þeir tryggi sér Íslandsmeistaratitilinn, en aðeins ef þeir vinna. ÍA og ÍBV verma botnsætin og eigast þau við í sex stiga leik uppi á Skaga. Tapi Vestmannaeyingar eru þeir svo gott sem fallnir og þá getur jafnvel Árni Johnsen ekki hjálpað þeim. Allir á völlinn og takið börnin með. Fín skemmtun fyrir alla fjölskylduna.



SHAKESPEARE Á JAPÖNSKU Ef þú vilt vera úber menningarsinnaður þá er japanski leikhópurinn Theater du Sygne með frumsýningu á *Taming of the Shrew* eftir Shakespeare 16. september kl. 20 í Þjóðleikhúsinu.

Sýningin gæti reynt á þólrifin. Hún er 105 mínútur að lengd og ekkert hlé er á sýningunni, þannig að þú skalt vera búin(n) að pissa áður en þú færð þér sæti. Já, og eitt í viðbót. Sýningin er á japönsku en enskur skýringatexti fylgir með. Ekki að það skipti miklu máli því meistari Shakespeare er jafn illskiljanlegur á ensku, dönsku, japönsku og íslensku. Upplifunin ætti aftur á móti að verða engu lík.



SPENNANDI LISTAMENN Á laugardaginn opnar sýning á verkum þýsku listamannanna Tilo Baumgärtel og Martin Kobe í Safni við Laugaveg. Listamennirnir tilheyra kynslóð málara frá Leipzig, sem kenndir eru við hinn nýja Leipzig skóla og verða þeir viðstaddir opnunina.



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 Industrial Design (lönhönnun).

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



d line
Heimsklassa hönnun

ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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



KARTÖFLUR OG MEIRA MEÐ

Kartöflur, smjördeig og ostur er góð samsetning á hráefni. Það þarf ekkert meira en að fletja út smjördeig, skera kartöflur í sneiðar, strá osti yfir og inn í ofn. Til viðbótar er gott að nota ýmiss konar grænmeti; kúrbít og eggaldin í bitum sem er léttsteikt í ólífuoilú á pönnu, hráskinku, ólífur – í raun er allt gott ofan á smjördeigsbotn og kartöflur sem er gott ofan á pizzu. Síðan má þróa hugmyndina og fletja út smjördeig í eldfast mót, nota rifinn ost,

kartöflubita, beikon, lauk, mosarellaost og setja síðan smjördeig ofan á. Kartöfluréttir sem þessir geta bæði verið meðlæti og aðalréttir með salati og brauði. Þeir eru einnig sniðugir á veisluhlaðborð þar sem borið er fram kjötmeti. Það er vert að benda á að forsoðnar kartöflur geta komið að góðum notum við matreiðslu þessara tveggja rétta ef tíminn er naumur ... en ekkert jafnast samt á við nýjar og ferskar kartöflur.

Smjördeigsbaka með kartöflum, beikoni og mosarella

Þessi kartöfluréttur á ættir að rekja til Sviss. Gömul kunningsjakona bauð upp á hann í matarboði og hef ég alltaf haft uppskriftina í kollinum. Áferð hans og bragð á einmitt við þennan árstíma og hann er matarmikill. Mörgum þætti gott að drekka með honum rauðvín.

4-5 smjördeigsplötur
5 stórar kartöflur, soðnar og afhýddar, skornar í teninga
1 msk. ólífuoilía
10-12 beikonsneiðar, skornar í bita
1 lítill rauðlaukur, smátt skorinn
1 poki rifinn ostur
1 mosarellakúla, skorin teninga
svartur pipar

Byrjið á því að steikja saman beikon og lauk í olíu á pönnu þar til beikonið hefur brúnað aðeins og laukurinn mýkst. Fletjið út tvær smjördeigsplötur, sniðið og setjið í botninn á eldföstu móti, pikkið yfir deigið með gaffli. (Hér er miðað við meðalstórt mót svo hráefni getur verið meira eða minna eftir stærð mótsins sem notað er). Stráið rifnum osti yfir deigið, þá kartöflubitum, beikonblöndu, mosarellablitum og piprið aðeins. Þá kemur annað lag af kartöflubitum, rifinn ostur, beikonblanda, mosarellabitar og pipar. Fletjið út tvær smjördeigsplötur, leggið þær ofan á allt saman og búið til eins konar lok á réttinn með því að sníða deigið þægilega til (best er að skera það til eftir mótinu þegar það liggur ofan á réttinum og hafa það rúmt skorið svo hægt sé að stinga deiginu niður meðfram hliðunum). Úr afgangssdeigi má skera út skraut á bökulokið. Setjið í tvö hundruð gráða heitan ofn í 22-25 mínútur eða þar til deigið hefur bakast í gegn, er orðið gullið að ofan og kartöflurnar heitar og osturinn bráðinn.



GRAN RESERVA:

Stórkostlegur árgangur frá Montecillo

Spænsku vínin frá héraðinu Rioja hafa notið mikilla vinsælda hérlandis um áratuga skeið. Þau eru aðgengileg fyrir neytendur en jafnframt kraftmikil og stórgóð matarvín. Fremur einfalt er að læra á Rioja-vínin og skemmtilegt að prófa sig áfram með helstu gerðirnar, Crianza, Reserva og Gran Reserva. Flokkunin kemur til af því hversu lengi vínið hefur verið geymt í eikartunnum og í flöskum áður en það er sett á markað.

Alltaf er skemmtilegt þegar nýir árgangar koma á markaðinn frá Rioja. Þótt vín þaðan séu stöðug eru árgangarnir alltaf svöltið mismunandi. Nýverið kom í vínbúðirnar nýr árgangur af Gran Reserva og þykir einn sá besti hin síðari ár. Montecillo framleiðir aðeins Gran Reserva þau ár sem koma einstaklega vel út og 1998 var afar gott ár.

Reserva vínið sem nú er á boðstólunum er frá 2000 en það er búið til þegar Gran Reserva er ekki búið til og þá fáum við ofurgott Reserva vín sem ekki er eins dýrt og Gran Reserva. Crianza vínið er síðan frá 2001.

Bodegas Montecillo er með kunnustu vínhúsum Rioja, sem er helsta víngerðarsvæði Spánar. Þar heldur um taumana kona sem nefnd er „Drottningin af Rioja“ af löndum sínum, María Martínez. Hún er ein frægasta víngerðarkona heims. Montecillo er í eigu Osborne sem er eitt stærsta vínfyrirtæki Spánar og ekki síst þekkt fyrir sérrí sín og brandí auk þess sem vörumerki þess, nautið (El Toro) er ákaflega þekkt og kannast margir ferðamenn við „Osborne-nautin“, risavaxin naut úr járn sem má sjá meðfram hraðbrautum.

MONTECILLO GRAN RESERVA

Besta rauðvínið er valið í Gran Reserva og er það geymt í eikartunnum og síðan í flösku um árabíl áður en það er sett á markað, þroskað og tilbúið til neyslu. Þetta er mikið vín og flókið í klassískum Rioja-stíl, aðlöguðum að nútímalegum smekk. Hentar frábærliga með nautakjöti og öðrum betri kjötréttum.

Verð í Vínbúðum 1.890 kr.

MONTECILLO RESERVA

Reserva-vínið er geymt í frönskum eikartunnum í fjórtán til fimmtán mánuði. Fellur vel að flestu grilluðu kjötmeti. Einnig væri gaman að bragða á því með saltfiskréttum.

Verð í Vínbúðum 1.460 kr.

MONTECILLO CRIANZA

Eitt allra mest selda vínið í Vínbúðum. Þetta er mikið vín sem er unnið á sama hátt og Reserva-vín þó að María Martínez kjósi fremur að flokka það sem Crianza. Ein allra hagstæðustu kaupin í rauðvíni á Íslandi í dag.

Verð í Vínbúðum 1.130 kr.



Smjördeigspizza með kartöflusneiðum og fetaosti

Kona frænða míns bar þessa útgáfu af kartöflum fram um daginn með kjöti, salati og sósu og hún er ótrúlega góð og fljótleg.

3-4 smjördeigspötur
4-5 stórar kartöflur, soðnar, afhýddar
og skornar í þunnar sneiðar
fetaostur að vild
rósmaríngrainar

Fletjið út smjördeigspötur og leggið saman á bökunarplötu. Prýstið samskeytum niður og pikkið yfir deigið með gaffli. Leggið kartöflusneiðar yfir útflatt deigið, stráðið fetaosti jafnt yfir og leggið rósmarínsneiðar ofan á. Bakið við tvö hundruð gráða hita í tólf til fimmtán mínútur eða þar til deigið er bakað og gullið á köntum. Það getur verið gott að setja undirhita á ofninn í nokkrar mínútur í lokin svo botninn bakist vel að neðan.





Þarftu að hreinsa líkamann ?

Sítrónu, lime, engiferblanda og öflugar jurtir til að hreinsa líkamann



Erfitt að vakna ?

Orkumikið grænt te og jurtir gefa þér orku til að halda þér í toppformi



Viltu styrkja ónæmiskerfið ?

Sólhattur og aðrar öflugar jurtir sem hjálpa þér að berjast á móti kvefi og öðrum kvillum



Þarftu að slaka á ?

Epla og berjablanda með kanil og öflugum jurtum sem hjálpa þér að slaka á eftir erfiðan dag

Náttúrulega
FIREFLY

Patron ehf heilidsala
Ármúla 19
5531930

Flott fyrir **veturinn!**

Kynning



Benetton / Sisley - Smáralind
Verð 1.495, fleiri litir



Next - Kringlunni
Verð 3.190



Noa Noa - Kringlunni
Verð 8.790



Sautján - Kringlunni
Verð 2.990



gs skór - Kringlunni
Verð 13.990



Benetton / Sisley - Smáralind
Verð 3.995, fleiri litir



Sautjón - Kringlunni
Verð 5.990

Next - Kringlunni
Verð 3.990



Next - Kringlunni
Verð 7.690



Noa Noa -
Kringlunni
Verð 8.790



Sautjón - Kringlunni
Verð 1.690



Gallabuxnabúðin -
Kringlunni
Verð 8.900



gs skór - Kringlunni
Verð 12.990

NÚ ER ÞAÐ SVART!

Leður og lakk nýtur ávallt vinsælda, mismikilla þó eftir tímabilum, en svo virðist sem það verði sérlega áberandi í vetur. Ýmis teikn hafa verið á lofti um þessa þróun og má hana meðal annars greina í kvikmyndum sem leggja oft línurnar í tísku. Tískan í ár ber þannig sterkan keim afbúningi Halle Berry úr kvikmyndinni Catwoman, sem skírskotaði augljóslega í bdsm og munalosta. Annar augljós áhrifa-valdur eru fót sem leikkonan Brigitte Bardot klæddist við frumsýningu á kvikmynd sinni Shalako í London árið 1968. Röff og töff skal það vera og svartur fatnaður, lakkskór, há stígvél, hanskar og aðrir ögrandi fylgjhlutir eru inni.

SKÓR ÚR ALDO



HRINGUR ÚR ALDO

ÚR FRÁ ALDO



EYRNALOKKAR ÚR ALDO

DOLCE & GABBANA VESKI ÚR NOMA



ZINDA LEDURSTÍGVÉL ÚR NOMA



VESKI ÚR ALDO

Leikkonan Brigitte Bardot mætir leðurklædd til frumsýningar árið 1968. Mynd: GETTY IMAGES

DOLCE & GABBANA KROSS ÚR NOMA



STÍGVÉL ÚR ALDO

DOLCE & GABBANA BELTI ÚR NOMA



VESKI ÚR ALDO



GUCCI LAKKSKÓR ÚR NOMA



DOLCE & GABBANA HÁLSMEN ÚR NOMA





NÝJAR VÖRUR

Evans

Evans er bresk verslunarkeðja sem býður upp á hátískufatnað, undirföt, skó og fylgihluti í stærðunum 16-32 fyrir konur.

Evans | Smáralind | s. 522 8400 | evans@evans.is



Kristín Eva Þórhallsdóttir
elur upp

Mamma best

Eftir að ég varð móðir hafa atriði í bíómyndum þar sem steinsofandi karlmaður vaknar við minnsta hljóð og sprettur á fætur, fengið mig til að flissa. Í raunveruleikanum gæti nefnilega þjófurinn, eða leigumorðinginn sem sendur var inn á heimili karlmannsins, haldið partí og dúllað sér svo við að setja saman byssuna við rúmstokk mannsins án þess að vekja hann. Móðir á hinn bóginn væri búin að setja saman hríðskotaríffilinn um leið og hún myndi heyra manninn stíga út úr bílnum fyrir utan húsið, a.m.k. ef marka má ólík viðbrögð móður og föður við hljóðum frá börnum þeirra á nóttunni. Svo virðist vera að feður geti sofið af sér óskrandi grát smábarns á meðan móðirin hrekkur á augabragði upp úr djúpsvefni um leið og barnið gefur frá sér smáhljóð. Mér þætti til að mynda áhugavert að mæla viðbragðstíma móður, sem heyrir að barnið hennar er að fara að kasta upp um miðja nótt. Ég hef staðið sjálfa mig að því að vera steinsofandi, en vakna við búkhljóð barnsins míns, og á nokkrum sekúndum náð að rífa rúmfötin af rúminu og skella fötu eða handklæði undir barnið, áður en gusan kom. Hef ég heyrt ótal svona sögur frá öðrum mæðrum þar sem þær hafa jafnvel sofnað með eyrnatappa til að næla sér í hvíld, en að lokum hafi það verið þær sem vöknuðu en ekki faðirinn.

Ég geri mér grein fyrir því að ég er að mála dálítið dökka mynd af fedrum með þessum fullyrðingum og að þeim ólöstuðum þá má velta fyrir sér að þetta séu genin sem valda þessum mun eða samfélagslegir þættir. Móðirin hefur verið upphafin í gegnum aldirnar, nánast guðleg vera, sem ein þekkir þarfir barns og getur sinnt þeim. Hún hefur jú ansi gott forskot á föðurinn þar sem hún finnur barnið vaxa inn í sér og gefur því brjóst, og er þar af leiðandi meira í takt við barnið. Ef til vill er of erfitt að sleppa takinu af barninu? Og hugsanlegt er að mæður telji sig hreinlega vera betri til starfsins fallnar.

Mér finnst ég til dæmist oft vita manna best hvaða fót börnin eigi að klæðast, hvernig þeim líður, hvað þau eigi að sofa mikið og hvernig þau vilja leika sér, og hvernig eigi að búa um rúmið þeirra. Líkurnar eru þó ansi miklar að ég hafi rangt fyrir mér í flestum þessum tilfellum. Eins og flestar mæður finnst mér ég samt aldrei standa mig nógu vel og að ég hljóti að geta gert miklu betur. Þá er kannski voðalega gott að geta státað af því að vera fyrstur að spretta upp á nóttunni ef eitthvað gengur á, og geta sagt að enginn geri það betur.



Hjálpast að á heimilinu

Fæstum finnst heimilisstörf mjög skemmtileg en flestir þurfa þó einhvern tímann að takast á við þau. Ágætt er að venja börn á að taka þátt í heimilisstörfum frá unga aldri og finna þeim verkefni við hæfi. Börn þurfa til dæmis ekki að

vera orðin mjög gömul til þess að geta þurrkað upp eftir sig þegar þau sula niður og þó að foreldrarir þurfi kannski að fara aftur yfir svæðið með tuskuna læra börnin að allir eigi að þrifa upp eftir sig sjálfir ef þeir sóða út.



Gæðastundir í eldhúsinu

Mörg börn hafa gaman af því að fá að hjálpa til við eldamenskuna og er um að gera að leyfa þeim það. Á meðan foreldrar og börn hjálpast að í eldhúsinu gefst gott tækifæri til samræðna, sem foreldrar geta notað til þess að ræða við börnin um næringargildi þess sem verið er að elda eða bara um daginn og veginn.

Verið velkomin
í krúttlegustu
barnabúðina
í bænum

BabySam

Skeifan opið laugardag 10-16
Smáralind opið laugardag 11-18
Smáralind opið sunnudag 13-18

SKEIFAN 8 • Sími 568 2200 • Fax 568 2203
SMÁRALIND • Sími 534 2200 • www.babysam.is

Húfur
Lopapeysur
Ullarsokkar
Vettlingar
Ullarnærföt



ÁLAFOSS

Alafossvegi 23 - Mosfellsbær
sími: 566 6303 - www.alafoss.is

Opið í vetur:
Mánud. - föstud. 9:00 - 18:00
Laugard. 9:00 - 16:00

birta

ÁTTU VON Á BARNI ?

Allt sem þarf fyrir mömmu og litla krílið!

Fyrirburafatnaður í úrvali og mesta
bleyjuúrval landsins!

Margnotableyjur eru framtíðin.



Engir ruslahaugar,
engin sveppasýking,
engin vandræði
og kostar lítið!

Kíktu inn.

Þumalína

Skólavörðustíg 41
s.5512136
www.thumalina.is

LANSINOH

*Tileinkað mjólkandi
mæðrum*



- Lansinoh Brjóstáburður.
- Lansinoh lækahlífar 36 og 60 stk.
- Lansinoh blauthlítar.
- Lansinoh geymslu/frystipokar

YM

www.ymas.is

Leiðir tískuna með sjálfstæðu vali

Texti: KRISTÍN EVA

Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Leikkonan Zoey Deschanel vakti athygli nýverið í myndunum Hitchhikers Guide to the Galaxy og Failure to Launch, og á næsta ári munum við sjá hana í hlutverki Lizu Minelli í myndinni Simply Halston. Hún hefur jafnframt vakið athygli fyrir fatastíl sinn og þykir stúlkan hafa gott tískuvit. Hún er andstæðan við ljóskuna, dökkhærð og gáfuleg og hefur sérstakan fatastíl. Oft klæðist hún svörtum fötum og er gjarnan stelpuleg með tíkarspena. Hún getur þó sýnt á sér fleiri hliðar og með dökkum eyeliner og glæsilegum kvöldkjólum breytist hún í femme fatale. Hún er ein þeirra sem leiðir tískuna frekar en að fylgja henni, sem gerir hana einstaka og sjálfstæða í fatavali og útliti.



Zoey er einstaklega glæsileg í þessum svarta og hvíta kjól við frumsýningu myndarinnar Failure to Launch.



Svartir kjólar eru í miklu uppáhaldi hjá Zoey.



Tíkarspenarnir eru skemmtileg andstæða rauðu hælanna.



Hér poppar hún upp einfaldan svartan kjól með gylltu belti.



Zoey er andstæða ljóskunnar, dökkhærð og gáfuleg.



coast

Coast er breskt tískuvörumerki í hæsta gæðaflokki sem selur vandaðan hversdags- og spariklæðnað á konur

COAST SMÁRALIND | SÍMI 554 5111

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1	TILBOÐ 2	TILBOÐ 3
Djúpstektar rækjur Original hot and sweet svínakjöt Snóggsteikt reutakjöt í ostrusösu Kínverskar eggjaröður m/kjúklíngi og grænmeili Hrisgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa	Djúpstektar rækjur Peking kjúklingur m/kínaveppum Wok steikt karriakjöt m/svartbauna-sósu Original hot and sweet svínakjöt Hrisgrjón súrsæt sósa, prjónar og soya	Rífljapartý Konton svínarífl Hrisgrjón, prjóna og soya poki af Maarud
1.345 á mann 2.500 fyrir tvo	1.445 á mann 2.500 fyrir tvo	1.250 á mann 2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGAJA Í „TAKE AWAY“

BARN BOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteillsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

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

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Í röð og reglu

Guðrún Helgadóttir
rithöfundur og fyrrverandi alþingismaður



Vill skipulag enda fædd meija

Guðrún á góðan bókakost, enda líður varla sá dagur að hún lesi ekki, og vill hafa gott skipulag á safninu eins og öðru í kringum sig. „Ég er náttúrulega fædd í meijarmerkinu þannig að það á einstaklega illa við mig að allt sé á tjá og tundri, heldur kys ég þá að hafa röð og reglu á hlutunum,“ útskýrir Guðrún, en hún stendur í stórræðum þessa daga þar sem von er á nýri bók frá henni, Öðruvísi sögu, auk þess sem verið er að setja upp leikritið Sitji guðs englar í Þjóðleikhúsinu eftir samnefndri bók hennar.

Spurð að því hvernig hún haldi bókunum í röð og reglu, segist Guðrún hafa það fyrir reglu að flokka bækurnar í stafrófsröð eftir höfundum, flóknara sé það nú ekki. Að öðrum kosti ætti hún í mestu vandræðum með að finna nokkurn skapaðan hlut að eigin sögn, sérstaklega verk eftir uppáhalds höfundana sína. „Ég held nú mikið upp á Shakespeare, einkum og sér í lagi sonnettarnar hans, Karen Blixen og írsku skáldið Yeats, sem ég fæ ekki nóg af því að dásama,“ segir Guðrún spurð um hvaða höfunda hún hafi mestar mætur á. „Nú svo eru nokkrir framúrskarandi íslenskir rithöfundar eins og Jónas Hallgrímsson og ekki má maður gleyma Nóbelskáldinu sjálfu, sem er ansi góður. Annars eigum við mikið af góðum rithöfundum sem lífsins ómögulegt er að gera upp á milli.“

NÝTT HJÁ GUÐRÚNU



GUÐRÚNARBÓK: afmælisrit til heiðurs Guðrúnu Erlendsdóttur 3. maí 2006. „Lögfræðibækur af þessu tagi geta komið manni endalaust á óvart, þar sem ég er ekki sérlega vel að mér í lögfræði.“



HUGDAREFNI: afmæliskeðjur til Njarðar P. Njarðvík, 30 júní 2006. „Bók gefin út í tilefni af afmæli Njarðar P. Njarðvík. Það er margt skemmtilegt og fróðlegt að finna í þessari bók. Mjög vandaðar umfang-anir um bókmenntir.“

Evíta

Gjafavörur í úrvali
Ný sending af luktum og lömpum



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

Hárgreiðsla og gjafavörur

Starmýri 2, 108 Rvík, s. 553-1900 www.evita.is

birta

Gluggar Útihurðar Ísetning Sérsmíði
Verðtilboð, upplýsingar & ráðgjöf



GK GLUGGAR 
GLUGGAR OG KLÆÐNINGAR

Vöðuteig 21, 270 Mosfellsbær Sími: 566 6787 Netfang: gkgluggar@gkgluggar.is



Handklæðaofnar

BESTA VERÐIÐ?



- Úrval
- Gæði
- Útlit
- Frábær verð



SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARASKORÐUR

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Eining sjálflímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.

SENDUM Í PÓSTRÖFU.

Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.



**OFNASMIÐJA
REYKJAVÍKUR**

Vagnhöfða 11 110 Reykjavík
Sími: 577 5177 fax: 577 5178

Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur



Melankólík í frönsku útlendingahersveitinni

Melankólísk ástarsorg er eitt það fallegasta sem til er. Að væflast um götumar í rigningu seint um kvöld, ganga framhá húsi þess sem maður eitt sinn deildi rúmi með, hlusta á væmin ástarlög og semja ljóð sem enginn annar fær að heyra. Sumir hella sig fulla við fyrsta tækifæri og enda slafrandi í garði áður nefnds húss syngjandi Creep eins vel og þeir geta ... sem er ekki mjög vel. Aðrir verða reidir, keyra upp á heiði, rífa myndir af íbúa títtnefnds húss á meðan Marilyn Manson syngur um ástina og dauðann á hæsta styrk í græjunum.

Hver hefur sinn hátt á, með réttu eða röngu. Sumir fá virkilega útrás með öllum klisjunum á meðan aðrir eru bara að leita eftir athygli, einhverjum til að segja þeim að þetta verði allt í lagi, það sé fleiri fiskar í sjónum og þessi sem hafi verið á önglinum hafi verið ófyrnilegur marhnútur. Svo eru líka þeir sem fara í gegnum ferilinn til að vera töff. Í menntaskóla sýndi einn bekkjarbróðir minn okkur dótið sem hann hafði eyðilagt til að fá útrás. Hann spilaði líka tónlistina sem hann hlustaði á og í sama styrk. Þessi endursköpun var hálf vandræðaleg, ekki einungis vegna innihaldsins, heldur líka vegna þess að hún fór fram í bíl fyrir framan aðalinngang skólans. En honum fannst hann töff og ætli það hafi ekki ákveðin sálhjálp verið fölginn í því.

Þegar ég var lítill man ég eftir bímyndum og sögum þar sem niðurbrotin menn flúðu ástarsorg á afar furðulegan hátt. Þeir skráðu sig í frönsku útlendingahersveitina. Af öllu því sem heimskulegt er hlýtur þetta að vera það allra heimskulegasta sem hægt er láta sér detta í hug. Maður gæti gengið svo langt að kalla þetta Elvis Presley heimskulegra hugmynda. Einn sinnar tegundar og öllum öðrum fremri.

Í sögnum náðu menn sér reyndar og fundu ástina í Alsír, en þeim gafst voðalega lítill tími til að sinna henni því þeir voru svo uppteknir við að brytja niður frændur og bræður ástkvenna sinna. Ég veit ekki hvert jafngildi frönsku útlendingahersveitarinnar í nútímanum er. Hersveitin er vissulega enn til en öll rómantik er löngu horfin, ef hún var þá nokkum tímann til, og þangað dettur engum heilvita manni í hug að fara sjálfviljugur. Kannski að ungur maður í ástarsorg á Íslandi í dag gæti skráð sig í slökkviliðið, unnið þar í nokkur ár og að lokum sótt um að komast í friðargæsluliðið í Kabúl? Þar gæti hann fundið hamingjuna og keypt sér teppi.

Ég aðhyllist sjálfur melankólík þó að ég hafi á tíðum daðrað við félaga mína í Radiohead. Óskýr neonljós borgarinnar gegnum regnvota rúðu subbulegs veitingastaðar finnst mér rétti vettvangurinn til að fá útrás fyrir sjálfsvorkunnina. Þar er best að sitja einn/ein, borða ógírmilegan skyndibita sem maður hefur enga lyst á, hugsa hvað maður gerði vitlaust, hvað maður gerði ekki vitlaust og hvað maður ætlar að gera öðruvísi næst. Á meðan á þessu stendur dregur maður ósjálfrátt línuna inn og áður en varir er maður tilbúinn í næsta kast. Til að fullkomna umgjörðina þarf tónlist en alls ekki tónlist sem manni líkar við. Best er að hafa ekkert að segja um lagavalið heldur láta PoppTÍVÍ eða einhverja aðra froðu renna saman við hlátur annarra, köll afgreiðslufólksins, rigninguna og vélarhljóð bílanna sem allir keyra ofan í poll og skvetta á ástfangna parið. „Gott á þau, því ég þoli ekki hamingjusamt fólk,“ hugsar maður þá og hlær að vitleysunni í sjálfum sér.

Eina vandamálið við melankólíkuna og blessuðu línuna er að það getur verið afskaplega erfitt að draga hana inn. Stundum virðist hún föst og þá er ekki með nokkru móti hægt að draga í land. Þá verður maður bara að færa sig til og vona að línan losni með tímanum. Og það gerir hún alltaf að lokum ...



SEM KONA SKALTU ALDREI ...
... sparsla veggj eða loft með fyrirtíðarspennu

... borga fyrir sköpörin með sameiginlega kreditkortinu

... plana rómantískan dag sama dag og úrslitaleikurinn í enska boltanum fer fram

SEM KARL SKALTU ALDREI ...
... horfa og humma þegar spurður „Lit ég vel út?“

... standa með tengdamóður þinni í rífrildi milli mæðgnanna

... gefa ópersónulega jólagjöf

stjörnuþá

15. – 21. september

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Einvers konar brestir verða á samvinnu. Hrúturinn mun finna fyrir afbrýðsemi frá samstarfsfélögum og jafnvel vinum. Hrúturinn ætti ekki að láta þetta á sig fá þótt skynsamlegt sé að sýna varkæmi.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

September verður rómantískur mánuður og nautinu reynist auðvelt að kynnast nýju fólki. Vegna stóðu tunglanna ætti nautið þó að bíða með að skuldbinda sig þar til í lok mánaðar. Ekki taka málin of alvarlega.

TÍVIBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Einvers konar breytingar eru framundan sem munu koma tíviburinum nokkuð á óvart. Líklegt er að breytingarnar tengist vinnunni eða jafnvel málefnum heima fyrir. Allt mun ganga vel og óskir munu rætast.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Áreitið verður mikið á krabbann næstu viku. Síminn hættir ekki að hringja, tölvupósturinn streymir og dyrabjallan sönglar alla daga. Krabbinn ætti ekki að hika við að biðja fólk um að virða sinn tíma.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ljónið verður að standa á sínu þessa vikuna, sérstaklega gagnvart maka sínum sem verður frekur á tíma ljónsins. Ekki láta undan ósanngjörnum kröfum annarra. Besta leiðin er að vera trúr sjálfum sér.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

16. september verður sérlega kröftugur dagur. Meyjan ætti að gæta sín því orð hennar og aðgerðir hafa gríðarleg áhrif á umhverfi hennar. Meyjan ætti að nýta þennan mikla kraft til góða, vera ljúf og brosa.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Helgin framundan ætti að verða áhugaverð, þá sérstaklega í ástarmálunum. Loftið er rafmagnað og margt mun koma í ljós sem ekki var vitað áður. Vogin ætti að búa sig undir óvæntar fréttir.

SPORDREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Ástarsamband verður í brennidepli vikuna framundan og verða samskiptin eldfim. Útkoman þarf ekki að verða slæm ef spor-drekin gætir orða sinna og framkvæmir varlega. Sjaldan veldur einn þá tveir deila.

BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.

Bogmaðurinn ætti að hafa eyrun opin inni á vinnustaðnum. Eitthvað kemur upp í hendur bogmannsins sem hann ætti að skoða vel. Þarna er komið tækifæri sem bogmaðurinn hefur lengi beðið eftir.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.

Tengsl við útlönd koma sterk inn næstu vikuna. Framundan gæti verið ferðalag eða ný tengsl mynduð við fólk af erlendu bergi brotið. Ræktaðu þessi tengsl, þau munu nýtast steingeitinni vel í framtíðinni.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.

Fjármálin virðast draga vatnsberann niður. Ekki gefast upp. Vatnsberinn ætti ekki að biðja um eða þiggja ölmusu, a.m.k. ekki fyrr en eftir helgi. Erfiði hjallinn er næstum búinn.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Ræktaðu ástina, hvort sem samband þitt þarfnast þess eða ekki. Núna er góður tími til að styrkja böndin við þá sem þú unnir heitast og fyrir þá sem eru einstæðir er þetta tíminn til að stofna til nýrra kynna.



Tilboðsdagar

10-30% afsláttur



Rafstillanleg rúm

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



Langhóltsvegji 111,104 Rvk. Sími 568 7900 • Opíð virka daga 11-18 • laugardaga 11-14.

TILBOÐ 1
Matsuaman
 Thaienskur Ajabröttur með Ajjakingskasti og græmmeti. Steikt í Indónesíu kerry og súlfretubólau.
Kiverkerar nállur að hetti Mekong
 Eggjarsúður með Ajjaking og græmmeti.

Paneng
 Thaienskur Ajabröttur með andabólau og græmmeti. Steikt í pumpephery og Ajjakingskasti.

Djüpetektar rækjur
 með súrfvætti sísu.
 Verð á manni kr. 1.245,-
 Fyfir tvo kr. 2.490,-

Hæfilegur skammtur af Ajjakingskasti

TILBOÐ 2
Geng Shoo Yee
 Thaienskur Ajabröttur með græmmeti. Steikt í grænu kerry (kerry).
Kao Pad Ped
 Steik (bláa árgyllur) Ajjakingskasti með súrfvætti eða Ajjaking og græmmeti.
Tom Ka
 Thaienskur Ajjakingsröttur með græmmeti og kokos. (Ajjaking).
Pas Shi
 Hrisvættur með græmmeti.
 Verð á manni kr. 1.245,-
 Fyfir tvo kr. 2.490,-

Hæfilegur skammtur af Ajjakingskasti

FYRIR BÖRNIN
Hamborgari
 með frískum, sísu og pos.
 Verð kr. 550,-

Ef þú sækir fylgir 2l. Pepsi með tilboðinu

FRÍ HEIMSENDING EF PANTAD ER FYRIR MEIRA EN KR. 2000,-
 Tilboð eru eingöngu algjörð fyrir tvo eða fleiri.

FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM
564 6111

MEKONG
 THAÏSKA MATSAGA

Ekki er sama hvernig er teygð og hér eru nokkur ráð:



Teygur gera gæfumuninn

Það verður ekki nóg samlega minnt á nauðsyn þess að teygja vel og vandlega þegar líkamsrækt er stunduð. Teygjuæfingar bæta líkamsstöðuna, koma í veg fyrir meiðsli, losa um streitu og auka samhæfingu líkamans, fyrir utan auðvitað að auka liðleika. Almennt er talið best að teygja tvisvar meðan á æfingum stendur, eftir upphitun og svo í lokin.

- * Ekki er sama hvernig er teygð og hér eru nokkur ráð:
- * Ekki teygja kalda vöðva.
- * Ekki hreyfa þig upp og niður inni í teygjunni, það getur skemmt vöðvaþræðina.
- * Ekki meiða þig. Þú átt að finna fyrir teygjunni en sársauki er til marks um að of langt sé gengið.
- * Andaðu djúpt svo vöðvarnir fái súrefni.
- * Haltu hverri teygju í minnsta kosti fimmtán sekúndur.

birta



NikeWomen.com



mitt

form



Ekki drekka of mikið

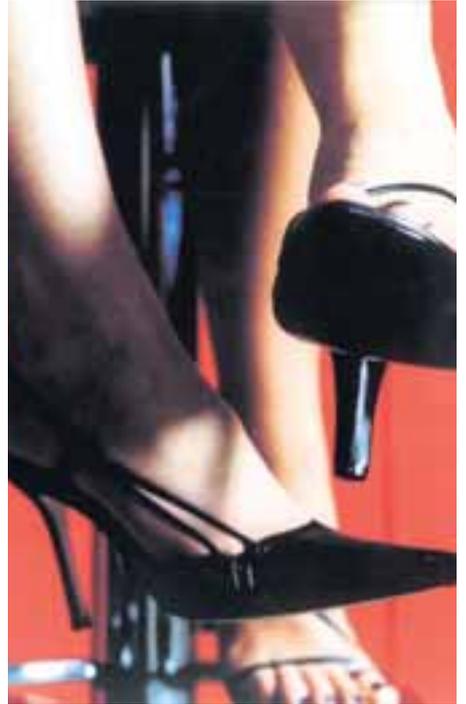
Allir alls staðar eru alltaf að ráðleggja okkur að drekka meira vatn. En er mögulegt að drekka of mikið vatn? Já, heldur betur. Þeir sem drekka of mikið vatn geta fengið svokallaða „vatnseitrun“ sem lýsir sér þannig að blóðið þynnist merkjanlega, sem getur leitt til svíma, ógleði og jafnvel dauða.

Þetta hendir helst þolfþróttamenn eins og maraþonhlaupara en venjulegir íþróttamenn geta líka fundið fyrir svipuðum en vægari einkennum eftir langvarandi æfingar og mikla vatnsdrykkju. Þá geta nýrun orðið fyrir of þungu álagi ef óhóflega mikið vatn fer um þau daglega. Í þessu máli sem öðrum er betra að fylgja skynseminni. Drekkid vatn þegar þið eruð þyrst og ef hungur gerir skyndilega vart við sig er gott að dreypa á vatni og vita hvort tilfinningin hverfur ekki. Drekkid ekki meira en átta glös eða tvo lítra af vatni á dag.

Ofþröngir skór

Tískan er harður húsbóndi. Einn af fylgifiskum hennar eru flíkur sem seint verða taldar heilsusamlegar. Þetta á við um t.d. lífstykki og jafnvel skó.

Níu af hverjum tíu fullorðnum einstaklingum þjást af einhvers konar fótameini. Támjóir og þröngir skór eiga þar hlut að máli en þeir geta valdið miklum skaða séu þeir notaðir lengi. Tæmar nuddast þá saman og líkþorn myndast, auk þess sem þrengslin hjálpa ekki í baráttu við fotsveppi. Háir hælur eru einnig varhugaverðir því þeir skekkja eðlilega þyngdardreifingu á ilinni. Séu þeir notaðir óhóflega geta þeir valdið verkjum upp eftir fótleggjum og jafnvel í bakinu. Dæmi er þess að hásin þeirra sem alltaf ganga á háum hælum styttest og gerir það eðlilegan gang erfiðan.



ENGLAKRÖPPAR
GEISLADU BLÖMSTRADU KOMDU NJÓTTU

LEYFÐU OKKUR AÐ DEKRA VIÐ ÞIG HEILSUSTÚDÍÓ

VIÐ HJÁLÐUM ÞÉR AÐ LÍTA BETUR UT
EN NOKKRU SINNI FYRR

ÞJÓGURRA, SEX OG ÁTTA VIKNA
ÁTAK ER Í BODI

GRENNUM, STINNUM OG STYRKJUM
LOSUM ÞIG VIÐ APPELSINUHÚÐ
OG AFEITRUM LÍKAMANN

FAKE BAKE BRUNKUMEDFERD
Á TILBODI, 1. SKIPTI AÐEINS 2.900,-
3. SKIPTI AÐEINS 6.500,-

ÞAÐ NÝJASTA NÝTT Á MARKAÐNUM Í DAG ER
JURTAVAFNINGUR FYRRIR ALLAN LÍKAMANN
1. SKIPTI AÐEINS 8.900,-
3. SKIPTI Á TILBODI 15.000,-

VIÐ ÞJÓÐUM ÞÉR AÐ KOMA
Í ÓKEYPS-PRUFUTÍMA Í
EUROWAVE OG ALMENNA RÁÐGJÓF

PANTAÐU TÍMA NÚNA Í SIMA 5873750 STÓRHÖFÐI 17

WWW.ENGLAKRÖPPAR.IS
VISA OG EURO LÉTTGREIÐSLUR

Collagen til inntöku

Uppbygging innan frá, undraverður árangur fyrir húð og líkama.



Nýjar umbúðir

Sléttari, stinnari og unglegri húð
á andliti og öllum líkamanum

Gott fyrir liðina, aukinn liðugleiki
og betri liðan

Árangur sést og finnst
eftir þrjár vikur

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

Ánægðir notendur
Madonna
Kristina Davids
Sex and the City



Helga Möller, barnabókahöfundur
og fyrrum fyrirsæta:

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

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

Í betra form fyrir föstudag

Þú getur ekki misst aukakílóin án þess að gæta þess hvað fer ofan í þig og stunda aukna hreyfingu um leið. Svo einföld er sú staðreynd.

Eftirfarandi eru nokkrar vörður sem þú getur notað til að feta veginn í átt til færri kílóa á kroppnum. Jafnvel máttu búast við að eitt kíló fjúki fyrir næsta föstudag:

MÁLIÐ ER EKKI HVAÐ ÞÚ BORÐAR HELDUR HVERSU MIKIÐ Pasta gerir engan feitan, en þegar ein manneskja borðar skammt sem gæti haldið íbúum Suðureyrar við Súgandafjörð söddum yfir helgi verður ekki hjá því komist að fitna. Minnkaðu skammtastærðir og haltu um leið áfram að njóta þess að borða það sem þér finnst gott.

GANGA ER TIL GÓÐS Ekki nóg með að það sé auðvelt að ganga heldur kemur það aldrei illa niður á líkamanum að láta annan fótinn fram fyrir hinn og halda þannig sína leið. Til að auka brennslu skaltu ganga upp hæðir, hraðar og taka stundum sprett inn á milli.

HALTU DAGBÓK Flestir vanmeta gildi þess að skrá hvað fer upp í munn og ofan í maga, eða hversu mikil hreyfing er stunduð dag

hvern. Að skrifa þessa hluti niður getur virkilega opnað augu þín hvar þú raunverulega stendur á heilsuskalanum.

H2O

Vatn, vatn, vatn og aftur vatn. Það eina sem er minnst á hér er bara vatn. Snemma að morgni sólarlags, þú verður að drekka vatn, vatn, vatn.

ENGA GRÆÐGI Að borða fleiri smáar máltíðir yfir daginn (fjórar til sex) heldur hungriinu í skefjum og kemur í veg fyrir að blóðsykur falli með tilheyrandi vanlíðan. Á sama tíma verða minni líkur á því að þig langi til að háma í þig heilan disk af spaghettí.

GLEYMDU SKYNDILAUSNUM Mundu að megrunarkúrar virka nánast aldrei og það er ekki hægt að stytta sér leið til að losna við aukakíló. Líft og með önnur markmið sem eru einhvers virði kostar það fórnir og vinnu að ná af sér aukakílóum sem plaga þig.



Ekki láta appelsínuhúðina í friði: raunhæfur árangur hjá 85%*

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

■ PerfectSlim inniheldur niðurbjótandi efni gegn fitu, vinnur gegn appelsínuhúð sem safnast hefur fyrir á lærum og rassi.

■ Bætt með Par-Elastyl™, sem sléttir og stinnir húðina stig af stigi.

Árangur:

Eftir 8 daga: +41% þéttari, +89% stinnari**

Eftir 15 daga: -1 cm minna ummál á lærum***

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

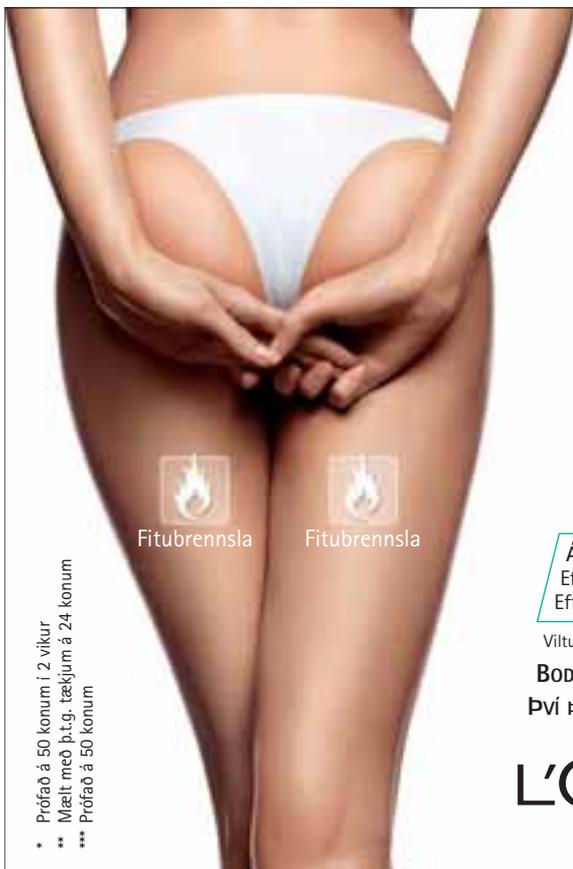
BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARADGERÐ.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



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



ROPE YOGA

Bæjarhraun 22, 220 Hafnarfjörður 3. hæð



Ný byrjendanámskeið hefst

Þriðjudaginn 19. sept.,
og Mánudaginn 25. Sept.,
morgun- hádegis-og síðdegistímar



Nánari upplýsingar á
www.osk.is og skráning
hafin hjá Ósk í síma
555-3536 gsm 695-0089

Vertu velkomin í kröftuga
og árangursríka þjálfun
fyrir líkama og sál !!

MYNDIR GLEÐJA



PANTÍÐ MYNDATÖKU TÍMANLEGA

STUDIO 101

LJÓSMYNDASTOFA

Hverfisgötu 105 · 101 Rvk · s 517 9440 · www.studio101.is

Síðustu dagar útsölnnar



Allar
stærðir

Prinsessan

Verslun/mjódd • 5674727 • www.prinsessan.is



Þjóðleg handverksnámskeið

baldýring-hekl-leðurvinna-víravirki
lopapeysuprjón-vefnaður-orkering
þjóðbúningasamur-útsaumu-o.m.fl.



HEIMILISÍÐNAÐARSKÓLINN

Símar: 895-0780 • 551-7800
hfi@heimilisidnadur.is
www.heimilisidnadur.is

		53	MP & BH	LABBAÐI	FLANA	LABBA		YFIRLIÐ	MARGS-KONAR	TROSNA			
			→										
		JAFNVEL				TUNNA					EINN	↓	LANGDREGIÐ HLJÓÐ
	UNNA	VERÐUR						BÁTS					
		LEIKFÖNG						SUNNA					
LÍFRÆN SYRA				AFFERMING						6	KYRRÐ		
				MJAKA							ÓSAMRÆMI		
LANDSPILDA				BORG				LOKAORÐ					
				AFHENTIRU				KOSTAR LÍTIÐ					
TRAPPA							SKORDÝR				UTAN		
							SÍKI				TVEIR EINS		
		NÍÐA						DÝRKA				TRÉ	
		UMRÓT						KOMST					
RYKKORN			LEYFI				NÝTT ÁR				5	2	
			HELD BROTT								MÁL-PRÆÐUR		
FRAM-BURÐUR	AFHENDING						TÍMABIL				TILVERA		
	Í RÖÐ						RYK				SLÁTUR-FÉLAG		
↶					HÓPUR				SKRÖK				
RAUP						GLÖTUN							



**LEYSTU KROSSGÁTUNA!
ÞÚ GÆTIR UNNID NÝJUSTU
GEISLAPÖLTU BRAIN POLICE,
BEYOND THE WASTELAND.**

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

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

Húsfélög • Fyrirtæki • Stofnanir

Við erum Sérfræðingar í gólfteppum

Epoca og Highline gólfteppin bjóða uppá ótal mynstur og möguleika fyrir alla gólffleti í hæsta gæðaflokki.



Núna er rétti tíminn til að fegra heimilið, stigahúsið eða skrifstofuna.

Gerum tilboð í smærri sem stærri verk. Útvegum einnig tilboð í málun.

TEPPABÚÐIN

LITAVER

Veggfóður og veggborðar í miklu úrvali

Einnig skrautlista og rósettur til að skreyta loft og vegg.



Íslensk gæða málning frá Málningu hf, á verði sem kemur á óvart.

Sími: 568 1950 • Grensásvegi 18 • Sími: 581 2444

Snaigé

á tilboðsverði



Gerð C-290 HxBxD=145x60x60 cm 280 ltr. kæliir Hvítur: Áður 44.400,- 21% Nú aðeins 34.900,- Stál: Áður 58.300,- 40% Nú aðeins 34.900,-	Gerð F-245 HxBxD=145x60x60 cm 205 ltr. frýstir Hvítur: Áður 54.400,- 27% Nú aðeins 39.900,- Stál: Áður 68.800,- 40% Nú aðeins 41.300,-	Gerð RF-270 HxBxD=145x60x60 cm 170 ltr. kæliir / 61 ltr. frýstir Hvítur: Áður 58.300,- 32% Nú aðeins 39.900,- Stál: Áður 80.900,- 40% Nú aðeins 48.600,-	Gerð RF-310 HxBxD=173x60x60 cm 193 ltr. kæliir / 92 ltr. frýstir Hvítur: Áður 70.100,- 29% Nú aðeins 49.900,- Stál: Áður 89.900,- 30% Nú aðeins 62.900,-	Gerð RF-315 HxBxD=173x60x60 cm 229 ltr. kæliir / 61 ltr. frýstir Hvítur: Áður 63.900,- 22% Nú aðeins 49.900,- Stál: Áður 83.400,- 21% Nú aðeins 65.900,-	Gerð RF-360 HxBxD=191x60x60 cm 225 ltr. kæliir / 90 ltr. frýstir Hvítur: Áður 77.200,- 22% Nú aðeins 59.900,- Álhtur: Áður 83.400,- 40% Nú aðeins 49.900,- Stál: Áður 95.800,- 27% Nú aðeins 69.900,-	Gerð RF-390 HxBxD=200x60x60 cm 253 ltr. kæliir / 90 ltr. frýstir Hvítur: Áður 83.400,- 22% Nú aðeins 64.900,- Stál: Áður 100.500,- 30% Nú aðeins 69.900,-
--	---	---	---	---	--	--

BERN STOFAN

allt að
40%
afsláttur!

ÞETTA FRÁBÆRA TILBOÐ STENDUR
TIL 23. SEPTEMBER EÐA Á MEDAN
BIRGÐIR ENDAST

Kæli- og frýstiskápar á frábæru tilboðsverði

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

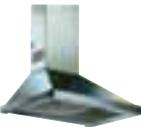
Snaigé

Litillega útfitsgölluð tæki með allt að 60% afslætti

Einnig ógölluð valin tæki á sérverði...



EYJUHÁFUR
Gerð HMC-9624 stál
Eyjuháfur 66x90 cm.
Varanlegar fitusur, kolsiur fylgja. 6 hraða mótör, hámarksafköst 750 m³/klst.
Fullt verð kr. 64.600,-
Nú aðeins **49.900,-**



VEGGHÁFUR
Vegggháfur 60 cm
3ja hraða mótör, hámarksafköst 750 m³/klst. Varanlegar fitusur, kolsiur fylgja.
Fullt verð kr. 27.270,-
Nú aðeins **19.900,-**



OFN & GASHELLUR
Gerð 106-EX870 stál
Gashelluborð m/5 brennurum. 2 ofnar.
BxDxH = 100x60x90 cm
Fullt verð kr. 181.200,-
Nú aðeins **149.900,-**



ELDAVÉL
Gerð 66-W955 hvít
Keramíkbörð m/4 hi-light hellum og 4ra kerfa ofn. BxDxH = 60x60x85 cm.
Fullt verð kr. 83.400,-
Nú aðeins **59.900,-**



2 OFNAR GASHELLUR
Gerð 126-EX634 stál
Gashelluborð m/5 brennurum. 2 ofnar.
BxDxH = 100x60x90 cm
Fullt verð kr. 198.300,-
Nú aðeins **163.900,-**

ELBA

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



OFN
Gerð 110-624 hvítur
4ra kerfa ofn með tímastilli.
Fullt verð kr. 34.800,-
Nú aðeins **19.900,-**



OFN
Gerð 210-600 stál
4ra kerfa ofn með stafærni kljúkku.
Fullt verð kr. 55.200,-
Nú aðeins **29.900,-**

ELDAVÉLAR FRÁ 59.900,- · OFNAR FRÁ 19.900,- · HELLUBORÐ FRÁ 9.900,- · VIFTUR FRÁ 4.900,- · VEGGHÁFAR FRÁ 19.900,- · EYJUHÁFAR FRÁ 49.900,-

Virka daga kl. 9-18
Laugardaga kl. 10-15

Friiform
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

dagskrá

vikuna 15. – 21. september 2006



LAUGARDAGUR



GRÍN DJÓK OG SPAUG

Grín, djók og spaug er nýr vikulegur dagskrárlíður sem verður á dagskrá öll laugardagskvöld. Í Gríni, djóki og spaugi verður boðið upp á úrval af allra besta íslenska grín- og gamanefni sem framleitt hefur verið fyrir sjónvarp.

Það er því ekki úr vegi að byrjað sé á hinum goðsagnakenndu Fóstbræðrum en margir hafa beðið þess með öndina í hálsinum að grínþættir þessa makalaus hóps yrðu sýndir á ný á Stöð 2 í heild sinni. Fóstbræður blésu lífi í dauflaga gamansensuna í sjónvarpinu á þeim tíma er Spaugstofan var

það eina sem upp á var boðið. Fóstbræður komu, sáu og sigruðu með hómor sem þótti öllu óhefðbundnari og ferskari en eftirhermur annarra og syngjandi menn í kjólum.

Til að tvöfalda gleðina verða tveir þættir sýndir saman. Fóstbræður voru þau Sigurjón Kjartansson, Jón Gnarr, Helga Braga Jónsdóttir og fleiri framúrskarandi leikarar og grínistar, eins og t.a.m. Hilmir Snær Guðnason og Benedikt Erlingsson sem komu ríkulega við sögu í fyrstu þáttaröðinni.

STÖÐ 2 KL. 20.30

» SUNNUDAGURINN 17. SEPTEMBER

Gæludýra Guðrún

Gríðarlegur fjöldi Íslendinga á gæludýr, hvort sem um er ræða fiska, hunda, ketti, kanínur eða köngulær. Í þessum þáttum kynnir Guðrún Heimisdóttir okkur fyrir dýrunum og eigendum þeirra en óhætt er að fullyrða að gæludýraeign hafi aldrei verið fjölbreyttari en nú. Guðrún var lengi í Stundinni okkar og gekk undir nafninu Gæludýra Guðrún en um síðustu jól kom einmitt út bók hennar, Gæludýrin okkar. Þessir þættir eru fyrir alla fjölskylduna og þar kynnumst við skemmtilegum dýrum og enn skemmtilegri eigendum þeirra.



SKJÁREINN KL. 20.

» LAUGARDAGINN 16. SEPTEMBER

Jón Ólafs snýr aftur

Jón Ólafsson er löngu orðinn þjóðkunnur bæði fyrir tónlistarhæfileika sína sem og sjónvarpsþætti sína „Af fingrum fram.“ Hann snýr nú aftur í sjónvarpið á laugardagskvöldum og fær til sín góða gesti. Auðvitað er píanóið ekki langt undan og líkast til verða einhverjir látnir taka lagið. Hefð hefur skapast fyrir spjallþáttum í Sjónvarpinu á laugardagskvöldum og fet-ar Jón Ólafs í fótspor Hemma Gunn, Steinunnar Ólínu og Gísla Marteins. Nú er að sjá hvaða vinkil Jón tekur og hvað hann færir þjóðinni næsta laugardagskvöld.



SJÓNVARPIÐ KL. 19.40

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



Olivia

Því þú átt skilið það besta.

Einstakar húð- og hárvörur unnar úr ekta ólífuolíu beint frá Grikklandi. Olivia fæst í verslunum Hagkaupa, Fjarðarkaupa, Samkaup um land allt og heilsubúðinni Reykjavíkurvegi.



SPENNA

▶ 23.45

MISSION:
IMPOSSIBLE I



SPENNA

▶ 22:05

THE I INSIDE



SPENNA

▶ 22.40

C.S.I. MIAMI



GAMAN

▶ 22.30

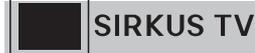
SOUTH PARK



FRÉTTIR

▶ 12.00

HÁDEGISFRÉTTIR



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah 10.20 Alf 10.45 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05

My Sweet Fat Valentina 13.50 My Sweet Fat Valentina 14.35 Extreme Makeover: Home Edition 15.25 Örlagadagurinn 16.00 Hestaklúbburinn 16.20 Skrímsla-spilið 16.40 Scooby Doo 17.05 Bold and the Beautiful 17.30 Neighbours 17.55 Hér og nú

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

15.30 Queer Eye for the Straight Guy (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

7.00 Ísland í bitið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Snillingarnir (1:18)

18.30 Ungar ofurhetjur (21:26) (Teen Titans II).
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Sjónvarpið 40 ára (11:21)
20.20 Ef aðeins... (If Only) Bandarísk/bresk bíómynd frá 2004. Breti sem missir kæstustu sína í slysi stuttu eftir að þau rífast fær tækifæri til að lífa þann dag upp á nýtt og vonast til að geta breytt atburðarásinni sem varð til þess að hún lést. Meðal leikenda er Jennifer Love Hewitt.

21.55 Málaðir englar (Painted Angels) Kanadísk bíómynd frá 1998 um stúlku á vændishúsi í Miðvesturríkjunum seint á 19. öld. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

▶ 23.45 Sérveitin (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára. e) 1.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
20.05 The Simpsons (13:22) (Simpsons-fjölskyldan)
20.30 Two and a Half Men (24:24) (Tveir og hálfur maður).

20.55 Idol – Stjörnuleit (Brot af því besta) Nú þegar Idol-Stjörnuleitinni er lokið er ekki úr vegi að líta um öxl og skoða það helsta sem gerðist í þáttunum; alla sigrana, alla sorgina, öll fyndnu upptækin og öll eftirminnlegustu ummæli dómnefndar. 2005.

21.40 Entourage (3:14) (Viðhengi)
▶ 22.05 The I Inside (Innilokaður) Dulmagnaður spennutryllir með Ryan Philippe.

23.35 The Others (Bönnuð börnum) 1.15 Dalalíf 2.40 The Core (Bönnuð börnum) 4.50 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

21.00 The Bachelor VII – tvöfaldur Hann er myndarlegur, rómantískur, vel menntaður húmoristi úr viðskiptalífni og kemur frá uppörvandi og samheldni fjölskyldu, piparsveinninn sem fannst eftir mikla leit. Þær eru 25 ungmeyjarnar sem keppast um að ná athygli hans og ástumu og hans hlutverk er að kynna þeim náði og finna út hver er sú eina rétta.

22.25 Law & Order: Criminal Intent

▶ 23.15 C.S.I.: Miami (e) 0.10 Conviction (e) 1.00 C.S.I.: New York (e) 1.50 Beverly Hills 90210 (e) 2.35 Melrose Place (e) 4.05 Östðvandi tónlist

18.00 Entertainment Tonight (e)

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Rock School 1 (e)
20.00 Wildfire Leyfð öllum aldurshópum.
21.00 8th and Ocean (e)
21.30 The Newlyweds (e) Í þessum þáttum fylgjumst við með poppsöngkonunni Jessicu Simpson og þáverandi eiginmanni hennar Nick Lachey út í gegn.

22.00 Blowin' Up (e) Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákveðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar.
▶ 22.30 South Park (e)

23.00 Chappelle/s Show (e) 23.30 Smallville (e) 0.15 X-Files (e) 1.00 Hell's Kitchen (e) 1.50 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
20.00 Fréttayfirlit
20.20 Brot úr fréttavakt
20.30 Örlagadagurinn (14:14) Sigríður Arnardóttir, Sírý, ræðir við Íslendinga, bæði þekktu og óþekktu, um örlagadaginn í lífi þeirra. Þátturinn er sýndur í opinni dagskrá og einnig á NFS.

21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.
22.00 Fréttir Fréttir og veður
22.30 Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna. Þátturinn er endursýndur á sama tíma á föstudagskvöldum á eftir Kvöldfréttum.
22.50 Kvöldfréttir

0.20 Fréttavaktin 3.20 Fréttavaktin 6.20 Peningarnir okkar

Nútímakonan notar nútímavörur

Party feet vörurnar frá Scholl eru meiriháttar

Fótapjöl

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

Hlíf á bandaskó

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

Plástur á hæl og tær

Fyrirbyggir og græðir núningssár. Virkar sem gervihúð, vatnsheldur.

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Football: UEFA Cup 13.00 Cycling: Tour of Spain 14.00 Cycling: Tour of Spain 15.30 Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany 17.00 Football: UEFA Cup 18.00 Football: Goooooal! 18.15 Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany 19.45 Strongest man: Grand Prix in Sarvar, Hungary 20.45 Rally: International Rally Challenge in San Remo, Italy 21.00 Football: Top 24 Clubs 21.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.00 News: Eurosport-news Report 22.15 Xtreme sports: LG Action Sports World Tour in Birmingham, United Kingdom 23.15 News: Eurosportnews Report

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 What Not to Wear 18.00 Blackadder the Third 18.30 Blackadder the Third 19.00 Spooks 20.00 The Fast Show 20.30 Swiss Toni 21.00 Pride and Prejudice 22.00 Kiss Me Kate 22.30 Spooks 23.00 Blackadder the Third 0.00 Blackadder the Third 0.30 Dad's Army 1.00 Pride and Prejudice 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Bug Attack 13.00 7/7 - One Year On 14.00 Impossible Bridges 15.00 Unlocking da Vinci's Code 16.00 Planets from Hell 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Bug Attack 19.00 Impossible Bridges 20.00 Most Amazing Moments 21.00 America's Hardest Prisons 22.00 Real NCIS 23.00 Most Amazing Moments 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 Monkey Business 18.30 Monkey Business 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 Monkey Business 23.30 Monkey Business 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 The Greatest Ever 15.00 Stunt Junkies 15.30 Stunt Junkies 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Brainiac 20.00 Biker Build-Off 21.00 Oil, Sweat and Rigs 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Myt-

hbusters 1.00 Stunt Junkies 1.25 Stunt Junkies 1.55 Reporters at War 2.45 Stormproof

TRAVEL CHANNEL

12.00 Riding Route 66 12.30 Distant Shores 13.00 Globe Trekker 14.00 Riding Eastern Europe 14.30 First Class Italy 15.00 Travel 2006 15.30 Dream Destinations 16.00 The Thirsty Traveler 16.30 First Class Italy 17.00 Caprice's Travels 17.30 Caprice's Travels 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 Adventure Challenge 23.00 Destination Adventure 6.00 Globe Trekker

MTV EUROPE

12.00 Making the Video 12.30 All Eyes On 13.00 Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart Express 16.00 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Dance Floor Chart 18.00 Punk'd 18.30 Viva La Bam 19.00 Wild Boyz 19.30 Barrio 19.20.00 Top 10 at Ten 21.00 Beavis & Butthead 21.30 Beavis & Butthead 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 14.00 VH1 Weekly Album Chart 15.00 So 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 The Rise and Rise Of 20.00 Supergroup 21.00 VH1 Rocks 23.00 Flipside 0.00 Chill Out 0.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 14.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 15.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 16.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 17.00 Sexiest Rock Stars 18.00 E! News THS 19.00 The Daily 10 19.00 Rod & Kimberly Stewart THS 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 Bad Girls 0.00 Rod & Kimberly Stewart THS 1.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 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-Do? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Dastardly and Muttley 19.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 19.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 20.30 Teenage Mutant Ninja Turtles 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The

Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

MGM

13.15 Doc 14.50 Devil's Brigade 17.00 Another Man, Another Chance 19.15 The Vikings 21.10 Knightriders 23.10 Valdez Is Coming 0.40 Busting 2.10 Welcome to L.A. 3.50 Smile 5.40 Taras Bulba

TCM

19.00 Cool Breeze 20.40 Shoot the Moon 22.40 Brotherly Love 0.30 San Francisco 2.25 Arturo's Island

HALLMARK ENTERTAINMENT NETWORK (SCANDINAVIA/BEN-ELUX)

12.30 Spoils of War 14.15 Locked in Silence 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 The Ascent 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Dead Zone 20.45 Law & Order: Svú 21.30 Brotherhood of Murder 23.15 Dead Zone 0.00 Law & Order: Svú 0.45 Brotherhood of Murder 2.15 Out of Time

BBC FOOD

12.00 The Meaning Of Food 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 USA12.20 Kender du typer? 12.50 Nyheter på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Boogie Listen 15.00 Adam 15.05 Svampebob Firkant 15.30 AMIGO 16.00 Hunningshow 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Disney Sjøv 18.00 Førstevalg 19.00 TV Avisen 19.30 Robin Hood - den fredløse 21.50 Herretur 23.40 Boogie Listen 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 13.55 Nifse saker 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 Gnottene 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Norge rundt 17.55 Beat for beat 18.55 Nytt på nytt 19.25 Først & sist 20.15 Poliagentene 21.00 Kveldsnytt 21.15 Sopranos 22.05 Popspecial 23.05 Ingen grunn til begeistring 12.00 Yrke: bergsguide 12.30 Vagn i Indien 13.00 Agenda 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Tinas kök 15.30 Solens mat 16.00 Greta Gris 16.05 Yoko! Jakamoko! Toto! 16.15 Bumsfilla-baba 16.30 Tillbaka till Vintergatan 17.00 Barbacka äventyr 17.30 Rapport 18.00 Slutdebatten 20.00 Spy Game 22.05 Rapport 22.15 Kulturmyheterna 22.25 Schindlers list 1.35 Sändning från SVT24

KNATTSPYRNA

22:00

RECOPA 2006



BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Old School (Bönnuð börnum) 8.00 Looney Tunes: Back in Action 10.00 Another Pretty Face 12.00 Welcome to Mooseport 14.00 Looney Tunes: Back in Action 16.00 Another Pretty Face 18.00 Welcome to Mooseport 20.00 Old School (Gamli skólinn) Bönnuð börnum. 22.00 Gangs of New York (Gengi í New York) Stranglega bönnuð börnum. 0.40 Once Upon a Time in Mexico (e) (Stranglega bönnuð börnum) 2.30 Control (Stranglega bönnuð börnum) 4.15 Bodywork (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e) 14.00 Portsmouth - Wigan (e) 16.00 Everton - Liverpool (e) 18.00 Upphitun 18.30 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ (e) Þáttur í umsjón Bööðvars Bergssonar þar sem stuðningsmannaklúbbbar ensku liðanna á Íslandi fá klukkutíma til að láta móðan mása um ágæti síns liðs. 19.30 Chelsea - Charlton (e) 21.30 Upphitun (e) 22.00 Man. Utđ. - Tottenham (e) 0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

18.00 Íþróttaþjallið 18.12 Sportið

18.30 US PGA í nærmynd Inside the PGA Tour 2006)

18.55 Gillette Sportpakinn (Gillette World Sport 2006)

19.20 Spænski boltinn (Upphitun fyrir spænska boltann)

19.50 Súpercross (Georgia Dome) (Heimsmeistararnótið í Supercross)

20.45 Meistaradeild Evrópu fréttapáttur (Meistaradeild Evrópu fréttapáttur 06/07)

21.15 KF Nörd (3:16) (Mekka knattspyrnunnar)

▶ 22.00 Recopa (Sao Paulo - Boca Juniors) Útsending frá leik Sao Paulo og Boca Juniors sem fram fór á fimmtudagskvöld.

23.40 Heimsmótaröðin í Póker

» EKKI MISSA AF...

Brot af því besta úr Idol-stjörnuleit

Vegna fjölda áskorana verður í þessum þætti rífaður upp gangur mála í síðustu Idol-Stjörnuleit. Við sjáum það besta og auðvitað það versta. Sumir skilðu sínu með miklum sóma og hlutu lof þjóðarinnar. Sumir hefðu betur setið heima, nema fyrir þær sakir að hafa skemmt okkur áhorfendum með lagleysi og góðum danstökum.



Í aðalhlutverki í þættinum verður að sjálfsgöðu frákin framganga Snorra Snorrasonar og leið hans í sjálfan úrslitapáttinn þar sem hann sigraði Ínu Valgerði Pétursdóttur í æsispennandi lokapætti.

» STÖÐ 2 KL. 20.55



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



DÆGURMÁL



NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára (19:26) **8.06** Bú! (6:26) **8.16** Lubbi læknir (29:52) **8.29** Snillingarnir (2:28) **8.52** Sigga ligga lá (28:52) **9.05** Sögurnar okkar (11:13) **9.12** Bitte nú! (38:40) **9.35** Matti morgunn **9.48** Matta fósra og mynduðu vinir hennar (12:26) **10.10** Spæjarar (37:52) **10.35** Kastljós **11.10** Hreindýr í Alaska **11.55** Meistaraverkið

DAGUR

14.15 Íþróttakvöld **14.30** Mótorsport (7:10) **15.00** Heimsbikarkeppni í frjálsum íþróttum **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (66:73) **18.25** Fjölskylda mín (2:13)

KVÖLD

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Jón Ólafss (1) Nýr þáttur á laugardagskvöldi í umsjón Jóns Ólafssonar. Góðir gestir mæta í sjónvarpsall og pianóið er aldrei langt undan.
 ▶ **20.20** Spaugstofan (1) Karl Ágúst, Pálmi, Sigurður, Randver og Örn eru mættir til leiks á ný eftir sumarfrí og bregða á leik, sprellfjörugir að vanda. Textað á síðu 888 í Textavarp.
20.50 Vandræðavika (4:7) (The Worst Week Of My Life II) Bresk gamanþáttaröð um Howard og Mel sem eru nýgift. Eftir brúðkaupið gengur allt á afturfótunum hjá þeim.
21.20 Gríman (The Mask of Zorro) Bandarísk ævintýramynd frá 1998. Don Diego de la Vega er aðalsmaður í dulargeni Zorro sem aðstoðar pinda alþýðuna á 19. öld og þjálfar eftirmann með glæsibrag. Leikstjóri Martin Campbell. Með aðalhlutverk fara Antonio Banderas, Anthony Hopkins og Stuart Wilson.

23.35 Rebus lögreglufulltrúi (5) **0.45** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

7.00 Addi Panda **7.05** Kærleiks-birnir (36:60) (e) **7.20** Pocoyo **7.25** Töfravagninn **7.50** Grallararnir **8.10** Animaniacs **8.30** Leðurlökumaðurinn **8.50** Kalli kanína og félagar **9.00** Kalli kanína og félagar **9.05** Kalli kanína og félagar **9.10** Litlu Tommi og Jenni **9.35** S Club 7 **10.00** Búbarnir (3:21) **10.25** Mighty Morphin Power Rangers (e)

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 **15.45** Idol – Stjörnuleit **16.20** The Apprentice **17.05** Monk **17.45** Martha

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 My Hero (Hetjan mín)
19.40 Hot Properties (7:13) (Funheitar framakonur)
20.05 Búbarnir (4:21)
20.30 Fóstbræður í Gríni, djóki og spaugi verður boðið upp á úrval af allra besta íslenska grín- og gamanefni sem framleitt hefur verið fyrir sjónvarp. Það er því ekki úr vegi að byrjað sé á hinum goðsagnakenndu Fóstbræðrum en margir hafa beðið þess með öndina í hálsinum að grínþættir þessa makalauða hóps yrðu sýndir á ný á Stöð 2 í heild sinni.

21.05 Fóstbræður
 ▶ **21.35** Taxi Eldfjörug og hressileg gamanmynd sem er uppfull af æsilegum bílaeltिंगaleikjum og tilheyrandi hasar. Myndin er endurgerð á samnefndri franskri mynd sem sló í gegn og þessi varð ekki síður vinsældar skartar hún í aðalhlutverkum grínleikurum geðþekku Queen Latifah og Jimmy Fallon, sem hefur verið skærasta stjarna Saturday Night Live síðustu árin.

23.10 Dinner Rush (Stranglega bönnuð börnum) **0.45** The Matrix Revolutions (Bönnuð börnum) **2.50** Quicksand (Stranglega bönnuð börnum) **4.20** The Order (Stranglega bönnuð börnum) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

10.45 Dr. Phil (e)

13.00 Celebrity Cooking (e) **13.45** The Bachelor VII (e) **15.05** Teachers (e) **15.35** Trailer Park Boys (e) **16.00** Tommy Lee Goes to College (e) **16.30** Rock Star: Supernova – raunveruleikþáttur (e) **17.00** Rock Star: Supernova – tónleikar (e) **18.00** Rock Star: Supernova – lokapáttur (e)

19.45 Game tívi (e) Eini tölvuþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sverrir Bergmann og Ólafur Þór Jóelsson fjalla um allt það nýjasta í tækni, tölvum og tölvuleikjum.
20.00 All About the Andersons Anthony tekur veðmáli pabba síns um að Joe geti fundið starf í leiklistinni fyrir Anthony á undan honum. Lydia hikar við að tala á fjárfundunarsamkomu læknaskólans þegar hún kemst að því að það var bara talað við hana út af þjóðerni hennar.

20.30 Teachers
21.00 Casino – NYTT! Áhorfandinn fær einstakt tækifæri til að sjá hvað gerist á bak við tjöldin í spílaborginni Las Vegas. Fylgst er með tveimur ungum ofurhugum sem láta drauma sína rætast og endurbýggja hótél og spílavíti í syndaborginni. Áhorfandinn er sem fluga á vegg og fær að sjá allt sem gerist í borginni sem aldrei sefur.
 ▶ **21.50** The Dead Zone Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið. Hann reymir sitt besta til að nýta gáfuna til góðs, en finnst stundum að hún sé bölvun en ekki blessun.

22.40 Parkinson

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 Lenó (e) **4.20** Dagskrárlok

17.40 Wildfire (e)

18.30 Fréttir NFS
19.00 Seinfeld (The Secretary)
19.30 Seinfeld (The Switch)
20.00 South Park (e)
20.30 Blowin' Up (e) Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákveðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar.
21.00 So You Think You Can Dance 2 (e) Dansinn hefst á ný... Dómaramir ferðast víða um Bandaríkinn en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskrúðurinn heldur áfram. Þar fá dansaramir að vinna með bestu danshöfundum landsins þar til að lokum stendur einn eftir sem sigurvegari.

▶ **21.50** Chappelle's Show (e) Grínistinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíf.

22.20 8th and Ocean (e)
22.45 X-Files (e) (Ráðgátur) Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

23.30 24 (3:24) (e) **0.15** 24 (4:24) (e) **1.00** Entertainment Tonight (e)

10.00 Fréttir **11.00** Fréttavikan

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

18.30 Kvöldfréttir
 ▶ **9.10** Hér og nú Lifandi og skemmtilegar fréttir af fina og fræga fólkinu.
19.45 Fréttavikan
20.35 Örlagadagurinn (14:14) (Örlagadagurinn)
21.05 Skaftahlíð Maður vikunnar. Víðtal í umsjá fréttastofu NFS.
21.40 Víkuskammturinn
22.40 Kvöldfréttir

23.20 Síðdegisdagskrá endurtekin

NÓTT



KNATTSPYRNA

▶ **18.00**

RACING – BARCELONA



10.00 US PGA í nærmynd **10.25** Ameríski fótboltinn **10.55** UEFA Champions League

12.35 Meistaradeild Evrópu **13.15** Spænsku mörkin **13.45** Ensku mörkin **14.15** Steven Gerrard: Ár í lífi **15.15** Landsbankamörkin 2006 **15.45** Landsbankadeildin (ÍA/ÍBV – FH/Víkingur) **18.20** Spænski boltinn (Racing – Barcelona)

20.00 Spænski boltinn (Deporti-vo – Villareal) Bein útsending.

21.40 Landsbankamörkin 2006 (Landsbankamörkin 2006) Öll mörkin, tilþríf-in, umdeildu atvikin og allt það markverðasta úr leikjum umferðarinnar í Landsbankadeildinni.

22.20 Landsbankadeildin (ÍA/ÍBV – FH/Víkingur) Útsending frá tveimur hörku leikjum í næst síðustu umferðinni í Landsbankadeild karla í knattspyrnu. Skagamenn fá Eyjamenn í heimsókn í sannkölluðum botnbaráttuslag, en Eyjamenn verða að vinna til að eiga einhverja von á því að geta haldið sér í deildinni. Einnig verður sýnt frá leik FH og Víkings en Hafnfirðingarnir geta tryggt sér titilinn með sigri í leiknum.

0.30 Hnefaleikar **1.00** Box – Arturo Gatti vs. Carlos Baldomir

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Hildegarde **8.00** The Guys **10.00** Divine Secrets of the Ya-Ya **12.00** The Truman Show **14.00** Hildegarde **16.00** The Guys **18.00** Divine Secrets of the Ya-Ya

20.00 **The Truman Show** (Truman-pátturinn) Truman Burbank er þekktasta andlitíð á sjónvarpsskjánum allan sólarhringinn. Hann hefur aftur á móti ekki minnstu hugmynd um það! Einn góðan veðurdag vaknar hann af værum blundi og sér líf sitt í nýju og óvæntu ljósi. 1998. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 **In the Shadows** (Skuggi) Mafuföringi ræður leigumörðingja til að kála áhættuleikara í Hollywood. Í kvikmyndaborginni fellur leigumörðinginn fyrir dóttur tilvonandi fórnarláms. Verkefnið dregst á langinn og útsendari mafuföringjans gælir við að skipta um starfsveitvang og gerast áhættuleikari! 2001. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Unbreakable (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** The Skulls 3 (Bönnuð börnum) **4.00** In the Shadows (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

10.45 Upphitun **11.15** Charlton – Portsmouth **13.30** West Ham – Newcastle **16.05** Watford – Aston Villa

18.30 Bolton Middlesbrough **20.30** Everton – Wigan **22.30** Blackburn – Man. City (e)

0.30 Dagskrárlök



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.30 Motorcycling: Grand Prix in Phillip Island, Australia **13.00** Motorcycling: Master of Endurance – Bol d'Or (24 hours) in Magny-Cours, France **14.00** Athletics: IAAF World Athletics Final in Stuttgart, Germany **15.00** Athletics: IAAF World Cup in Athens, Greece **18.00** Motorcycling: Master of Endurance – Bol d'Or (24 hours) in Magny-Cours, France **18.45** Boxing: WBO World Title in Oberhausen, Germany **20.45** Rally: International Rally Challenge in San Remo, Italy **21.00** Xtreme Sports: Yoz Mag **21.30** News: Eurosportnews Report **21.45** Fight sport: Pride FC

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** Bermuda Triangle Investigated **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Tales From the Tomb **18.00** Serengeti – Assault On the Megaherd **19.00** Air Crash Investigation **20.00** The Desert Rats **22.00** Bin Laden's Spy in America **0.00** Dark Side of Hippos

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Cops Houston **13.00** Monkey Business **13.30** Monkey Business **14.00** Saving Grace **14.05** Animal Park – Wild in Africa **14.30** Animal Park – Wild in Africa **15.00** Saving Grace **15.05** Tamzin Outhwaite Goes Wild with Dolphins **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** The Natural Kingdom Collection **19.00** A Man Called Mother Bear **20.00** Saving Grace **20.05** Shark 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** The Natural Kingdom Collection **1.00** A Man Called Mother Bear **2.00** Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies **12.30** Stunt Junkies **13.00** Krakatoa **15.00** How Do They Do It? **16.00** Ray Mears' World of Survival **16.30** Ray Mears' World of Survival **17.00** Inside Avalanches **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** Krakatoa **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** Floyd On Africa **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 **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 Justin Timberlake Weekend Music Mix **12.30** Punk'd **13.00** All Eyes On **13.30** Making the Video **14.00** TRL **15.00** MTV Making the Movie **15.30** Just See MTV **16.30** 8th & Ocean **17.00** European Top **20 18.00** The Fabulous Life Of **19.00** Call to Greatness **19.30** Pimp My Ride 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 Fabulous Life of **13.00** Fabulous Life of **14.00** Fabulous Life of **15.00** Fabulous Life of **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribs **18.00** Behind the Music **19.00** Making the Video **19.30** Making the Video **20.00** Storytellers **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** Lady in the Water Behind the Scenes **14.00** Paris Hilton Style Star **14.30** The Hilton Sisters **15.30** Paris & Nicky Hilton Style Star **17.00** Paris Hilton Style Star **17.30** E! News Special: Paris Hilton **18.00** E! News Weekend **19.00** Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds **THS 21.00** Sexiest Bad Boys **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** Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds **THS 20.00** Naked Wild On

CARTOON NETWORK

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

Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

12.35 One Woman's Courage **14.05** Boris and Natasha: The Movie **15.30** Thunder Road **17.00** The Vikings **18.55** Stay Hungry **20.35** The Wild Child **22.00** The Blue Lightning **23.35** Valentino **1.40** The Silver Strand **3.25** What Did You Do in the War, Daddy?

TCM

19.00 Coma **21.00** Off Set **21.30** Lolita **0.05** The Angry Hills **1.55** The 25th Hour

HALLMARK ENTERTAINMENT NETWORK (SCANDINAVIA/BEN-ELUX)

12.30 Sarah, Plain and Tall **14.15** Mystery Woman **16.00** Back to the Secret Garden **17.45** Inside the Osmonds **19.30** Monk **20.30** Ghost Squad **21.30** Don't Look Down **23.15** Monk **0.00** Ghost Squad **0.45** Don't Look Down **2.30** Finding Buck McHenry

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** Eat the Heat **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 **4.00** Rick Stein's Food Heroes

DR1

12.40 Pedersen **13.25** Hjerteflimmer **13.55** Boogie Listen **14.55** Nikolaj og Julie **15.40** Fcr søndagen **15.50** Held og Lotto **16.00** Bullerfnis **16.30** TV Avisen með vejret **16.55** Sport-Nyt **17.10** De store gråbjørne **18.00** MGP 2006 **20.15** In and Out **21.45** Donnie Brasco **23.45** Boogie Listen

NRK1

12.50 Konsert for Bangladesh 1971 **14.30** Så rar! **15.00** Fridret: Verdenscupfinale **16.00** Gubben og katten **16.10** Spillet **16.30** Johnny og Johanna **17.00** Lordagsrevyen **17.45** Lotto-trekning **17.55** Riiksarkivet **18.20** Kjempesjansen **19.15** Med hjertet på rette staden **20.00** Løvebakken **20.25** Kvinnefengslet i Ecuador **21.15** Kveldsnytt **21.30** Entrapment

SVT1

12.00 Slutdebatten **14.00** Slutdebatten **16.00** Emil i Lönneberga **16.30** Disneydags **17.00** En ö i havet **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Folktoppen **19.00** Kvarteret Skatan **19.30** Den hårda linjen **20.20** Angels in America **21.25** Rapport **21.30** Angels in America **23.20** Tape **0.45** Sändning från SVT2 **6.00** Boilbompa-bandet

www.minnsirkus.is/sirkustv



VATIKANID



ENTERTAINMENT TONIGHT

MÁNUDAG - FIMMTUDAG KL 20:00

Í gegnum árin hefur ET fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjórnur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppákomur sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum.



SIRKUS TV

90% HEIMILA NÁ SIRKUS TV Á ADSL KERFINU, BREIÐBANDINU, DIGITAL ÍSLAND EN EINNIG ER HÆGT AÐ NÁ SIRKUS TV MEÐ VENJULEGU UHF LOFTNETI

www.minnsirkus.is/sirkustv

VATIKANID

CHAPPELLE'S SHOW

FIMMTUDAG KL 22:00

Loksins á Íslandi...

Grínþættir sem hafa gert allt vitlaust í Bandaríkjunum. Grínistinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíft. Hvort sem það eru bíómyndir, leikarar, trúarhópar eða kynþáttur þá hikar Chappelle ekki við að gera grín af því sem honum dettur í hug.



SIRKUS TV

90% HEIMILA NÁ SIRKUS TV Á ADSL KERFINU, BREIÐBANDINU, DIGITAL ÍSLAND EN EINNIG ER HÆGT AÐ NÁ SIRKUS TV MEÐ VENJULEGU UHF LOFTNETI



ÍÞRÓTTIR
▶ **14.30**
HEIMSBIKAR Í FRJÁLSUM ÍÞRÓTTUM



SPENNA
▶ **21.25**
THE SHIELD



SPENNA
▶ **22.30**
SLEEPER CELL



VERULEIKI
▶ **21.00**
ROCK SCHOOL



FRÉTTASKYRING
▶ **19:10**
KOMPÁS

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Sammi brunavörður (3:26) **8.10** Geirharður bojng bojng (15:26) **8.31** Hopp og hí Sessami (19:26) **8.55** Konstane (7:10) **9.00** Liló & Stíth (29:39) **9.25** Sigildar teiknimyndir (1:42) **9.33** Herkúles (1:28) **9.55** Gæludýr úr geimnum (26:26) **10.20** Hvað veistu **10.50** Jón Ólafs (1) **11.50** Spaugstofan (1) **11.50** Þránn

7.00 Pinga **7.10** Hlaupin **7.20** Myrkfælnu draugarnir (48:90) **7.35** Stubbarnir **8.00** Doddi litli og Eyrnastór **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 (3:26) **10.45** Sabrina – Unglingsnornin **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

12.35 Ryder-keppnin í golfi **13.45** Vesturálman (19:22) ▶ **14.30** Heimsbikarkeppnin í frjálsúm íþróttum **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Tíburarnir (3:3) **18.25** Skoppa og Skrítlá (5:8)

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** What Not To Wear (2:5) **16.30** Grumpy Old Women (4:4) **17.00** Veggfóður **17.45** Oprah (97:145)

12.00 2006 World Pool Masters **13.00** It's Good to be... (e) **13.30** Parkinson (e) **14.25** Surface (e) **15.10** Queer Eye for the Straight Guy – ný þáttaröð (e) **16.00** America's Next Top Model VI – NÝTTI! (e) **17.00** Made in L.A. (2/3) (e) **18.00** Dateline

17.40 Hell's Kitchen (e)

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

KVÖLD

18.40 Ferðin til Empúries **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.05** Loftleiðaævintýrið Saga Loftleiða rakin. Hvernig breyttist lítið flugfélag í stórt félag sem teygði arma sína langt út fyrir Ísland og kom Íslandi á kortið í flug- og ferðmálum. **21.00** Arfurinn (3:8) (Bleak House) Nýr breskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Charles Dickens um fólk sem fær að kenna á brotalömunum í bresku réttarkerfi á 19. öld. **21.55** Helgarsportíð **22.10** Fótboltakvöld Sýnt úr leikjum á Íslandsmótinu í fótbolta. **22.25** Halalabad blús (Halalabad Blues) Dönsk bíómynd frá 2002 um örðugleika í ástarsambandi danskrar konu og tyrknesks karls.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás **20.00** A Thing Called Love (5:6) (Hin svokallaða ást) **21.00** Monk (15:16) (Mr. Monk Goes To The Dentist) (15:16) Randy fer til tannlæknis og telur sig verða vitni að glæp. Vandinn er sá að hann var rækkilega deyfður og Strattermeyer yfirmaður hans trúir honum ekki. **21.45** Shield (3:11) (Sérsvaitin) (3:11) Sérsvait Vics hefur alltaf verið umdeild og er nú undir ennþá nákvæmari smásjá innra eftirlitsins. Á meðan reynir sveitin að rannsaka kynlíflsglæpahring. Stranglega bönnuð börn. **22.30** Deadwood (3:12) (True Colors) 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 illmennir fara um með ránshendi á degi hverjum. Bretinn Ian McShane þykir fara á kostum í þáttunum í hlutverki kráareigandans óheflaða Als Swearengen en hann fékk Golden Globe-verðlaunin í ár fyrir frammi-stöðu sína.2005. Stranglega bönnuð börnum.

19.00 Krókaíleirir í Kína (1/4) (e) 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 gæti fengið aðra sýn á lífið. Ferðinni var heitið til Kína þar sem drengurinn þarf að vinna í kínversku eldhúsi, á böndabæ, í mun- aðarleysingjahæli og reyna sig í Shaolin munkaklastrinu. **20.00** Dýravínir Gríðarlegur fjöldi Íslendinga á gælu- dýr, hvort sem um er ræða fiska, hunda, ketti, kanínur eða köngulær. Í þessum þáttum kynnir Guðrún Heimisdóttir okkur fyrir dýrunum og eigendum þeirra en óhætt er að fullyrða að gæluþyrfa hafi aldrei verið fjölbreyttari en nú. **20.30** Celebrity Cooking Showdown Níu 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. **21.30** C.S.I: New York ▶ **22.30** Sleeper Cell

18.30 Fréttir NFS **19.10** Seinfeld (The Label Maker) **19.35** Seinfeld (The Race) **20.00** The War at Home (e) (Three's Company) Frábær gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky. **20.30** The Newlyweds (e) ▶ **21.00** Rock School 1 (e) Hinn skrautlegi Gene Simmons úr hljómsveitinni Kiss tekst á við eitt erfiðasta verkefni sitt til þessa í sjónvarpsþáttunum Rock School. **21.30** Rescue Me (e) Frábær þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem alltaf er eitthvað í gangi. **22.20** Ghost Whisperer (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjál Melindu að halda. Melinda notar hæfileikana til að fá mikilvægar upplýsingar að handan og kemur skilaboðunum til þeirra sem er ætlað að fá þau, en stundum getur það reynst erfið þar sem ekki trúá allir því sem þeim er sagt.

18.30 Kvöldfréttir ▶ **19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. **20.00** Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshall þar sem tekin verða fyrir heitustu málefni vikunnar úr fréttameginum og fjölmiðlum. **21.35** Lífið og tilveran **22.25** Kvöldfréttir

NÓTT

0.15 Ryder-keppnin í golfi **1.25** Kastljós Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.20 Foyle's War 2 **0.55** 10,5 á Richter (1:2) **2.15** 10,5 á Richter (2:2) **3.35** Auto Focus (Stranglega bönnuð börnum) **5.20** Grumpy Old Women (4:4) **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.30 Da Vinci's Inquest **0.20** Law & Order (e) **1.10** The L Word (e) **2.10** Östöðvandi tónlist

23.05 Smallville (e) **23.50** Wildfire (e) **0.40** Entertainment Tonight (e)

23.05 Síðdegisdagskrá endurtekin



KNATTSPYRNA

▶ **13.00**

LANDSBANKA-MÖRKIN



7.00 Hápunktar í PGA mótáróð-inni **8.00** Spænski boltinn (Racing – Barcelona) **9.40** Box – Arturo Gatti vs. Carlos Baldomir **11.10** Landsbankadeildin (IA/IBV – FH/Víkingur)

▶ **13.00** Landsbankamörkin 2006 **13.40** World Golf Championship 2006 **16.20** Ameríski fótboltinn **16.50** Spænski boltinn (Atl. Bilbao – Atl. Madrid)

18.50 Spænski boltinn (Real – Madrid – Real Sociedad)

20.50 NFL – ameríska ruðnings-deildin (NY Jets – New England) Bein útsending frá ameríska fótboltanum. Hér er um hörkuleik að ræða.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.10 I Capture the Castle **8.00** Moonlight Mile **10.00** Fame **12.10** Along Came Polly **14.00** Moonlight Mile **16.00** I Capture the Castle **18.00** Fame

20.10 Along Came Polly (Svo kom Polly) Rómantísk gamanmynd. Ráðgjafinn Reuben Feffer vill alltaf hafa hlutina á hreinu. Allt fer því skiljanlega í rúst þegar eiginkonan heldur fram hjá honum í brúðkaupsferðinni! En mitt í raunum Reubens kemur gamla skólasystirin, Polly, fram á sjónarsviðið. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 Against the Ropes (Ein í hringnum) Meinfyndin bandarísk stórmynd sem gefir ansi skemmtilega og óvenjulega innsýn í heim hnefanna. Meg Ryan leikur umboðsmann hnefaleikakappa í þessum harða og blóðuga heimi þar sem karlmennt fara enn með öll völd og telja sig alltaf víta best. 2004. Bönnuð börnum.

0.00 The Italian Job (Bönnuð börnum) **2.00** Full Disclosure (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Against the Ropes (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

9.55 Að leikslokum (e) **10.55** Stuðningsmannabátturinn Liðið mittí (e) **11.50** Chelsea – Liverpool **14.50** Man. Utd. – Arsenal **17.15** Tottenham – Fulham

19.15 Watford – Aston Villa (e) **21.15** Chelsea – Liverpool (e)

23.15 Sheffield Utd. – Reading (e) **1.15** Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NÖRÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.30 Motorcycling: Master of Endurance – Bol d'Or (24 hours) in Magny-Cours, France **13.15** Football: Goocool! **13.30** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany **15.00** Athletics: IAAF World Cup in Athens, Greece **18.00** Fight Sport: Fight Club **20.00** Motorsports: Motorsports Weekend **20.30** Beach volley: Swatch-FIVB World Tour in Porto Santo, Portugal **21.30** News: Eurosport-news Report **21.45** Equestrianism: Super League in Barcelona, Spain **22.45** Athletics: IAAF World Cup in Athens, Greece **1.45** Motorcycling: Grand Prix in Phillip Island, Australia

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** Secrets of Lost Empires **19.00** Dangerous Passions **20.00** Top Gear Xtra **21.00** Vanity Fair **22.00** EastEnders **22.30** EastEnders **23.00** Himalaya With Michael Palin **0.00** Secrets of Lost Empires **1.00** Vanity Fair **2.00** Dangerous Passions

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 I Didn't Know That **12.30** I Didn't Know That **13.00** Seconds from Disaster **14.00** The Desert Rats **16.00** Battlefront **16.30** Battlefront **17.00** Insects from Hell **17.30** Insects from Hell **18.00** I Didn't Know That **18.30** I Didn't Know That **19.00** Impossible Bridges **20.00** Seconds from Disaster **21.00** The Washington Sniper **22.00** Impossible Bridges **23.00** Seconds from Disaster **0.00** TBA

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Precinct **13.00** Shark 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** Shark 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** Tamzin Outhwaite Goes Wild with Dolphins

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies **12.30** Stunt Junkies **13.00** Industrial Revelations: the European Story **13.30** Industrial Revelations: the European Story **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** Aircrash Unsolved **21.00** Pyramid – Beyond Imagination **22.00** Mega Builders **23.00** Perfect Disaster **0.00** Sensing Murder – Denmark **0.55** Oil, Sweat

and Rigs **1.50** Ultimates **2.45** How Do They Do It?

TRAVEL CHANNEL

12.00 Panasia **12.30** Travel 2006 **13.00** Planet Food **14.00** Opening Soon **14.30** Africa Trek **15.00** Adventures and Experiences **15.30** World Class **16.00** Globe Trekker **17.00** Inside Luxury Travel **18.00** Solo in Se Asia **18.30** The Thirsty Traveler **19.00** Globe Trekker **20.00** Globe Trekker **21.00** Safari Stopovers **22.00** The Independent Travellers' Guide **23.00** Travel 2006 **23.30** Flavours of Chile **6.00** Distant Shores

MTV EUROPE

12.00 Justin Timberlake Weekend Music Mix **12.30** Making the Tour – Justified & Stripped **13.30** Justin Timberlake 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** All You've Got **23.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club

VH1 EUROPE

12.00 Fabulous Life of **13.00** Fabulous Life of **14.00** Fabulous Life of **15.00** Fabulous Life of **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** MTV Unplugged **19.00** The 70's House **19.30** 70s Sunday **20.30** Making the Video **21.00** Supergroup **22.00** VH1 Weekly Album Chart **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend **13.00** 50 Most Shocking Celebrity Confessions **15.00** Uncut **16.00** Naomi Campbell THS **17.00** Sexiest Bad Boys **18.00** Girls of the Playboy Mansion **18.30** E! News Special: Paris Hilton **19.00** Women of Sex and The City THS **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest Bad Boys **23.00** Sexiest Rock Stars **0.00** 101 Most Shocking 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-Do? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Dastardly and Muttley **19.00** Transformers Energy **19.30** Transformers Energy **20.00** Transformers Energy **20.30** Transformers Energy **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

13.40 Starcrossed **15.15** The Children's Hour **17.00** Stay Hungry **18.40** Rikky and Pete **20.20** Last Rites **22.00** A Star for Two **23.35** Morn **1.10** Dead Sleep **2.40** Master of Dragonard Hill

TCM

19.00 Where the Spies Are **21.00** 2001: A Space Odyssey **23.15** Off Set **23.50** The Road Builder **1.30** Children of the Damned **3.05** MGM: When the Lion Roars

HALLMARK ENTERTAINMENT NETWORK (SCANDINAVIA/BEN-ELUX)

12.30 Sarah, Plain and Tall: Winter's End **14.15** Wild At Heart **15.00** Wild At Heart **16.00** Southern Cross **17.45** A Midsummer Night's Dream **19.30** Monk **20.30** Ghost Squad **21.30** The Inspectors **23.15** Monk **0.00** Ghost Squad **0.45** The Inspectors **2.30** Mayflower Madam

BBC FOOD

12.00 Eat the Heat **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

DR1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken **13.00** Olsen-banden **14.20** HåndboldSendag **16.00** Postmand Per **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Dansk Folkeparti landsmøde **17.30** Livet på skinner **18.00** Familien **19.00** TV Avisen **19.15** Sendag **19.45** SendagsSporten **20.10** Dødens Detektiv **20.35** Columbo **21.50** OBS **21.55** Foreningens historie **22.35** Musik-programmet

NRK1

12.35 Norge rundt **13.00** Året med den svenske kongefamilien **14.00** Mozart 250 år: Mozart i Praha **15.00** Åpen himmel: Nordisk gudstjeneste i Høvik kirke **16.00** Pip og Papegøye **16.30** Newton **17.00** Sendagsrevyen **17.45** Sportsrevyen **18.00** Valg i Sverige **18.05** Planeten vår **18.55** Valg i Sverige **19.05** I skuddlinjen **21.10** Kveldsnytt **21.30** Profil: Videokunstneren Erik Viola **22.30** Nytt på nytt **4.25** Frostokst-tv

SVT1

12.25 Musikministeriet **12.55** Living Room **13.25** Das Wunder von Bern **13.50** Baby-Tiere **13.55** Världen **14.55** Se om ditt hus **15.25** Skolakuten **15.55** Radiohjälpen hjälper – Sober Super Cup **16.00** Krig och kakor **16.15** Pingv **16.20** Ur en kos dagbok **16.35** Ständnoja **17.00** Sportspegeln **17.30** Rapport **17.45** Valvakans **21.00** Rapport **21.10** Valvakans **23.00** Sändning från SVT24 **4.00** Gomorron Sverige

23.20 Meistaradeild Evrópu fréttabáttur **23.50** Spænski boltinn



ÍPRÓTTIR

▶ 23.20

ENSKU MÖRKIN



DRAMA

▶ 21.35

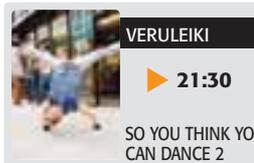
HUFF



VERULEIKI

▶ 22:00

THE CONTENDER



VERULEIKI

▶ 21:30

SO YOU THINK YOU CAN DANCE 2



DÆGURMÁL

▶ 07.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

formi 2005 13.05 Home Improvement 13.30 Life as a House 15.35 Ítaliuævintýri Jamie Olivers 16.00 Skrímslasplið 16.20 Titeuf 16.45 Ginger segir frá 17.05 Smá skrítnir foreldrar 17.30 Froskafjör 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

18.00 Insider (e)

▶ 7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

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

18.30 Vistaskipti (16:26) (Foreign Exchange)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.20 Sjónlist 2006 (1:2) Kynntir eru listamenn sem hafa verið tilnefndir til Sjónlistar 2006 fyrir hönnun.

20.30 Svona var það (11:22) (That 70's Show)

20.55 Hið nýja Al-Qaeda (3:3) (The New Al-Qaeda) Fréttamaðurinn Peter Taylor rannsakar hið nýja Al-Kaída og hætturnar sem stafa af þessum hryðjuverkasamtökum nú á dögum.

22.00 Tiufréttir

22.25 Sjónvarpið 40 ára (12:21)

22.35 Glæpahneigð (10:22) (Criminal Minds)

▶ 23.20 Ensku mörkin (4:32)

1.05 Kastljós 1.50 Dagskrárlok

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons (6:22) (Simpson fjölskyldan).

20.05 Extreme Makeover: Home Edition (9:25) (Hús í andlitslyftingu)

20.50 Related (12:18) (Systrabönd)

▶ 21.35 Huff (13:13) Í þessum lokabætti annarrar þáttaraðar þarf Huff að taka stórar og mikilvægar ákvarðanir er varða framtíð hans. Vill hann virkilega snúa bakinu við öllum þeim sem honum hafa verið kærastir í gegnum tíðina? Er hann tilbúinn til að kyngja stoltinu og rétta fram sáttarhönd?

22.35 Salsa Sjóðheit og seiðandi kvikmynd þar sem salsadansinn ræður ríkjum.

0.15 The Inside (Strangl. b. börnum) 1.00 NCIS (B. börnum) 1.45 Inspector Linley Mysteries 2.30 For a Few Dollars More (Strangl. b. börnum) 4.35 Huff B. börnum) 5.35 Fréttir og Ísland í dag 6.45 Popp TÍVÍ

19.00 Melrose Place

19.45 Trailer Park Boys (e)

20.10 Surface

21.00 Survivor: Cook Islands Survivor keppnin fer nú fram í þrettánda sinn og í þetta skiptið fer keppnin fram á Kyrrahafseyjinni Cook Islands. Þátttakendur eru eins misjafnir og þeir eru margir og nú hefst leikurinn með því að skipt verður í fjóra ættbálka eftir kynþætti og uppruna.

▶ 22.00 The Contender Raunveruleikabáttur þar sem leitað er að næstu hnefaleikastjörnu. Önnur umferð er byrjuð og það eru engin lið lengur og hver og einn þarf að berjast fyrir sig.

22.50 Jay Leno

23.35 C.S.I.: New York (e) 0.25 Casino – NYTT! (e) 1.15 Melrose Place (e) 2.00 Beverly Hills 90210 (e) 2.45 Östðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld (The Scofflaw)

20.00 Entertainment Tonight

20.30 8th and Ocean

21.00 The Newlyweds

▶ 21.30 So You Think You Can Dance 2 Dansinn hefst á ný ...

22.20 Insider Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli. Í þessum þáttum fara stjórnumdurnir með okkur í innsta hring stjarnanna þar sem við fáum að sjá einkaviðtöl, nýjustu upplýsingarnar og sannleikann á bakvið heitasta slúðrið í Hollywood.

22.45 24 (3:24) (e) Bönnuð börnum.

23.30 24 (4:24) (e) 0.15 Seinfeld 0.40 Entertainment Tonight (e)

18.30 Kvöldfréttir

19.00 Ísland í dag

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

20.00 Fréttayfirlit

20.20 Brot úr fréttavakt

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Peningarnir okkar .

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar



Þú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt



Skósprey

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



Fótapúður

Bakteríueyðandi og heldur 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 innleggjið eftir skóstærð og setur í skóna. Lyktin farin! Helmingi öflugri en önnur...þværð það eftir þörfum og notar áfram.



RUÐNINGUR

► **18.30**

NFL LEIKUR



15.40 Spænski boltinn (Real – Madrid – Real Sociedad) **17.20** Landsbankamörkin 2006 **18.00** Íþróttasjallið **18.12** Sportið

► **18.30** NFL – ameríska ruðningsdeildin (NY Jets – New England)

20.30 Steven Gerrard: Ár í líf (Steven Gerrard – A Year In My Life part 1)

21.30 Spænsku mörkin

22.00 Ensku mörkin (Ensku mörkin 2006-2007)

22.30 KF Nörd (3:16) (Mekka knattspyrnunnar) Leiðin liggur á Akranes þar sem leikmenn KF Nörd munu þurfa að leysa hinar ýmsu þrautir og gera það svo sannarlega misvel. Skagamenn eru gestrisnir og taka vel á móti þeim og einn þeirra er þjóðþekktur knattspyrnumaður sem nördarnir þekkjá að sjálfsögðu ekki. Í lokin mætir KF Nörd helstu framtíðarstjórnunum Skagamanna í sannkölluðum hörkuleik.

23.15 Saga fótbólans 0.10 Heimsmótaröðin í Póker

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Indiana Jones and the Last Crusade (Bönnuð börnum) **8.05** The Importance of Being Earne **10.00** What a Girl Wants **12.00** Stuck On You **14.00** The Importance of Being Earne **16.00** What a Girl Wants **18.00** Stuck On You

20.00 Indiana Jones and the Last Crusade (e) (Indiana Jones og síðasta krossferðin) 1989. Bönnuð börnum.

22.05 Matchstick Men (Svika-hrappar) Þrælfyndin og dramatisk glæpagamanmynd. 2003. Bönnuð börnum.

0.00 Poltergeist 3 (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Firestorm (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Matchstick Men (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Blackburn – Man. City (e) **16.00** Bolton – Middlesbrough (e) **18.00** Prumuskot

19.00 Man. Utd. – Arsenal (e)

21.00 Að leikslokum (b) Leikskipulag, leikkerfi, umdeild atvik og falletgustu mörkin eru skoðuð frá ýmsum hliðum og með nýjustu tækni.

22.00 Tottenham – Fulham (e) **0.00** Að leikslokum **1.00** Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



SJÓNVARP NORÐURLANDS

Fréttabáturinn 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 Cup in Athens, Greece **15.45** Football: Eurogoals **16.30** All sports: WATTS **17.00** Sumo: Nagoya Basho in Nagoya, Japan **18.00** Sumo: Nagoya Basho in Nagoya, Japan **19.00** Fight Sport: Fight Club **21.15** Football: Eurogoals **22.00** All sports: WATTS **22.30** Field hockey: World Cup in Mönchengladbach, Germany

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **14.30** Garden Invaders **15.00** Flog It! **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** Vanity Fair **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Bodies **23.30** My Family **0.00** My Family **0.30** EastEnders **1.00** Vanity Fair **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Snake Killers – Honey Badgers of the Kalahari **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Megastructures **15.00** Impossible Bridges **16.00** Inside **17.00** Explorations **17.30** Battlefield **18.00** Vampire From The Abyss **19.00** Megastructures **20.00** Impossible Bridges **21.00** Megastructures **22.00** Hunter Hunted **23.00** Impossible Bridges **0.00** Megastructures

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace **12.05** Monkey Business **12.30** Monkey Business **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** Polar Bear Battlefield **19.00** Weird Nature **19.30** Supernatural **20.00** Animal Cop 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** Polar Bear 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 Racing 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** Body Works **20.00** Trauma **21.00** Dr G: Medical Examiner **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Myt-hbusters **1.00** Stunt Junkies **1.25** Stunt Junkies **1.55** Battlefield Detectives **2.45** Stormproof

TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World **12.30** The Tourist **13.00** Globe Trekker **14.00** Riding Eastern Europe **14.30** First Class Italy **15.00** California Golf **15.30** Dream Destinations **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** Distant Shores **17.00** Flavours of Chile **17.30** Travel 2006 **18.00** Africa Trek **18.30** Taste of the Caribbean **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** Travel 2006

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** My Super Sweet **16** **18.30** Diary of **19.00** MTV Video Music Awards Japan 2006 **20.00** Switched On **21.00** Laguna Beach **21.30** 8th & Ocean **22.00** The Rock Chart **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits **15.30** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** VH1 Weekly Album Chart **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** All Access **20.00** Hogan Knows Best **20.30** The 70's House **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 Weekend **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 Weekend **19.00** Special Jennifer Aniston: America's Sweetheart **20.00** 101 Most Starlicious Makeovers **21.00** Sexiest Bad Girls **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** Special Jennifer Aniston: America's Sweetheart **1.00** 101 Most Starlicious Makeovers **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** Battle B-Daman **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

12.15 Phaedra **14.10** Not Since Casanova **15.30** Grow Old Along with Me **17.00** Rikky and Pete **18.40** Salt and Pepper **20.20** Rockula **21.50** Modern Girls **23.15** The Program **1.05** The Eleventh Commandment **2.40** Caveman

TCM

19.00 The Subterraneans **20.30** Colorado Territory **22.05** Dark of the Sun **23.45** This Could Be the Night **1.35** The Spartan Gladiators **3.10** No

Guts, No Glory: 75 Years of Blockbusters

HALLMARK ENTERTAINMENT NETWORK (SCANDINAVIA/BEN-ELUX)

12.30 Grand Larceny **14.15** A Midsummer Night's Dream **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** Grace & Gloria **18.45** McLeod's Daughters V **19.45** Law & Order **20.45** Law & Order: Svú **21.30** Crime and Punishment **23.15** Law & Order **0.00** Law & Order: Svú **0.45** Crime and Punishment **2.15** The 10th Kingdom

BBC FOOD

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

DR1

12.50 Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen með vefreit **13.10** Dawson's Creek **14.00** Hjerteflimmer **14.30** Boogie Update **15.00** Alt for kærligheden **15.05** Yu-Gi-Oh **15.30** Troldspejlet **16.00** Den hvide sten **16.30** TV Avisen með Sport og Vefreit **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Radikale Venstre landsmøde **18.00** Søren Ryge – 20 år efter **18.30** De store katte **19.00** TV Avisen **19.25** Horizont **19.50** SportNyt **20.10** Miss Marple **21.35** Kvindernes Mordklub **23.00** Boogie Update

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Åpen himmel: Nordisk gudstjeneste i Hvik kirke **13.00** Siste nytt **13.05** Monsteralderi **13.30** Hva nå, Scooby Doo? **13.50** Frosk til middag **14.00** Siste nytt **14.03** Ekspedisjon Amazonas **14.30** Digge dyr **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Tid for tegn **15.40** Mánáid-TV – Samisk barne-tv **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** I Mummidalen **16.25** Harry með betta full av dinosaurer **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Puls **17.55** Faktorf: Kongen kommer! **18.25** Redaksjon EN **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21** **19.30** Eit vanleg liv **20.35** Det beste av Bye & Rønning-show **21.00** Kveldsnytt **21.10** Store Studio **21.50** Kriminsjef Foyle **4.25** Frostok-tv

SVT1

12.10 Ole dole doff **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Drömsamhället **15.30** Krokodill **16.00** Små Einsteins **16.25** Zoé **16.40** Kézako **16.40** Byggpatrullen **17.00** Lilla sportspegeln **17.30** Rapport **18.00** Hem till byn **19.00** Plus **19.30** Musikministeriet **20.00** Konsert i Kairo **20.15** Hockeykväll **21.00** Rapport **21.10** Kulturmyheterna **21.20** Sleeper cell **22.15** Kvartret Skatan **22.45** Könens hemligheter **23.35** Sändning från SVT24

Líka fyrir þig; lífið, fréttirnar og fjörið á ensku

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG



DÆGURMÁL
▶ 20.10

SJÓNLIST 2006



VERULEIKI
▶ 20:05

LÆRLINGURINN



DÆGURMÁL
▶ 18.00

6 TIL SJÓ



DRAMA
▶ 21:00

RESCUE ME



FRÉTTIR
▶ 18.30

KVÖLDFRÉTTIR



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

13.05 Home Improvement 13.30 Meistarinn (e) 14.15 Jane Hall's Big Bad Bus Ride 15.05 I'm Still Alive 16.00 Shin Chan 16.25 Mr. Bean 16.45 He Man 17.10 Nomafélagið 17.35 Músti 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons (7:22) (Simpson fjölskyldan) ▶ 20.05 The Apprentice (11:14) (Lærlingurinn)

20.50 Hustle (3:6) (Svikahrappar)

21.45 NCIS (11:24) (Glæpadeild sjóhersins) Fyrirsæta er myrt við tökur á raunveruleikabætti í bæki-stöðum sjóhersins.

22.30 Man Stroke Woman (3:6) (Maður/Kona) Drepyndinn breskur grínþáttur sem byggður er upp á stuttum bröndurum, sketsum svokölluðum, sem fjalla á einn eða annan hátt um kostuleg og margflókin samskipti kynjanna.

23.00 Shield (Strangl. b. börnum) 23.45 Deadwood (Strangl. b. börnum) 0.35 Bones (B. börnum) 1.20 Rat Race 3.10 Brown Sugar 4.55 The Simpsons (e) 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjó (e) 8.00 Dr. Phil (e)

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

19.00 Melrose Place

19.45 Tommy Lee Goes to College (e)

20.10 Queer Eye for the Straight Guy

21.00 Made in L.A. (3/3) Skemmtileg þáttaröð þar sem áhorfendur fá að kynna fólkina sem stjarnar við stjörnurarnar í Hollywood.

22.00 Conviction Ný, bandarísk sakamála-sería þar sem fylgst er með ungum og óreyndum saksóknurum í New York sem þurfa að kljást við fjölda mála. Einnig er fylgst með einkalífi lögræðinganna ungu.

22.50 Jay Leno

23.35 Survivor: Cook Islands (e) 0.30 The Dead Zone (e) 1.15 Beverly Hills 90210 (e) 2.00 Melrose Place (e) 2.45 Óstöðvandi tónlist

7.00 Ísland í bitið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

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 Hrafnaping Ingvi Hrafn Jónsson gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt.

20.10 Kompás Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mærgjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi.

21.00 Fréttir

21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnaping

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnaping

HREIN HÚD TÆR SNILLD!

Hreinsar burt fitu og óhreinindi úr húðinni og dregur úr bólumyndun

Lyf & heilsa
VIÐ hlustum!



ÍPRÓTTIR

► **21.35**

MEISTARAEIDLIN FRÉTTAPÁTTUR



18.00 Íþróttaspjallíð **18.12** Sportið

20.35 Steven Gerrard: Sagan til þessa (Steven Gerrard – A Year in my life – part 2)

► **21.35 Meistaradeild Evrópu fréttapáttur** (Meistaradeild Evrópu fréttapáttur 06/07) Allt það helsta úr Meistaradeildinni. Fréttir af leikmönnum og liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilþrífir í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.

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

ÞÍÓ STÖÐ 2 ÞÍÓ

6.00 Going for Broke (Bönnuð börnum) **8.00** Triumph of Love **12.00** Little Black Book **14.00** Triumph of Love **18.00** Little Black Book

20.00 Going for Broke (Spilafíkillinn) Dramatísk sjónvarpsmynd um konu í miklum ógöngum. 2003. Bönnuð börnum.

22.00 Angels Don't Sleep Her (Englar sofa ekki hér) Spennumynd sem þú gleymir ekki í bráð. 2000.

0.00 Pretty When You Cry (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Biker Boyz **4.00** Angels Don't Sleep Her

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslókum **14.00** Everton – Wigan (e) **16.00** Charlton – Portsmouth (e) **18.00** Prumuskot (e)

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

20.00 Chelsea – Liverpool (e) **22.00 Watford – Aston Villa (e)**

0.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.45 Football: Eurogoals **14.30** Pool: International Pool Tour in Reno, USA **16.00** Pool: International Pool Tour in Reno, USA **17.30** Sumo: Nagoya Basho in Nagoya, Japan **18.30** Boxing: WBA World Title in Hamburg, Germany **19.00** Boxing: International contest in Cuxhaven, Germany **21.00** Truck sports: European Cup in Zolder, Belgium **21.30** Athletics: IAAF World Cup in Athens, Greece

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **15.00** Flog It! **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** French and Saunders **20.30** Swiss Toni **21.00** Vanity Fair **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** Vanity Fair **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Devils of the Deep **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Serengeti – Assault On the Megaherd **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Hunter Hunted **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Polar Bear 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** Devil Diary **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** Devil Diary **1.00** Horsetails **1.30** A Stable Life **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Racing 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** Mega Builders **20.00** Oil, Sweat and Rigs **21.00** Brainiac **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mythbusters **1.00** Stunt Junkies **1.25** Stunt Junkies **1.55** Air Wars **2.45** Stormproof

TRAVEL CHANNEL

12.00 Distant Shores **12.30** Africa Trek **13.00** Globe Trekker **14.00** Riding Eastern Europe **14.30** A Taste of California **15.00** Dream Destinations **15.30** Dream Destinations **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** Distant Shores **17.00** Planet Food **18.00** Distant Shores **18.30** Distant Shores **19.00** Globe Trekker **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Tra-

veler **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 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 and Now **19.00** VH1 All Access **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** E! News Special: Paris Hilton **13.30** 10 Ways **14.00** Rod & Kimberly Stewart THS **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** Tyra Banks THS **20.00** 101 Most Starlicious Makeovers **21.00** Naked Wild On **21.30** Naked Wild On **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** Tyra Banks THS **1.00** 101 Most Starlicious Makeovers **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** Battle B-Daman **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

13.25 Taras Bulba **15.25** Breach of Contract **17.00** Salt and Pepper **18.40** Lambada **20.25** Solomon and Sheba **22.45** By Duty Bound **0.15** Implicated **1.45** Crazy Joe

TCM

19.00 The Sheepman **20.25** Thirty Seconds over Tokyo **22.40** Random Harvest **0.45** Dinner at Eight **2.35** The Day They Robbed the Bank of England

HALLMARK ENTERTAINMENT NETWORK (SCANDINAVIA/BEN-ELUX)

12.30 Mermaid **14.15** Bridesmaids **16.00** Touched by an Angel **17.00** Long Shot **18.45** McLeod's Daughters **19.45** Law & Order **20.45** Law & Order: SvU **21.30** To The Ends of the Earth **23.15** Law & Order **0.00** Law & Order: SvU **0.45** To The Ends of the Earth **2.15** The 10th Kingdom

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** The Meaning Of Food **17.30** Cooked **18.00** Jenny Bristow Light **18.30** Eat This **19.00** The Hi Lo Club **19.30** Chef **20.00** Chef at Home **20.30** Delhi Belly **21.00** Chefs at Sea **21.30** Masterchef Goes Large **4.00** Great Food Bites

DR1

12.20 Rabatten **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Smæk for Skillingen **14.30** En lille reminder **14.40** SPAM **15.00** Insektskopsk **15.05** Lucky Luke **15.30** Store Nørd **16.00** Lille Nørd **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Hvad er det værd? **18.00** Kender du typen? **18.20** Vilde verden **19.00** TV Avisen **19.35** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Flair for mord **21.35** OBS **21.40** Doctor Who **22.25** Planet X **22.55** Viden om **5.00** TV Avisen med vejret

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra «stofd **13.00** Siste nytt **13.05** Monsterallergi **13.30** Jimmy Neutron **14.00** Siste nytt **14.03** Sport uten grenser **14.15** Siger i bilket **14.30** Liga **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Hurtigruten **16.35** 155 Nyheter på tegnspråk **16.00** Postmann Pat **16.15** Den lille røde traktoren **16.25** Robotgjengen **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Ut i naturen **17.55** Kaoskontroll **18.25** Brennpunkt **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21** **19.30** Standpunkt **20.15** Extra-trekning **20.30** Bokprogrammet **21.00** Kveldsnytt **21.10** Kulturnytt **21.15** Utsyn **22.15** Pop-session **23.05** Larry Sanders-show

SVT1

12.20 Swing it, fröken! **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Ed Stone is dead **15.27** Konstakstion **15.30** Krokodill **16.00** Myror i brallan **16.30** Minou **17.00** Lilla Aktuellt **17.05** Treklistan **17.30** Rapport **18.00** Uppdrag Granskning **19.00** Poliser **20.00** Argument **21.00** Rapport **21.10** Kulturnyheterna **21.20** Musikministeriet **21.50** Kiltorin, det mest känsliga **22.50** Sändning från SVT24 **4.00** Gomorron Sverige

» **EKKI MISSA AF ...**

Faðir drottingar okkar

The Diamond Wisdom fjallar um Shlomo Moussaieff skartegripasala í London, einn af ríkustu mönnum heims. Hann er mikill fagurkeri og safnar fornminjum og á meðal annars eitt merkasta safn af biblíum og munum tengdum þeim. Hann lætur einnig margt gott af sér leiða með peningagjöfum víða, meðal annars í Ísrael þar sem hann fæddist og bjó fyrstu ár ævi sinnar. Shlomo lærði arabísku í skóla fyrir vandræðabörn í Ísrael en sauþján ára gekk hann til liðs við breska herinn og barðist fyrir hans hönd í seinni heimstyrjöldinni. Á Ítalíu komst hann yfir mörg helg Kabalah rit sem fylgja honum enn í dag. Þess má geta að Shlomo er faðir Dorritar Moussaieff.



SJÓNVARPIÐ KL. 21.05



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.55 Sjónlist 2006 (2:3) **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Disneystundin **18.01** Liló og Stitch (29:39) **18.23** Sigildar teiknimyndir (1:42)

6.58 Ísland í bitöð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.10** Strong Medicine **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement **13.30** How I Met Your Mother **13.55** Medium **14.40** Las Vegas **15.25** Oliver Beene (e) **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) **8.45** Dýravínir (e)

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

18.00 Insider (e)

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

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

18.30 Herkúles (1:28) (Disney's Hercules) **18.54** Víkingalottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.15** Bráðavaktin (5:22) (ER XII) **21.00** Kokkar á ferð og flugi (6:8) (Surfing the Menu II) Áströlsk matreiðslu- og ferðapáttaröð þar sem tveir ungir kokkar flakka á milli fallettra staða í Suðurálfu og töfra fram ljúffenga rétti úr hráefninu á hverjum stað.

► **21.30** Litla-Bretland (5:8) (Little Britain I) **22.00** Tíufréttir **22.20** Sjónvarpið 40 ára (14:21) **22.30** Íþróttakvöld Fjallað um meistarakeppni HSÍ. **22.45** Mótorsport

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.40** The Simpsons (8:22) (Simpson fjölskyldan) ► **20.05** Veggfóður **20.50** Oprah (99:145) (3-Year-Old Obsessed With Her Looks) Útlitsdýrkun verður æ alvarlegra vandamál í nútímasamfélagi, einkum hjá börnum. Oprah kemst að því að unga-börn allt niður í þriggja ára aldur séu heltekin af útliti sínu og heimti að nota andlitsmálningu og hársnyrtivörur.

21.35 The Inside (4:13) (Nýliðinn) Racher grunar lykilveritni í morðmáli um að ljúga jafnvel þótt hún sé sannfærð um að hinn ákærði sé sekur. **22.20** Strong Medicine (4:22) (Samkvæmt læknisráði)

19.00 Melrose Place **19.45** All About the Andersons (e) ► **20.10** Krókaleiðir í Kína (2/4) 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.

21.00 America's Next Top Model VI Þrettán vongóðar glæsisísir ganga eftir sýningarhallinum í von um að verða næsta ofurfyrirsæta. **22.00** The L Word – Ný þáttaröð!

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Seinfeld (The Beard) **20.00** Entertainment Tonight **20.30** South Park **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 Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. **22.20** Smallville (Mercy) Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Frábærir þættir um Ofurmennið á yngri árum sínum.

18.30 Kvöldfréttir **19.00** Ísland í dag **19.40** Hrafnaþing Ingva Hrafnis Jónssonar gerir upp fréttir dagsins á tæpitungulausan hátt. **20.20** Brot úr fréttavakt **21.00** Fréttir **21.10** Frontline 2006 (Tank Man / China's Moment) **22.00** Fréttir **22.30** Hrafnaþing I

23.10 Vesturálman (21:22) **0.45** Kastljós **1.25** Dagskrárlok

23.05 Big Love (B. börnum) **23.55** Autopsy (e) (B. börnum) **0.55** Swimfan (B. börnum) **2.20** The Ring (Strangl. b. börnum) **3.55** The Inside (Strangl. b. börnum) **4.40** Strong Medicine **5.25** Fréttir og Ísland í dag

23.00 Sugar Rush – Iokapáttur **23.30** Conviction (e) **0.35** Da Vinci's Inquest (e) **1.20** Beverly Hills 90210 (e) **1.20** Melrose Place (e) **2.05** Östöðvandi tónlist

23.10 Insider **23.35** Rescue Me (e) **0.25** Seinfeld **0.50** Entertainment Tonight (e)

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Hrafnaþing

netto line AUBVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT

Eldhúsinnréttingar

Baðinnréttingar

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.

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana



KNATTSPYRNA

▶ **21.30**

SPÆNSKU MÖRKIN



18.00 Íþróttasjallíð **18.12** Sportið

20.35 Hápunktur í PGA mótaröðinni (PGA Tour highlights) (Bell Canadian Open) Helstu svipmyndir frá síðasta móti á PGA mótaröðinni í gólf. Sjáfrá efstu mönnum mynd byggð á samnefndri skáldsögu um Stephen Landis. 2003. Bönnuð börnum.

▶ **21.30** Spænsku mörkin Ítarleg umfjöllun um síðustu umferð í spænska boltanum. Mörkin úr öllum leikjum umferðarinnar, tilþrífing og umdeildu atvikin.

22.00 Meistaradeild Evrópu fréttabáttur (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur 06/07) Fréttir af leikmönnum og liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilþrífing í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Men With Brooms **8.00** Pixel Perfect **10.00** The Perez Family (e) **12.00** Bride & Prejudice **14.00** Men With Brooms **16.00** Pixel Perfect **18.00** The Perez Family (e)

20.00 **Bride & Prejudice** (Brúður og hleypidómar) Bollywood-útgáfa af hinna sigildu ástarsögu eftir Jane Austen. 2004.

22.00 **Twelve Mile Road** (Sumar svingtinga) Ljúfsár og hjartfólgin mynd byggð á samnefndri skáldsögu um Stephen Landis. 2003. Bönnuð börnum.

0.00 The 51st State (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Eurotrip (Bönnuð börnum) **4.00** Twelve Mile Road (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslökum **14.00** Bolton – Middlesbrough (e) **16.00** Sheffield Utd. – Reading (e) **18.00** Upphitun (e)

18.50 Liverpool – Newcastle (b)

21.00 Að leikslökum (e)

22.00 Everton – Wigan (e)

0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Cycling: Road World Championship in Salzburg, Austria **14.30** Pool: International Pool Tour in Reno, USA **16.00** Cycling: Road World Championship in Salzburg, Austria **16.30** Olympic Games: Olympic Magazine **17.00** Sailing: Inside Alinghi **17.05** All Sports: Wednesday Selection **17.15** Equestrianism: Show Jumping in Chantilly, France **18.15** Equestrianism: Super League in Barcelona, Spain **19.15** Golf: The European Tour – HSBC World Matchplay in Virginia Water, United Kingdom **19.45** Sailing: Grand Prix in Kiel, Germany **20.15** Polo: Gold Cup in Sotogrande, Spain **20.45** Golf: Universiade in Torino, Italy **21.15** Car racing: Porsche Supercup **21.45** Pool: International Pool Tour in Reno, USA **23.15** All sports: WATTS

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **15.00** Flog It! **15.55** Dad's Army **16.30** Kiss Me Kate **17.00** Rick Stein's Food Heroes **17.30** Rick Stein's Food Heroes **18.00** My Hero **18.30** My Hero **19.00** Waking the Dead **20.00** French and Saunders **20.30** Swiss Toni **21.00** Vanity Fair **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Waking the Dead **23.30** My Hero **0.00** My Hero **0.30** EastEnders **1.00** Vanity Fair **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Deep Jungle **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Silkair 185 – Pilot Suicide? **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Predators in Paradise **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** The Washington Sniper **22.00** Hunter Hunted **23.00** Seconds From Disaster **0.00** The Washington Sniper

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 Racing 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** Perfect Disaster **20.00** I Shouldn't Be Alive **21.00** A Haunting **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mythbusters **1.00** Stunt Junkies **1.25** Stunt Junkies **1.55** Europe's Secret Armies **2.45** Dangers of the Sea

TRAVEL CHANNEL

12.00 The Thirsty Traveler **12.30** The Thirsty Traveler **13.00** Globe Trekker

14.00 Riding Eastern Europe **14.30** Travel 2006 **15.00** Luxury Getaways **15.30** Dream Destinations **16.00** The Thirsty Traveler **16.30** Distant Shores **17.00** The Independent Travellers' Guide **18.00** The Thirsty Traveler **18.30** Riding Route 66 **19.00** Extreme Encounters in Travel **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 Movie Special **18.30** Making the Video **19.00** Laguna Beach **19.30** 8th & Ocean **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Wonder Showzen **21.30** Call to Greatness **22.00** The Lick **23.00** Just See MTV **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** Motormouth **19.30** MTV at the Movies **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **14.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **17.00** Sexiest Bad Boys **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Johnny Depp THS **20.00** 101 Most Starlicious Makeovers **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 Bad Girls **0.00** Johnny Depp THS **1.00** 101 Most Starlicious Makeovers **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** Battle B-Daman **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-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 **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MG M

12.55 Devil's Brigade **15.05** The Vikings **17.00** Lambada **18.45** Love or Money **20.15** Kidnapped **21.55** Jason's Lyric **23.50** Save Me **1.20** Busting **2.50** Witness for the Prosecution

TCM

19.00 Fame **21.10** Blackboard Jungle **22.50** The Best House in London **0.25** The White Cliffs of Dover **2.30** Vacation From Marriage

HALLMARK ENTERTAINMENT NETWORK (SCANDINAVIA/BEN-ELUX)

12.30 Freak City **14.15** By Dawn's Early Light **16.00** Touched by an Angel **17.00** In Love and War **18.45** McLeod's Daughters **19.45** Law & Order **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** To The Ends of the Earth **23.15** Law & Order **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** To The Ends of the Earth **2.15** The 10th Kingdom

BBC FOOD

12.00 Jenny Bristow Light **12.30** Eat This **13.00** The Hi Lo Club **13.30** Chef **14.00** Chef at Home **14.30** Delhi Belly **15.00** Chefs at Sea **15.30** Masterchef Goes Large **16.00** Great Food Bites **16.30** Heaven's Kitchen **17.30** 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** Tamasini's Week-ends **21.00** Dinner in a Box **21.30** Masterchef Goes Large **4.00** Great Food Bites

DR1

12.20 Vilde verden **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Svada **14.30** Pigebandet Frank **15.00** Snurre Snup **15.05** Juniper Lee **15.30** Junior **16.00** Klassen **1.6** **16.15** Tag-kammerater **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Lægens bord **18.00** DR1 dokumentaren – Når døden spiller med **19.00** TV Avisen **19.25** Profilen **19.50** SportNyt **20.00** The Man Who Wasn't There **21.50** Onsdags Lotto **21.55** Kommissionen **22.40** Hva? så Danmark? – reform af den offentlige sektor **5.00** TV Avisen med vejret

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra *stfold **13.00** Siste nytt **13.05** Monsterallergi **13.30** Kim Possible **14.00** Siste nytt **14.03** Johnny og Johanna **14.30** Fabrikken **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Den verste uka i mitt liv **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Fiffi og blomsterbarna **16.10** Ugler i mosen **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Forbrukerinspektorene **17.55** Røst **18.25** Redaksjon EN **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21** **19.40** Vikinglotto **19.45** Helse **20.30** Migrapoliet **21.00** Kveldsnytt **21.15** Lydverket **21.50** Den tredje vakten **22.30** Et donorbarn søker svar **4.25** Frokost-tv

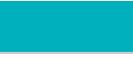
SVT1

12.30 Anslagstavlan **12.35** Oh, Mr Porter **14.00** Rapport **14.10** Gomoron Sverige **15.00** Plus **15.30** Krokodill **16.00** Meg och Mog **16.15** Bumsfilababa **16.30** Cirkustrixarna **16.45** Seaside hotell **17.00** Rebellen **17.30** Rapport **18.00** När storken sviker – två år efteråt **18.30** Mitt i naturen **19.00** I skuggan av Bronx **21.00** Rapport **21.10** Kulturyrheterna **21.20** Hem till byn **22.20** Sändning från SVT24

Upplýsingar,
viðburðir,
afþreying og fréttir

REYKJAVÍK.COM
REYKJAVÍK MAG

 <p>GAMAN ▶ 20.25 Á ÓKUNNRI STRÖND</p>	 <p>SPENNA ▶ 21.25 BONES LOKAPÁTTUR</p>	 <p>GAMAN ▶ 21:00 THE KING OF QUEENS</p>	 <p>VERULEIKI ▶ 21.00 HELL'S KITSCHEN</p>	 <p>ÍPRÓTTIR ▶ 13.00 SPORTID</p>
---	---	--	---	--

				
--	---	---	---	---

MORGUNN	DAGUR	KVÖLD	NÓTT
<p>6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 9.35 Oprah 10.20 Alf 10.45 3rd Rock from the Sun 11.10 Whose Line Is it Anyway? 11.35 Fresh Prince of Bel Air</p>	<p>12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 13.05 My Sweet Fat Valentina 14.40 Two and a Half Men 15.05 Related 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.05 Myrkfælnu draugarnir (e) 17.20 Fífi 17.30 Engi Benji 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours</p>	<p>18.40 Upp í sveit (2:4) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.15 Sjónvarpið 40 ára (15:21) 20.25 Á ókunnri strönd (7:12) (Distant Shores II) Breskur myndaflokkur um lýtalækni sem söðlar um og gerist heimilislæknir í fiskimannabörpi til að bjarga hjónabandi sínu. 21.15 Launráð (95) (Alias V) Bandarísk spennuþáttaröð. 22.00 Tiufréttir 22.20 Mannamein (10:10) (Bodies) Breskur myndaflokkur um líf og starf lækna á sjúkrahúsi í London.</p>	<p>23.20 Aðþrengdar eiginonur (33:47) 0.05 Kastljós 0.45 Dagskrárlök</p>
<p>7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá</p>	<p>15.35 Krókaleiðir í Kína (2/4) (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö</p>	<p>18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (The Doorman) 20.00 Entertainment Tonight 20.30 The War at Home (How Do You Spell Relief?) ▶ 21.00 Hell's Kitchen Tólf nemar eru nú komnir til starfa hjá Ramsey á hinum glæsilega veitingastað hans í Las Vegas. Aðeins einn mun standa uppi sem sigurvegari og verðlaunin ekki af verri endanum – að verða yfirkokkur á þessum glæsilega veitingastað og stór peningaverðlaun. 22.00 Chappelle/s Show Grínstinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíft. 22.30 X-Files (Ráðgátur)</p>	<p>18.00 Insider (e)</p>
<p>16.20 Íþróttakvöld 16.35 Mótorsport 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Leitinn (3:3) 18.25 Stúlka og dansandi hestur</p>	<p>19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (9:22) (Simpson fjölskyldan) 20.05 Jamie Oliver – með sínu nefi (5:26) (Oliver's Twist) 20.30 Big Love (4:12) (Margföld ást) ▶ 21.25 Bones (22:22) (Bein) Brennan fær bein sem hún er beðin um að bera kennsl á og verður fyrir miklu áfalli þegar hún kemst að því að þau voru móður hennar. Bönnuð börnum. 22.10 Inspector Linley Mysteries (3:8) (Morðgátur Linleys varðstjóra) 22.55 Grey's Anatomy (12:36) (Læknalíf)</p>	<p>23.40 America's Next Top Model VI (e) 0.35 2006 World Pool Masters (e) 2.15 Beverly Hills 90210 (e) 3.00 Melrose Place (e) 3.45 Östöðvandi tónlist</p>	<p>23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hér og nú</p>

HELGARVÍNIÐ: RAIMAT

Ekki bara fótboldi frá Katalóníu

Það kemur fleira en bara góður fótboldi frá Katalóníu, því þar framleiðir vínhusið Raimat líka mögnuð vín. Raimat er vínhus í eigu freyðivísframeiðandans Codorniu og eru vínin sönnun þess að Codorniu getur búið til frábær léttvín rétt eins og freyðivín. Raimat Abadia er blanda af þremur dökkum þrúgum og má segja að þar blandist ný heim-

urinn þeim gamla. Snilldarvín með grillmat af ýmsu tagi og ekki skemmir verðið fyrir. Raimat Chardonnay er óeikað vín sem slegið hefur í gegn. Ávaxtaríkt og frísklegt vín sem hentar vel sem fordrykkur og einnig frábært með ýmsum fiskréttum.

Verð í vínbúðum 1.250 kr.





VERULEIKI

▶ **21:15**

KF NÖRD



18.00 Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

18.30 **US PGA í nærmynd** (Inside the PGA) (US PGA 2006 – Inside the PGA Tour) Hér fáum við nærmynd af fremstu kyflingum heims og fáum góð ráð til að bæta leik okkar á golfvælinum. Ómissandi þáttur fyrir golfáhugamenn.

20.45 **Kraftasport** (Íslandsmót Hálandaleikar 2006) Hörkupáttur um Íslandsmótið í hálandaleikunum sem fram fór á dögunum.

21.15 **KF Nörd (4:16)** (KF Nörd)

22.00 **NFL Gameday**

22.30 **Bestu leikri NBA**

23.00 **NBA – Bestu leikirnir**

ÞÍÓ STÖÐ 2 ÞÍÓ

6.00 The Barber of Siberia **8.55** Lísa litla á fina hótelinu **10.20** Fierce Creatures **12.00** Owning Mahowny **14.00** The Barber of Siberia **16.55** Lísa litla á fina hótelinu **18.20** Fierce Creatures

20.00 **Owning Mahowny** (Mahowny í vondum málum) Grafalvarlegt drama í léttum dúr, byggt á umfangsmesta fjármálmisferli sem einn maður hefur staðið að í sögu Kanada. 2003.

22.00 **Identity** (Einkenni) Hrollvekjandi spennu-mynd. 2003. Strangl. bönnuð börnum.

0.00 **Courage under Fire** (e) (Strangl. b. börnum) **2.00** **Texas Rangers** (Strangl. b. börnum) **4.00** **Identity** (Strangl. b. börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 **watford – Aston Villa** (e) **16.00** **Blackburn – Man. City** (e) **18.00** **Liverpool – Newcastle** (e)

20.00 **Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“** (b) Hörðustu áhængendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið.

21.00 **West Ham – Newcasrle** (e)

23.00 **Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“** (e) **0.00** **Dag-skrárlök**

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Cycling: Road World Championship in Salzburg, Austria **14.30** Pool: International Pool Tour in Reno, USA **16.00** Cycling: Road World Championship in Salzburg, Austria **17.00** Sumo: Nagoya Basho in Nagoya, Japan **18.00** Sumo: Nagoya Basho in Nagoya, Japan **19.00** Boxing: International contest in Oberhausen, Germany **21.15** Rally: World Championship in Cyprus **21.45** Fight Sport: Shooto **4.15** Motorcycling: Grand Prix in Motegi, Japan

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **15.00** Flog It! **16.00** Open All Hours **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** French and Saunders **20.30** Swiss Toni **21.00** Vanity Fair **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** Vanity Fair **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Ant That Ate America **13.00** Air Crash Investigation **14.00** Megastructures **15.00** I Didn't Know That **15.30** I Didn't Know That **16.00** Earth's Core Investigated **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Elephants Of Kilimanjaro **19.00** Megastructures **20.00** I Didn't Know That **20.30** I Didn't Know That **21.00** Roman Technology Investigated **22.00** Hunter Hunted **23.00** I Didn't Know That **23.30** I Didn't Know That **0.00** Roman Technology Investigated

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Racing 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** Wild Weather

TRAVEL CHANNEL

12.00 Caprice's Travels **12.30** Casinos of the World **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**

Distant Shores **17.00** Great Adventure People **18.00** Dream Destinations **18.30** Flavours of Chile **19.00** Casinos of the World **19.30** Cruising On the Queen Mary **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** Supercock **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** VH1 All Access **19.30** Motormouth **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** Snoop Dogg THS **15.00** Women of Sex and The City THS **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** Lionel & Nicole Richie THS **20.00** 101 Most Starlicious Makeovers **21.00** Sexiest Bad Boys **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** Lionel & Nicole Richie THS **1.00** 101 Most Starlicious Makeovers **2.00** 101 Most Shocking 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** Battle B-Daman **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** Megs XLR **19.30** Megs XLR **20.00** Megs XLR **20.30** Megs 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

12.20 A Matter of Justice **13.50** One Woman's Courage **15.20** Rikky and Pete **17.00** Love or Money **18.30** Ned Kelly **20.10** Order of Death **21.55** Follow That Dream **23.45** The Favorite **1.25** Mom

TCM

19.00 Whose Life is it Anyway? **20.55** Shaft's Big Score **22.40** The

Biggest Bundle of Them All **0.25** Week-end at the Waldorf **2.35** Galslight

HALLMARK ENTERTAINMENT NETWORK (SCANDINAVIA/BEN-ELUX)

12.30 Not Just Another Affair **14.15** Mama Flora's Family **16.00** Touched by an Angel **17.00** My Sister's Keeper **18.45** McLeod's Daughters **19.45** Law & Order **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** To The Ends of the Earth **23.15** Law & Order **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** To The Ends of the Earth **2.15** The 10th Kingdom

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** Taminis'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

DR1

12.20 Soren Ryge – 20 ár eftir **15.20** Nýhæder på tegnspråk **13.00** TV Avisen med vejr **13.10** Dawson's Creek **14.00** Liga DK **15.00** Frikvart-er **15.20** Candy Floss **2006** **15.35** Lovens vogtere **16.00** Fandango – Mellemcsten **16.30** TV Avisen med Sport og Vejr **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatt- en **18.00** Kejserdine Dagmar í magtfuldútt spil **19.00** TV Avisen **19.25** Penge **19.50** SportNyt **20.00** Nikolaj og Julie **20.40** Baby **22.05** Det ægte par **22.35** Liga DK

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra «stiftold **13.00** Siste nytt **13.05** Monsterallergi **13.30** Trollz **14.00** Siste nytt **14.05** Nedlanding **14.30** Dunder **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Jærbu i junaften **15.40** Mánáid-TV – Samisk barne-tv **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Bosse **16.10** Gnottene **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Schrödingers katt **17.55** Livet på kjøpesenteret **18.25** Redaksjon EN **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21.19.30** «rnen **20.30** Etaten **21.00** Kveldsnytt **21.15** Kulturnytt **21.20** Urix **21.50** Presidenten **22.30** Noen som passer for meg?

SVT1

13.30 Mitt i naturen **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Honung **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** Titan – en måne med liv? **20.00** De bortglömda anteckningarna från Nürnberg **21.05** Rapport **21.15** Kulturnyheter **21.25** Uppdrag Granskning **22.25** Mannen från U.N.C.L.E. **23.15** Sändning från SVT2 **4.00** Gomorron Sverige

Í Reykjavík er alltaf eitthvað sem er nýjasta nýtt!

REYKJAVÍK.COM
REYKJAVÍK.MAG

» Sudoku vikunnar

#43

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. Prautin er leyst með rök-hugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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.

Mömmubrek

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.



EGG OPNAR Á MORGUN

EGG ER MEÐ ALLT TIL AÐ INNRÉTTA OG FEGRA HEIMILIÐ ÞITT



Allir þurfa að sofa vel, þú líka

STILLANLEG RÚM



Veldu þér eitt með öllu

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



SWISSFLEX

50 ára reynsla

Loftrúm án rafmagns

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



BIFLEX

Einn góður á frábæru verði.

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



IQ-CARE
HEILSUDÝNUR

iq-care.com

Einstök hönnun

IQ-CARE heilsudýnan er ein besta heilsudýna í heimi

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

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

Úrval af þýskum hágæðasængum frá BETTY www.betty.de



- NASA Outlast með 100% hvítum Siberíu gæsadúni www.outlast.com
- Thalascá dúnsængur og koddar fyrir asmaþjúklinga.
- Thinsulate sængur. www.thinsulate.com
- Thinsulate sængur með Comfortemp efni.
- Camel sængur Betty Hyspring tækni
- Silkisængur
- Cashmere sængur Betty Hyspring tækni
- Sensofill heilsukoddar

Veldu það besta



Winchester

Við aðstoðum þig við að velja það sem þér hentar

WILLIS & GAMBIER
HÁGÆÐA HÚSGÖGN
www.wguk.com



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



Verið
velkomin

www.svefn.is



GÆÐI



GÓÐ VERÐ



ÞJÓNUSTA



ÚRVAL



ÞEKKING



Lille Collection

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