

| tíska | tíðarandinn | heilsa | kvikmyndir | pistlar | matur | stjörnuþá |

birta

blómi í eggi

FETAR NÝJA BRAUT

» *Elín María*

MATUR

Tvær máltíðir með tómötum

WOODY ALLEN

Háðfugl í tilvistarvanda

TÍSKA

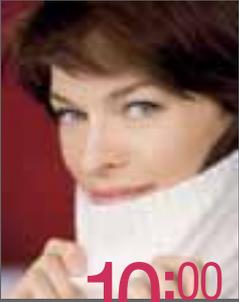
Rauðir sólar

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
29. september - 5. október

L' O R



8:00



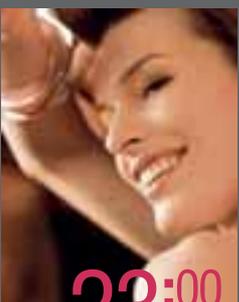
10:00



13:00



19:00



23:00



www.lorealparis.com

Milla Jovovich sést hér með 140 Beige Doré eftir 16 tíma

É

A

L
PARIS

Vinnur gegn þreytumerkjum.
Helst í **16 tíma**.
Loksins **farði** sem **engan svíkur!**

Nýjung

infallible **16T**
make-up

NON-STOP PERFECTING FOUNDATION

CO-RESISTIUM™ TÆKNIN TRYGGIR
SÉRLEGA LANGVARANDI ÞEKJUN:

- ENGAR ÓJÖFNUR
- ENGAR DÖKKAR RÁKIR
- ENGIN PREYTULEG, GRÁLEIT HÚÐ
- ENGIN GLANSANDI HÚÐ
- SMITAR EKKI

ÚTKOMA: FULLKOMIN HÚÐ SEM ÞÉR FINNST
VERA FRÍSK OG NÝFÖRÐUÐ ALLAN DAGINN.
ENGIN GRÍMUÁHRIF!

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ



L'ORÉAL
PARIS

© 2011 Nestlé

AERO BUBBLES
SÚKKULADÍKÍLLUR
SEM BRÁÐNAÍ
MUNNINUM!
LJUFENGAR SÚKKULADÍKÚLUR MED MINTUBRAGDI.



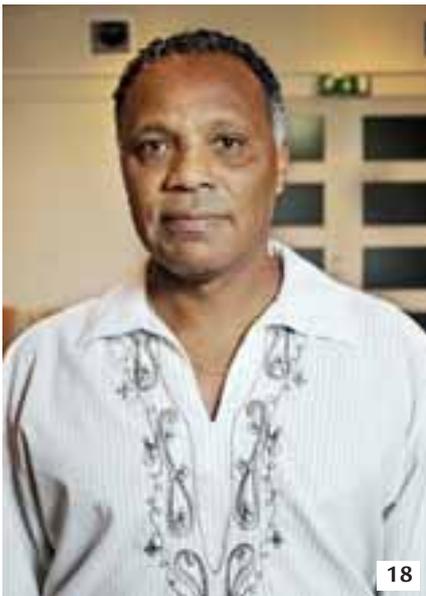


Þetta helst

- 7 Herramannsmatur á hausti
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandi: Borgarferðir
- 10 Brennslan mín: Jóhannes Bragi Bjarnason
- 12 Óháð og alþjóðleg kvikmyndagerð

Greinar og viðtöl

- 14 Háðfugl í tilvistarvanda
- 18 Carlos Sanchez: Í suðrænni sveiflu
- 20 Elín María: Kýs að takast á við krefjandi verkefni
- 28 Frumlegur vinnubjarkur



Hann/hún

- 26 Tvær máltíðir með tómötum
- 32 Tíska: Eitt skart á dag
- 34 Brynhildur Björnsdóttir elur upp
- 36 Rauðir sólar: Hönnun Christians Louboutin
- 38 Safnarinn
- 40 Tryggvi Gunnarsson segir kynjasögur
- 42 Virk hugleiðsla
- 44 Kettir sem valda ekki ofnæmi
- 46 Mars og Venus kaupa bíl

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

birta

29. september – 5. október 2006 nr. 39

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

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

UMBROT: 365 – prentmiðlar
 Atli Þór Fanndal og Linda Stefánsdóttir

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

PERLAN

Ein magnaðasta bygging Reykjavíkur á daginn.
Eitt besta veitingahúsið á kvöldin.

4 RÉTTA VEISLUR

Njóttu kvöldsins með einstakri sælkeraveislu!



4ra rétta villibráð

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira
og grilluðum humarhólum

REYKT HÖRPUSKEL
með smjörsteiktum vorlauk
og blómkálsmauki

KRÓNHJARTARFILE
með kartöflukrökettum, rjómasoðnu
hvitkáli og kóngasveppasósu

LJÓST SÚKKULAÐIFRAUÐ
með mangóhlaupi og jarðarberjadrykk
með vanillufroðu

Perlur hafsins

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira
og grilluðum humarhólum

REYKT HÖRPUSKEL
með smjörsteiktum vorlauk
og blómkálsmauki

FISKI-TVENNA
ferskasta sjófang hverju sinni

LJÓST SÚKKULAÐIFRAUÐ
með mangóhlaupi og jarðarberjadrykk
með vanillufroðu

Veldu þér veislu á 5.950 kr.

4ra rétta veislu er aðeins í boði fyrir allt borðið.
Ef gerðar eru breytingar á réttum þarf að greiða fullt verð á matselli sem er kr. 8.750,-

Villbráðarhlaðborð

19.október - 22.nóvember

Matreiðslumeistarar Perlunnar velja hráefni frá öllum heimshornum til að útbúa bestu villibráð sem hægt er að bjóða upp á. Nú getur þú notið þess í besta villibráðarhlaðborði landsins.

Fyrir mat er gestum boðið að bragða á sérvöldum eðalvínnum.

Aðeins 6.590 kr.

Tilboð mánudaga-miðvikudaga: 5.590 kr.

Jólahlaðborð

23.nóvember - 30.desember

Hið óviðjafnanlega jólahlaðborð Perlunnar hefst seinni part nóvembermánaðar en það borgar sig að panta borðið þitt strax – enda eitt vinsælasta jólahlaðborð á landinu!

Fyrir mat er gestum boðið að bragða á sérvöldum eðalvínnum.

Aðeins 6.250 kr.

Tilboð mánudaga-þriðjudaga: 5.250 kr.



Texti: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR
Mynd: HÖRÐUR

Herramannsmatur á hausti

Fjölmargir Íslendingar eru aldri upp við sláturgerð á heimilum og við hæfi er að bera heita blóðmör og lifrarpylsu á borð á þessum árstíma, hvort sem slátrið er heimagera eða keypt tilbúið. Haustið er sá tími sem í Íslandssögunni hefur einkennt af öflun vetrarforða fyrir heimilin. Þar með má telja nýtingu alls þess sem sláturdýrin gefa af sér. Þó svo neysluvenjur hafi breyst og ungmennin fúlasi við ýmsu því sem eldri kynslóðin ólst upp við er mikilvægt að halda í hefðirnar og efna til sláturveislu á haustin með nýuppteknum kartöflum og rófum. Það er ljúffengur matur, saðsamur og hollur.



BORGARFERÐIR

London, París og New York. Heimsborgir uppfullar af spennandi menningu, varningi, ljúffengum mat, tísku og áhugaverðu fólki. Þar kemur haustið mun seinna en hér og því lengir heimsókn þangað sumarið til muna. London og Kaupmannahöfn eru þær borgir sem flestir hoppa til, en borgir eins og Prag, Helsinki og Pétursborg eru staðir sem einnig er vert að kíkja á.

FÁTT ER LEIÐINLEGRA EN AÐ BÍÐA Í BIÐRÖÐ Á FLUGVELLI

Vertu alltaf með vegabréfið og flugmiðann tiltækan. Á leiðinni í vopnaleitarbiðröðina skaltu taka allt úr vösunum þínum og setja í handfarangurinn. Á sumum flugvöllum þarf að setja skóna í gegnumlýsingartækið og reglum um stærð handfarangurs er fylgt í þaula.



TIL AÐ GERA FLUGIÐ SEM ÁNÆGJULEGAST skaltu fara úr skónum sem fyrst. Gott getur verið að hafa kotta eða púða til að hjálpa þér að sofa á leiðinni og stytta þá tilbreytingarlausu lífsreynslu sem flugferðir eru. Ef þú átt erfitt með að sofa geta vonduð heyrnartól sem útiloka umhverfshljóð verið svarið.



PRAG ER GÖMUL OG SÉRSTAKLEGA SJARMERANDI BORG Myndavélin ætti aldrei að vera langt undan, því borgin býr yfir sérstökum svarthvítum sjarma sem dregur fram listamanninn í manni. Verðlag er gott, og á tímum þar sem allt er í tísku er eflaust hægt að finna margar gersemar, svo ekki sé nú talað um allan flotta kristallinn. Kling.

ÞAÐ HEFUR LÖNGUM VERIÐ SIÐUR ÍSLENDINGA að kaupa allt steini léttara þegar ferðast er erlendis. Reyndu að nálgast ferðalagið þitt með öðrum hætti. Njóttu þess að sofa aðeins frameftir á hóteli, gefa þér góðan tíma á veitinga- og kaffihúsum og kíkja í langan göngutúr eða jafnvel á safn.



heitt & kalt

Heitt

Heitt



HÁIR HANSKAR Viðar peysur og jakkar sem fylgja grunge tískunni kalla á háa flotta hanska sem bæði eru töff og veita vörn fyrir kulda.

Volgt



GÖNGUKLÚBBAR Nú er það heitt meðal vinnufélaga að stofna gönguklúbba og arka upp og niður fjöll. Holt og skemmtilegt.

Hvorki heitt né kalt



PALLÍETTUR Já hvað skal segja. Þær eru ekki alveg horfnar en eru ekkert sérlega vinsælar. Sjáum hvað setur.

Vrið stofuhita



SLÚÐUR Hverjum er ekki sama?

Ískalt



SUBBUSKAPUR Ekki henda ruslinu á göturnar. Til hvers haldið þið að ruslunnur séu?





Allir velkomnir



Komdu,
smakkaðu og
upplifðu!

OSTA DAGAR²⁰⁰⁶

í Vetrargarðinum í Smáralind
laugardaginn 30. september kl. 11–18
sunnudaginn 1. október kl. 13–18

Kíktu á **Ostadaga 2006** og kynntu þér íslenska ostaframleiðslu. **Nýjungarnar í ár eru svo sannarlega spennandi! Nýr ostavefur** opnaður. **Happdrætti** með ferðavinningi fyrir tvo frá Iceland Express. **Kokkalandslíðið** sýnir listir sínar og veitir ráðgjöf. **Verðlaunaostar, Skólahreysti, uppskriftir** og margt, margt fleira.

Hver er besti osturinn 2006? Hver verður ostameistari Íslands 2006? Svalaðu forvitninni og kittaðu bragðlaukana um helgina. **Það kostar ekkert!**





brennslan mín ...
Jóhannes Bragi Bjarnason

Hlustar líka á dægurlagasöngkonur

Jóhannes Bjarnason, eða Jói B, er annar helmingur plötusnúðadúetsins Gullfoss og Geysis. Hinn er Reynir Lyngdal leikstjóri og hafa þeir verið iðnir við að skemmta landsmönnum undanfarin ár. Jói vinnur á auglýsingastofunni Fiton og stendur í stóræðum um þessar mundir, vegna róttækra breytinga á íbúðinni sinni. Hann fylgist vel með straumum og stefnum í tónlist. „Ég er líka undir áhrifum frá tónlistarsmekk vina minna,“ segir hann og bætir við að áhugi kærustunnar á dægurlagasöngkonum setji einnig strik í reikninginn. „Listinn sem ég setti saman af gefnu tilefni hentar helst til hlustunar í nýju dönsku græjunum mínum eða í bílum á leiðinni út á land.“

- LAG 1 Africa með Toto.** Byrjum diskinn á að hlusta á LANGA lifandi upptöku af laginu og hugsum fallega til fjölskyldu Steves „Croc“ Irwin sem lést með voveiflegum hætti um daginn eins og flestum ætti að vera orðið kunnugt um.
- LAG 2 Albatross með Fleetwood Mac.** Frábært að vakna við þetta lag, áður en maður dembir sér í það næsta.
- LAG 3 Sunday Morning Coming Down með Kris Kristofferson og Steve Earle.** Lag sem skylt er að blasta meðan maður gleypir verkjalyf og býr sig undir að vinna próaktívt með timburmennina frá kvöldinu áður. Í svoliðis ástandi mæli ég með Vesturbæjarsundlaug.
- LAG 4 Pasttime paradise með Stevie Wonder.** Meistari Wonder klikkar seint, en rapparinn Coolio gengisfelldi þetta lag dálítið fyrir svona 10 árum með því að sampla upphafsstefinu.
- LAG 5 Mark Ronson með Just og Alex Greenwald.** Radiohead „cover“ gert á snildarlegan hátt, meira að segja með túbu.
- LAG 6 Upphafsstef þáttanna um einkaspæjarann Magnum PI.** eftir Mike Post. Mike Post er náttúrulega bara snillingur svo lagið verður að fá að fljóta með.
- LAG 7 Everybody Plays the Fool með Chosen Few.** Gamalt „motown“ lag sem hefur verið í miklu uppáhaldi hjá mér upp á síðkastið. Nú í öflugri reggi útgáfu.
- LAG 8 Disco dance with you með Teki.** Spankrock endurhljóðblönduð útgáfa með Amöndu Blank. Endurhljóðblönduð útgáfa af lagi sem Tony Soprano úr Sopranos-þáttunum hlustaði á í menntaskóla. Ungæðisleg endurhljóðblanda frá Baltimore sem fær fólk til að hrista á sér rassinn.
- LAG 9 Sweet Dreams með Eurythmics.** Þetta lag virkar hvar og hvenær sem er.
- LAG 10 Puppy eyes með Funerals.** Minimalista-tónlist sem virkar. Bíð spennur eftir að heyra meira frá þessu snildarbandi.



» birta mælir með ...

... **BÖRN** Loksins tókst það. Vel skrifuð, vel leikin og vel leikstýrð íslensk kvikmynd á íslensku. Grípandi og raunsæ saga sem snertir við manni og skilur eitthvað eftir, eins og góðar myndir eiga að gera.



... **GEISLADISKNUM ROMM TOMM TOMM** Frumsamin latíntónlist kontrabassaleikarans Tómasar R. Einarssonar kemur manni umsvifalaust í stuð og ekki er nokkur leið að komast hjá því að dilla sér við skemmtilegan taktinn. Sérstaklega er lagið Jörfagleði, sem nefnt er eftir þekktustu og villtustu samkomu Íslandssögunnar, tilvalið til sveiflu á dansgólfinu.

... **REYKJAVÍK-ÚRLAUNSAÞRI** Ljósmyndasýningin Reykjavík – Úr launsaþri skartar ákaflega skemmtilegum ljósmyndum af mannlífi Reykjavíkurborgar. Ari Sigvaldason tók myndirnar sem flestar eru af óvæntum augnablikum á götum borgarinnar. Sýninguna er vert að sjá en hún er haldin í Gerðubergi.



Blátennt brettahúfa

NÝTT

Eins og allar alvöru gellur skellir Birta sér sjóðheita á snjóþretti um leið og fer að snjó. Hún er líka farin að undirbúa jólagjafaóskalistann og á honum má meðal annars finna þessa brjálæðislega flottu snjóbrettahúfu úr R.E.D. línunni frá Burton.

Fyrir utan að auka gellustuðulinn svo um munar eru stórsníðugir Bluetooth-hæfir hátalar festir í húfunu. Þannig að ef þú ert að renna þér í Bláfjöllum með uppáhalds Pink lagið í botni og síminn hringir, þarftu aðeins að snúa öðru heyrnartólinu til að húfan breytist í handfrjálstan símabúnað. Það allra besta er að hægt er að virkja símtalið þó að þú sért með þykka hanska á höndunum og að hljóðneminna eyðir vindhljóðum svo þú getur haldið áfram að renna þér á fullri ferð á meðan þú spjallar í símann.

Hátalarana er hægt að taka úr húfunni og festa á Dj-heyrnartól svo þú verðir jafn svöl á djamminu og í brekkunum. Hægt er að kaupa húfunu á www.shopmotorola.ca eða athuga lagerstöðuna hjá GÁP, umboðsaðila Burton á Íslandi, þegar fer að snjó.





Taktu upp nýja siði heilsunnar vegna!

Aðeins þú getur mótað líkama þinn, en **Special K** stendur með þér alla leið við að koma þér í framtíðarform. Það er nefnilega aldrei of seint að taka upp nýja og góða siði.

Settu þér raunhæf markmið og farðu rólega af stað, til dæmis með því að stunda göngu, skokk eða sund. Það er góður og heilbrigður siður að borða reglulega skál af **Special K**, sem er tröðfullt af vítamínum og trefjum en veitir þér jafnframt kraft til að hreyfa þig og standast eril dagsins.

Special K - með þér í heilsuátaki til framtíðar.





Viðtal: ROALD EYVINDSSON
Myndir: GVA

» ÓHÁÐ OG ALÞJÓÐLEG KVIKMYNDAGERÐ

Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík hófst í gær og stendur til 8. október, en á hátíðinni verður úr mörgum vönduðum og áhugaverðum kvikmyndum að velja.

HVER ER MUNURINN Á ÞESSARI HÁTÍÐ OG ICELAND FILM FESTIVAL?

Alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík leggur áherslu á að kynna það allra nýjasta úr óháðri og alþjóðlegri kvikmyndagerð. Við bjóðum ekki upp á myndir sem ættu í raun að vera í kvikmyndahúsum allt árið um kring og fara í almenna dreifingu. Við erum sjálfstæð og lítum á hverja bíóferð sem hálfgerða ævintýraferð.

ER ÞÖRF Á TVEIMUR KVIKMYNDAHÁTÍÐUM, SÉRSTAKLEGA MEÐ SVONA LITLU MILLIBILI?

Vissulega er óheppilegt að úrvalið í kvikmyndahúsum stórbatni á jafn stuttu tímabili, því þá er hætt við að afgangur ársins standist ekki samanburðinn. Við höfum náð samkomulagi við dreifingaraðila um að þeir sýni myndir sínar á vorin, þannig að við getum búið ein að haustinu. Vonandi verður þróunin þó sú að myndir dreifingaraðilanna fari í almennar sýningar svo Íslendingar geti séð myndir frá öllum heimshornum allt árið um kring.

VERÐA ÍSLENSKAR MYNDIR SÝNDAR Á HÁTÍÐINI?

Já. Íslensku myndirnar hafa verið settar saman í flokk sem kallast „Ísland í brennidepli.“ Í honum verða meðal annars myndin „Vertu eðlilegur“ eftir Ólaf Jóhannesson, stuttmyndin „Góðir gestir“, heimildamyndin „Reiði guðanna“ eftir Jón Gústafsson sem fjallar um gerð Bjólfskviðu, teiknimyndin „Anna og skapsveiflurnar“ sem fyrirtækið Caoz hefur lengi unnið að, og „Þegar börn leika sér á himnum“ og „Með dauðann á hendi“, sem eru báðar framleiddar af Íslendingum.

ERU EINHVERJAR MYNDIR SEM ER SÉRSTAKLEGA VERT AÐ FYLGJAST MEÐ?

Allar myndirnar eru áhugaverðar fyrir einhverjar sakir. Ég býð sjálf spennu eftir ungersku myndinni „Ferskt loft“, sem fjallar um mæðgur í sitt hvorum heiminum, Grbavica, sem segir frá eftirmálum stríðsins í Sarajevó, og heimildamyndinni „Áður en flogið er aftur til jarðar“, áhrifamikilli sýn á baráttu barna við hvítblæði. Svo eru það

heimildamyndin „Gasolin“, sem fjallar um fyrstu hljómsveit Kims Larsen, og „Lím“, sem fjallar um unglingsár vinahóps í Argentínu, sem eru báðar í léttari kantinum.

HVERNIG HEFUR SAMKEPPNI UM BESTU HEIMAGERÐU HEIMILDAMYNDINA GENGIÐ?

Ljómandi vel. Þátttakan fór hægt af stað en myndirnar hrúguðust inn á lokaspertinum. Dómnefndin er í startholunum og úrslitin verða kunngjörð á Thorvaldsen 8. október.

ER VON Á MÖRGUM ERLENDUM GESTUM Í TILEFNI HÁTÍÐARINNAR?

Reyndar eigum við von á um 200 manns! Flestir þeirra eru leikstjórar og blaðamenn, en við höfum einnig heyrt af erlendum kvikmyndaklúbbum sem hafa ákveðið að skella sér hingað til að kíkja á dagskrána.

HVERNIG ER HÆGT AÐ NÁLGAST MIÐA?

Hægt er að kaupa sér miða á www.filmfest.is, í kvikmyndahúsum og á upplýsingamiðstöð hátíðarinnar á Thorvaldsen við Austurvöll.



defining power mascara

High Definition Lashes Brush-then-Comb Mascara

Lengri en nokkru sínni

Bursta, greiða.

Undirstrika.

Burstinn þekur augnhárin dramatískum og endingargóðum lit.

Greiðan aðskilur augnhárin fullkomlega.

Hvert einstakt augnhár óðlast ótrúlega lengd og áherslu.

Prófað af augnlæknum.

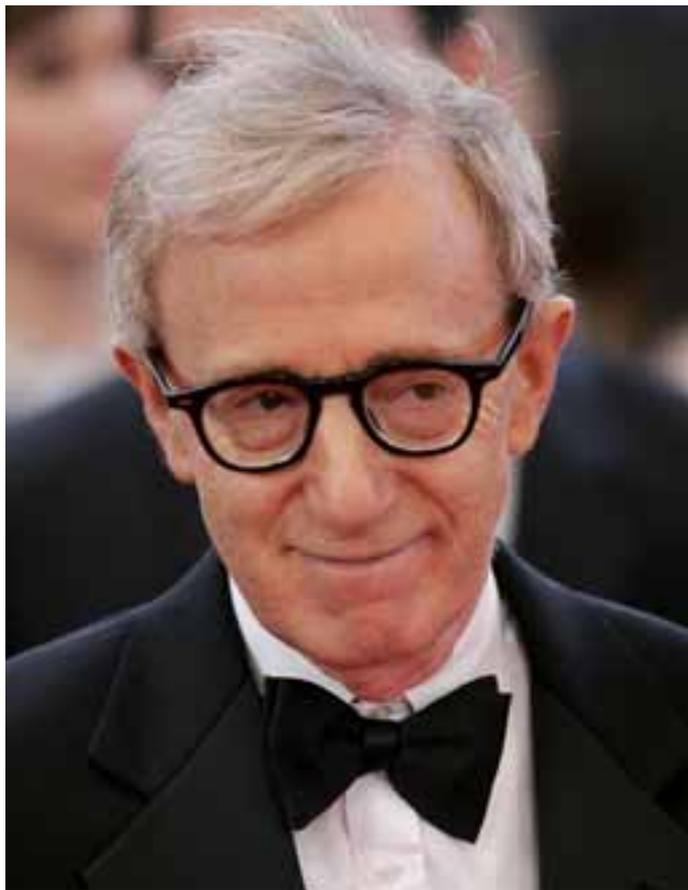
Ofnæmisprófað.

Án ilmeftna.

CLINIQUE

Woody Allen (01.12.1935) fagnar fjörutíu ára starfs-afmæli í ár og hefur á þeim tíma sent frá sér ótrúlegan fjölda kvikmynda kryddaðan athyglisverðum samtölum og góðum leik.

Háðfugl í kilvistarvanda



Árið 1966 sendi Allen frá sér sína fyrstu mynd „What’s Up, Tiger Lily?“ og hefur síðan þá nánast undantekningarlaust sent frá sér eina mynd á ári.

Þrátt fyrir að þessi skemmtilegi háðfugl eigi jafn margar myndir að baki og raun ber vitni og þær megi flokka undir ólíkar kvikmyndagreinar, allt frá dellumyndum á borð við „Sleepy“ (1973) upp í hádramatískar myndir á borð við „Match Point“ (2005), bera þær sterk höfundareinkenni.

ÁST Í MEINUM OG MORÐ AÐ YFIRLÖGÐU RÁÐI

Myndir Allen segja oft frá taugaveikluðum leikstjóra, handritshöfundum eða rithöfundum sem á í tilvistarkreppu. Allen hefur oft en ekki tekið þetta hlutverk að sér, sem hefur ýtt undir þá hugmynd að myndir hans séu að einhverju leyti sjálfsævisögulegar þótt hann þvertaki fyrir það sjálfur.

Ástarsambönd eru oft í forgrunni í verkum Allens. Hetjan þarf gjarnan að velja á milli móðurlegrar, traustvekjandi konu og kraftmikillar, listhneigðrar konu. Stundum leiðir það til framhjáhalds, sem getur endað með ósköpum, jafn vel morðs að yfirlögðu ráði. Eitt helsta einkenni á myndum Allens eru

síðan áhugaverð samtöl af heimspökilegum toga, uppfull af hnyttum tilsvörum. Samtölin valda því að sumir þola ekki myndir Allens, sér í lagi komi þau úr hans eigin munni, á meðan öðrum finnst þau setja ákveðinn gæðastimpil á myndirnar. Þá velur Allen sér borgina New York yfirleitt sem sögusvið kvikmynda sinna. Aðspurður út í ástæðuna, sagðist hann vera andstæða leikstjóra á borð við Steven Spielberg og Martin Scorsese sem hafast kannski mánuðum saman við úti í óbyggðum til að gera eina kvikmynd. Persónulega þyrfti hann að vera í nánum tengslum við starfsumhverfi sitt og því yrði New York fyrir valinu þar sem hann er borinn og barnfæddur.

ÁSTAR-HATURSSAMBAND VIÐ HOLLYWOOD

Svo mikil er ástríða Allen á New York að hann fann sig knúinn til að koma fram á Óskarsverðlaunahátíðinni árið 2002, þar sem hann hvatti kvikmyndagerðarmenn til að mynda áfram í borginni þrátt fyrir hryðjuverkaárásirnar 11. september 2001. Allen hefur nefnilega megnustu óbeit á verðlaunaafhendingum á borð við Óskarin og lét eitt sinn hafa það eftir sér að með því

að veita verðlaunum viðtöku gæfi maður sömuleiðis samþykki fyrir því að næsta kvikmynd sem ynni ekki hafi þá ekki átt þau skilið.

Þrátt fyrir yfirlýsingar af þessu tagi er Allen í miklu uppáhaldi hjá Óskarsverðlauna-akademíunni. Hann hefur á ferli sínum fengið fjórtán tilnefningar fyrir handritsskrif og sex fyrir leikstjórn og unnið tvenn í fyrri flokknum og ein í þeim seinni. Þá eru óupptalin ógrynni verðlauna og tilnefninga sem myndir hans hafa fengið í öðrum flokkum, einkum fyrir bestan leik. Það gæti að hluta til útskýrt ástfóstrið sem akademían hefur tekið við Allen, þar sem hún samanstendur að stórum hluta af leikurum.

NÝTUR HYLLOU Á MEDAL LEIKARA- STÉTTARINNAR

Leikarar hreinlega keppast um að leika í myndum Allens og það er þekkt að stórstjörnur á borð við Leonardo diCaprio, Goldie Hawn og Scarlett Johansson slái af launakröfunum til að fá hlutverk, í þeirri von um að það skili þeim góðri gagnrýni og ef best lætur einni eða tveimur gullstyttnum. Allen er nefnilega meistari í að laða það besta fram í leikurum sínum,

Kojur og kómmóður í barnaherbergið

Mikið úrval af húsgögnum fyrir börn og unglinga



Oklahoma leikrúm kr. 45.100_{stgr.}
með útdraganlegu skrifborði og Springdýnu



Oklahoma koja kr. 56.400_{stgr.}
með 2 Springdýnum



Louise koja kr. 85.100_{stgr.}
með 2 Springdýnum



Louise kómmóða kr. 29.300_{stgr.}

LÍNAN

H Ú S G Ö G N

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

„Síðan við skildum hef ég reynt að finna handa honum konu, einhverja sem passar vel við persónuleika hans. Ég er farin að hallast að þeirri skoðun að jarðar-búar séu einfaldlega ekki nógu margir.“

- Steffie Dandridge (Goldie Hawn) um Joe Berlin (Woody Allen) í „Everyone Says I Love You“ (1996).



Hér sést Allen við tökur á „Scoop“ með aðalleikurunum Scarlett Johansson og Hugh Jackman.

þannig að mesti meðaljón virðist geisla af hæfileikum.

Auk þess er Allen sagður auðveldur í umgengni á tókustað og kröfulítill á samstarfsmenn sína. Hann eyðir til að mynda litlum tíma í tökur, vill helst ljúka þeim á sem stystum tíma, svo verk-efninu ljúki sem fyrst og hann geti snúið sér að því næsta.

Allen hefur sjálfur sagt að hann myndi ekki hika við að ljúka tókudegi fyrr væri leikur með New York Knicks að hefjast. Þessi leti, eins og Allen kallar það, gæti að hluta útskýrt áhuga hans á því að taka myndir sínar í New York, vegna þess hve lítillar fyrirhafnar það krefst af hans hálfu.



Í „Small Time Crooks“, sem er undir áhrifum frá leikritinu Pygmalion, beinir Allen spjótum sínum að þeim nýrku. Hér sést hann með Tracey Ullman sem fer á kostum sem eiginkona hans.

MATCH POINT TALIN MARKA TÍMAMÓT

Það þótti því draga til tíðinda þegar Allen tilkynnti að hann hygðist taka kvikmyndina „Match Point“ upp í London, en ekki sinni heit-elskuðu New York. Menn töldu því að myndin markaði þáttaskil í kvikmyndagerð leikstjórans og sýnishorn úr henni ýttu sannarlega stoðum undir þá kenningu.

Í fyrstu virðist sjálf „Match Point“ boða brott-hvarf frá fyrri verkum leikstjórans. Þegar betur er að gáð er það í raun umgjörðin sem villir manni sýn. Öll fyrri megineinkenni eru þarna til stað- ar: áhugaverðu samtölin, ástarþríhyrningurinn, framhjáhaldið og morðið.

Nýjasta mynd Allens, „Scoop“ (2006), er fram- hald stefnu Allens á að skjóta á Bretlandi. Sjálfur segir hann London tilvalinn tókustað þar sem borgin veiti honum listrænan innblástur, ólíkt Bandaríkjunum þar sem áhersla sé nú meiri en áður á að framleiða rándýrar myndir með stórgróða í huga.

Allen er einmitt við tökur á næstu mynd sinni í London, sem hefur enn ekki hlotið titil, og þótt umhverfið sé annað er viðbúið að öll helstu höfundareinkenni meistarans verði til staðar. Það er því bara um að gera og hlakka til hafi maður gaman af fyrri verkum Allens. Þeir sem eru í leit að spennu og hraða ættu hins vegar að snúa sér annað.



Allen stóð á sama um allt umstangið sem varð í kringum mynd hans „Annie Hall“ (1977), þar sem hann lék á móti Diane Keaton. Myndin fékk fimm óskarsverðlaunatilnefningar.



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

Í suðrænni sveiflu

Carlos Sanchez salsakennari innleiddi salsa á Íslandi fyrir tæpum áratug og er ánægður með hversu vel hefur gengið að kenna landsmönnum réttu taktana.

Carlos hefur kennt salsa á Íslandi síðan árið 1994, eða frá því að hann flutti hingað frá Bandaríkjunum með Rannveigu Oddsdóttur eiginkonu sinni. Hann er fæddur og uppalinn í Lima, höfuðborg Perú, þar sem dansinn er fólki í blóð borinn og ein helsta fjölskyldu-skemmtun sem völ er á.

„Öll fjölskyldan hittist til að skemmta sér og dansa um helgar, foreldrar, frænkur, frændur, systkini, afar, ömmur og allt niður í lítill börn,“ útskýrir Carlos. „Í Perú er nefnilega hefð fyrir því að börn byrji ung í salsa.“

„Faðir minn, sem er frá Kúbu, og bróðir eru miklir dansarar og höfðu sterk áhrif á mig í barnæsku,“ segir Carlos, spurður hvort hann hafi alltaf dreymt um að verða atvinnudansari. „Fimm ára var ég farinn að dansa og hóf þátttöku á twist-mótum um átta ára aldur. Þannig mótaði reynslan mig og stýrði mér inn á þessa braut. Ég var strax orðinn dansmeistari á þessum fyrstu árum.“

Reynslan úr dansinum kom Carlosi að góðum notum þegar hann fluttist til New York þar sem hann kenndi salsa um nokkurt skeið og kynntist tilvonandi eiginkonu sinni, Rannveigu. „Það leið ekki á löngu frá því að við kynntumst þar til Rannveig fór að læra dans og hún er nú orðin ansi góð,“ segir hann, auðheyrilega ánægður með frammistöðu eiginkonunnar.

Carlos og Rannveig tóku snemma ákvörðun um að flytjast til Íslands og það er ekki laust við að honum hafi þótt vistaskiptin erfið. „Það tók í fyrstu á að flytja úr erli stórborgarinnar til lítills lands eins og Íslands,“ útskýrir hann og bætir við að dansinn hafi hjálpað sér við að komast yfir umskiptin.

„Ég hellti mér út í danskennslu hjá Kramhúsinu eftir komuna til landsins, þar sem ég kenni nú salsa og merunge auk þess að koma á vinnustaði og í samkvæmi,“ segir Carlos. „Í raun innleiddi ég salsa á Íslandi, sem var nokkurn veginn óþekkt, og varði tíma í að koma fólki í skilning um að salsa, kúbverskt salsa og suðræn sveifla eru einn og sami hluturinn.“

Eftir brösóttu byrjun í danskennslunni, sem rekja mátti til þess að fólk vissi ekki hvað því átti að finnast um salsa, fóru hlutirnir að ganga betur að sögn Carlosar. „Ég get ekki annað en verið ánægður með þróun mála,“ segir hann. „Nemendum mínum, sem koma alls staðar að úr heiminum, hefur fjölgað ört á síðastliðnum árum og telja nú eitthvað á fimmta hundrað manns. Íslendingum hefur einnig farið töluvert fram í salsa á þessum stutta tíma og ljóst að dansinn hefur fest sig í sessi.“

Carlos hefur verið að gera góða hluti í danskennslu og ætlar sér enn meira, því hann er nýfarinn af stað með dansnámskeið hjá Dansþróttafélagi Hafnarfjarðar ætlað einstaklingum og pörum. „Ég vonast til að sjá sem flesta, enda veitir það mér einstaka ánægju að geta deilt ástríðu minni með öðrum,“ segir hann.





SÓMABAKKAR

PANTAÐU Í SÍMA 565 6000 / FRÍ HEIMSENDING*



*Gildir aðeins ef pantað er fyrir meira en 3.000 kr.



Nánari upplýsingar á somi.is

Kýs að takast á við krefjandi verkefni

Elín María Björnsdóttir er þrautþjálfuð í hlutverki spyrils úr brúðkaupsþættinum Já sem hún hefur séð um í sjö sumur á Skjá einum. Þegar fréttist að hún væri líka búin að taka að sér stjórn hinnar nýju heimilisvöruverslunar Eggsins, vaknaði löngun til að kynnast henni nánar. Því var nú komið að henni að sitja fyrir svörum.

„Fyrirgefðu að ég lét þig bíða. Ég var úti að taka á móti vörum,“ segir Elín María brosandí og breiðir þannig yfir óstundvísi mína. Þetta er kona sem kann greinilega að láta öðrum líða vel, hugsa ég og þigg kaffibolla áður en haldið er upp á efri hæð í skrifstofuna hennar. Þar er einungis skrifborð með fartölvu á og tveimur stólum sitt hvoru megin. „Hér er nú allt ósköp hrátt ennþá. Ég fékk þetta herbergi bara í gær og á eftir að koma mér fyrir,“ segir hún afsakandi og býður sæti. Ef hún líkist eitthvað þeirri Elínu Maríu sem við höfum fengið mynd af í brúðkaupsþættinum Já, á hún örugglega eftir að punta eitthvað í kringum sig. Enda ekki langt að fara eftir fallegum hlutum. Sjálf er hún jafn sæt og hún sýnist á skjánun en áður en fræðst er um manneskjuna sjálfa, uppruna og einkahagi er hún innt eftir áhuga sínum á rekstri húsbúnaðarverslunar. „Ég hef alltaf haft áhuga á innanhússhönnun og fagrir munir hafa heillað mig frá fyrstu tíð. Mér finnst mjög gaman að nostra við mitt eigið heimili og að raða hlutum smekklega upp. Það er því afar spennandi verkefni fyrir mig að stýra útliti hér í versluninni Egg og fá að velja hluti sem koma hér inn. En hér er líka gott starfsfólk á öllum sviðum með mikla reynslu að baki og ég nýt vissulega góðs af því. Því ég er bara smá hluti af heildinni. Saman hefur okkur tekist að byggja upp verslun þar sem hægt er að fá allt til að innrétta og fegra heimilið.“ Það eru áreiðanlega orð að sönnu því á meðan blaðamaður dokaði við eftir viðmælanda sínum gat hann ekki betur séð en á sama gólfi fengist allt frá parketi til postulínsvasa.

Í SAMKEPPNI VIÐ ÁSDÍSI HÖLLU

Elín María er ein af fimm börnum þeirra Björns Más Ólafssonar augnlæknis og Sigríðar Ólafsdóttur kennara. Hún telur sig Garðbæing í húð og hár enda hafi hún átt heima í Garðabæ frá átta ára aldri. Ræturnar liggja þó víða og fjölskyldan hafi búið í Svíþjóð þegar hún var barn og síðan í Fossvoginum um tíma. Hún segir gott að búa í Garðabæ. Samfélagið sé hæfilega stórt og þar sé lagt upp úr manngæsku og metnaði, til dæmis í skólamállum. Sjálf hefur hún aðeins verið viðriðin pólitíkina í bænum og núna er hún í leikskólaneftnd. „Ég vil gjarnan leggja mitt af mörkum og hafa einhver áhrif á samfélagið. Í Garðabæ er það mjög auðvelt því ef málefni eru uppbyggjandi þá er hlustað á fólk og ég er ánægð með það,“ segir hún glaðbeitt. Hún er minnt á að hún sé aldeilis komin í hörku samkeppni við fyrrverandi bæjarstjóra, Ásdísi Höllu, sem nú stýrir Byko og hún brosir. „Ég ber mikla virðingu fyrir Ásdísi Höllu og það var fengur fyrir Byko að fá hana til liðs við sig. Við erum kannski ekki beint komnar í samkeppni þar sem störf okkar eru ekki sambærileg, hún er forstjóri stórfyrirtækis og ég rekstrarstjóri Eggsins. Ég hitti Ásdísi Höllu af og til og mér finnst hún frábær manneskja. Hún hefur haft mjög jákvæð og uppbyggileg áhrif á Garðabæ. Ég vona bara að ég hafi lært eitthvað af henni.“

GRÚPPÍA OG VÖGGUVÍSNASÖNGVARI

Eiginmaður Elínar Maríu, Hrafnkell Pálmason er gítarleikari hinnar vinsælu hljómsveitar Í svörtum fötum og Elín María hler þegar hún er spurð hvort hún sé þá ekki grúppía þeirra hljómsveitar. „Jú, jú, að

sjálfsögðu hef ég verið það og stutt hann í öll þessi ár.“ Sjálf kveðst hún bara syngja innan fjölskyldunnar og þó einkum vera í vögguvísunum enda eiga þau hjónin tvær dætur, Sigríði Ósk sjö ára og Tinnu Margréti sem er að verða þriggja.

Elín María er menntaður kennari og hefur auk þess bætt við sig þekkingu á stjórnun og mannaútsstjórnun. Meðfram sjónvarpsvinnunni kveðst hún hafa kennt eðlisfræði, efnafræði og líffræðihlutann í eldri bekkjum Garðaskóla í fimm ár og eftir það tekið að sér að vera kennsluráðgjafi í raungreinum. Einnig sá hún um nýsköpunarkeppni grunnskólanna í fyrravetur. Sennilega er hún sjálf nokkuð góð í nýsköpun. „Ég er að minnsta kosti þannig karakter að ég kýs að takast á við krefjandi verkefni, oft á nýjum sviðum. Ég held maður læri mikið á því, vaxi og þroskist,“ segir hún þegar það er borið undir hana.

Nýsköpunartækifæri kom upp í hendur hennar fyrir hálfu ári þegar henni bauðst rekstrarstjórastaða í verslun sem byggir á nýrri heildarhugmynd hér á Íslandi og sameinar þjónustu margra annarra. „Ég ákvað að slá til og vera með í að koma þessari verslun á fót, það hefur verið mjög spennandi,“ segir hún brosandí. „Verslunin er sniðin kringum viðskiptavininn og auðveldar honum aðgang að vörum. Ég hef sjálf lent í því að flækjast bæinn á enda til að skoða og bera saman vörur og fá það sem mig vantar. Það er mjög þægilegt að koma á einn stað þar sem hægt er að fá allt. Við erum með kerti og servíettur, gjafavörur, postulín, borðbúnað og búsaðöld. Hér er ljósadeild, bæði með stök ljós til að kippa með sér og innfellda lýsingu sem fólk



„Ég vil gjarnan leggja mitt af mörkum og hafa einhver áhrif á samfélagið.“

getur látið hana fyrir sig og í húsgögnunum erum við með nýja línu sem heitir Atmos sem er nánast íslensk hönnun en framleidd í Kína undir evrópskum gæðastöðlum. Hún er miðuð að íslenskum áherslum í húsgagnastíl, þess vegna er línan hér frekar heildstæð. Það gilda ekki sömu tiskulögmál hér á landi og til dæmis í Þýskalandi. Svo getum við líka látið sérsmíða sófa og skápa af einhverri ákveðinni stærð. Það tekur tvo, þrjú mánuði en það er ekkert mál að leysa slíkt.“

HNITMIÐUÐ NÖFN, EGG OG JÁ

Egg er stutt nafn á svo stórrí og yfirgripsmikilli verslun sem Elín María er að lýsa. Hún kveðst sjálf eiga hugmyndina að nafninu. „Í einu eggi er allt sem þarf og þannig er nafnið táknað. Það minnir líka á hreiðurgerð sem er rík í okkur því það skiptir okkur miklu máli að heimili sé notalegt og svo tengist nafnið auðvitað frægri húsgagnahönnun,“ útskýrir hún. Þessar hugleiðingar bera okkur að brúðkaupsþættinum sem heitir enn styttra nafni - Já. Ansi hnitmiðað líka. Elín María kveðst upphafsmanneskja að þeim þætti og vera þakklát fyrir þau góðu viðbrögð sem hann hafi fengið. „Mér hefur þótt gott að fá að sýna jákvætt sjónvarpsefni frá gleði og hamingjustundum í lífi fólks og það hentar mér mjög vel. Nóg er sýnt af sakamállum og morðum og neikvæðum fréttum þó svo slíkt sé líka partur af samfélaginu því miður.“

Aðspurð kveðst hún hafa gift sig langt frá kastljósi fjölmiðla og að sjálfsögðu í Garðakirkju. Á eftir hafi verið veisla í Rafveituhéimilinu í Elliðaárdal. „Það var ofsalega falleg athöfn sem fjölskylda og vinir tóku þátt í og við hjónin minnumst þess dags með gleði og ánægju. Það er langt síðan ég gifti mig en ég



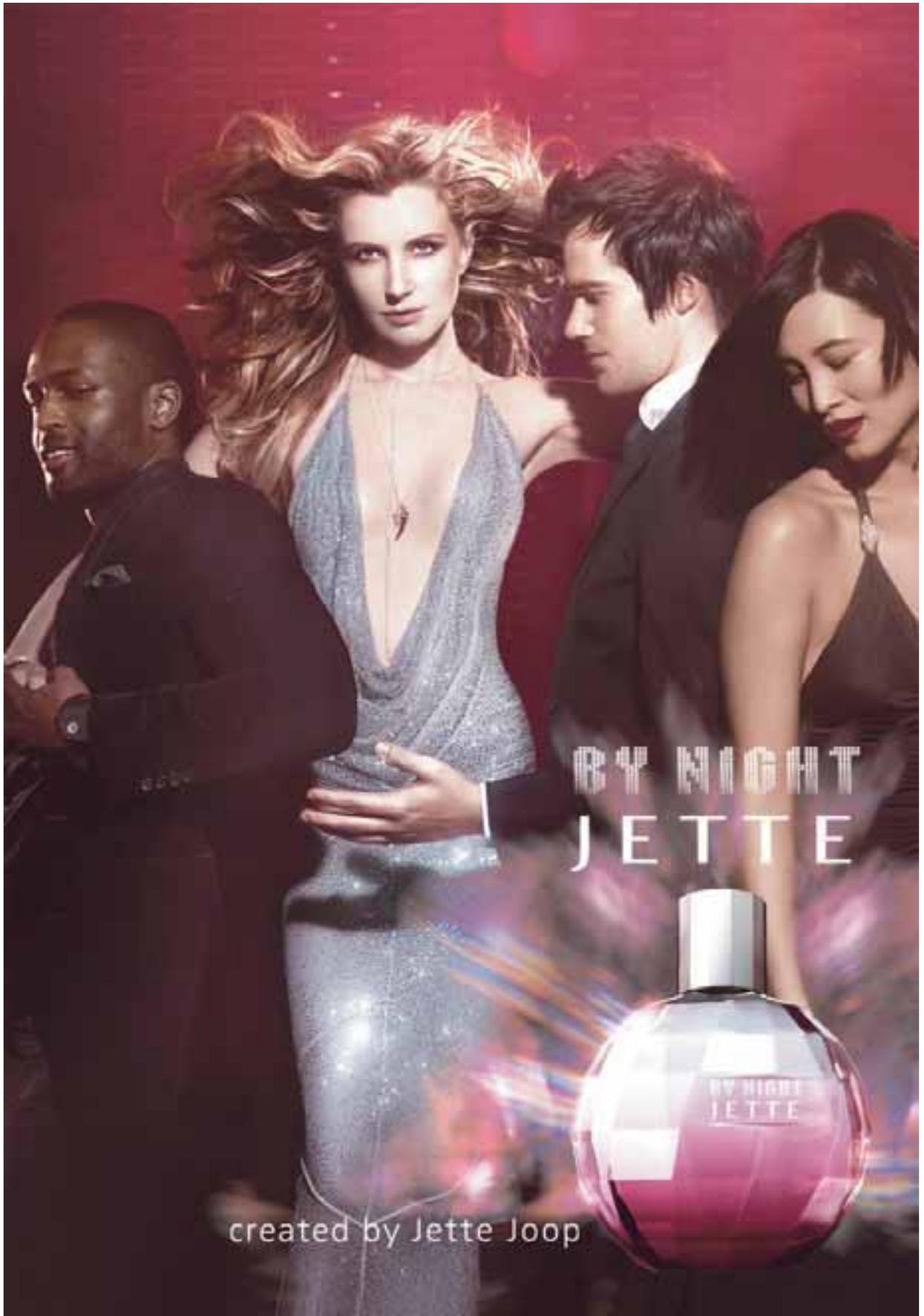
mundi ekki gera neitt öðruvísi í dag,“ segir hún sannfærandi.

Spurð um áhugamálin segir hún þau hjónin hafa ferðast töluvert, bæði vegna atvinnu sinnar og líka í fríum. „Við erum skíðaáhugafólk og erum svolítið í útivist,“ segir hún og bætir við. „Annars er samvera með fjölskyldum okkar og vinahópum okkar besta skemmtun. Við höldum öll vel saman og hittumst oft og mikið.“

Elín María hefur þurft að hafa slökkt á símanum til að fá frið í viðtalinu en nú er varla

vert að halda henni lengur frá sínu erilsama starfi í Egginu. Spurð um næstu verkefni svarar hún brosandi.

„Heyrðu, skipið er bara rétt að leysa landfestar og nú er bara að sigla út á miðin. Ég hef engar áhyggjur af því sem koma skal en að sjálfsögðu verður mikil vinna og mikið álag á öllum hér til þess að veita góða þjónustu og standast allar þær væntingar sem gerðar eru til okkar. Viðtökurnar hafa verið ofsalega góðar. Þetta fer betur af stað en ég þorði að vona.“



BY NIGHT
JETTE

created by Jette Joop

CAMUS:

Hönnun sem endurspeglar breytta tíma

Koníak er án efa finasta brennda vín veraldar. Cognac dregur nafn sitt af samnefðum bæ um 100 km. norð-austur af Bordeaux í Frakklandi. Camus hefur sérstöðu hvað margt varðar þegar talað er um koníaksgerð og framleiðslu. Það er stærsta koníaksbúsið sem rekið er sem fjölskyldufyrirtæki. Camus fjölskyldan hefur framleitt koníak allt frá árinu 1863. Camus hefur verið ráðandi um langt árabil á heimsmarkaði hvað varðar sölu á hágæða koníaki ásamt fágætum sértegundum í kristal- eða postulínsumbúðum.

Nýverið voru flöskur Camus koníaks endurhannaðar. Eru breytingarnar umtalsverðar þótt fyrirtækið sé annars frekar íhaldssamt eins og vera ber um framleiðanda vöru þar sem halda þarf gríðarlega fast í hefðirnar.

Hönnun gegnir æ mikilvægara hlutverki og miklu skiptir að ímynd vörunnar og framsetning myndi eina heild með innihaldinu. Áður fyrr þóttu umbúðir ekki skipta eins miklu máli og má glögg sjá það á flöskunni frá sjötta áratugnum. Ekki var lögð mikil áhersla á listrænu hliðina; flaskan er einföld og mikið af upplýsingum um framleiðandann á flöskumiðanum, alvarleg framsetning sem endurspeglar þá trú að innihaldsins skuli einkum neytt í lækningaskyni.

Flaskan sem kom á markaðinn 1973 er trú hefðinni. Helstu breytingarnar voru þær að nú var hægt að prenta beint á glerið og því ekki þörf á miða úr pappír. Afar karlmannleg flaska og ekki mjög aðgengileg. Einkum fyrir kalda karla.

Níundi áratugurinn var nautnaáratugur og það má sjá á breytingum sem urðu á flöskunni 1980. Flaskan er með frostáferð og gulllituðum miða sem gefa í skyn að drykkurinn sé til ánægju og yndisauka. Þetta útlit lifði ekki lengi því um miðjan níunda áratuginn var gerð róttæk breyting sem átti að endurspeglar breytta tíma, aukna velmegun og bjartsýni. Flaskan er hærri og straumlínulagaðari, kraftmikil en elegant. Hún er gegnsæ og kannski svolítið yfirhlaðinn eins og svo margt var „eitíes“.



1950



1973



1980



1985



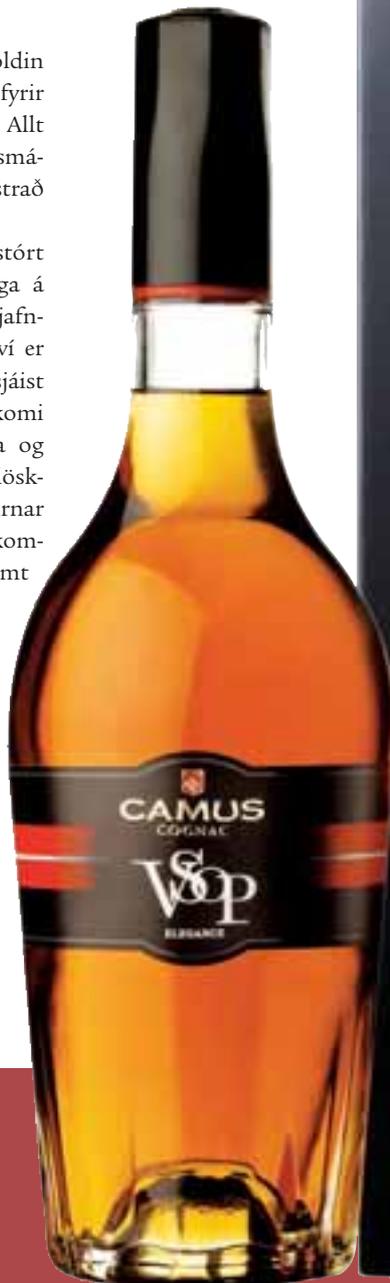
1990

Á þessum árum tók markaðsfræðin völdin og öll hönnun þaðan í frá var lögð fyrir rýnihópa og rannsókuð ofan í kjölinn. Allt fram á nýja öld voru breytingarnar smávægilegar, útlitið var einfaldað og nostrað við smáatriði.

Nú, árið 2006, hefur verið tekið stórt stökk. Neytendur hafa mikinn áhuga á uppruna vörunnar og sögu og vilja jafnframt hreina og náttúrulega vöru. Því er áherslan á að hið hreina innihald sjáist vel og náttúrulegur elegans koníaks komi fram. Jafnframt er leitað í sögunna og horfið aftur í tímann með lögum flöskunnar. Síðast en ekki síst eru umbúðirnar neytendavænar, í stað korktappa er kominn skrúfutappi sem gegnir jafnframt hlutverki sjússamælis.



2001



2006

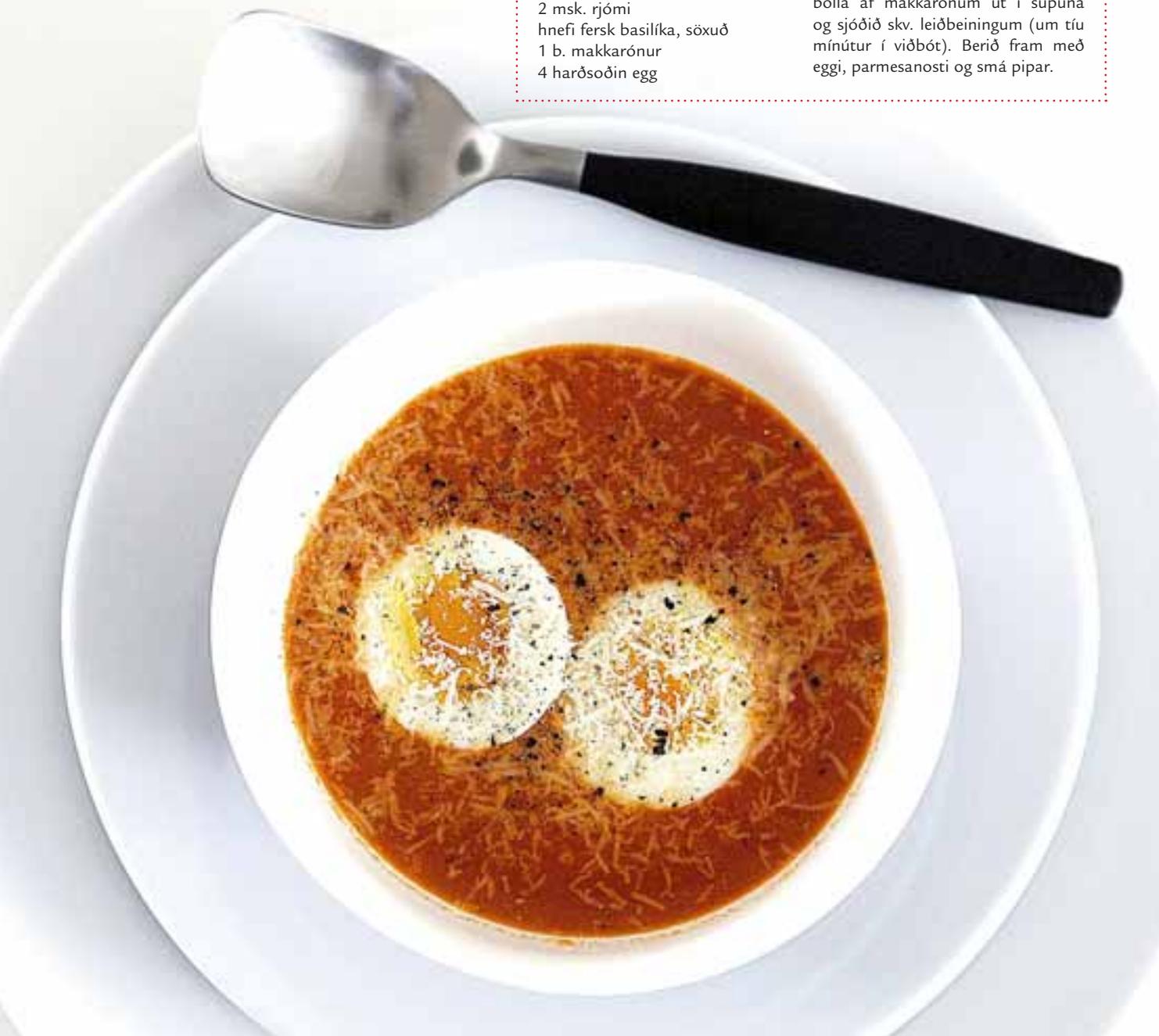
Tvær máltíðir með tómötum

Tómatar eru sérlega hollir og ótrúlega margt hægt að gera úr þeim. Þeir fást líka alltaf og alls staðar, hvað þá niðursoðnir! Hér er uppskrift af súpu sem er vinsæl á mínu heimili. Hún er frábær sem heil máltíð enda matarmikil en einnig sniðug í minna magni í forrétt. Börn eru líka mjög hrifin af henni. Kjúklingurinn er með fljótlegri réttum sem bragðast einstaklega vel. Það er gott að léttsteikja bringurnar aðeins, eins og talað er um í uppskriftinni, en það flýtir fyrir og gerir kjötið fallegra. Verði ykkur að góðu.

TÓMATSÚPA

2 msk. ólífuoflía
800 g niðursoðnir tómatar
3 skalottulaukar, smátt skornir eða
1 rauðlaukur
3 hvítlauksrif, smátt skornin
3 b. kjúklingasoð
salt og svartur pipar
2 tsk. sykur
2 msk. rjómi
hnefi fersk basilíka, söxuð
1 b. makkarónur
4 harðsoðin egg

Mýkið lauk og hvítlauk í olíu í potti. Hellið niðursoðnum tómötum í pottinn og hrærið vel. Hellið soði saman við. Sykrið og smakkið til með salti og pipar. Látið sjóða á vægum hita í tuttugu til þrjátíu mínútur. Rífið basilíkuna út í. Maukið súpuna með töfrasprotta og hrærið rjómann saman við. Látið suðuna koma aftur upp. Setjið bolla af makkarónum út í súpuna og sjóðið skv. leiðbeiningum (um tíu mínútur í viðbót). Berið fram með eggj, parmesanosti og smá pipar.



GRILLAÐUR TÓMATBALSAMKJÚKLINGUR

4 kjúklingabringur, skornar í tvennt þversum
1 kúrbítur, skorinn í þykkar sneiðar
250 g kirsuberjatómatar, skornir í tvennt
1/4 b balsamik edik
2 msk. ólífuolía
2 msk. púðursykur
2 msk. kapers
nokkrir tímankvistir
1 mosarellakúla
svartur pipar

Léttsteikið kjúklingabringurnar á pönnu til að loka þeim. Raðið kúrbítssneiðum í eldfast mót. Leggið kjúklingabringurnar ofan á sneiðarnar. Dreifið tómtötunum yfir. Hrærið saman olíu, balsamik ediki, púðursykri og kapers. Hellið yfir kjúklinginn. Piprið. Leggið ferskt tímán yfir og setjið í 200 gráða heitan ofn í fimmtán mínútur. Takið þá úr ofninum og rífið mosarellaost yfir kjúklinginn. Stingið aftur í ofninn í tíu mínútur. Berið til dæmis fram með salati, risottó eða brauði.



FRUMLEGUR VINNUÞJARKUR

Marc Newson er einn afkastamesti hönnuður nútímans og eftir hann liggja hinir ólíkustu hlutir.

Hinn ástralski Marc Newson er meðal áhrifamestu hönnuða okkar tíma enda virðist hann hafa einstaka hæfileika til að gera hönnun sína alþjóðlega. Hönnun hans þykir í senn frumleg og falleg og einnig hæfilega framúr-stefnuleg. Marc er fæddur í Sydney árið 1963 og útskrifaðist úr listaháskóla þar árið 1984 sem skartgripasmiður og myndhöggvari. Sem hönnuður má heita að hann sá sjálfmenntaður en á þeim tuttugu og tveimur árum sem liðin eru frá því hann lauk listaháskólanum hefur hann afkastað miklu á því sviði og það er allt frá uppþvottagrindum til flugvéla. Fyrir heimili hefur hann hannað hluti eins og glös fyrir Iittala, vörur í eldhús og á baðherbergi fyrir Alessi, húsgögn og húsmuni fyrir Magis og B&B Italia, Idée og Dupont Corian. Margir þessara hluta fást á Íslandi.

Ferill Marcs er glæsilegur og liggja spor hans víða um heim. Aðeins þremur árum eftir útskrift var hann komin til Tokyo þar sem fyrirtækið Idée hóf framleiðslu á húsgögnum hans og náðu þau miklum vinsældum bæði í Asíu og Evrópu. Næst settist hann að í París þar sem hann vann fyrir ítalska



Ekki gefst öllum kostur á að upplifa svona lúxus í flugi. En hér er Marc Newson sjálfur.

framleiðendur og hannaði ljós og húsgögn. Fáum árum seinna fluttist hann til London og stofnaði sitt eigið fyrirtæki sem heitir einfaldlega Marc Newson ehf. Þar hefur hann tekist á við stór og viðamikil verkefni. Marc er mikill vinnuþjarkur sem virðist ekki eyða tíma sínum í hvað sem er. Hann kveðst til dæmis aldrei lesa tímarit né hlusta á útvarp. Yfirleitt vinnur hann að hönnun sinni um borð í flugvélum enda ferðast hann mikið og finnst fátt annað að gera í löngu millilandaflugi en að sökkva sér í verkefni. Eflaust er

það líka ástæða þess að hann hefur hannað sérstaklega stór og þægileg flugvélasæti og einkaþotu.



Gæti ekki verið gott að hafa svona burðargrind sem hægt væri að draga út?



Marc Newson hannar allt frá uppþvottagrindum til farartækja.



Þessa flugvél hannaði Marc 1998.



Sníðugt að geta snúið sætumum í bílnum.



Þægindi í flugi eru Marc hugleikin.



Það getur verið gott að leggja sig í löngu flugi.



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 almenningssalerni, ásamt ID verðlaunin fyrir klassíska hönnun 1999.



d line
Heimsklassa hönnun

ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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



FALLEGAR HAUSTVÖRUR



1



2



3



4



5

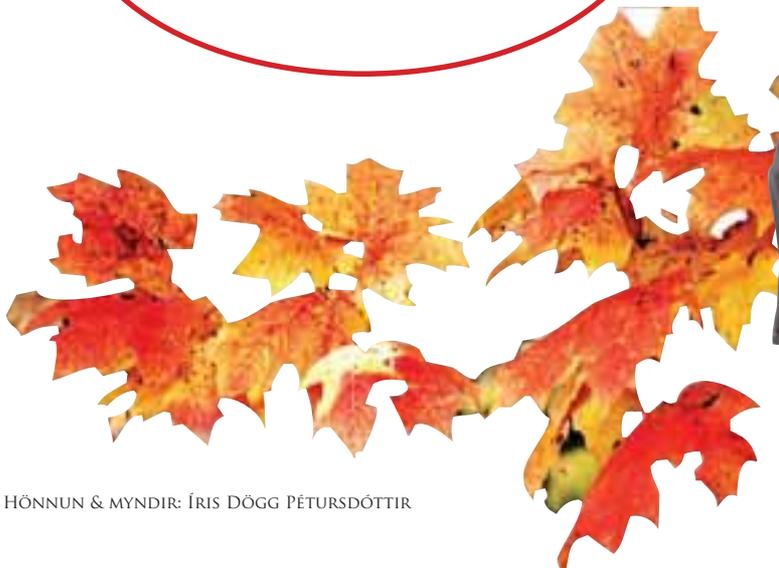


6



7

- 1. NEXT - KRINGLUNNI. KR. 4.990
- 2. NEXT - KRINGLUNNI. KR. 3.190
- 3. GALLABUXNABÜÐIN - KRINGLUNNI. KR. 2.950
- 4. GALLABUXNABÜÐIN - KRINGLUNNI. KR. 4.950
- 5. BENETTON/SISLEY - SMÁRALIND. KR. 12.495
- 6. NOA NOA - KRINGLUNNI. KR. 10.290
- 7. NEXT - KRINGLUNNI. KR. 6.190





Einstaklega falleg og vönduð **HÁLSFESTI** með trúarlegum táknum. *Debenhams*.

Fallegt **ARMBAND** sem á vel við hversdagsleg tilefni. *Debenhams*.



Sæt **LAUFBLAÐANÆLA** með semalústeinum. Kemur vel út í kraga eða á hatti. *Debenhams*.



Eitt skart á dag

Skartið sem við berum er punkturinn yfir i-ið (eða punkturinn undir i-ið eins og skáldið sagði) á því sem við köllum heildarsvip, hvort sem við berum armbönd, eyrnalokka eða bara eina litla nælu. Sumar konur hafa það fyrir reglu að fara aldrei út úr húsi án þess að setja á sig ilmvatn og að minnsta kosti einn skartgrip og útkoman er sú að þær verða glæsilegri fyrir vikið. Í dag er hægt að fá ótrúlegt úrval skartgripa og glingurs, bæði í tískuvöruverslunum og sérstökum búðum sem selja fylgihluti. Í slíkum tilvikum kostar glingrið oftast ekki mikið og þannig er hægt að eignast skartgrip sem eiga vel við hverja flík, eða hvaða fatasamsetningu sem þú átt til í skápnum.

Fagurlituð **SKEL** með lítilli perlu. *Dorothy Perkins*.



Þykkur **HRINGUR** sem jafnvel væri hægt að bera utan á hanska. *Top Shop*.

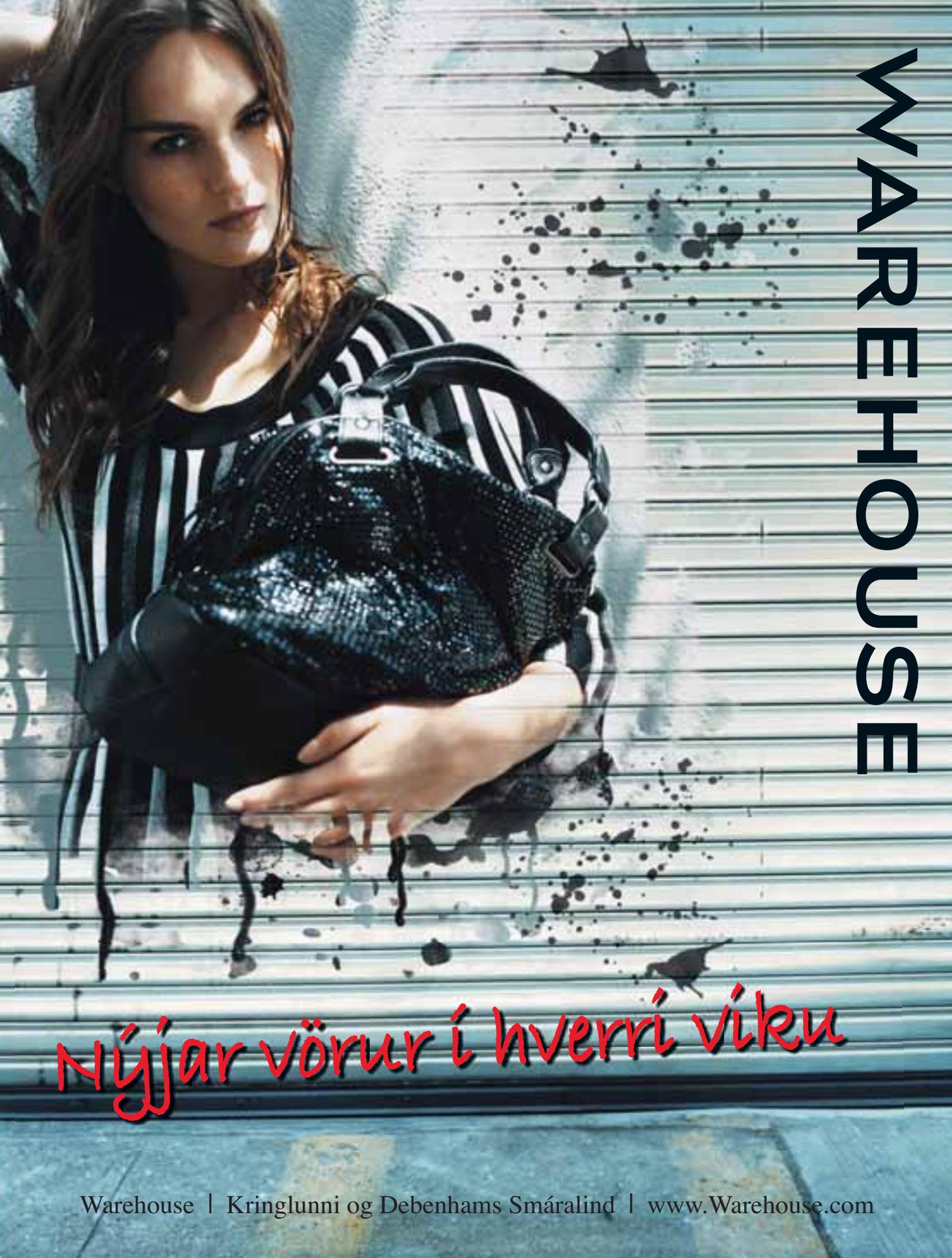
Falleg og frjálsgleg **FESTI** með glerkúlu og blómaskrauti. *Top Shop*.



Fallegt **MEN** fyrir þær sem eru og elska fiðrildi. *Dorothy Perkins*.

Nicole Richie lætur yfirleitt ekki sjá sig án einhverra fylgihluta. Hér er hún með sæta, síða eyrnalokka sem fara vel undir hárinu.





WAREHOUSE

Nýjar vörur í hverri viku



Brynhildur Björnsdóttir
elur upp

Bí bí og blaka

Aldrei datt mér í hug að það þyrfti að kenna börnum að sofna. Dóttir mín var reyndar alveg búin að læra þetta sjálf. Hún sofnaði í rúminu okkar foreldra sinna á hinum mjög svo kristilega tíma klukkan átta og svaf í einum rykk til fimm næsta morgun þegar hún fékk sér stærra rúm en það skipti ekki máli. Hún átti það reyndar til að vakna tvisvar þrisvar á kvöldin en þá var nóg að mamma eða pabbi kæmu og tækju hana aðeins í fangið til að hún sofnaði aftur á augabragði. Þetta var fullkomið ástand þangað til litla stúlkan hætti að sofa heilar nætur og vildi fá félagsskap og þjónustu með stuttu millibili. Foreldrana var á svipuðum tíma farið að lengja eftir því að fá smápláss í hjónarúminu sínu. Þau byrjuðu á því að kaupa sér stærra rúm en það skipti ekki máli, litla stúlkan tók þá bara meira pláss í listaverkið, skásettan krossfisk með tvöfaldri sveiflu og hrakti þau hvort út á sinn rúmstokkinn með tilheyrandi veltum og byltum.

Við svo búið mátti ekki standa. Og þegar leitað var ráða hjá vinum og vandamönnum voru þau oftast samhljóða: setjið hana í sitt eigið rúm og látið hana gráta sig í svefn nokkrar nætur, það gengur yfir. Flestir mæltu með því að það væri faðir barnsins sem tæki að sér þennan miður skemmtilega gjörning þar sem móðirin væri bæði líklegri til að brotna undan álaginu og svo myndi mjólkurlyktin af henni æsa upp hungrið í barninu.

Aðferðin er svohljóðandi:

Leggið barnið í rúm sitt og syngið við það nokkur vögguljóð. Breiðið síðan ofan á það og bjóðið góða nótt. Þegar barnið byrjar að gráta af söknuði eftir foreldrum sínum, látið það þá gráta í fimm mínútur. Farið svo inn og huggið það í eina mínútu. Farið aftur út og látið líða fimm mínútur, farið svo aftur inn og endurtakið huggunina. Það er mjög mikilvægt að ekki líði meira en fimm mínútur áður en farið er inn aftur, ef það gerist gæti barnið haldið að foreldrarir hafi yfirgefið það. Eftir styttri tíma finnst barninu það hins vegar hafa töglin og hagldirnar. Og þetta er glíma, fyrstu raunverulegu átökin milli foreldra og barns og barnið verður að skilja hver ræður.

Mér fannst þetta hljóma afar illa og fór strax að kvíða því að heyra barnið mitt gráta sig í svefn nokkur kvöld í röð. Svo fannst mér líka óréttlátt að pabbinn sæti upp með þetta einn.

Við ákváðum því að taka þetta í smáskömmtum. Byrjum á vögguvísunni. Ég reyndi að syngja fyrir hana eitt kvöldið og uppskar hálf tíma samsöng, trommuslátt og gríðarlegan hressileika þar sem átti að vera hæglát ferð inn í draumalandið. Ljóðasöngur einn og sér var greinilega ekki málið. Við ákváðum að okkar aðferð væri sú fara ekki frá henni heldur raula eða segja sögur þangað til hún er sofnuð. Svo sat ég með grátstafinn í verkunum við rimlarúmið nokkur kvöld í röð og raulaði. Dvel ég í draumahöllum á meðan dóttir mín skældi sig í svefn. Og viti menn, eitt kvöldið þegar hún var lögð í sitt rúm greip hún giraffann sem þar býr traustataki og var sofnuð eftir fimm mínútur. Eftir það hefur hún sofið eins og lítill steinn allt upp í tíu tíma í senn. Ekki ég. Nú vakna ég nefnilega oft á nóttu og bíð eftir því að hún vakni. Og hlakka þessi reiðinnar býsn til.

Í leikfimi eftir barnsburð

Hreyfing er alltaf góð en mæður sem eru nýbúnar að eiga börn og eru með þau á brjósti verða að gæta þess að reyna ekki of mikið á sig. Þegar konur byrja í leikfimi eftir meðgöngu ættu þær að hafa nokkur atriði í huga.

Farið hægt af stað og æfið í mjög stuttan tíma í hvert skipti til að byrja með. Ekki reyna strax að vera jafn duglegar í leikfimi og þið voruð fyrir meðgönguna.

Góður íþróttabrástahaldari er nauðsynlegur í leikfiminna en hann verður að halda vel við án þess að vera of þröngur.

Gætið þess að drekka nóg á meðan æfingum stendur og eftir þær. Ef að þið missið of mikinn vökva getur það haft áhrif á brjóstagjöfina.

Borðið nóg af næringarríku snakki milli mála til þess að halda fullri orku. Móðir með barn á brjósti þarf á hitaeningum að halda til þess að framleiða næga mjólk og þið gætuð þurft að bæta upp fyrir þær hitaeningar sem þið misstuð í leikfiminna.

Gætið þess að léttast ekki of hratt og helst ekki missa meira en svona hálf kíló á viku, eða tvö kíló á mánuði, fyrstu mánuðina.



ÓTRÚLEG ÚTSALA Á SKÓM **QUITLET**
FISKISLÓÐ 75

Otrúlegt úrval af dörmu, herra og barnaskóm á góðu verði

<p>STAFENI 26-41</p> <p>1.900,-</p>	<p>STAFENI 27-35</p> <p>2.500,-</p>
<p>STAFENI 26-41</p> <p>3.500,-</p>	<p>STAFENI 26-45</p> <p>2.900,-</p>

OPNUNARTÍMI: Mán-Fös. 13:00-18:00 & Lau. 12:00-18:00
Fiskislað 75 út á Grandi, 101 Reykjavík, s.314-4407

X18 **SKETCHERS!** **every1**

„Ég vil ekki að einhver strjúki mér og verði góður við þíkuna mína“

Þögnin er

VERSTI ÓVINURINN

Öll börn eiga rétt á að geta greint á milli þess hvað má og má ekki gera við líkama þeirra.

Talaðu við barnið þitt og upplýstu það um staðreyndirnar – **því fyrr því betra.**

Barn sem þekkir muninn á réttu og röngu er betur í stakk búið til að neita, segja frá og komast óskaddað frá óeðlilegum kringumstæðum sem það vill ekki taka þátt í.

Rjúfðu þögnina og fræddu barnið þitt – það er á þína ábyrgð

Hvernig tölum við um þetta við börnin? Fáðu leiðbeiningar á www.blattafram.is.
Ef velferð barns er í húfi hringdu í **112**

BLITT ÁFRAM!

RAUÐIR SÓLAR



Kynþokkafullir og kvenlegir skór sem konur um allan heim þróa að ganga í.

Glæsikvendi um heim allan halda vart vatni yfir skóm franska skóhönnuðarins Christian Louboutin. Skórirnir sem eru hin fullkomna blanda af fegurð og kynþokka eru flestir einkennir með eldrauðum sóla sem gefa skónum aukinn þokka. Christian ólst upp í París þar sem hann komst fljótlega í kynni við glamúr borgarinnar og heillaðist af dansi og dansmeyjum. Hann átti erfitt með að sinna náminu og fljótlega fór sköpunarþörfin að segja til sín og aðeins 16 ára gamall reyndi hann að selja dansmeyjum skó sem hann hannaði sjálfur. Hann hóf að mennta sig í skóhönnun og fór fljótlega að vinna fyrir stór tískuhús eins og Chanel, Yves St. Laurent og Maud Frison.

Árið 1992 opnaði hann sína eigin verslun í París og hóf að hanna skó fyrir eigið vörumerki. Konur eins og Nicole Kidman, Gwyneth Paltrow, Cameron Diaz og Dita Von Teese eru einlægir aðdáendur hans og eru skór frá honum tíðir gestir á rauða dreglinum. Fyrir utan rauða sólan er hann þekktur fyrir að hafa gert kúlutána sexí á háhæluðum skóm en sjálfur segir hann það ótrúlega erfitt. Hann hannar skóna af mikilli ástríðu og segir frábæra skó vera eins og andlit. „Til að andlitið sé stórkostlegt, þarf góða beinabyggingu. Ef það er ekki til staðar, þá skiptir engu máli hverju þú bætir við, það verður aldrei fallegt.“

Karlmannlegir kvenskór með rauðum sóla, að sjálfsöguðu.



Fyrirsætan Gisele Bündchen í Louboutin gullskóm.



Christian Louboutin hefur hannað skó frá 16 ára aldri.



Kate Bosworth á rauðadregils-skóm frá Christian Louboutin.



Kylie Minogue dansar um í skónum sínum með rauða sólanum.

THE SHOE STUDIO

22.990 kr.



24.990 kr.



24.990 kr.



24.990 kr.



25.990 kr.



19.990 kr.



17.990 kr.



Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snúggsteikt reuta-
kjöt í ostrusösu
Kínverskar
eggjaröður
m/kjúklingi og
grænmeili
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, prjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.500 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpstektar rækjur
Peking kjúklingur
m/kínaveppum
Wok steikt karriba-
kjöt m/svartbauna-
sósu
Original hot and
sweet svínakjöt
Hrisgrjón súrsæt
sósa, prjónar og
soya

1.445 á mann
2.500 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínarífl
Hrisgrjón, prjóna
og soya
poki af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspórtin 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

safnarinn

Baldur Garðarsson, lögfræðinemi í HR



Ísland á tvö hundruð póstkortum

Baldur segist hafa fengið söfnunaráráttuna fyrir fimm árum en í dag á hann gott safn af ýmsum áhugaverðum munum. Póstkortasafn hans af Íslandi er áhugavert fyrir margar sakir en elsta kortið er frá árinu 1905.

„Upphaflega byrjaði ég að safna hljómplötum en svo færðist þetta yfir í póstkort og annað gamalt dót. Í dag á ég ýmsa muni sem ég veit ekki beint hvaða verðmæti hafa. Sumir telja hlutina verðlausa á meðan aðrir eru tilbúnir til að borga fyrir þetta og margt hef ég keypt á Netinu. Dýrasti safngripurinn minn er metinn á svona sextíu þúsund kall, en það er plata með hljómsveitinni Svanfríði. Pétur Kristjánsson heitinn var í henni en þessi eina plata hljómsveitarinnar var gefin út á áttunda áratugnum.“

Póstkortin kaupir Baldur á ferðalögum sínum um landið, en eins sækir hann uppboð hjá Myntsafnarafélagi Íslands sem eru haldin mánaðarlega. Aðspurður hvort hann eigi sér uppáhalds stað á landinu nefnir Baldur Laugar í Þingeyjarsýslu: „Ég á kort þaðan sem er það fallegasta í þessu safni frá list-rænu sjónarhorni. Svo er ég líka ættaður þarna að norðan og ber því taugar til staðarins. Hvað varðar þetta safn mitt af póstkortum þá langar mig að taka það fram að það vantar alveg í það myndir frá norðaustur horninu. Til dæmis frá Langanesi, Þórshöfn, Raufarhöfn og því svæði. Ég hef reyndar ekki komið þangað sjálfur í tuttugu ár en ég hef hvernig fundið neinar myndir af þessum stöðum. Þetta þykir líklega svo afskekkt og ómerkilegt svæði að það þykir ekki myndefni. En hér með vil ég auglýsa eftir myndum frá Raufarhöfn, Þórshöfn og Kópaskeri. Slík kort hef ég aldrei séð og vantar þau til að fullkomna safnið.“

NÝTT HJÁ BALDRI



PÓSTKORT FRÁ BÆNUN HELL í Noregi, eins konar Hella þeirra Norðmanna. Virkilega fallegt kort sem er skemmtileg viðbót í safnið.

Þarftu að bæta enskuna þína?

Símennt HR býður upp á hagnýt námskeið í ensku á haustönn 2006.
Allir ættu að geta fundið námskeið við sitt hæfi.

Fjarnám í enskri ritun

Farið er yfir uppsetningu viðskiptaskjala, viðskiptabréfa, uppbyggingu skilaboða o.þ.h. Námskeiðið er ætlað þeim sem þurfa að bæta sig í formlegri notkun ritunar á ensku og vilja haga sínum námstíma eftir eigin höfði.

Kennsla hefst 9. október og lýkur 9. nóvember.
Verð 32.000,-.

Enska talmál

Áhersla er á talæfingar og aukinn orðaforða. Farið er yfir almennt spjall, samskiptahætti, óformlegar og formlegar umræður, stuttar ræður o.þ.h. Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa almenna enskukunnáttu en vilja bæta eða auka færni sína í daglegum samskiptum.

Kennsla hefst 10. október og lýkur 28. nóvember.
Verð 32.000,-.

Að auka orðaforða í ensku

Áhersla er á hagnýtar orðaforðaæfingar og aukinn fagorðaforða. Farið er yfir mismunandi orðalista og æfingar. Einnig er farið yfir ákveðnar greinar í Newsweek og the Economist. Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa grunn í ensku en vilja bæta við sig almennum orðaforða.

Kennsla hefst 10. október og lýkur 28. nóvember.
Verð 34.000,-.



Leiðbeinandi:
Erlendína Kristjánsson,
lögfræðingur og M.Paed.
Starfar sem aðjúnkt í viðskipta- og
lagaensku við HR.

Frekari upplýsingar og skráning:
Charlotta Karlsdóttir
Sími: 599 6258
Charlotta@ru.is
www.hr.is/simennt



www.myndval.is

Vantar þig myndaramma?

hjá okkur finnurðu ramman sem þig vantar

Við útbúum karton fyrir þig eftir þínum þörfum

Full búð af myndarömmum

20%
afsláttur
af myndarömmum
á haustdögum
29.sept.-6.okt.

MYNDVAL Alfabakka 14 - 557 4070
myndval@myndval.is

Chris Niedenthal

30. september - 19. nóvember 2006

POLSKA

1969-1989

LIČIŃSKOŚĆ I ...
Polska - 1969-1989

Grófarhúsi, Tryggvagötu 15, 6. hæð, 101 Reykjavík • Opió 12 - 19 virka daga og 13 - 17 um helgar
Open 12 - 19 weekdays and 13 - 17 weekends • Otwarte Poniedziałek-Piątek 12 - 19 i
Sobota-Niedziela 13 - 17 • www.ljosmyndasafnreykjavikur.is

AÐGANGUR ÓKEYPIS / ADMISSION FREE / WSTĘP WOLNY



Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

Ekki skil ég hollensku, en þú?

Mökunardansinn er flókið fyrirbæri. Hann er stiginn á öllum tímum sólarhringsins og hvar sem færi gefst, þótt hann sé mun algengari á ákveðnum stöðum. Á þessum stöðum er hægt að sjá og finna fyrir kynferðisspennu eins og hún sé vindlareykur. Hún liðast hægt um loftið, smýgur inn í öll skot og fyllir vitin. Einn af þessum stöðum er Þjóðarþókklaðan þar sem ungt fólk með allt af mikið af hormónum hrúgar sér á sama stað til þess að halda einbeitingu og fá næði. Svólitið eins og að blanda saman kryddsíld og vanillús: ekki gáfulegt.

Annar staður, eða öllu heldur staðir, þar sem kynferðisspennan er viðvarandi eru barirnir í miðbænum. Félagi minn kvartaði undan því að það væru enginn sérstakir einstæðinga-barir á Íslandi. Ég veit ekki betur en að allir barir séu einstæðingabarir á Íslandi. Ef fólk á ekki maka er það að leita sér að einhverju, hvort sem það er fyrir nóttina eða til lengri tíma, og leitarsvæðið er miðbærinn. Þrátt fyrir að nær allir séu að leita að einhverju sem stendur við hliðina á þeim, er engin trygging fyrir því að það finnist.

Þetta er vegna þess að kunna þarf allar reglur mökunardansins. Hann er furðu flókin og flestir taka nokkur feilsþor. Sérstaklega í inngangskaflianum. Strákar eiga að reyna við stelpur, þannig er takturinn, og stelpur eiga að gefa strákum merki, sú er tóntegundin. En mikið er upp þessi merki flókin. Þetta er heilt tungumál sem við strákarnir skiljum bara ekki, rétt eins og við skiljum ekki hollensku. Þegar kona snýr svona upp á bakið á sér er hún að gefa til kynna áhuga. Við höldum hins vegar að henni sé illt. Stelpa fitlar við hárið á sér, þrýstir fram barminum, krossleggur fæturna í rétta átt og snertir handarbakið á stráknum nett og þá er hún búin að segja allt sem segja þarf.

Við strákarnir sjáum ekki þessi merki. Við erum að reyna eftir fremsta megni að segja ekkert heimskulegt, hella ekki bjórnum yfir stelpuna og frussa ekki. Allt þetta tekur svo mikla orku að önnur heilastarfsemi hættir tímabundið. Það þarf einfaldlega að stafa þetta ofan í okkur. Þetta merkjamál er álíka skilvirkt og að lenda júbúþotu með sjónvarpsfjarstýringu.

Ég ætla að uppljóstra smá leyndarmáli stelpur. Við strákarnir erum frekar auðveldir. Það þarf ekki mikið til að heilla okkur og eftir fjórar mínútur erum við nokkurn veginn búnir að ákveða okkur. Stelpa er annaðhvort sæt eða ekki sæt, það metum við á fyrstu sju sekúndunum. Það skiptir engu máli hversu mikið þið fardið ykkur, eftir ákveðna grunnmálningu er okkur alveg sama. Eftir það eru þið byrjaðar að punta ykkur fyrir aðrar stelpur. Næstu tvær mínútur fara í upplýsingasöfnun. Er hún á lausu, er hún örugg með sig, er hún málhölt o.s.frv. Næsta mínúta fer í að hlusta á það sem hún segir en ég verð að viðurkenna með skömum að margir kynbræðra minna sleppa þessum kafla alveg. Þá eru eftir 53 sekúndur þar sem algengast er að strákar segi eitthvað merkilegt um sjálfan sig og athugi viðbrögðin. Skiptir þá engu máli hvort stelpa hafi kolfallið á öðrum prófum, við athugum alltaf hvort áhugi er fyrir hendi. Við erum hvorki dýpri né flóknari en svo.

Þrátt fyrir að við eigum að stjórna dansinum, og við erum að reyna, þá er þetta í ykkar höndum stelpur. Ekki dónsum við tangóinn einir. Ég veit bara að flestir kynbræðra minna sem náð hafa í maka fóru ekki eftir merkjakerfinu. Þeir einfaldlega tóku áhættuna og kysstu stelpuna. Eins og þeir litu á málið var bara tvennt sem gat gerst. Annaðhvort kysstu þær til baka eða löðrunuðu mann. Og ef löðrungerinn var uppskeran þá... nú, þá veit maður það. Merkin gerast vart skýrari.

Hið rómaða tvöfalda siðgæði

Sofi kona hjá manni sem hún svo hringir ekki í daginn eftir skiptir það engu máli. Sofi maður hjá konu og hringir ekki í hana daginn eftir er hann að eilífu hálfviti.

Kona sem daðrar við karlkyns-samstarfsmenn sína vekur kátínu. Karl sem daðrar við samstarfsskonu sína er kærður.

Konur sem prumpa eru ógeðslega subbulegar. Karlar sem prumpa er alveg ýkt fyndnir.

Geri kona sér upp fullnægingu er það daglegt brauð. Geri karl sér upp fullnægingu er hann alveg rosalega skritinn.

Karlar sem sleppa því að raka sig eru villtir og sexí. Konur sem

sleppa því að raka sig eru taldar allt annað en sexí.



Konur getað tapað skapinu að minnsta kosti einu sinni á mánuði sökum hormóna. Karl sem tapar skapinu einu sinni í mánuði er bara leiðindagaur og ekki giftingarvænn.

stjörnuþspá

★★★
29. september – 5. október

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Hrúturinn ætti að vera opinn fyrir nýjum kynnum næstu daga, bæði við nýja vini og ástir. Ástin gæti skotið upp kollinum þegar hrúturinn á síst von á því og ætti hann því að vera duglegur að sýna sig og sjá aðra.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Ekki þjóðir lengur fyrir nautið að grafa tilfinningar sínar og líðan. Nú er komið að því að vinna úr þeim málum sem hafa íþyngt nautinu síðustu vikur. Með jákvæðu hugarfari mun allt fara á besta veg.

TVÍBUR 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Tvíburarnum finnst sem margar hindranir séu í vegi hans. Ekki efast um getu þína til að afreka kræti tvíburi, hindranirnar liggja meira hjá þér en í umhverfinu. Ekki búa til ímyndaðar hindranir og hafðu trú á sjálfum þér.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Upp á síðastíð hefur líf krabbans verið meiri leikur en vinna. Nýttu helgina framundan til að skemmta þér og slaka á. Syngdu og trallaðu. Eftir helgi getur krabbinn svo snúið sér aftur að vinnunni.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Fjölskyldulífið verður í fyrirrúmi vikuna framundan. Ljónið finnur sig heimakært á haustmánuðum og líður best í faðmi fjölskyldu og vina. Óski ljónið eftir því að stækka fjölskylduna er nú góður tími til að reyna.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Meyjan virðist ekki sjá fyrir endann á verkefnum sem hlaðast upp hjá henni. Ekki láta annrkið koma í veg fyrir að þú njótir stunda með vinum og fjölskyldu. Finni Meyjan ekki tíma til slökun- ar verður hún að búa hann til.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Vogin ætti að gefa sér tíma og koma skipulagi á umhverfi sitt. Vogin er að glíma við mál sem þarfnast úrlausna. Með því að koma róð og reglu á umhverfi sitt kemst oft róð og regla á sálarlífið um leið.

SPORÐREK 23. OKT. – 21. NÓV.



Úúúúú en spennandi. Rómantíkin hreinlega eltir sporðrekann á röndum. Sporðrekin gæti hitt einhverja ákaflega spennandi manneskju á næstu dögum sem fær hjartað til að taka kipp. Kannski verður það ást við fyrstu sýn.

BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.



Bogmaðurinn er orðinn þreyttur á að biða eftir grænu ljósi á verkefni sem hann vill koma af stað. Dagana framundan ætti bogmaðurinn að ýta á eftir svári. Áætlanirnar munu ganga eftir.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.



Steingeytin ætti að hafa ferðatöskuna klára því svo virðist sem óvænt ferðalag komi upp. Vegalengdin er kannski ekki löng en vittu til að ferðin verður hin besta. Steingeytin ætti að njóta ferðarinnar í botn.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.



Jæja þá þarf að herða aðeins taktíð á buddunni. Betra er að ganga sparlega um gleðinnar dyr helgina framundan því óvænt fjárútlát getu komið upp. Það er alltaf gott að eiga litinn varasjóð í neyðartilfallum.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Skemmtilegt ferðalag er framundan hjá fiskunum sem mun reynast nauðsynlegt til að létta á áhyggjum sem hafa hrjád hann. Fiskurinn ætti að velja sér góðan ferðafélaga sem styrkir hann og eflir. Góða skemmtun.



Collagen til inntöku

Uppbygging innan frá, undraverður árangur fyrir húð og líkama.



Nýjar umbúðir

Sléttari, stinnari og unglegri húð á andliti og öllum líkamanum

Gott fyrir liðina, aukinn liðugleiki og betri líðan

Árangur sést og finnst eftir þrjár vikur

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

Ánægðir notendur
Madonna
Kristina Davids
Sex and the City



Helga Möller, barnabókahöfundur og fyrrum fyrirsæta:

„Í upphafi keypti ég PureLogical vegna þess að collagen eykur teygjanleika húðarinnar, gerir 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.



TILBOÐ 1

Matsaman

Thailenskur kjötréttur með kjúklingakjöti og grænmeti. Steikt í matsman harrý og saltflættusósa.

Klínverksar nödlur að hætti Mekong
Egganödlur með kjúklingi og grænmeti.

Paneng

Thailenskur kjötréttur með nautakjöti og grænmeti. Steikt í panengharrý og kókossassa.

Djúpsteiktar ræskjur
með sársaitri sósu.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum

TILBOÐ 2

Geng Sheo Van

Thailenskur kjötréttur með grisakjöti. Steikt í grænu harrý (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterk chili kryddað hrisgrjón með svínakjöti eða kjúkling og grænmeti.

Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siú

Hrisnödlur með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum

FYRIR BÖRNIN

Hamborgari

með frönskum, sósu og gosi

Verð kr. 550,-



Ef þú sækir fylgir 2l. Pepsi með tilboðinu

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.



FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

thailensk matstupa



Virk hugleiðsla

Sumum reynist erfitt að koma sér vel fyrir, sitja kyrrum og hugleiða í lengri tíma. Það er hins vegar óþarfi að festa sig við einn stað á meðan hugleiðsla stendur yfir og í staðinn er hægt að stunda virka hugleiðslu.

Byrjaðu á því að ákveða að nú hefjist hugleiðslan og ákveðu hversu lengi hún á að standa. Hugsðu um núið og láttu hugsanir um framtíðina og fortíðina renna í gegnum hugann og hverfa svo á braut. Vertu meðvitaður/meðvituð um umhverfið og sjálfan(n) þig og líkama þinn. Leyfðu þér að undrast yfir því hvernig líkaminn vinnur og hversu vel hann lætur að stjórn. Hugsðu um þá líkamsstarfsemi sem þú þarft ekkert að hafa fyrir. Útþenslu brjóstkassans, hjartsláttinn og svo framvegis. Skoðuðu umhverfið eins og þú sért að skoða það í fyrsta sinn. Njóttu litanna og formanna sem fylla rýmið í kringum okkur.

Það er allt í lagi að detta út úr hugleiðsluástandinu. Þá kemurðu þér bara aftur í það. Varastu samt að fara svo djúpt að þú hættir að verða var/vör við umhverfið því það getur reynst hættulegt. Mundu bara að það er engin rétt eða röng hugleiðsluáferð. Gerðu það sem þér hentar og lætur þér líða vel. Kosturinn við virka hugleiðslu er að hana er hægt að stunda á meðan maður gengur eða skokkar og jafnvel í sundi.



NÝTT

Mexican
Lime

LÉTTKOLSÝRT

Það sést hverjir drekka Kristal

Gönguhraði

Gönguhraði er mismikill eftir einstaklingum. Meðalhraði er um 5 km/klst en keppnismenn geta gengið allt að 16 km á einni klukkustund. Ýmsar leiðir eru færar til að finna gönguhraða en það getur verið mjög gott að vita hann þegar setja á sér markmið. Einfaldast er að taka tímann er maður gengur leið sem hefur þekkta vegalengd. Vegalengdir er hægt að reikna út frá korti og ef gengið er meðfram götu er hægt að nýllstilla kílómetramælinn á bílnum, keyra leiðina og nota bílinn sem mælitæki. Einnig er hægt að telja þau skref sem maður tekur á einni mínútu. Hjá meðalmaninum er eitt skref um 90 cm en það má líka mæla sérstaklega. Taktu skrefafjöldann og deildu með 4,8 (eða fjöldi cm í skrefi / 0,48) og þá færðu út gönguhraða í km/klst. Út frá þeirri tölu geturðu ákveðið hversu lengi þú átt að ganga til að komast gefna vegalengd.



KETTIR SEM VALDA EKKI OFNÆMI

Ert þú hluti af þeim 35 prósentum mannkynsins sem þjáist af katta- ofnæmi? En langar samt í kött? Nú er lausnin loks í sjónmáli.

Fyrirtæki í Bandaríkjunum hefur með kynbótum tekist að rækta sérstakt kattarkyn sem veldur ekki ofnæmi, nema í algjörum undantekningartilfellum.

Kynbæturnar gengu út á það að velja saman ketti sem ekki bera „Fel d1“, prótínið sem veldur ofnæmi og finnst í munnvatni, hárum og skinni dýranna. Aðeins einn af hverjum fimmtíu þúsund köttum ber ekki prótínið og því voru kynbæturnar tímafrekar, en jafnframt algjörlega náttúrulegar.

Reiknað er með að fljótlega verði hægt að bjóða upp á ofnæmisfría ketti á heimsmarkaði. Í dag kostar hver kettlingur um tvö hundruð þúsund krónur í Bandaríkjunum og þrátt fyrir það er langur biðlisti.

Æft um borð í flugvél

Þeir sem farið hafa í lengri flugferðir vita að stirðleikinn sem þær kalla yfir okkur getur enst dögum saman. Það síðasta sem maður vill gera í fríinu er að hafa áhyggjur af bólgu og aumum vöðvum svo gott er að fá sem mesta hreyfingu um borð í flugvélinni. Þar að auki drepa æfingar tímann og sumar þeirra gleðja án efa aðra farþega flugvélarinnar sem horfa forvitnir á athæfið.

❖ Hafðu með þér tennisbolta og kreistu hann. Það þjálfar framhandleggina. Þetta geturðu líka gert við samanvöðlaða sokka. Mundu bara að þvo þér um hendurnar ef sokkarnir eru óhreindir.

❖ Vertu dugleg(ur) að standa upp. Þú skalt ekki hanga mikið á ganginum hins vegar, því það heftir aðra umferð og fátt er meira pirrandi en fólk sem gengur fram og til baka í flugvél.

❖ Sestu upp beinn og láttu iljarnar hvíla flatar á jörðinni. Notaðu kálfavöðvana til að lyfta fótleggjunum upp á tábergið. Haltu þeirri stöðu í nokkrar sekúndur og slakaðu svo.

❖ Leggðu hendurnar á armana sitt hvoru megin við þig og lyftu hnjúnum upp að bringunni. Þetta getur þú gert með annað hnéð í einu eða með báðum, en það er erfiðara.

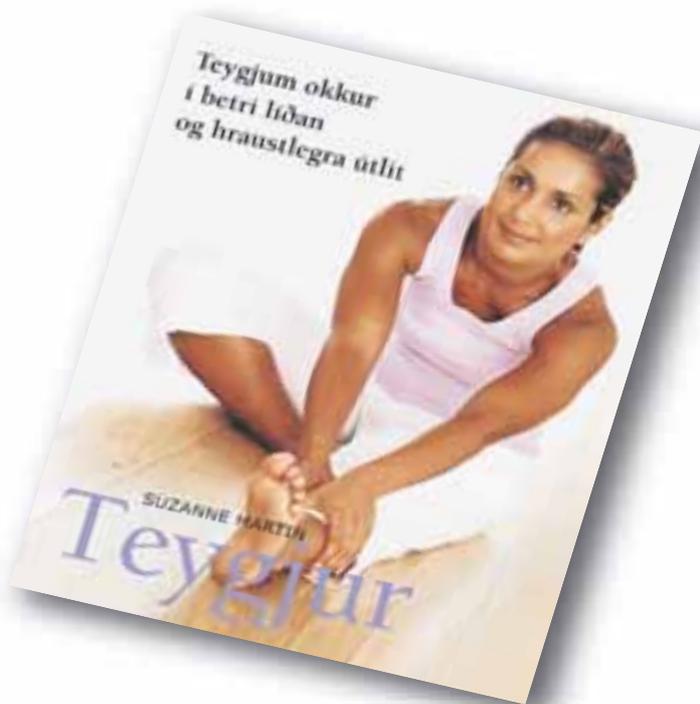


Mynd: NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

❖ Lyftu herðunum eins langt upp og þú getur. Haltu þeirri stöðu í nokkrar sekúndur og slakaðu svo á.

❖ Í stærri vélum er svæði hjá klósettum og milli þilja þar sem hægt er að gera teygjuæfingar og rétta vel úr sér.

HUGUR, LÍKAMI og SÁL



Hugur, líkami og sál – bókaklúbbur sem virkar

Sjálfsræktarklúbburinn Hugur líkami og sál býður heilsubækur á verði sem er 30% ódýrari en út úr búð. Félagar fá fjórar sendingar á ári, fjölbreyttar bækur um málefni sem koma öllum við og varða andlega og líkamlega heilsu. Teygjur er nýjasta bókin í klúbbnum, hún fæst líka í öllum bókabúðum.

Skráning á
www.salkaforlag.is

Teygjur er áhrifarík og glæsilega myndskreytt bók sem leiðbeinir um hvernig hægt er að nota teygjur til að byggja sig upp:

- Endurmótaðu líkamann á aðeins þremur vikum.
- Bættu líkamsstöðuna og hægðu á öldrunareinkennum.
- Minnkaðu bólgu í vöðvum og daglegt stress.
- Njóttu íþróttanna án meiðsla með markvissum upp-
hitunar og slökunar-
teygjum.



Ármúla 20, 108 R.
Sími: 552-1122

Umhyggjusamt forlag



Texti: EINAR ELÍ MAGNÚSSON
Mynd: NORDICPHOTO / GETTY IMAGES

Mars & VENUS kaupa bíl

Hvernig bíla vilja konur helst? Skoða karlar bílana betur áður en þeir eru keyptir? Hver hefur síðasta orðið þegar hjón kaupa bíl? Birtu lék forvitni á að fá svör við þessum spurningum og fleirum, hafði samband við einvalalið bílasala og rakti úr þeim garnirnar.

Við byrjuðum á að spyrja út í muninn á því þegar karlar og konur eru ein að kaupa bíl.

„Karlarnir vilja yfirleitt stærri bíla og aflmeiri en konurnar hugsa meira um eyðslu og hagkvæmni. Þær vilja krúttlega bíla og er alveg sama um vélastærð, þær vilja bara komast á milli staða,“ sagði einn viðmælandanna og starfsfélagi hans tók í sama streng. „Já, bíladellan ræður meiru um val karlanna á meðan konur vilja bara að það sé gott að leggja bílnum og ganga um hann.“ „Konurnar hugsa mikið um mánaðargreiðslurnar af bílnum og láta það svolítið ráða för. Karlarnir vilja að billinn sé góður og flottur og svo er aukaatriði hvernig þeir borga fyrir hann,“ sagði sá þriðji.

Nokkrir bílasalanna vildu líka meina að konurnar vissu hreinlega minna um þá bíla sem til stæði að kaupa. „Stundum koma mjög klárar konur hingað sem vita hvað þær eru að tala um en yfirleitt eru þær mjög fáfróðar,“ sagði einn. „Það er einfaldara að selja körlum bíl. Þeir skilja betur það sem er

verið að tala um. Þær rífa frekar kjaft án þess að hafa hugmynd um hvað verið er að tala um, til dæmis um ástand bílsins, og fara bara út um víðan völl. Mér finnst þær ekki treysta sölumönnum. Ein sagði við mig um daginn að samviska bílasala og annars fólks væri ekki á sama plani. Við höfum sérstakt orð yfir svona konur,“ sagði annar og bætti við að hann reyndi að halda sig til hlés í samskiptum við þær.

Þrátt fyrir þetta er það í nær öllum tilfellum konan sem hefur úrslitavald þegar kemur að vali á heimilisbílnum. „Okkur finnst óþarflega oft konurnar ráða of miklu, jafnvel þó þær hafi ekkert vit á þessu. Stundum enda hjón með bíla sem karlarnir eru mjög ósáttir við,“ sagði einn. „Á endanum er það konan sem ræður. Við sjáum oft karla sem fara á stjá og leita. Svo loksins þegar þeir finna bíl sem þeim líst á þurfa þeir að fara heim og fá samþykki konunnar. Ef þeim líst ekki á litinn þarf hann svo að byrja að leita aftur. Konan virðist vera með peningavaldið en karlinn

sinnir skítverkunum,“ sagði annar á léttu nótonum. Á meðan val einstaklinga á bíl er mjög misjafnt sögðu bílasalarnir að flest þör leiti að svipuðum bílum. „Þau eru að leita að hagnýtum fjölskyldubílum. Sjálfskiptum skutbíl eða fjölnotabíl sem eyðir ekki miklu,“ sagði einn en annar sagði að þör væru líka oft að leita að jeppum.

Þegar kemur að því að finna bíl handa fólki sem veit ekki alveg hverju það er að leita að segja sumir bílasalarnir auðveldara að þjónusta karlana. „Þeir eru fljótari. Þær eru alltaf með einhverjar hugmyndir.“

Annar sagði engan mun á kynjunum hvað þetta varðaði. „Þegar öllu er á botninn hvolft, þótt þarfir, langanir og skoðanir kynjanna séu misjafnar, kemur þetta allt niður á sama stað. Maður kemst að því hvað fólk vill eyða miklum pening og sýnir þeim svo lista yfir bíla á því verði. Það borgar sig ekki að útiloka neitt. Fólk hefur svo misjafnar skoðanir og þó að maður haldi að eitthvað sé kynjabundið kemur alltaf einhver og afsannar þá kenningu.“

Hingað og ekki lengra - hann segir þér til



ISENSKA AUGLEIÐINGASTOFNANISLIS 10Y 2430 012084

* m.v. Corolla Hatchback Terra 1.400 beinskíptur

Corolla - Special Series með bakkskynjara

Corolla vekur góðar minningar í hugum Íslendinga enda einn vinsælasti bíll landsins síðustu tveggja áratuga. Aksturseiginleikar, öryggi, sparneytni og lág bilanatiðni hafa skipað honum sérstakan sess meðal landans. Á þessum góða grunni byggir Corolla Special Series en bætir um betur með afar veglegum auka-hlutapakka: Álfelgur, litað gler, vindskeið og síðast en ekki síst bakkskynjara, sem eykur mjög öryggi og forðar öikumönnum frá því að reka bílinn utan í þegar bakkað er.

Komdu og reynsluaktu Corolla Special Series.



Bakkskynjari



Vindskeið



Álfelgur



Litað gler



Verð frá **1.929.000** kr.*



TODAY TOMORROW **TOYOTA**

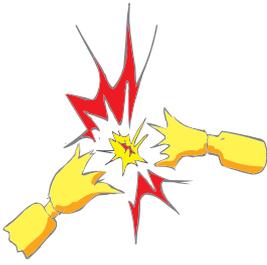
Toyota Kópavogi
Nýbýlavegi 4
Kópavogur
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbær
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfoss
Sími: 480-8000

Toyota Austurlandi
Miðási 2
Egilsstaðir
Sími: 470-5070



			55	LEIKUR	SPÍRA	SJÁ EFTIR		RYK	GÁ	SPLÆS		
			MP & BH									
			EFSTA STIGS	1								
			FÆÐA				BESTI ÁRANGUR					
			↩				TÁGARÍLÁT				↓	TIGNA
	FJÖLDIN ALLUR	EITURLYF SVELG						SETJA Á LAND				
								LÍÐA VEL				
MÁLMUR					YNDI						TIL	
					SETJA Í KNIPPI						FRÁ HEIMSÁLFU	
FLANA		4		KRAKKI			3		MELTINGAR-VÖKVI			
				KIRKJU EMBÆTTI					ÍÞRÖTT			
INNKIRTILL						STARFS-GREIN					SIGTI	
						LISTI					TVEIR EINS	
									ELDSNEYTI			
		SJÓNOP							MJÖG			FUGL
		SVANUR										
SLÁ				STYKKI				SAMTALS				VITFIRNING
				HÁMA								
RÉÐU YFIR	KÁETA					6		TVEIR EINS			HUGFÓLGINN	
	MANNPVAGA							Í RÖÐ			SAMTÖK	
↶		2										
					SVIF					EYÐIMÖRK		5
HÖFÐI						ÆTTKVÍSL FISKA						

LEYSTU KROSSGÁTUNA! ÞÚ GÆTIR UNNIÐ PRISONBREAK ÞÆTTI 14-22!

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.



novation[®]

in music, anything is possible



X-Station

frá kr. 42.900-



ReMOTE LE

frá kr. 16.400-



ReMOTE SL

frá kr. 39.200-



XioSynth

frá kr. 28.700-



Allt fyrir tónlistarmanninn

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



The Ultimate in Home Delivery Food Taxi.is

tel. 5771300

Tilboð

Opið

Mánudaga - fimmtudaga: 11 - 23

Föstudaga - laugardaga: 11 - 23

Sunnudaga : 17 - 23



kr. 1690.

12 Grillabur kjøkinga
m. frískjörnum, salat,
karryósu og pepsi.



kr. 1790.

BIG BOY. Eðstektur
200gr. Burger, m. bacon,
ost, lauk, tómát,
frónskum, sósu og pepsi.



kr. 1990.

Grilled Chicken Fajita salat +
Dressing og gos.



kr. 2590.

6 Grillabur lambaköttlettur
eðstektur með bakaðri
kartöflu eða frónskum,
sósu fersksalati og gos.



kr. 1290.

Eðstektur Hamborgari
110 gr. M. frónskum,
frískjörnum, sósu og pepsi.



kr. 1490.

Kjölingaborgari
M. frónskum, frískjörnum,
sósu og pepsi.



kr. 1690.

Spjóstektur fiskur
M. frónskum, frískjörnum,
sósu og pepsi.



kr. 1390.

Eðstektur Ostborgari
110 gr. M. frónskum,
frískjörnum, sósu og pepsi.



kr. 2590.

Fjólskyttillboð:
4 BORGARAR 110gr.
m. frónskum, salat, sósu
og 2L Pepsi



kr. 2090.

PHILLY CHEESE STEAK
Samleika. 350gr
Lambakött, lauk,
sveppi, paprika, ostur,
grænmeti og pepsi.



kr. 2190.

BBO RIF:
BBO RIF m. frónskum
og Pepsi.



kr. 1590.

BAHAMA MAMA
Grill kjøtt, frískjörnum,
karry, ostur, rístað
braun og frónskum og Pepsi.

Frí heimsending á stór Reykjavíkursvæðið (RVK, Kóp, Hafnarfj, Garðabæ, Seltjarnarnes, Mosfellsbæ)

dagskrá

vikuna 29. september – 5. október 2006



S U N N U D A G U R



FYRSTI KVENKYNS FORSETI BNA

Á sunnudag hefur þátturinn Commander in Chief göngu sína á Stöð 2. Sögusviðið er sjálft Hvíta húsið, heimili og höfuðstöðvar valdamesta manns Bandaríkjanna og heimsins – forseta Bandaríkjanna. Þegar Teddy Bridges, forseti Bandaríkjanna, fellur sviplega frá er varaforsetinn, eðli málsins samkvæmt, kallaður til. Og staðreyndin er sú að varaforsetinn er kona, hin skelegga Mackenzie Allen, og bandaríska þjóðinn hefur þar með fengið sinn fyrsta kvenforseta.

Hvernig bregst bandaríska þjóðin við þessum óvæntu tíðindum og hvernig tekst hinum nýskipaða forseta að höndla alla þá pressu sögunnar sem hvílir á henni? Þessi áhugaverði þáttur hefur að vonum vakið mikla athygli vestanhafs og hlotið lof fyrir trúverðug efnistöð. Þátturinn þykir afburða vel leikinn og til marks um það hlaut Geena Davis Golden Globe-verðlaunin árið 2005 fyrir túlkun sína á MacKenzie forseta. Donald Sutherland var einnig tilnefndur sem besti leikari í aukahlutverki.

» MIÐVIKUDAGINN 4. OKTÓBER

A Good Murder

Framhaldsmynd í tveimur hlutum. Kay býr ein með farsjúkri móður sinni í reisulegu og gömlu húsi. Hún þarf mikið að sinna móður sinni og á sér ekkert einkalíf, ekki fyrir en hún kynnist albönskum flóttamanni sem tekst að vinna ástir hennar. Þegar móðirin fer á spítala flytur sá albanski inn á Kay og allt lítur út fyrir að um sanna ást sé að ræða. Sá albanski er skuldur vafinn og hundeltur af óþrúttum lánadrottnum þannig að þegar hann kemst að verðmæti hússins og að Kay muni erfa það frá móður sinni hugsar hann sér gott til glóðarinnar.



» STÖÐ 2 KL. 21.35

» FÖSTUDAGINN 29. SEPTEMBER

Stundin okkar

Stundin okkar hefur fengið nýja umsjónarmenn. Það eru þeir Þorgeir Tryggvason og Ármann Guðmundsson. Í vetur munu þeir fá til sín góða gesti, leikara og tónlistarmenn, til að skemmta börnunum á fræðandi, uppbyggilegan og fyrst og fremst skemmtilegan hátt. Meðal gesta í Stundinni okkar eru meðlimir Hugleiks, Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir, Ívar Örn Sverrisson, Arnþjórg Hlíf Valsdóttir og Björgvin Franz Gíslason.



Stundin okkar hefur í tugi ára skemmt yngstu sjónvarpsáhorfundunum og verður án efa engin undantekning þar á í ár.

» SJÓNVARPIÐ KL. 18.00

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

Skiptinemar sjá heiminn með öðrum augum

Er skiptinemadvöl eitthvað fyrir þig?

Fjölmörg lönd í boði. Ársdvöl, hálfársdvöl, 3 mánaða dvöl og 4-6 vikna dvöl. **Hafðu samband!**

www.afs.is
info-isl@afs.org
552 5450

AFS
AFS á Íslandi
Alþjóðleg fræðsla og samskipti



SPENNA

▶ 23.20

GLADIATOR



DRAMA

▶ 21.30

ENTOURAGE



FEGRUÐ

▶ 19.45

UNGFRÚ
HEIMUR 2006



DRAMA

▶ 21.00

WILDFIRE



PÓKER

▶ 22.00

HEIMSMÓTA-
RÖÐIN Í PÓKER



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (102:145) **10.20** Alf **10.45** Það var lagið **12.00** Hádegisfréttir **12.25**

Neighbors **12.50** Ínu formi 2005 **13.05** Home Improvement (1628) **13.30** My Sweet Fat Valentina **14.15** My Sweet Fat Valentina **15.00** Extreme Makeover: Home Edition (1025) **16.00** Hestaklubbuninn **16.20** Skrimslaspiðið **16.40** Scooby Doo **17.05** Bold and the Beautiful **17.30** Neighbors **17.55** Hér og nú

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Sigtíð (e)

15.00 The King of Queens (e) **15.30** Queer Eye for the Straight Guy (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

18.00 Entertainment Tonight (e)

16.50 Evrópukeppni félagsliða (Tottenham – Slavia Prag)

18.30 Ungar ofurhetjur (23:26) (Teen Titans II)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Sjónvarpið 40 ára (21:21)

20.20 Loppur (Paws) Áströlsk ævintýramynd frá 1997. Alex veit hvar mikill fjár-sjóður er falinn. Eftir að hin dularfulla Anja rænrir honum lætur hann hundinn sinn smygla út viðbendingum um felustaðinn.

21.45 Dauðsfall á heimavist (Dead Man on Campus) Bandarísk gamannmynd frá 1998. Tveir háskólanemar sem sinna náminu lítið komast að því að samkvæmt reglum skólans fá nemendur A einkunn ef herbergisfélagar þeirra deyja.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

20.05 The Simpsons (15:22) (Simpsons-fjölskyldan) Hér er á ferð ansi merkilegur Simpsons-þáttur sem komist hefur í heimspressuna. Ástæðan er sú að þátturinn var skrifaður af Ricky Gervais, höfund og aðal-leikaranum í bresku gamanþáttunum The Office.

20.30 Freddie (2:22) (Food Critic)

20.55 Balls of Steel (2:7) (Fifdirfska)

▶ **21.30** Entourage (5:14)

21.55 Broadcast News (Sjónvarpsfréttir) Fylgst er með nokkrum manneskjum í darraðadansi fréttahéimsins. Leyfð öllum aldursþópum.

19.00 Melrose Place

▶ **19.45** Ungfrú heimur 2006: Kyrrahafið í sjötta þættinum kynnumst við stúlkunum sem berjast um titilinn Ungfrú Kyrrahafið.

20.10 Sterkasti maður allra tíma Frægasta kraftakeppni allra tíma þar sem þrjú sterkustu menn heims, Jón Páll Sigmarsson, Bill Kazmaier og Geoff Capes, áttust við í einstakri keppni.

21.00 The Biggest Loser – Ný þáttaröð

21.50 Law & Order: Criminal Intent Símaskrá alræmds kvennabósa er seld á uppboði en kaupandinn er myrtur og „litlu svörtu bókinni“ stolið.

22.40 C.S.I.: Miami (e)

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

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Rock School 1 (e)

▶ **20.00** Wildfire

21.00 8th and Ocean (e)

21.30 The Newlyweds (e) Þriðja serían af hjónakornunum fyrrverandi og sambandi þeirra.

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) Þeir eru komnir aftur á skjáinn. 8. serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lífið í South Park en þar er alltaf eitthvað furðulegt í gangi.

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)

18.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA tour)

18.55 Gillette Sportpakkin

19.20 Spænski boltinn – upphitun (La Liga Report)

19.50 HM í Súpercross GP (Citrus Bowl)

20.45 Meistaradeild Evrópu – fréttarþáttur

21.15 KF Nörd (5:16) (Alvöru undirbúningur á Hrauninu) Logi leggur sig allan fram til að fá blóðið á hreyfingu hjá strákunum og notar ýmsar aðferðir sér til hjálpar. Svo er komið að þeirra erfiðasta leik til þessa en þeir mæta skuggalegasta knattspyrnuliði landsins, fongum á Litla-Hrauni.

▶ **22.00** Heimsmótaröðin í Póker

23.40 NBA – Bestu leikimiri

durex

love

smokkurinn kominn

Fyrir alla unga elskendur



SPENNA
▶ **00.00**
MAN ON FIRE



KNATTSPYRNA
▶ **18.30**
LIÐIÐ MITT

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

SKJÁR SPORT

6.00 Carried Away (Bönnuð börnum) **8.00** Wind in the Willows **10.00** Hair

7.00 Stuðningsmannabáturinn „Liðið mitt“ (e)
14.00 Tottenham – Fulham (e) Frá 17.09 **16.00** Liverpool – Newcastle (e) frá 20.09 **18.00** Upphitun

12.05 The Stepford Wives (Bönnuð börnum) **14.00** Wind in the Willows **16.00** Hair

▶ **18.30** Stuðningsmannabáturinn „Liðið mitt“ (e) Þáttur í umsjón Böövars Bergssonar þar sem stuðningsmannaklúbbur ensku liðanna á Íslandi fá klukkutíma til að láta móðan mása.

18.05 The Stepford Wives (Bönnuð börnum)

19.30 Man. Utd. – Arsenal (e) Frá 17.09

20.00 Carried Away (Ódagot) Miðaldra menntaskólakennari býr á býli ásamt dauðvona móður sinni. Hann lifir einföldu lífi og hefur átt í löngu tilfinningabældu sambandi við ekkju. En þegar 17 ára gömul þokkadís kemur í bekkinn hans lifnar yfir honum svo um munar. Hann fellur kylliflatur fyrir henni, og lendir í þeirri togstreitu að þurfa að velja á milli þess að fylgja hjartanu eða gera það sem hann hefur alltaf gert; vera skynsamur.

21.30 Upphitun (e)
22.00 Ítalsku mörkin

23.00 Chelsea – Liverpool (e) frá 17.09 **1.00** Dagskrárlök

FASTEIGNASJÓNVARPIÐ

17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölþýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishúsið

22.00 Fjölþýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) **0.00** SMS eignir

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 Field hockey: World Cup in Madrid, Spain **13.30** Tennis: WTA Tournament in Luxembourg-Ville, Luxembourg **18.30** Strongest man: Grand Prix in Hellendoorn, Netherlands **19.30** Stihl timbersports series: European Championship in Wil, Switzerland **20.00** Tna wrestling: Action from the USA **21.00** Football: Top 24 Clubs **21.30** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.00** Adventure: Escape **22.30** Xtreme sports: LG Action Sports World Tour in Berlin, Germany

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** What Not to Wear **18.00** Blackadder the Third **18.30** Blackadder the Third **19.00** Spooks **20.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **20.30** Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge **21.00** Our Mutual Friend **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Spooks **23.30** Blackadder the Third **0.00** Blackadder the Third **0.30** Open All Hours **1.00** Our Mutual Friend **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Bug Attack **13.00** Hunter Hunted **14.00** Impossible Bridges **15.00** Hollywood Science **16.00** Final Frontier **17.00** The Sea Hunters **18.00** Bug Attack **19.00** Megastructures **20.00** Hollywood Science **21.00** America's Hardest Prisons **22.00** Gospel of Judas **23.00** Hollywood Science **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** Gelada Baboons – The Battle of Braveheart **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 Racing Car is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Man Made Marvels **14.00** Aircraft Carrier **15.00** Deadliest Catch **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mytbusters **19.00** Brainiac **20.00** Biker Build-Off **21.00** Oil, Sweat and Rigs **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mytbusters **1.00** Deadliest Catch **1.55** Reporters at War **2.45** Great Quakes

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Floyd Uncorked **12.30** Distant Shores **13.00** Globe Trekker **14.00** Nick Sanders – Global Rider **14.30** First Class Italy **15.00** Luxury Getaways **15.30** Dream Destinations **16.00**

Taste of the Caribbean **16.30** Distant Shores **17.00** Globe Trekker **18.00** Ian Wright Live **18.30** The Thirsty Traveler **19.00** Globe Trekker **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Adventure Challenge **23.00** Floyd On Africa **23.30** The Travel Bug **6.00** Globe Trekker

MTV EUROPE

12.00 Making the Video **12.30** Making the Video **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** MTV Unplugged **20.00** Supergroup **21.00** VH1 Rocks **23.30** Flipside **0.00** Chill Out **0.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 25 Notorious Fashion Week Moments **14.00** New York Fashion Week Special **15.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **16.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **17.00** Sexiest Bad Boys **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Special Reese Witherspoon: Hollywood's Golden Girl **20.00** New York Fashion Week Special **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 Celebrity Hook-Ups **0.00** Special Reese Witherspoon: Hollywood's Golden Girl **1.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **2.00** 101 Most Starlicious Makeovers

CARTOON NETWORK

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

MGM

11.55 Chance of a Lifetime **13.30** Gallant Hours **15.25** In the Arms of a Killer **17.00** Liebestraum **18.45** Vigilante Force **20.15** Thunder Road **21.45** The Eleventh Commandment **23.20** Stay Hungry **1.05** She's Gotta

Have It **2.30** The Vikings **4.30** Foxfire Light

TCM

19.00 Ride the High Country **20.35** The Last Voyage **22.10** Ninotchka **0.00** The Scapegoat **1.30** The Two Mrs Carrolls **3.10** MGM: When the Lion Roars

HALLMARK

12.30 Run the Wild Fields **14.15** Nowhere to Land **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** A Place Called Home **18.45** McLeod's Daughters V **19.45** Dead Zone **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Floating Away **23.15** Dead Zone **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Floating Away **2.30** Gift of Love: The Daniel Huffman Story

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 Tuscan **18.00** Rocco's Dolce Vita **18.30** Giorgio Locatelli – Pure Italian **19.00** The Great Canadian Food Show **19.30** The Great Canadian Food Show **20.00** Cooked **20.30** Heaven's Kitchen **21.30** Masterchef USA

DR1

12.20 Kender du typen **12.50** Nyheder på tegnspråk **13.00** TV Avisen med vjtr 13.10 Dawson's Creek **14.00** Boogie Listen **15.00** F for Far **15.05** Svampebob Kirkant **15.30** AMIGO **16.00** Hunni'show **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney Sjøv **18.00** ForsteVælgjer **19.00** TV Avisen **19.30** Verktelimit **21.30** Streets of Fire **23.00** Forbuden frugt **0.30** Boogie Listen

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra östfold **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 sarnisk **15.25** VG-lista Topp 20 **15.26** VG-lista Topp 20 **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Kalle og Molo **16.20** Gjengen på taket **16.35** Musikkvideo: „Været er ute“ **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Norge rundt **17.55** Beat for beat **18.55** Nytt på nytt **19.25** Forst & sist **20.15** Politigentene **21.00** Kveldsnytt **21.15** Sopranos **22.10** Cream i Royal Albert Hall **23.05** Usett: Hilsen Norge

SVT1

13.00 Argument **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Tinas kok **15.30** Solens mat **16.00** Gracia Gris **16.05** Yoko! Jakamoko! Totot! **16.15** Bumsfilibaba **16.30** Tillbaka till Vintergatan **17.00** Barbacka aventyr **17.30** Rapport **18.00** Doobidoo **19.00** Alla askar Alice **20.55** Rapport **21.05** Kulturmystererna **21.15** Maklarna **21.45** Jurassic Park III **23.15** Sandhing fran SVT24 **6.00** Bollobompa halsar pa

» **EKKI MISSA AF ...**

Sterkasti maður allra tíma

Frægasta kraftakeppni allra tíma þar sem þrír sterkustu menn heims, Jón Páll Sigmarsson, Bill Kazmaier og Geoff Capes, áttust við í einstakri keppni. Þessi keppni fór fram í Huntley-kastala á Skotlandi árið 1987 þegar Jón Páll var á háttind ferils síns. Kazmaier hafði þrisvar hlotið nafnbótina Sterkasti maður heims en fékk enga keppni og sneri sér að öðrum íþróttum. Hann vann þann titil síðast árið 1982 en Capes og Jón Páll skiptust á að vinna þann titil næstu árin á eftir. Það var því sannkallað neistaflug þegar Kazmaier og Jón Páll mættust í fyrsta skipti og evngívi þeirra verður lengi í minnum haft.



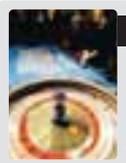
» **SKJÁREINN KL. 20.10**



GAMAN
▶ **19.40**
AFSAKIÐ MED-
AN VIÐ
AFMÆLUM



GAMAN
▶ **19.35**
FÓSTBRÆÐUR



VERULEIKI
▶ **22.25**
CASINO



GAMAN
▶ **21.50**
CHAPPELLE'S
SHOW



KNATTSPYRNA
▶ **19.50**
ATL. BILBAO –
BARCELONA

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

SYN
besta sætið

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Besta hljómsveit í heimi **8.14** Jói og baunagrasið **8.43** Dindill og Agnarögn í umferðinni **8.53** Bóla gengur í svefni **9.04** Katla María syngur **9.11** Tónlistarhornið **9.20** Handlaginn maður handa mömmu **9.35** Sara Klara á réttu hillu **9.46** Krakkar á ferð og flugi **10.06** Uppáhaldslagið mitt **10.09** Dimmalimm **10.15** Að baka vandræði **10.35** Karen og Adam – Heiðursdans

7.00 Addi Panda **7.05** Kærleiks-birnir (38:60) (e) **7.15** Pocoyo **7.20** Ruff's Patch **7.30** Gordon the Garden Gnome **7.45** Grallararnir **8.10** Animaniacs **8.30** Justice League Unlimited **8.55** Kalli kanína og félagar **9.00** Kalli kanína og félagar **9.05** Kalli kanína og félagar **9.15** Litlu Tommi og Jenni **9.40** S Club 7 **10.05** Búbarnir (6:21) **10.30** Teenage Mutant Ninja Turtles

11.10 2006 World Pool Masters (e)

8.50 PGA golfmótið – fréttapáttur **9.40** US PGA í nærmynd **10.10** Ameríski fótboltinn **10.40** Meistaradeild Evrópu – endurs

DAGUR

11.15 Kastljós **11.50** Formúla 1 **13.15** Bikarkeppni karla í fótbolta **16.20** Íþróttakvöld **16.40** Karius og Baktus **17.10** Tákn-málsfréttir **17.20** Regína

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Bold and the Beautiful **12.45** Bold and the Beautiful **13.05** Bold and the Beautiful **13.25** Bold and the Beautiful **13.45** Bold and the Beautiful **14.10** Idol – Stjörnuleit **15.40** Idol – Stjörnuleit **16.15** Monk (16:16) **17.00** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

12.00 Dr. Phil (e) **14.15** Celebrity Cooking Showdown (e) **15.00** The Biggest Loser (e) **15.50** Teachers (e) **16.15** Sterkasti maður allra tíma (e) **17.10** Casino (e) **18.00** Dateline (e)

17.40 Wildfire (e)

12.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs **16.00** Lands-bankadeildin 2006 **17.00** Krafta-sport **17.25** Spænski boltinn – upphitun **17.50** Spænski boltinn (Deportivo – Real Sociedad)

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
▶ **19.40** Afsakið meðan við af-mælum Skemmtipáttur í tali og tónum, tileinkaður sögu Sjónvarpsins í tilefni af 40 ára afmæli þess þar sem Spaugstofan, Jón Ólafsson, Kastljóss-fólkið og fleiri sameina krafta sína.
22.20 Englar alheimsins Kvik-mynd eftir Friðrik Þór Friðriksson byggð á sögu Einars Más Guðmundssonar um ungan mann og glímu hans við tilveruna. Textað á síðu 888 í Textavarpi. e.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 Hot Properties (9:13) (Funheitar framakonur)
▶ **19.35** Fóstbræður Grín, djók og spaug er nýr vikulegur dagskrárliður sem verður á dagskrá öll laugardagskvöld. Í gríni, djóki og spaugi verður boðið uppá 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 goðsagnarkenndu 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. Til að tvöfalda gleðina verða tveir þættir sýndir í einni beit.
20.05 Fóstbræður Grín, djók og spaug.
20.35 National Treasure (Þjóð-argersemi) Ævintýra-mynd í anda Da Vinci-lykilsins sem kemur úr smíðju stórmýndaframleiðandans Jerry Bruckheimers; uppfull af hasrar, spennu, dulúð og gríni.
22.45 Envy (Öfund)

19.00 Ungfrú heimur 2006 Bein útsending frá Varsjá í Póllandi þar sem Ungfrú heimur verður krýnd í 56. sinn.
21.00 Sounds of Style 2006 Tónleikar og tiskusýning þar sem fjölmargar stór-stjörnur koma fram. Þetta er þriðja árið sem slík sýning er haldin og nú er Elton John í aðal-hlutverki. Auk hans koma fram Christina Aguilera, Beyoncé, The Black Eyed Peas, Daddy Yankee, Jamie Foxx, Faith Hill, Tim McGraw, Nelly Furtado, The Pussycat Dolls, Rihanna, Scissor Sisters og Kanye West auk fleiri þekktara nafna.
▶ **22.25** Casino

18.30 Fréttir NFS
19.00 Seinfeld (The Jimmy)
19.30 Seinfeld (The Doodle)
20.00 South Park (e)
20.30 Blowin' Up (e) Grínstinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákveðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar. Eru þeir fullvissir um að þetta sé það sem þeim er ætlað að gera í lífinu.
21.00 So You Think You Can Dance 2 (e) Dómarnir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram.
▶ **21.50** Chappelle's Show (e) Grínstinn 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 að því sem honum dettur í hug.
22.20 8th and Ocean (e)
22.45 X-Files (e) (Ráðgátur)

▶ **19.50** Spænski boltinn (Atl. Bilbao – Barcelona e.)
21.50 Box – Jermain Taylor vs. Winky Uptaka frá bardaga Jermain Taylor og Winky sem háður var í nótt.
22.50 Box – Barrera vs. Juarez (Marco Barrera vs. Rocky Juarez) Þeir mætast í annað sinn og berjast um heimsmeistaratitil í fjaðurvigt. Barrera vann fyrri bardagann en það var hörkubardagi sem endaði í 12. lotu.

KVÖLD

0.00 Nýdönsk og Sinfónían **0.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlok **5.30** Formúla 1

0.25 Lost in Translation **2.05** My Little Eye (Stranglega bönnuð börnum) **3.35** Butch Cassidy and the Sundance Kid (e) **5.20** Hot Properties (9:13) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.10 The Dead Zone **23.55** Parkinson **0.50** The Contender (e) **1.45** Sleeper Cell (e) **2.30** Law & Order: Criminal Intent (e) **3.15** Da Vinci's Inquest – Ný báttaröð (e) **4.00** Tvöfaldur Jay Leno (e) **5.30** Östöðvandi tónlist

23.30 24 (7:24) (e) **0.15** 24 (8:24) (e) **1.00** Entertainment Tonight (e)

0.20 Spænski boltinn

NÓTT



SPENNA

▶ 22.00

LADDER 49

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Spy Kids 3-D: Game Over
8.00 Two Family House 10.00 Dante's Peak

12.00 Anger Management
14.00 Spy Kids 3-D: Game Over
16.00 Two Family House 18.00 Dante's Peak

20.00 Anger Management (Reiðstjórnun) Öborganleg gamanmynd. Dave Buznik, sem er hvers manns hugljúfi, er sendur nauðugur á námskeið til að læra að heima reiði sína. Dave þyrkir þetta hröplegt óréttlæti en ekki þýðir að malda í móinn. Hann er utanveltu í hópnum og yfirvöld hóta honum fangelsisvist ef námskeiðið skilar ekki árangri. Það er hinn lærdi Buddy Rydell sem á að uppræða Dave en Buddy sjálfum veitti ekki af kröftugu námskeiði til að læra almennilega mannaði.

▶ **22.00 Ladder 49** (Barist við elda) Dramatísk og spennandi stórmynd með John Travolta og Golden Globe-verðlaunahafanum Joaquin Phoenix í hlutverki slökkviliðsmanna sem helgað hafa líf sitt báráttunni gegn eldinum.



KNAFTSPYRNA

▶ 13.50

MAN. UTD. – NEWCASTLE

SKJÁR SPORT

10.45 Upphitun (e) 11.15 Bolton – Liverpool (b)

13.30 Á vellinum með Snorra Må (b) ▶ 13.50 Man. Utd. – Newcastle (b) 16.05 Sheffield Utd. Middlesbrough (b)

18.30 Charlton Arsenal
20.30 Chelsea – Aston Villa
22.30 Everton – Man. City

FASTEGNASJÓNARÞIP

17.00 Nýtt í vikunni 18.00 Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishúsi

22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) 0.00 SMS eignir

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NÖRÐURLANDS

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Football: Top 24 Clubs 12.30 Tennis: WTA Tournament in Luxembourg-Ville, Luxembourg 16.00 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria 16.30 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria 18.30 All Sports: Watts Prime 19.15 Boxing: International contest in Oberhausen, Germany 20.00 Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic 22.00 News: Eurosportnews Report 22.15 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.45 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 The Million Pound Property Experiment 19.00 The League of Gentlemen 19.30 The League of Gentlemen 20.00 The League of Gentlemen 20.30 The League of Gentlemen 21.00 The League of Gentlemen 21.30 The League of Gentlemen 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 The League of Gentlemen 23.30 The League of Gentlemen 0.30 The League of Gentlemen 1.00 The League of Gentlemen 1.30 The League of Gentlemen 2.00 Alien Empire

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 I Didn't Know That 13.30 I Didn't Know That 14.00 Superquakes Investigated 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Tales From the Tomb 18.00 Hollywood Science 19.00 Air Crash Investigation 20.00 JFK 23.30 Most Amazing Moments 0.00 Elephant Rage

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 Temple of the Tigers 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 Leopard Man 20.00 Saving Grace 20.05 Lion 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 Leopard Man 2.00 Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies 12.30 Stunt Junkies 13.00 Lost Ship of Venice 14.00 Lost Ship of Venice 15.00 How Do They Do It? 16.00 Ray Mears' World of Survival 16.30 Ray Mears' World of Survival 17.00 Stormproof 18.00 Mega Builders 19.00 American Chopper kl. 18.15 and endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15.

Rides 22.00 I Shouldn't Be Alive 23.00 Dr G: Medical Examiner 0.00 FBI Files 1.00 Lost Ship of Venice 1.55 Lost Ship of Venice 2.45 How Do They Do It?

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World 12.30 Distant Shores 13.00 Great Historic Sites 14.00 Floyd On Africa 14.30 The Thirsty Traveler 15.00 Casinos of the World 15.30 Riding Route 66 16.00 Planet Food 17.00 Globe Trekker 18.00 Earthwalkers 18.30 Distant Shores 19.00 First Class Italy 19.30 The Thirsty Traveler 20.00 Globe Trekker 21.00 Casinos of the World 21.30 The Thirsty Traveler 22.00 Amazing Adventures 23.00 Caprice's Travels 23.30 First Class Italy 6.00 Globe Trekker

MTV EUROPE

12.00 Making the Video 12.30 Making the Video Weekend Music Mix 13.00 Making the Video 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 Top 100 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Cribs 18.00 Cribs 18.30 Cribs 19.00 Behind the Music 20.00 Driven 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 13.00 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 Talladega Nights Behind the Scenes 14.00 Punky Brewster THS 15.00 New York Fashion Week Special 16.00 25 Notorious Fashion Week Moments 17.00 Child Star Confidential 17.30 Child Star Confidential 18.00 E! News Weekend 19.00 Trust Fund Babies THS 21.00 Sexiest Supermodels 22.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Naked Wild On 23.30 Naked Wild On 0.00 Trust Fund Babies THS 2.00 Naked Wild On

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory 12.30 Cramp Twins 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Camp Lazlo 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Do? 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

13.40 Memories of Me 15.20 Ned Kelly 17.00 Body and Soul 18.35 Roadie 20.20 Red Dawn 22.10 They Call Me Mister Tibbs 23.55 No Dead Heroes 1.20 Kidnapped

TCM

19.00 Point Blank 20.40 Catlow 22.20 Sunday in New York 0.05 Our Vines Have Tender Grapes 1.50 Mr Skeffington

HALLMARK

12.30 The Prince and the Pauper 14.15 The Mayor of Casterbridge 16.00 Durango 17.45 The Scoundrel's Wife 19.30 Monk 20.30 Doc Martin 21.30 Whiskey Echo 23.15 Monk 0.00 Doc Martin 0.45 Whiskey Echo 2.15 Back To You And Me

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 Keith Farnie's Adventures 17.30 Coconut Coast 18.00 Eating Out Loud 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

12.15 Näsbygaards arving 13.55 Boogie Listen 14.55 Nikolaj og Julie 15.40 For søndagen 15.50 Held og Lotte 16.00 Bullerfnis 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.10 Fint skal det være 18.00 Matador 18.45 Kriminal-kommissær Barnaby 20.25 Family Man 22.25 Lidenskab og fordom 23.55 Boogie Listen 5.30 Sma einsteins

NRK1

12.15 Zero – Nar vil mobbingen ta slutt? 12.40 Ibsen i hundre 14.35 Villmark 15.05 Livet med Larkins 16.00 Jubalong 16.30 Johnny og Johanna 17.00 Lordagsrevyen 17.45 Lotto-trekning 17.55 Riksarkivet 18.20 Kjempejanssen 19.15 Med hjartet på rette staden 20.00 Lovebakken 20.25 Fakta på lodag: Da havet tok New Orleans 21.15 Kveldsnytt 21.30 Blomster av stal 6.00 Sta opp!

SVT1

12.15 Bruno Liljefors – med egna ord 13.00 Uppdrag Granskning 14.00 Hem till byn 15.00 Doobidoo 16.00 Emil i Lönneberga 16.25 Disneydags 17.00 En o i havet 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Folktoppen 19.00 Kvarteret Skatan 19.30 Brottskod: Forsvunnen 20.15 Last night of the Proms 21.15 Rapport 21.20 Skorpionens forbannelse 23.00 Sandning fran SVT2 6.00 Bolibompa-bandet

0.00 The Clearing (Bönnuð börnum) 2.00 Van Wilder (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Ladder 49 (Bönnuð börnum)

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

9
HVER VINNUR!

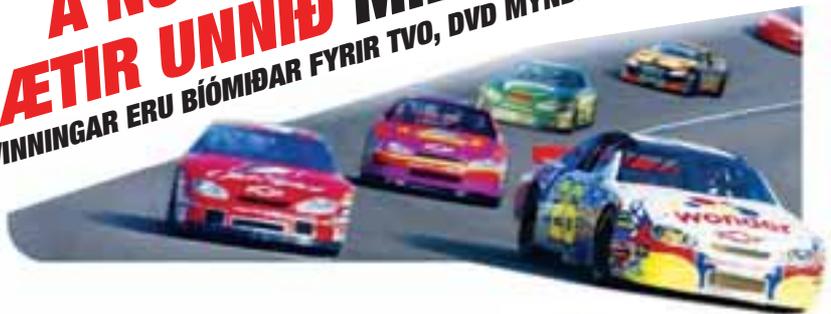
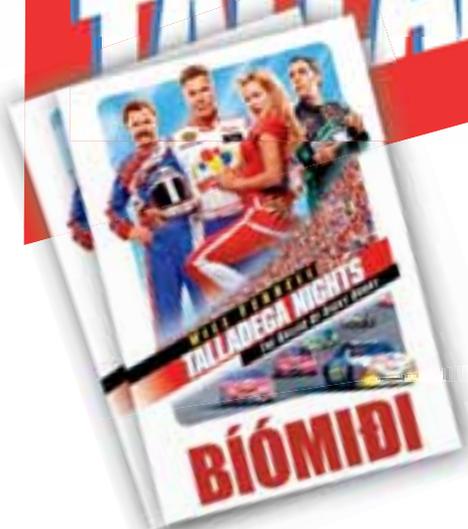
FRUMSÝND 29//09//06

WILL FERRELL

TALLADEGA NIGHTS

THE BALLAD OF RICKY BOBBY

**SENDU SMS SKEYTIÐ JA TNB
Á NÚMERIÐ 1900 OG ÞÚ
GÆTIR UNNIÐ MIÐA FYRIR TVO!**
VINNINGAR ERU BÍOMÍÐAR FYRIR TVO, DVD MYNDIR OG MARGT FLEIRA!



Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind, Kopavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbba 99 kr/skeytið.





DRAMA
▶ **20.35**
BLEAK HOUSE



SPENNA
▶ **23.00**
LARA CROFT:
TOMB RAIDER II



GÆLUDÝR
▶ **20.00**
DÝRAVÍNIR



DRAMA
▶ **23.05**
SMALLVILLE



KNATTSPYRNA
▶ **18.50**
REAL MADRID –
ATL. MADRID

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

SÝN
besta sástíð

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Sammi brunavörður (5:26) **8.10** Geirharður bojng bojng (17:26) **8.31** Hopp og hí Sessami (21:26) **8.55** Konstane (9:10) **9.00** Liló & Stíth (31:39) **9.25** Sigildar teiknimyndir (3:42) **9.33** Herkúles (3:28) **9.55** Tobbi tvisvar (27:52) **10.20** Allt um dýrin **10.50** Moussaieff **11.30** Formúla 1

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Pingu, Hlaupin, Yoko Yakamoto Toto, Myrkfælnu draugarnir, Brúðubíllinn, Pocoyo, Stubbarnir, Doddi litli og Eyrnastór, Kalli og Lóla, Könnuðurinn Dóra, Grallarnir, Codename: Kids Next Door, Kalli litli kanína og vinir hans, Sabrina – Unglingsnornin, Ævi)

12.10 2006 World Pool Masters **13.00** Dýravínir (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 (e) **17.00** Innlit / útlit – NYTT! (e) **18.00** Dateline

17.40 Hell's Kitchen (e)

8.05 Spænski boltinn **9.45** Meistaradeild Evrópu – endurs **11.25** Meistaradeildin með Guða Bergs

DAGUR

14.00 Sjónvarpið 40 ára **16.40** Herinn burt (1:2) **17.10** Vesturálman (21:22) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (1:30) **18.28** Skoppa og Skrítrla (7:8)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **14.00** Neighbours **14.20** Neighbours **14.40** Neighbours **15.00** Neighbours **15.20** Neighbours **15.45** Í sjöunda himni **16.50** Veggfóður (3:7) **17.45** Oprah (103:145)

12.10 2006 World Pool Masters **13.00** Dýravínir (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 (e) **17.00** Innlit / útlit – NYTT! (e) **18.00** Dateline

17.40 Hell's Kitchen (e)

12.05 Hápunktar í PGA mótaröðinni **16.00** Gillette Sportpakkinn **16.25** Meistaradeild Evrópu – fréttabáttur **18.25** Ameríski fótboltinn

KVÖLD

18.40 Handan víglunnar (Crossing the Line) Belgísk barnamynd.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós Kastljós Sjónvarpsins á sunnudagskvöldum er í umsjón Evu Mariu Jónsdóttur.
20.05 Herinn burt (2:2) Riflega hálfra aldar sögu Varnarliðsins á Íslandi er lokid. Fylgst er með síðustu augnablikunum áður en Keflavíkurstöðinni er lokad og rætt við sérfræðinga í varnar- og öryggismálum.
▶ **20.35** Arfurinn (5:8) (Bleak House) Breskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Charles Dickens um fólk sem fær að kenna á brotalömunum í bresku réttarkerfi á 19. öld.
21.30 Helgarsportíð
21.55 Kvennaskólinn (Saint-Cyr) Frönsk bíómynd frá 2000. Sagan gerist við hirð Loðvíks XIV og segir frá ástkonu hans sem er umhugað um menntun ungra kvenna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.
19.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.
20.00 Sjálfstætt fólk Jón Ársæll Þórðarson heldur áfram mannlífsrannsóknnum sínum í mest verðlaunada sjónvarpsþætti Íslandssögunnar.
20.35 Commander In Chief (1:18) (Pilot) Vandaður og vel leikinn bandarískur framhaldsþáttur frá framleiðendum NYPD Blue og LA Law. Sögusvið þáttanna er sjálft Hvíta húsið, heimili og höfuðstöðvar valdamesta manns Bandaríkjanna og heimsins – forseta Bandaríkjanna. Þegar Teddy Bridges, forseti Bandaríkjanna, fellur sviþlega frá er varaforsetinn, eðli málsins samkvæmt, kallaður til. Og staðreyndin er sú að varaforsetinn er kona, hin skelegga Mackenzie Allen, og bandaríska þjóðin hefur þar með fengið sinn fyrsta kvenforseta.
21.20 Shield (5:11) (Sérsvaitin)
22.05 Deadwood (5:12)

19.00 Krócalejörir í Kína (3/4) (e) Íslensk þáttaröð í fjórum hlutum þar sem fylgst er með feðgum á ferð um Kína.
▶ **20.00** Dýravínir
20.30 Celebrity Cooking Showdown
21.30 C.S.I.: New York Mac, Danny og dr. Hawkes rannsaka morð á fyrirsætu sem myrt var í miðri tiskusýningu á meðan Stella, Flack og Lindsay rannsaka dauðvona sjúkling sem jatar að hafa myrt lækinn sinn.
22.30 Brotherhood – NYTT! Sögusvið er The Hill, írskt hverfi í Providence á Rhode Island. Tommy Caffee er fjölskyldumaður sem með metnaði og kænsku hefur tekist að komast til metorða í stjórnmálum í bænum. En því miður er Mike bróðir hans af öðrum toga, glæpamaður sem snýr aftur á heimaslóðir til að taka völdin í undirheimum bæjarins.

18.30 Fréttir NFS
19.10 Seinfeld (The Fusilli Jerry)
19.35 Seinfeld (The Diplomats Club)
20.00 The War at Home (e) (Looney Tunes) Frábærir gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglingana sína sem eru allt annað en auðveldir í umgengni.
20.30 The Newlyweds (e) Í þessum þáttum fylgjumst við með poppsöngkonunni Jessicu Simpson og þáverandi eiginmanni hennar Nick Lachey út í gegn.
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)
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. 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.

▶ **18.50** Spænski boltinn (Real Madrid – Atl. Madrid) Útsending frá spænska boltanum. Leikurinn var í beinni útsendingu í gær.
20.50 NFL – ameríski ruðningsdeildin (Cincinnati – New England)

NÓTT

23.50 Kastljós **0.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

▶ **23.00** Lara Croft Tomb Raider II (Bönnuð bönum) **0.55** Proof: Prescription For Murder (1:2) (Bönnuð bönum) **2.25** Proof: Prescription For Murder (2:2) (Bönnuð bönum) **3.55** Poirot – Sad Cypress **5.30** Sjálfstætt fólk **6.00** Fréttir Stöðvar 2 **6.40** Tónlistamyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.30 Da Vinci's Inquest **0.20** The L Word (e) **1.15** Óstöðvandi tónlist

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



SPENNA

▶ 20.00

DAY AFTER TOMORROW



BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Drumline 8.00 James Dean 10.00 Bride & Prejudice

12.00 The Day After Tomorrow 14.00 Drumline 16.00 James Dean

18.00 Bride & Prejudice

▶ 20.00 **The Day After Tomorrow** (Ekki á morgun heldur hinn) Sláandi raunsæ, vel gerð og æsispennandi stórslysmynd sem fjallar um það hvað gæti gerst ef spár svartsýnustu veðurfæðinga og umhverfissérfræðinga rættust. Þeir telja að gróðurhúsaáhrif og önnur mannanna verk kunni að valda meiriháttar veðurbreytingum; svo miklum að jökler bráðni, úthöf flæði yfir land og straumbreytingar geti af sér nýja ísöld. Afleiðingin af slíkum náttúruhamförðum yrði hrein martröð fyrir mannkynið. Dennis Quaid leikur visindamann sem spáð hefur slíkum hamförum en talað fyrir daufum aurum – þar til spár hans verða að veruleika. Aðalhlutverk: Dennis Quaid, Jake Gyllenhaal, Emmy Ross-um, Dash Mihok. Leikstjóri: Roland Emmerich. 2004. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 **The Whole Ten Yards** (Vafasamur nágranni 2)

0.00 May (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Megido: The Omega Code 2 (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Whole Ten Yards (Bönnuð börnum)



KNAATTSPYRNA

▶ 14.50

TOTTENHAM – PORTSMOUTH



SKJÁR SPORT

10.45 Að leikslokum (e) 11.45 Stuðningsmannafétturinn „Liðið mitt“ (e)

12.50 West Ham – Reading (b) ▶ 14.50 Tottenham – Portsmouth (b) 18.20 Chievo – Palermo (b)

20.30 Everton – Man. City Frá 01.10

22.30 Sheffield Utd. – Middlesboro (e) Frá 30.09

0.30 West Ham – Reading (e) Frá 30.09 2.30 Dagskrárlok



17.00 Nýtt í vikunni 18.00 Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) 0.00 SMS eignir



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



SJÓNVARP NÖRÐURLANDS

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Karting: World Championship in Angerville, France 13.15 Superbike: World Championship in Imola, Italy 14.30 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria 15.45 Cycling: UCI ProTour – Championship of Zurich 16.30 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria 18.30 Tennis: WTA Tournament in Luxembourg-Ville, Luxembourg 19.30 Motorsports: Motorsports Weekend 20.00 Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic 22.00 News: Eurosportnews Report 22.15 Field hockey: World Cup in Madrid, Spain 23.15 News: Eurosportnews Report

BBC PRIME

12.00 Top Gear Xtra 13.00 Top Gear Xtra 14.00 Ground Force 14.30 Home From Home 15.00 The Million Pound Property Experiment 16.00 EastEnders 16.30 EastEnders 17.00 Himalaya with Michael Palin 18.00 Secrets of Lost Empires 19.00 Dangerous Passions 20.00 Hunting Chris Ryan 21.00 Outside the Rules 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 Himalaya with Michael Palin 0.00 Secrets of Lost Empires 1.00 Outside the Rules 2.00 Dangerous Passions

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 I Didn't Know That 12.30 I Didn't Know That 13.00 Megastructures 14.00 Ironclads 16.00 The Sea Hunters 17.00 Deep Jungle 18.00 I Didn't Know That 18.30 I Didn't Know That 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Nuremberg 22.00 Nuremberg 23.00 Seconds From Disaster 0.00 The Dark Side Of Elephants

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies 12.30 Stunt Junkies 13.00 Industrial Revelations 13.30 Industrial Revelations 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 Discovery Atlas 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?

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Panasia 12.30 Yatra – Indian Travels 13.00 Planet Food 14.00 Opening Soon 14.30 Africa Trek 15.00 Adventures and Experiences 15.30 Treks in a Wild World 16.00 Globe Trekker 17.00 Globe Trekker 18.00 Globe Guides 18.30 The Thirsty Traveler 19.00 Globe Trekker 20.00 Globe Trekker 21.00 Tokyo Revealed 22.00 The Independent Travellers' Guide 23.00 The Cool Caribbean 23.30 Globe Guides 6.00 Distant Shores

MTV EUROPE

12.00 Making the Video 12.30 Making The Video Weekend Music Mix 13.00 Making the Video 13.30 Making the Video 14.00 TRL 15.00 Senseless 15.30 Just See MTV 16.30 My Super Sweet 16 17.00 World Chart Express 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Switched On 20.00 Top 10 at Ten 21.00 MTV Live 22.00 Wonder Showzen 22.30 Wonder Showzen 23.00 Just See MTV 4.00 Breakfast Club

VH1 EUROPE

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

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 15.00 Punky Brewster THS 16.00 Mark Wahlberg THS 17.00 Sexiest Supermodels 18.00 Girls of the Playboy Mansion 18.30 Gone Bad 19.00 Michael J. Fox THS 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Sexiest Supermodels 23.00 Sexiest Bad Boys 0.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 1.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 2.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion!

CARTOON NETWORK

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

MGM

12.00 Hornet's Nest 13.50 Charlie

Chan and the Curse of the Dragon Queen 15.25 Paris Blues 17.00 Roadie 18.45 Rich in Love 20.30 The Group 23.00 Busting 0.30 Born to Win 2.00 White Lightning

TCM

19.00 The Sunshine Boys 20.50 The Last Run 22.25 Children of the Damned 23.55 The Road Builder 1.35 The Comedians

HALLMARK

12.30 Little John 14.15 The Mayor of Casterbridge 16.00 The Singles Ward 17.45 Macbeth 19.30 Monk 20.30 Doc Martin 21.30 Whiskey Echo 23.15 Monk 0.00 Doc Martin 0.45 Whiskey Echo 2.15 A Carol Christmas

BBC FOOD

12.00 Eating Out Loud 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 Coxon's Sporting Feast 21.30 A Cook's Tour

DR1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken 12.45 Harlequin: En anden kvinde 14.15 HandboldSondag: GOG-THW Kiel 16.00 Postmand Per 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Det Konservative Folkeparti landsmøde 17.30 Livet på skinner 18.00 Familien 19.00 TV Avisen 19.15 Sondag 19.45 SondagSporten 20.10 Dodens Detektiv 20.35 Columbo 21.50 OBS 21.55 Flodskiffsfronten 22.35 Musikprogrammet

NRK1

12.30 Pocket Guides 12.40 Ibsen í hundre: Peer Gynt 14.45 Mozart 250 ar: Pianisten Lang Lang í Beijing 15.30 open himmel: Sanggudstjeneste 16.00 Propp og Berta 16.30 Newton 17.00 Sondagsserveyen 17.45 Sportsrøyven 18.00 Kvitt eller dobbelt 19.00 Twister 20.50 Norsk korfilm 21.00 Kveldsnytt 21.20 Rallycross: EM-runde fra Tyskland 21.45 Bronnen – en film om Orson Welles 22.40 Nýtt på nytt

SVT1

12.25 Musikministeriet 12.55 Living Room 13.25 Ed Stone is dead 13.52 Konstaktion 13.55 Varlden 14.55 Se om ditt hus 15.25 Skolakuten 15.55 Anslagstavlan 16.00 Anki och Pytte 16.30 Skargardsdoktor 17.25 Radiohjälpen hjälper: Mullys familjehem 17.30 Rapport 18.00 Maklarna 18.30 Sportspegeln 19.15 Agenda 20.10 Orden med Anna Charlotta 20.40 Vetenskap – Antikens upptäckt 21.10 Rapport 21.20 Poliser 22.20 Brottskod: Forsvunnen 23.05 Sandning fran SVT24



HEIMILD

▶ 20.55

RÆTUR GUÐSTRÚAR



SPENNA

▶ 22.20

LAS VEGAS



SPENNA

▶ 20.10

SURFACE



VERULEIKI

▶ 21.30

SO YOU THINK YOU CAN DANCE



ÍÞRÓTTIR

▶ 18.30

NFL



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



SÝN
besta sætið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (104:145) **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.05** Commander In Chief (1:18)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Home Improvement (17:28) **13.30** Mr. Bean **13.55** Unconditional Love **16.00** Barnatími Síðovar 2 (22:49) (Skrimslaspið), Tíleuf, Gínger segir frá, Smá skatnir foreldrar, Hlaupin Leyfið öllum aldursþópum) **17.40** Bold and the Beautiful

7.00 6 til sjó (e) **8.00** Dr. Phil (e) **15.55** Game tívi (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjó

19.00 Melrose Place **19.45** Trailer Park Boys (e) **▶ 20.10** Surface **21.00** Survivor: Cook Islands **22.00** The Contender – lokapáttur Það er komið að stóru stundinni í þessari frábæru raunveruleikaseríu þar sem leitað er að næstu stórstjörnu í boxheiminum. Nú eru bara tveir boxarar eftir og þeir berjast um sigurinn. **22.50** Jay Leno

19.00 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Seinfeld (The Understudy) **20.00** Entertainment Tonight **20.30** 8th and Ocean **21.00** The Newlyweds **▶ 21.30** So You Think You Can Dance 2 Dómaramir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram. Þar fá dansaramir að vinna með bestu danshöfundum landsins þar til að lokum stendur einn eftir sem sigurvegari. **22.20** Insider **22.45** 24 (7:24) (e) Bönnuð börnun.

23.35 C.S.I.: New York (e) **0.25** Casino (e) **1.15** Beverly Hills 90210 (e) **2.00** Melrose Place (e) **2.45** Óstöðvandi tónlist

18.00 Insider (e)

▶ 18.30 NFL – ameríska ruðningsdeildin (Cincinnati – New England)

21.30 Spænsku mörkin **22.00** Ensku mörkin Farið er yfir allt það helsta sem gerðist í liðinni umferð í ensku 1. deildinni í knattspyrnu.

22.30 KF Nörd (5:16) (Alvöru undirbúningur á Hrauninu) Það er kominn tími til að byggja upp skap í Nördunum. Nú er komið að þeirra erfiðasta leik til þessa en þeir mæta skuggalegasta knattspyrnuliði landsins, föngum á Litla-Hrauni.

23.15 Heimsmótaröðin í Póker

14.00 Alþingi sett **15.45** Helgar sportið **16.10** Ensku mörkin (6:32) **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Alda og Bára (18:26) **18.06** Bú! **18.16** Lubbi læknir (30:52)

18.30 Vistaskipti (18:26) (Foreign Exchange) Þáttaröð um ástralskan strák og írsku stelpu sem finna gátt sem þau geta farið um milli landanna tveggja og á ferðalögum sínum lenda þau í margvislegum ævintýrum.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.30** Svona var það (13:22) (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð um ungt fólk á áttunda áratugnum. **▶ 20.55** Rætur guðstrúar (2:3) **22.00** Tíufréttir **22.25** Glæpahneigið (12:22) (Criminal Minds)

23.05 Ensku mörkin (6:32) **23.55** Kastljós **0.50** Dagskrárlök

23.05 Nueve reinas (Nine Queens) **0.55** The Inside (5:13) **1.40** NCIS **2.25** Inspector Linley Mysteries (4:8) **3.10** Dead Heat **4.40** Crossing Jordan **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd

ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI ÖLL ÖKURÉTTINDI

Ný námskeið vikulega



SÍMI: 588 4500 • 822 4502 • www.et.is

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Field hockey: World Cup in Madrid, Spain 13.30 All Sports: Watts Prime 14.00 Field hockey: World Cup in Madrid, Spain 15.30 Football: Gooool! 15.45 Football: Eurogoals 16.30 Fencing: World Championship in Torino, Italy 18.00 Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic 20.00 Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic 22.00 Football: Eurogoals 22.45 Football: Gooool! 23.00 Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel 13.00 Casuality 14.00 Perfect Properties 14.30 Model Gardens 15.00 Flog It! 16.00 Open All Hours 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 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 20.30 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 21.00 Outside the Rules 22.00 Kiss Me Kate 22.30 Bodies 23.00 My Family 0.00 My Family 0.30 EastEnders 1.00 Outside the Rules 2.00 Casuality

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Hogzilla 13.00 Shark Attacks Investigated 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Megastructures 17.00 Explorations 17.30 Battlefront 18.00 Tuna Cowboys 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Impossible Bridges 22.00 Outsmarting Terror 23.00 Megastructures 0.00 Explorations 0.30 Battlefront

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 Crocodile Hunter 15.00 Miami Animal Police 16.00 Big Cat Diary 16.30 Big Cat Diary 17.00 Meerkat Manor 17.30 Meerkat Manor 18.00 Saving Grace 18.05 Wolf Battlefront 19.00 Big Cat Doctor 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Animal Precinct 22.00 Saving Grace 22.05 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Wolf Battlefront 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 Ultimates 14.00 Submarine 15.00 Deadliest Catch 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Body Snatchers 20.00 Trauma 21.00 Dr G: Medical Examiner 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Mythbusters 1.00 Deadliest Catch 1.55 Battlefield Detectives 2.45 Inside Avalanches

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World 12.30 A Fork in Asia 13.00 Globe Trekker 14.00 Nick Sanders - Global Rider 14.30 First Class Italy 15.00 Great Drives 15.30 Dream Dest-

inations 16.00 World Class 16.30 Distant Shores 17.00 Flavours of Chile 17.30 The Travel Channel Guide to Jordan 18.00 The Travel Channel Guide to Jordan 18.30 Travel 2006 19.00 The Jewel of the Desert 20.00 Globe Trekker 21.00 The Thirsty Traveler 21.30 Earthwalkers 22.00 Adventure Challenge 23.00 Floyd On Africa 23.30 The Travel Bug

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 Making the Video 19.00 Making the Video 19.30 Making the Video 20.00 Switched On 21.00 Laguna Beach 21.30 8th & Ocean 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV 4.00 Breakfast Club

VH1 EUROPE

11.30 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 All Access 20.00 Hogan Knows Best 20.30 The 70's House 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 101 Most Starlicious Makeovers 14.00 101 Most Starlicious Makeovers 15.00 101 Most Starlicious Makeovers 16.00 101 Most Starlicious Makeovers 17.00 Sexiest Celebrity Hook-Ups 18.00 E! News Weekend 19.00 Trust Fund Babies THS 21.00 Sexiest Celebrity Hook-Ups 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 Trust Fund Babies THS 2.00 101 Most Starlicious Makeovers

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty 12.30 Cramp Twins 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 Tom & Jerry 19.00 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 2.00 Skipper & Skeeto

MGM

13.14 Return of a Man Called Horse 15.15 Three 17.00 Rich in Love 18.45 Fuzz 20.15 Romantic Comedy 21.55 Love Bites 23.30 Wisdom 1.20 In Dangerous Company 2.55 The Blue Lightning

TCM

19.00 Logan's Run 20.55 Operation Crossbow 22.50 The Outrage 0.25 Pride of the Marines 2.25 Arturo's Island

HALLMARK

12.30 I Was a Teenage Faust 14.15 Macbeth 16.00 Early Edition II 17.00 Flood: A River's Rampage 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Law & Order 20.45 Lonesome Dove: The Series 21.30 Alone in the Neon Jungle 23.15 Law & Order 0.00 Lonesome Dove: The Series 0.45 Alone in the Neon Jungle 2.15 Escape from Wildcat Canyon

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 Coxon's Sporting Feast 15.30 A Cook's Tour 16.00 Great Food Bites 16.30 The Cookworks 17.00 Stately Suppers 17.30 The Hairy Bikers Cookbook 18.00 Heat in the Kitchen 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 A Cook's Tour 4.00 Great Food Bites

DR1

12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Hjerteflimmer 14.30 Boogie Update 15.00 Lille Johnny Jetfly 15.05 Yu-Gi-Oh 15.30 Troldspejlet 16.00 Den hvide sten 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Genbrugs-guld 18.00 Soren Ryge - Havemanden i Henne. 18.30 De store katte 19.00 TV Avisen 19.25 Hori-sont 19.50 SportNyt 20.00 Miss Marple 21.35 Viden om 22.05 Boogie Update 5.00 TV Avisen med vejret

NRK1

12.00 Siste nytt 12.05 Norge rundt 12.30 open himmel: Sanggudstjeneste 13.00 Siste nytt 13.05 lan tar region 13.30 Den bla sandens hemmelighet 13.50 Program ikke fattsatt 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 M n id-TV - Samisk barne-tv 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Harry med botta full av dinosaurer 16.10 Kjærlig hilsen Almira 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Puls 17.55 Faktør: Min egen vei 18.25 Redaksjon EN 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 21.19.30 Kohti i familien 20.00 Dok1: Intervjuet - bak dorene til UDI 21.00 Kveldsnytt 21.10 Store Studio 21.50 Kriminalsjef Foyle

SVT1

12.30 Mamma 14.00 Rapport 14.10 Gomorrón Sverige 15.00 Dromsamhallat 15.30 Krokodill 16.00 Sma Einsteins 16.25 ZoÇ KÇzak 16.40 Byggpatrullen 17.00 Lilla sportspegeln 17.30 Rapport 18.00 Hem till byn 19.00 Plus 19.30 Musikministeriet 20.00 Sleeper cell 21.00 Rapport 21.10 Kulturnyheterna 21.20 Kvarteret Skatan 21.50 Skilsmassoakuten 22.40 Sandning fran SVT24 4.00 Gomorrón Sverige

RÓMANTÍK
▶ **22.00**
GIGLI

KNATTSPYRNA
▶ **18.50**
WATFORD - FULHAM

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Paycheck (Bönnuð börnum) 8.00 Pixel Perfect 10.00 2001: A Space Travesty

12.00 Greenfingers 14.00 Pixel Perfect 16.00 2001: A Space Travesty 18.00 Greenfingers

20.00 Paycheck (Reikningskil) Hörkuspennandi framfíðarmynd sem vakti verðskuldaða athygli. Michael Jennings er tölvusnillingur og mjög eftirsóttur á því sviði. Hann tekur að sér umdeilt verkefni gegn ráði samstarfsmanna og fær það heldur betur í bakíð.

▶ 22.00 Gígli Rómantísk gamanmynd þar sem fyrrverandi heitasta par í heimi leikur saman, Ben Affleck og Jennifer Lopez, eða Bennifer, eins og gárungar kólluðu þau.

0.00 Full Disclosure (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Hellraiser: Inferno (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Gígli (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

12.00 Chievo - Palermo (e) 14.00 Tottenham - Portsmouth (e) Frá 01.10 16.00 Man. Utd. - Newcastle (e) Frá 30.09 18.00 Prumuskot

▶ 18.50 Watford - Fulham (b)

21.00 Að leikslokum Leikskipulag, leikkerfi, umdeild atvik og falglegustu mörkin eru skoðuð frá ýmsum hliðum og með nýjstu tækni.

22.00 Ítölsku mörkin

23.00 Bolton - Liverpool (e) Frá 30.09 1.00 Að leikslokum (e) 2.00 Dagskrárlok

FASTEGNASÍJÓNVARPÍÐ

17.00 Nýtt í vikunni 18.00 Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) 0.00 SMS eignir

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

» EKKI MISSA AF ...

Lokapáttur The Contender

Það er komið að stóru stundinni í þessari frábæru raunveruleikasýningu þar sem leitað er að næstu stórstjörnu í boxheiminum. Nú eru bara tveir boxarar eftir og í kvöld verður barist fram í raud- og dauðann, eða þangað til bjallan glymur.

Tveir ungir boxarar sem ekki eiga marga aðra kosti í lífinu berjast um sinn hlut í ameríska draumnum og hvorugur vill tapa nú þegar verðlaunin blasa við. Bak við mennina standa svo dyggar kæruster og eiginkonur og jafnvel börn sem innilega vona að þabbi sinn vinni.



FRÉTTIR



▶ **19.50**
STEFNURÆÐA
FORSÆTISRÁÐ-
HERRA

SPENNA



▶ **21.45**
NCIS

VERULEIKI



▶ **20.10**
QUEER EYE
FOR THE
STRAIGHT GUY

SPENNA



▶ **20.10**
RESCUE ME

BOX



▶ **22.00**
BARDAGINN
MIKLI

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

SÝN
besta sýnið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn-
málsfréttir **18.00** Magga og
furðudýrið (4:26) **18.25** Andlit
jarðar (11:16)

18.30 Kappflugið í himingei-
num (4:26) (Oban Star-
Racers)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ **19.50** Stefnuræða forsætisráð-
herra Bein útsending frá
Alþingi þar sem Geir H.
Haarde forsætisráðherra
flytur stefnuræðu sína og
fram fara umræður um
hana.

22.00 Tiufréttir
22.20 Vincent (4:4) (Vincent)
Breskur sakamálaflakkur
um fyrrverandi lögreglu-
mann sem orðinn er
einkaspjari og fæst við
ýmis snúin mál. Atriði í
þættinum eru ekki við
hæfi barna.

23.30 Kastljós **23.45** Dagskrár-
lok

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold
and the Beautiful **9.20** Í finu
formi 2005 **9.35** Martha **10.20**
My Sweet Fat Valentina **11.10**
Sisters

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neigh-
bors **12.50** Í finu formi 2005 **13.05**
Home Improvement **13.30** Meistar-
inn (13:22) (e) **14.15** George Lopez
14.35 Jane Hall's Big Bad Bus Ride
(5:6) **15.20** I'm Still Alive (5:5) **16.00**
Bamatími Stöðvar 2 **17.40** Bold and
the Beautiful

18.05 Neighbours
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 The Simpsons (14:22)
(Simpson fjölskyldan)

20.05 The Apprentice (13:14)
(Lærlingurinn)(13:14)
20.50 Hustle (5:6) (Svikahrapp-
ar)(5:6).
▶ **21.45** NCIS (13:24) (Glæpa-
deild sjóhers-
ins)(13:24)Bönnuð
börnum.

22.30 Man Stroke Woman (5:6)
(Maður/Kona) Drepfynd-
inn breskur grínþáttur
sem byggður er upp á
stuttum bröndurum,
sketsum svokölluðum,
sem fjalla á einn eða
annan hátt um kostuleg
og margflokkin samskipti
kynjanna.

23.00 Shield (5:11) (Stranglega
bönnuð börnum) **23.45** Deadwood
(5:12) (Stranglega bönnuð börnum)
0.40 Point of Origin **2.05** DNA **3.15**
Blood Work **5.00** The Simpsons
5.25 Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tón-
listamyndbönd frá Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil
(e) **8.45** Innlit / útlit – Ný þátta-
röð (e)

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

19.00 Melrose Place
19.45 Teachers (e)
▶ **20.10** Queer Eye for the
Straight Guy

21.00 Innlit / útlit Þórunn,
Nadía og Arnar Gauti
mæta aftur til leiks með
hönnunar- og lífsstíls-
þáttinn Innlit / útlit og í
vetur verða þau með
nýjar og ferskar áherslur
í þáttunum.

22.00 Conviction Finn neyðist
til að taka afdrifarika
ákvörðun þegar henni er
falið mál þar sem unga-
barn liggur fyrir dauðan-
um eftir af mikinn hrist-
ing. Desmond fæst við
naudgunarmál frá 1974
og þarf að beita klækj-
um til að fá illmennid
dæmt.

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** Óstöðv-
andi tónlist

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld (The Face Paint-
er)

20.00 Entertainment Tonight
20.30 Rock School 1 eru nem-
endurnir tilbúnir til þess
að skipta klassískri tón-
list út fyrir rokk? Og ræð-
ur Gene við pressuna og
stressið sem fylgir því að
kenna krökkunum?

▶ **21.00** Rescue Me Denis Le-
ary fer með aðalhlutverk-
ið í þessari frábæru
þáttaröð.

22.00 24 (9:24) Bönnuð börn-
um.
22.45 24 (10:24) Bönnuð börn-
um.

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

18.30 Meistaradeild Evrópu –
fréttapáttur
▶ **22.00** Bardaginn mikli (Mike
Tyson – Lennox Lewis)
Mike Tyson varð yngsti
þungavigtarmeistari sög-
unnar en hefur verið
sjálfum sér verstur, eins
og dapurlegt einkalíf
hans vitnar um. Í þess-
um magnaða þætti eru
sýndir gamlar myndir
með Tyson en snemma
varð ljóst að þar væri af-
burðaboxari á ferðinni. Í
þættinum er sömuleiðis
fjallað um bardaga hans
við Lennox Lewis en
margir álíta að Tyson
hafi þá þegar verið út-
brunninn bæði líkam-
lega og andlega.

22.55 Golf Greatest Round
(Davis Love III)

23.45 Ensku mörkin

Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið

Brakandi ís-gel
Frískandi og kælandi ís-gel sem eykur vellíðan fyrir þreytta fætur. Það brakar og brestur í ís-gelinu þegar það bráðnar inn í húðina og þreytan hverfur eins og dökk fyrir sólu.

Djúpnæring með sokkapani
Frábær næring fyrir fæturna. Kreminu er nuddað vel inn í húðina, sérstaklega svæðið undir iljunum. Sérstakir sokkar sem fylgja auka áhrif meðferðarinnar og þú finnur muninn daginn eftir.

Skrúbbsápa í sturtuna og rakakrem
Kornasápa til að fjarlægja dauða húð á fótasvæðinu. Inniheldur Jojoba og viðheldur réttu rakastigi fótanna í 24 klst.

Fæst í apótekum



GAMAN

▶ 20.00

FIRST DAUGHTER



6.00 Lóa og leyndarmálið (e)
8.00 The Importance of Being Earnest **10.00** The Commitments (e)

12.00 First Daughter **14.00** Lóa og leyndarmálið (e) **16.00** The Importance of Being Earnest

18.00 The Commitments (e)
▶ **20.00** First Daughter (Forsetadóttirin) Leyfð öllum aldursþópum.

22.00 Love Liza (Með ástar-kveðju Liza) Leikarinn vandaði Philip Seymour Hoffman úr Happiness, Magnolia og Boogie Nights fer á kostum í þessari gráglettnu verðlaunamynd sem fjallar um vefhönnuð sem ánetjast bensínsniffi eftir að kærasta hans fremur sjálfsmorð. Bönnuð börnum.

0.00 Dagon (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Pendulum **4.00** Love Liza (Bönnuð börnum)



KNATTSPYRNA

▶ 19.00

ÍTÖLSKU MÖRKIN



7.00 Að leikslókum (e) **14.00** Blackburn – Wigan (e) Frá **30.09** **16.00** West Ham – Reading (e) Frá **01.10** **18.00** Prumuskot (e) (e)

▶ **19.00** Ítölsku mörkin (e)
20.00 Man. Utd. – Newcastle (e) Frá **30.09**
22.00 Watford – Fulham (e) Frá **02.10**

0.00 Prumuskot **1.00** Dagskrárlök



17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)
20.00 Nýtt í vikunni
21.00 Einbýlishús
22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) **0.00** SMS eignir



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.00 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria **15.00** Fia world touring car championship: FIA WTCC Mag **15.30** Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria **17.30** Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria **19.30** Boxing: International contest in Dallas, USA **20.45** Rally: World Championship in Cyprus **21.45** Car racing: Le Mans Series in Jarama, Spain **22.00** Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria

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** Little Angels **17.30** Little Angels **18.00** Yes Minister **18.30** Yes Minister **19.00** The Catherine Tate Show **19.30** 3 Non-Blondes **20.00** French and Saunders **20.30** Swiss Toni **21.00** Our Mutual Friend **22.00** Kiss Me Kate **22.30** The Catherine Tate Show **23.00** 3 Non-Blondes **23.30** Yes Minister **0.00** Yes Minister **0.30** EastEnders **1.00** Our Mutual Friend **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

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

ANIMAL PLANET

12.00 Lion Battlefield **13.00** Weird Nature **13.30** Supernatural **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Horsetails **16.30** A Stable Life **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Horse Power **19.00** Chimps **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** Chimps **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** Monster Moves **14.00** Top Tens **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

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Distant Shores **12.30** Travel 2006 **13.00** Globe Trekker **14.00** Nick Sanders – Global Rider **14.30** A Taste of California **15.00** Dream Destinations **15.30** Dream Destinations **16.00** First Class Italy **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 Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Adventure Challenge **23.00** Floyd On Africa **23.30** The Travel Bug **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** Child Star Confidential **13.30** E! News Special: Paris Hilton **14.00** Johnny Depp 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** Punky Brewster THS **20.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **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** Punky Brewster THS **1.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **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-Girls **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** Tom & Jerry **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

11.45 Play Dirty **13.40** Rockula **15.10** Brannigan **17.00** Some Girls **18.30** Far North **20.00** Fires Within **21.25** Have You Seen My Son? **22.55** Jason's Lyric **0.50** The Program **2.45** The Organization **4.30** The Children's Hour

TCM

19.00 Zigzag **20.45** Boys' Night Out **22.35** The Liquidator **0.20** Bataan

2.20 The Adventures of Quentin Durward

HALLMARK

12.30 The Magical Legend of the Leprechauns **14.15** Restless Spirits **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** My Louisiana Sky **18.45** McLeod's Daughters V **19.45** Law & Order **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Talking to Heaven **23.15** Law & Order **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Talking to Heaven **2.15** Spies, Lies & Naked Thighs

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen **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 Bristol **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

DR1

12.20 Rabatten **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen með vejr **13.10** Dawson's Creek **14.00** Smæk for Skillingen **14.30** En lille reminder **14.40** SPAM **15.00** Insektoskop **15.05** Lucky Luke **15.30** Store Nærd **16.00** Lille Nærd **16.30** TV Avisen með Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Hvad er det værd **18.00** Kend-er du typen **18.30** Teenagetesten **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Flair for mord **21.35** 1900 0.05 Boogie Update

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra østfold **13.00** Siste nytt **13.05** lan tar regien **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 **365** **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Mekke-Mikkel **16.10** Den lille røde traktoren **16.20** Vennene på Solflekken **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Ut i naturen **17.55** Kaskontroll **18.25** Brennpunkt **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21** **19.30** Standpunkt **20.15** Ekstratrekning **20.30** Bokprogrammet **21.00** Kveldsnytt **21.10** Kulturnytt **21.15** Utsyn: Antarktis **22.15** Pop-session **23.10** Larry Sanders-show **4.25** Frokost-tv

SVT1

12.10 Svält **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Ed Stone is dead **15.27** Konstaktion **15.30** Krokodill **16.00** Myror i brallan **16.30** Minou **17.00** Lilla Aktuellt **17.05** Trackslistan **17.30** Rapport **18.00** Uppdrag Granskning **19.00** Poliser **20.00** Argument **21.00** Rapport **21.10** Kulturnyhetera **21.20** Musikministeriet **21.50** Med kläder av gräs **22.15** Sändning från SVT2 **4.00** Gomorron Sverige

Allt um allt

sem skiptir

máli í Reykjavík

REYKJAVÍK.COM
REYKJAVÍK.MA

	DRAMA	LÍFSSTÍLL	DRAMA	GAMAN	GOLF
	20.15 BRÁÐAVAKTIN	20.05 VEGGFÓÐUR	22.00 THE L WORD	20.30 SOUTH PARK	21.10 HÁPUNKTAR Í PGA MÓTARÖÐ- INNI
	SJÓNVARPIÐ		SKJÁREINN	SIRKUS TV	SÝN besta sætið
MORGUNN		6.58 Ísland í bitöð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (103:145) 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine (5:22)	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Dýravinir (e)		
DAGUR	17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn- málfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Lilo og Stitch (31:39) 18.23 Síglidar teiknimyndir (3:42)	12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Home Improve- ment 13.30 Mr. Bean 13.55 Las Vegas 14.40 The Apprentice 15.25 How I Met Your Mother 16.00 Barnatími Stöðvar 217.40 Bold and the Beautiful	15.25 Innlit / útlit (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil		
KVÖLD	18.30 Herkúles (3:28) (Disney's Hercules) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós ▶ 20.15 Bráðavaktin (7:22) (ER XII). 21.00 Kokkar á ferð og flugi (8:8) (Surfing the Menu II) Áströlsk matreiðslu- og ferðaþáttaröð. 21.30 Litla-Bretland (7:8) (Little Britain I) e. 22.00 Tiufréttir 22.20 Íþróttakvöld 22.35 Formúlukvöld Hitað upp fyrir kappaksturinn um helgina.	18.05 Neighbours 18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (15:22) (Simpson fjölskyldan) ▶ 20.05 Veggfóður (4:7) 20.50 Oprah (105:145) (Lance Armstrong's Ex-Wife: The Truth About Her Marri- age) Spánnýir þættir með hinni einu sönnu Opruh. 21.35 Good Murder, A (Myrt til göðs) Æsispennandi framhaldsmynd í tveimur hlutum, uppfull af ástríðu og svikum. 22.55 Big Love (5:12) (Margföld ást) (5:13) Nicky grunar Bill um að halda framhjá sér og hinum eiginkonum hans tveimur og hún veitir fyrir sér hvort best mótsplið sé að finna fyrir hann fjórðu eigin- konuna. Bönnuð börnum.	18.00 6 til sjö 19.00 Melrose Place 19.45 The King of Queens (e) 20.10 Krókaleiðir í Kína (4/4) Ís- lensk þáttaröð í fjórum hlutum þar sem fylgst er með feðgum á ferð um Kína. Þetta er ferða- og prosaskaga sem gefur okkur innsýn í lífið hin- um megin á hnettinum. 21.00 America's Next Top Model VI Stúlkurnar þurfa að spinna af fingrum fram í auglýsingatöku. ▶ 22.00 The L Word Dana og Lara undirbúa ferð til Frakklands og Kit kemst að því að nýr fram- kvæmdastjóri The Planet vill gera miklar breyting- ar á staðnum.	18.00 Insider (e) 18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (Clip Show – part 1) 20.00 Entertainment Tonight ▶ 20.30 South Park Þeir eru komnir aftur á skjáinn. 8. serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lífið í South Park. 21.00 Blóvin/ Up Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákvæðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar. 21.30 Ghost Whisperer 22.20 Smallville	18.30 Mastersmótið með Icelandair og Ian Rush Mótið fór fram 5. nóv- ember sl. en þar spiluðu úrvalslið Man.Utd, Arsenal og Liverpool. Mótið fór fram í Egils- höll. 19.30 UEFA Champions League (Gullleikir) ▶ 21.10 Hápunktar í PGA móta- röðinni (PGA Tour hig- hlights) 22.05 Einvígi á Spáni (Greg Norman – Sergio Garcia) 22.55 Spænsku mörkin
NÓTT	23.00 Tenórarnir tíu 0.00 Her- inn burt (2:2) 0.30 Kastljós 1.10 Dagskrárlok	23.50 Crossing Jordan (B.börn- um) 0.35 Autopsy (B.börnum) 1.25 Full Frontal (Bönnuð börn- um) 3.00 Green Dragon (B. börnum) 4.50 The Simpsons 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistamyndbönd frá Popp TÍV	23.00 Jay Leno 23.45 Convic- tion (e) 0.35 Da Vinci's Inquest (e) 1.20 Beverly Hills 90210 (e) 2.05 Melrose Place (e) 2.50 Östðövandí tónlist	23.10 Insider 23.35 Rescue Me (e) 0.25 Seinfeld 0.50 Enterta- inment Tonight (e)	23.25 Stjörnungolf 2006

- ❁ Falleg og eðlileg sólbrúna
- ❁ Þonar fljótt
- ❁ Litur kemur í ljós eftir 2-3 klst.
- ❁ Nærir húðina í 12 klst.

20% afsláttur



Lyf & heilsa
Við hlustum!

DRAMA



▶ **20.00**

SIDEWAYS

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Sideways (Bönnuð börnum) **8.05** Kangeroo Jack **10.00** Pelle Politibíl

12.00 The Perez Family (e) **14.00** Kangeroo Jack **16.00** Pelle Politibíl

18.00 The Perez Family (e)

▶ **20.00** Sideways (Hliðarspor) Margrómuð verðlaunamynd, kostuleg gamanmynd með hádramatískum undirtóni, um vínelskandi einmana sálir í leit að hamingjunn; hinni einu sönnu ást og hinu eina sanna rauðvíni. Paul Giamatti og Thomas Haden Church fara á kostum í hlutverki tveggja félaga sem skella sér í vínsmökkunarferð á vínekrú í Kaliforníu fá einum dögum áður en sá siðarnefndi, ólæknandi kvennabósinn, gengur í það heilaga.

22.05 Buffalo Soldiers

0.00 Robocop 2 (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** City of Ghosts (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Buffalo Soldiers (Stranglega bönnuð börnum)

KNATTSPYRNA



▶ **18.00**

EVERTON - MAN.CITY

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslökum (e)

14.00 Sheffield Utd. – Middlesbrough (e) **30.09** **16.00** Watford – Fulham (e) Frá 02.10

▶ **18.00** Everton – Man. City (e) Frá 30.09

20.00 Chelsea – Aston Villa (e) Frá 30.09

22.00 Að leikslökum Snorri Már Skúlason fer með stækunargler á leiki helginnar með sparkfræðingnum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni.

23.00 Charlton – Arsenal (e) Frá 30.09 **1.00** Dagskrárlok

FASTEIGNASÍJÓNVARPIÐ

17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) **0.00** SMS eignir

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 Field hockey: World Cup in Madrid, Spain **13.30** Tennis: WTA Tournament in Stuttgart, Germany **17.00** Fencing: World Championship in Torino, Italy **18.00** Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic **20.00** Boxing: International contest in Agde, France **22.00** Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Perfect Properties **14.30** Model Gardens **15.00** Flog It! **16.00** Open All Hours **16.30** Kiss Me Kate **17.00** Little Angels **17.30** Little Angels **18.00** Yes Minister **18.30** Yes Minister **19.00** The Catherine Tate Show **19.30** Nighty Night **20.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **20.30** Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge **21.00** Outside the Rules **22.00** Kiss Me Kate **23.30** The Catherine Tate Show **23.30** Nighty Night **23.30** Yes Minister **0.00** Yes Minister **0.30** EastEnders **1.00** Outside the Rules **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Serengeti – Stampede of the Megaherd **13.00** Stonehenge Investigated **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Mankillers – Africa's Giants **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Wolf Battlefield **13.00** Weird Nature **13.30** Supernatural **14.00** Crocodile Hunter **15.00** Miami Animal Police **16.00** Horsetails **16.30** A Stable Life **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Extreme Animals **19.00** Return of the Cheetah **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** Extreme Animals **0.00** New Breed Vets with Steve Irwin **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** Ultimates **14.00** Extreme Machines **15.00** Deadliest Catch **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Myt-hbusters **19.00** Mega Builders **20.00** Oil, Sweat and Rigs **21.00** Brainiac **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Myt-hbusters **1.00** Deadliest Catch **1.55** Air Wars **2.45** White Out

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Distant Shores **12.30** First Class Italy **13.00** Globe Trekker **14.00** Nick Sanders – Global Rider **14.30** A Taste of California **15.00** Panama **15.30** Dream Destinations **16.00** World Class **16.30** Distant Shores **17.00** Planet Food **18.00** Distant Shores **18.30** Roar of the Wild **19.00** Jules Sylvester's Wild Adventures **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Af-

rica Trek **22.00** Adventure Challenge **23.00** Floyd On Africa **23.30** The Travel Bug

MTV EUROPE

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

VH1 EUROPE

11.30 So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** All Access **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butt-head **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** Special Mary-Kate & Ashley **15.00** 50 Cutest Child Stars: All Grown Up **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** The Hilton Sisters **THS 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** The Hilton Sisters **THS 2.00** 101 Most Starlicious Makeovers

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty **12.30** Cramp Twins **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Battle B-Daman **14.00** The Life & 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** Tom & Jerry **19.00** 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 **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

12.35 Grow Old Along with Me **14.05** The Spike Gang **15.40** Not Since Casanova **17.00** Fuzz **18.30** The Passage **20.15** The Favorite **21.55** One Woman's Courage **23.25** Dead On Arrival **1.10** Order of Death **2.55** Eddie & The Cruisers II

TCM

19.00 Singin' in the Rain **20.40** All Fall Down **22.35** Brotherly Love **0.25** The Unsinkable Molly Brown **2.30** The Verdict

HALLMARK

12.30 A Case of Deadly Force **14.15** Harvest **16.00** Early Edition II **17.00** Hiroshima **18.45** West Wing **19.45** Law & Order **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Hiroshima **23.15** Law & Order **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Silent Predators **2.15** Hiroshima

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen **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** A Cook's Tour **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 **20.00** **21.00** Chefs at Sea **21.30** A Cook's Tour **4.00** Great Food Bites

DR1

12.20 Rabatten **12.50** Nyheder pa tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Arkiv **14.00** Smæk **14.30** En lille reminder **14.40** SPAM **15.00** Insekteroskop **15.05** Lucky Luke **15.30** Store Nord **16.00** Lille Nord **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Hvad er det værd **18.00** Kender du typen **18.30** Teenagetesten **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** Sport-Nyt **20.00** Flair for mord **21.35** OBS **21.40** Udvaldelse af kampzonen

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra ostfold **13.00** Siste nytt **13.05** lan tar regien **13.30** Jimmy Neutron **14.00** Siste nytt **14.03** Sport uten grenser **14.15** Siger i blinket **14.30** Liga **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter pa samisk **15.25** Hurtigruten **365** **15.55** Nyheter pa tegnsprak **16.00** Postmann Pat **16.15** Den lille rode traktoren **16.25** Robotgjengen **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Ut i naturen: Englar med skit pa vengene **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

12.10 odalen **31** **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Ed Stone is dead **15.27** Konstaktion **15.30** Krokodill **16.00** Myror i brallan **16.30** Minou **16.55** Kansliga bitar **17.00** Lilla Aktuellt – kortnyheter **17.05** Trackslistan **17.30** Rapport **18.00** Uppdrag Granskning **19.00** Poliser **20.00** Argument **21.00** Rapport **21.10** Kulturnyheterna **21.20** Musikministeriet **21.50** Doden i rørelse **22.20** Sandning fran SVT24 **4.00** Gomorron Sverige

» EKKI MISSA AF...

Krókaleiðir í Kína

Íslensk þáttaröð í fjórum hlutum þar sem fylgst er með feðgum á ferð um Kína. Heimir Sverrisson ákvað í vetur að gera eitthvað öðruvísi fyrir son sinn Daniel þar sem hann stendur á tímamótum í lífinu. Daniel varð 16 ára í sumar og af því tilefni ákvað Heimir að taka son sinn í ferðalag þar sem hann fengið aðra sýn á lífið. Ferðinni var heiði til Kína þar sem drengurinn þarf að vinna í kínversku eldhúsi, á bóndabæ, í munaðarleysingjahæli og tekst á í Shaolin munkaklaustrinu. Þetta er ferða- og þroskasaga sem gefur innsýn í lífið hinum megin á hnettinum. Í kvöld er lokabátturinn.



SKJÁREINN KL. 20.10



GAMAN

▶ 23.20

AÐPRENGDAR
EIGINKONUR

SJÓNVARPIÐ



DÆGURMÁL

▶ 20:05

Í SJÖUNDA
HIMNI



GAMAN

▶ 21.30

SIGTÍÐ

SKJÁREINN

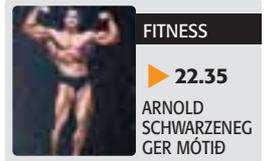


SLÚÐUR

▶ 23.15

INSIDER

SIRKUS TV



FITNESS

▶ 22.35

ARNOLD
SCHWARZENEGGER
MÓTIÐ

SYN
besta sætið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (104:145) 10.20 William and Mary (1:6) 11.10 Whose Line Is it Anyway? 4 11.35 Punk'd 2 (e)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 My Sweet Fat Valentina 14.35 Two and a Half Men 15.00 Related 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Krókaíðir í Kína (4/4) (e)

15.35 Krókaíðir í Kína (4/4) (e) 16.20 Beverly Hills 90210

17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö 19.00 Melrose Place 19.45 Game tívi 20.10 The Office 20.35 Everybody Hates Chris 21.00 The King of Queens Carrie kemst að því að Doug laug til að lokka hana í bólið fyrst þegar þau kynntust.

▶ 21.30 Sigtíð (e) 22.00 C.S.I.: Miami Mala Noche glæpagengið myndir tvær manneskjur og nú ætlar CSI-liðið að negla það í eitt skipti fyrir öll. Áhorfendur fá einnig að vita ýmslegt nýtt um helstu söguhetjurnar og einkalíf þeirra. 22.55 Jay Leno

23.40 America's Next Top Model VI (e) 0.35 2006 World Pool Masters (e) 1.25 Beverly Hills 90210 (e) 2.10 Melrose Place (e) 2.55 Östödvandi tónlist

18.00 Insider (e) 18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (Clip Show – part 2) 20.00 Entertainment Tonight 20.30 The War at Home (Oh, Grow Up) 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 22.30 X-Files (Ráðgátur)

18.00 Insider (e) 18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (Clip Show – part 2) 20.00 Entertainment Tonight 20.30 The War at Home (Oh, Grow Up) 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 22.30 X-Files (Ráðgátur)

18.30 US PGA í nærmynd (Inside the PGA tour)

▶ 20.35 Arnold Schwarzenegger mótið Yfir 11 þúsund keppendur eru á þessu móti sem keppa í fjölda greinum s.s. vaxtarækt, fitness, afraunum, lyftingum og mörgu fleiru. Benedikt Magnússon var meðal keppenda og stóð sig afar vel.

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.

21.15 KF Nörd (6:16) (KF Nörd) 22.55 Ameríski fótboltinn (NFL Gameday 06/07)

▶ 23.20 Aðprengdar eiginkonur (35:47) 0.05 Kastljós 0.55 Dag-skrárlök

23.20 Grey's Anatomy (14:36) 0.05 Pinero 1.35 Hustle 2.30 Duty Dating (Bönnuð börnum) 4.05 Big Love (B.börnum) 4.55 Two and a Half Men 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.25 KB banka mótaröðin í golfi 200

HELGARVÍNID: CONDESTABLE RESERVA

Reserva vín á góðu verði

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

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

Verð í Vínbúðum 1.050 kr.



HEMILDAMYND



18.00
CLINT EASTWOOD: GUT INSTINCT

KNATTSPYRNA



20.00
LIÐIÐ MITT

2. BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

SKJÁR SPORT

6.00 Against the Ropes (Bönnuð börnum) **8.00** Rasmus fer á flakk **10.00** Daddy and Them

14.00 Man. Utd. – Newcastle (e) Frá 30.09 **16.00** Everton – Man. City Frá 30.09 **18.00** Bolton – Liverpool (e) Frá 30.09

► **12.00** Clint Eastwood: Lif og ferill **14.00** Rasmus fer á flakk **16.00** Daddy and Them **18.00** Clint Eastwood: Lif og ferill

► **20.00** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (b) Stuðningsmannaklúbbur Liverpool, Man Utd, Arsenal, Chelsea, Tottenham, Newcastle og fleiri taka þátt og fær hver klúbbur einn þátt á ca. 6 vikna fresti.

20.00 Against the Ropes (Ein í hringnum) 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. Aðalhlutverk: Meg Ryan, Omar Epps, Charles Dutton. Leikstjóri: Charles Dutton. 2004. Bönnuð börnum.

21.00 Tottenham – Portsmouth (e) Frá 01.10

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

22.00 The Fourth Angel (Fjórði engillinn) Spennumynd þar sem kveikjan eru óhugnanlegir atburðir. Bláðamaðurinn Jack Elgin er drifinn áfram af hefndarþorsta. Hryðjuverkamenn sem myrtu eiginkonu hans og dóttur leika lausum hala og Jack ætla að svara þeim í sömu mynt.

FASTEGNASIÓNVARPIÐ

17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) **0.00** SMS eignir

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

0.00 Angels Don't Sleep Her **2.00** The Pentagon Papers (Bönnuð börnum) **4.00** The Fourth Angel (Stranglegra bönnuð börnum)

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Tennis: WTA Tournament in Stuttgart, Germany **13.15** All Sports: Watts Prime **14.00** Tennis: WTA Tournament in Stuttgart, Germany **17.30** Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic **18.00** Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic **20.00** Weightlifting: World Championship in Santo Domingo, Dominican Republic **22.00** Fight Sport: Shooto

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Perfect Properties **14.30** Model Gardens **15.00** Flog It! **16.00** Open All Hours **16.30** My Hero **17.00** No Going Back **18.00** Only Fools and Horses **18.30** Only Fools and Horses **19.00** Dalziel and Pascoe **20.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **20.30** I'm Alan Partridge **21.00** Final Demand **22.00** My Hero **22.30** Dalziel and Pascoe **23.30** Only Fools and Horses **0.00** Only Fools and Horses **0.30** EastEnders **1.00** Final Demand **2.20** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Polar Bear Alcatraz **13.00** Supervolcanoes Investigated **14.00** Megastructures **15.00** I Didn't Know That **15.30** I Didn't Know That **16.00** Superquakes Investigated **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** The Ant That Ate America **19.00** Megastructures **20.00** I Didn't Know That **20.30** I Didn't Know That **21.00** Megavolcano **22.00** Inside Shock and Awe **23.00** I Didn't Know That **23.30** I Didn't Know That **0.00** Megavolcano

ANIMAL PLANET

12.00 Little Zoo That Could **13.00** Animal Park – Wild in Africa **13.30** Animal Park – Wild in Africa **14.00** Crocodile Hunter **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** Natural World **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** Big, Bigger, Biggest **14.00** Extreme Machines **15.00** Deadliest Catch **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Dr G: Medical Examiner **20.00** FBI Files **21.00** Crime Scene Psychics **21.30** Amsterdam Vice **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mythbusters **1.00** Deadliest Catch **1.55** Hitler's Women **2.45** Danagerman

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Caprice's Travels **12.30** Casinos of the World **13.00** Globe Trekker **14.00** Nick Sanders – Global Rider **14.30** The Thirsty Traveler **15.00** Earthwalkers **15.30**

Dream Destinations **16.00** Globe Guides **16.30** Travel 2006 **17.00** Don't Forget Your Passport **18.00** Dream Destinations **18.30** Flavours of Chile **19.00** Casinos of the World **19.30** Cruising On the Queen Mary 2 **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Africa Trek **22.00** Adventure Challenge **23.00** Floyd Uncorked **23.30** The Travel Bug

MTV EUROPE

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

VH1 EUROPE

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

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** Lindsay Lohan THS **15.00** What Hollywood Taught Us About Sex **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** Rod & Kimberly Stewart THS **20.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **21.00** Sexiest Supermodels **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** Rod & Kimberly Stewart THS **1.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **2.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion!

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty **12.30** Cramp Twins **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** Tom & Jerry **19.00** Megas XLR **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

12.05 Koyaanisqatsi **13.30** The Organization **15.15** Rich in Love **17.00** My American Cousin **18.30** Teachers **20.15** Lord Love a Duck **22.00** Rebel High **23.35** Valentino **1.40** Dead Sleep

TCM

19.00 Cat on a Hot Tin Roof **20.45** The Big Sleep **22.35** Once a Thief **0.20** Madame Bovary **2.15** The Girl and the General

HALLMARK

12.30 Anastasia: The Mystery of Anna **14.15** Grand Larceny **16.00** Early Edition **17.00** Frame Up **18.45** West Wing **19.45** Law & Order **IX** **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Frame Up **23.15** Law & Order **IX** **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Face Down **2.30** Frame Up

BBC FOOD

12.30 Tamasin's Great British Classics **13.00** Return To Tuscany **13.30** Rocco's Dolce Vita **14.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **14.30** Neven Cooks **15.00** Saturday Kitchen **15.30** A Cook's Tour **16.00** Great Food Bites **16.30** Friends for Dinner **17.00** Street Cafe **17.30** Just in Africa **18.00** Danny By the Sea **18.30** The Hairy Bikers Cookbook **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** A Cook's Tour **4.00** Great Food Bites

DR1

12.50 Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Liga DK **15.00** Frikvarter **15.20** Candy Floss **2006** **15.35** Lovens vogtere **16.00** Fandango – med Chapper **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatten **18.00** Nikolaj og Julie **19.00** TV Avisen **19.25** Penge **19.50** SportNyt **20.00** The Nutty Professor **21.35** Det egte par **22.05** Liga DK

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Trontaledebat **13.00** Siste nytt **13.05** lan tar region **13.30** Trollz **14.00** Siste nytt **14.03** No landing **14.30** Dunder **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** jrdna – Samisk kulturmagasin **15.40** M n id-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** Ornen **20.30** Etaten **21.00** Kveldsnytt **21.10** Kulturnytt **21.15** Urix **21.45** Presidenten **22.30** Blackpool

SVT1

12.55 Anslagstavlan **13.00** Mitt i naturen **13.30** Packat & klart **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Honung **15.30** Pi **15.45** Sagotradet **16.00** Max och Ruby **16.25** Dagens visa **16.30** Pa teatern **17.00** Lilla Aktuellt **17.15** Bobster **17.30** Rapport **18.00** Tinas kok **18.30** Solens mat **19.00** Världens viktigaste formel **20.00** CIA:s hemliga aktioner i Europa **21.00** Rapport **21.10** Kulturnyheterna **21.20** Uppdrag Granskning **22.20** Entourage **22.50** Mannen från U.N.C.L.E. **23.40** Sandningr **SVT24** **4.00** Gomorron Sverige

Líka fyrir þig;
lífið, fréttirnar
og fjörið á ensku

REYKJAVÍK.COM
REYKJAVÍK MAG

» Sudoku vikunnar

#45

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#44)

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Það hefur aldrei verið auðveldara að gefa!



ABC-kort



ABC-barnahjálpar, Netbankinn og Barnaland.is kynna samstarf sem kemur ungum fjölskyldum og bágstöddum börnum í heiminum til góða. ABC-kortin eru þau fyrstu sinnar tegundar í heiminum. Með þeim nýtur þú afsláttar og fríðinda sem taka mið af þörfum barnafjölskyldna og styrkir um leið börn víðsvegar um heiminn.



ABC-kreditkort

Við stofnun ABC-kreditkorts renna strax 1000 kr. til ABC-barnahjálpar. Samstarfsfyrirtækin láta 1% af viðskiptum korthafa renna til ABC-barnahjálpar og veita einnig korthöfum góðan afslátt.



ABC-debetkort

Við stofnun ABC-debetkorts renna strax 1000 kr. til ABC-barnahjálpar. Öll færslugjöld af kortinu renna til ABC-barnahjálpar.

ABC-barnahjálpar

Starf ABC-barnahjálpar snýst um að bæta hag bágstaddir barna. Markmiðið er að veita yfirgefnum og umkomulausum börnum varanlega hjálpar í formi menntunar og heimila þar sem þess er þörf, auk læknishjálpar, framfærslu og síðast en ekki síst, umhyggju.

Þú getur sótt um ABC-kortin hjá Netbankanum í síma 550 1800, á nb.is og barnaland.is.

Samstarfsaðilar ABC-kortanna eru sérválin fyrirtæki sem þjónusta barnafólk og eru leiðandi á sínu sviði.



Hinn og haf / SIA

L' O R

Óendanleg augnhár,

Skref 1

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

NÝR MASKARI

DOUBLE

“Engin málamiðlun í mínum maskara.”

É

A

L

PARIS

kolsvört!



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

*prófað í samanburði
við venjulegan maskara.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

EXTENSION CARBON BLACK



L'ORÉAL
PARIS

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.



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.

- Þrýstijöfnun er lykilorðið. IQ-CARE aðlagast fullkomlega að líkamanum og tryggir gott blóðflæði sem gerir það að verkum að þú byltir þér minna og nærð dýpri og betri svefni.
- IQ-CARE er svæðisskipt og gefur því réttan stuðning fyrir mjóbak og 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 þrýstijöfnunarefnið er mikið notað og viðurkennt af sjúkrahúsum og heilsustofnunum.

Úrval af þýskum hágæðasængum frá BETTY www.betty.de



- NASA Outlast með 100% hvítum Siberú 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



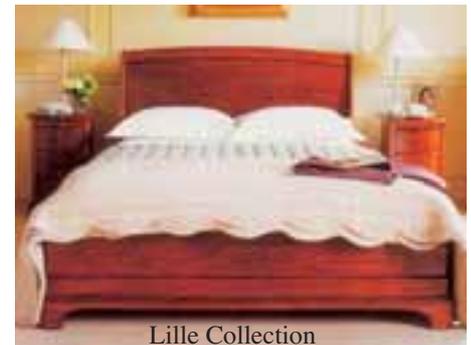
ÞJÓNUSTA



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