

| tíska | tíðarandinn | heilsa | hönnun | pistlár | matur | stjörnuspa |

birta

● *bak við tjöldin*

RÆKTAR NÝJA TÓNA » *Valgeir Sigurðsson*

FEGURSTA DROTTNINGIN

Rania af Jórdaníu

MATUR

Bláber í salatið

DÚKKULEG OG FÖNKÍ

Hönnun Heiðu Eiríksdóttur

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
6. - 12. október

L'



„Calsium, það er framtíðin fyrir mína húð!“

Jane Fonda, 68 ára.

Jane Fonda

É

A

L
PARIS

DERMO-EXPERTISE

AGE RE-PERFECT Pro-Calcium

Endurbyggir og styrkir húðina með calcium.

NÝJUNG Enduruppbyggjandi djúpnæring
Vinnur gegn slappri húð.
Styrkir þunna, veikbyggða húð.

78% kvennanna staðfestu árangur gegn slappri húð.

Vísindalega prófað á 51 konu.

Pro-Calcium er lífræn framsetning calcium,
sem húðin nær að draga beint til sín.

Því þú átt það skilið.

@ Allt um húð þína
eftir sextugt á
www.lorealparis.com



FRÁ 60 ÁRA ALDRI, NÆRING FYRIR ÞROSKAÐA HÚÐ.

L'ORÉAL
PARIS



„Pabbi kom með hana heim frá Ítalíu”

Mig minnr að þetta hafi verið í Flórens og að vinur hans hafi málað hana sem gjöf. Hann kom með hana heim 1967, rammaði hana inn og hengdi hana upp í stofunni. Þá var ég tveggja ára.

TEPPI: 5.299 HVÍTUR ATMOS STÓLL: 69.900 PARLANE VASI: 5.999 GEO PLANK HNOTUPARKET: 7.595 m²
ATMOS LEÐURKOLLUR: 14.900 ATMOS LEÐURSÓFI: 59.900 PÚÐAR: 1.999 JOTUN LADY INNIMÁLNING: 3.975

VELKOMIN HEIM

EGG er með allt til að innrétta og fegra heimilið þitt. EGG er á Smáratorgi.

www.egg.is



HVÍTUR ATMOS STÓLL - 69.900





20



14



16



38

Þetta helst

- 7 Litadýrð náttúrunnar
- 8 Heitt og kalt
- 10 Jens Ólafsson:
Hart rokk í mestu upphaldi
- 12 Karnival í Kópavoginum

Greinar og viðtöl

- 14 Hönnun: Dúkkuleg og fönkí
- 16 Rania af Jórdaníu
- 20 Valgeir Sigurðsson: Ræktar nýja tóna
- 24 Allir eiga vin á Myspace.com

Hann/hún

- 26 Bláber í salatið
- 32 Tíska: Töff að vera í teinóttu
- 34 Emilía Örlygsdóttir elur upp
- 36 Konur í jakkafötum
- 38 Safnar Blythe dúkkum
- 40 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 40 Stjörnuþá
- 42 Einn af hverjum tíu borga fyrir kynlíf
- 44 Heimaleikfimi
- 46 Ertu klikk?

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

NÓA pokar

Nákvæmlega
réttu innihaldið!



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




NÓI SÍRÍUS

Litadýrð náttúrunnar

Mynd: VALLI

Nú er haustið komið með sinn sérstaka sjarma. Skógurinn og lyngið skarta gulum, rauðum, mosagrænum og brúnum litum og loftið er svo tært þegar landið nýtur heiðríkju að fjöll í órafjarlægð blasa við. Reyniviðurinn reynir að halda í berin sín því eftir að fyrsta frostnóttin hefur heilsað reynist það árangurslaust. Þá eru þau orðin æt og það vita smáfuglarnir sem eru fljótir til, þeir henda sér á trén og keppast við að birgja sig upp af vítamíni fyrir veturinn. Góðviðrisdagar á haustin henta vel til útivistar og ekki þarf að fara langt til að njóta litadýrðar náttúrunnar.

| heitt & kalt |

HEITT

SVARTUR Svartur er algerlega litur vetrarins, skór, nærföt, pils, jakkar, skyrtur, peysur, ef það er svart er það svalt.

VOLG

GRÆNN OG UMHVERFISVÆNN Allt í einu eru umhverfissinnar orðnir rosalega svalir. Kannski út af lopapeysunum, en engu að síður jákvæð og góð tíska.

HVORKI HEITT NÉ KALT

BÓKIN ÞÚ LÉTTIST ÁN ÞESS AÐ FARA Í MEGRUN Fólk heldur varla vatni yfir þessari bók en það er spurning hvort það nái að tileinka sér lífsstílsbreytinguna.

VRIÓ STOFUHITA

CELEBDÝRKUN Það er ekki hægt að vera frægur á Íslandi. Íslensk „celeb“ eru venjulegt fólk sem verslar í Hagkaup og á slitna sokka.

ÍSKALT

VARNARUMRÆÐUR Herinn er farinn og nú skulum við finna okkur eitthvað annað að tala um.

SPARAÐ FYRIR GÖMLUM SYNDUM

Þá er komið að því. Október er kominn og sumarið búið bæði opinberlega og óopinberlega. Þyngjan er orðin létt eftir utanlandsferðirnar (sem einhvers staðar skyldu eftir minningar í áfengismóðu), áskriftina að Sýn (besta fjárfesting sumarsins eftir að Zidane skallaði Materazzi), og viðgerðina á sólþallinum (sem er í góðu lagi nema það kom aldrei sól). Þegar horft er fram á veginn bíða jólin með sinn botnlausu maga og munn sem alltaf heimtar dýrari gjafir, stærra tré og fleiri sérur. Það er því komið að því að spara.

FARÐU NIÐUR Á HÖFN OG VEIDDU NOKKRA ÞORSKA. Það er ókeypis og eins og allir vita er íslenski fiskurinn bæði hollur og góður. Það segir sjávarútvegsráðherra og ekki lýgur hann. Hættu að borga bónusfeðgum offjár fyrir matinn, hættu að bera bændastéttina uppi og hættu að taka þátt í verðstríðinu sem kostar það að verðið hækkar um fjörutíu prósent í næstu viku. Það er takmarkað hversu mikið maður getur torgað af krónumjólk. Hafid samt í huga að Reykjavíkurhöfn er einn menngæðasti staður Íslands og þar skipta dýr um kyn vegna mengunar.



SELDU JEPPANN OG KEYPTU AYGGO. Fyrir muninn á verðinu geturðu hækkað Aygoinn, sett hann á 40" dekk og spænt upp á heidi. Hann eyðir mun minna og er þar af leiðandi mun ódýrari í rekstri og umhverfisvænni. Ef þú virkilega vilt sjá hálandið geturðu líka keypt bát. Það verður búið að sökkva þessu öllu eftir nokkur ár og þá verður eina leiðin til að sjá Snæfell úr flugvél eða báti.

SEMDU FRÁBÆRT JÓLALAG.

Þessi kostur er ekki á allra færi en það er þess virði að reyna. Takist það er maður í góðum málum það sem eftir er því stefgjöldin fyrir jólatörnina fleyta manni ansi langt út árið. Hugsid ykkur hvað Cliff Richards er að græða á sínu ömurlega jólalagi Christmas time. Fyrst hann gat, af hverju ekki þú?



FARÐU Í FRAMBOD. Því þar eru fín laun og þeir virðast aldrei gera neitt nema fara til útlanda. Ekki álasa ég þeim. Það hlustar enginn á þá og á meðan annar hangir í pilsfaldinum á Sami frænda (sem ekki hlustar) þá kallar hinn á hjálp hálandinu til varnar (og það eru bara einhverjir útlenskir hippar sem hlusta). En þeir fengu loksins hjálp. Maðurinn sem veit hvernig sumir hlæja sagði upp störfum og labbaði með fimmtán þúsund mótmælendum niður Laugavegin.



www.aero.is

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





Hart rokk í mestu uppáhaldi

Jens Ólafsson stendur í ströngu. Hann er búinn að þeysast á milli landshluta með hljómsveit sinni Brain Police við að kynna nýtkomna plötu, Beyond the Wasteland, og um helgina mun sveitin spila í Þýskalandi. Brain Police spilar rokk sem hefur verið líkt við Led Zeppelin, Black Sabbath og Kyuss. Sjálfur segist Jens vera alæta á tónlist þó að hart rokk sé í mestu uppáhaldi. „Listinn sem ég tók saman er lítaður af þeirri staðreynd, en hann hefur ekki endilega að geyma uppáhalds lögin mín heldur lög sem mér finnst henta vel í partí,“ segir hann um lagalistann sem hann tók saman fyrir Birtu.

- LAG 1** **Cult með Slayer.** Nýja platan er skyldueign fyrir sanna tónlistarunnendur og sýnir að hljómsveitin er ekki af baki dottin þrátt fyrir háan aldur.
- LAG 2** **We Die Young með Alice in Chains.** Ódauðlegt lag. Ég er nýbúinn að enduruppgötva plötuna sem lagið er af og finnst hún hafa elst ótrúlega vel.
- LAG 3** **Out On The Tiles, lag eftir Led Zeppelin í flutningi Blind Melon.** Zeppelin er sjálfsagt ein besta sveit sem uppi hefur verið og það er frábært að heyrja lag þeirra í meðförum Blind Melon, sem er gott band.
- LAG 4** **Sweet Insanity með Dog Fashion Disco.** Ég hef lengi haft gaman af þessari sveit og finnst það skemmtilega súrt. Sweet Insanity svikur engan.
- LAG 5** **She's Lost Control með Joy Devisión.** Sagan segir að pródúsentinn að plötunni hafi sent trommarann upp á þak til að ná rétta taktinum. Hann læstist víst þar uppi og þurfti að dvelja þar næturlangt. Frábært lag.
- LAG 6** **Catch and Djammer með Kyuss.** Þrusugott rokklag sem passar vel inn í hvaða partí sem er.
- LAG 7** **Pilot the Dune með Slow Burn.** John Garcia, söngvari sveitarinnar var áður söngvari Kyuss, og hann hefur tekið skemmtilega þróun með nýja bandinu.
- LAG 8** **Black Summer með Danzig.** Mér finnst þetta tímabil með Danzig mjög skemmtilegt, kannski ekki síst vegna sterkrar innlifunar söngvarans.
- LAG 9** **Sea Shell's Century með Cult.** Hér er enn einn frábær söngvari á ferð og lagið eitt af þeirra bestu slögurum.
- LAG 10** **King með Unita.** Parna er söngvarinn úr Kyuss, John Garcia, aftur á ferð. Platan sem lagið er af, það er Sound, er merkileg fyrir þær sakir að hafa ekki verið gefin út af plötuframleiðandanum. Sjálfsagt besta plata sem ekki hefur verið gefin út. Ég hvet alla til að kynna sér hana á netinu.



» birta mælir með ...

... **SCOOP, NÝJUSTU KVIKMYND WOODY ALLEN** Hrikalega fyndin mynd þar sem ung stúlka, sem dreymir um frama í blaðamennsku, og töframaðurinn Splendini komast á slóð Tarot raðmorðingjans sem drepur vændiskonur. Woody Allen er brjálæðislega fyndinn að vanda, Scarlett leikur frábærlega og Hugh Jackman er svooooo sætur.



...**PLÖTUNNI PUPPY** Tónlistarmaðurinn Toggi er nú aldeilis að standa sig vel. Platan hans, Puppy, er komin út og hana er vert að hlusta á. Stórgóð plata með mikla sál, fallegum lögum og tregablendum og hnyttum textum. Góð í partíð og fyrir rómantíska kvöldstund.

... **MEIN KAMPF Í BORGARLEIKHÚSINU.** Sótsvört satíra um Hitler á sínum yngri árum. Hitler er kominn til Vínarborgar að sækja um listnám og gyðingur nokkur sem rekur gistihús tekur hann undir sinn verndarvæng. Frábært að sjá gamanleikrit þar sem enginn heldur framhjá og enginn fær hurð í andlitíð og ekki skemmir frábær frammistaða Bergs Þórs Ingólfssonar.



Lekavörn fyrir laukskurðarfólk



Nýjung vikunnar að þessu sinni á kannski sérstaklega erindi við herrana. Manstu þegar þú ætlaðir síðast að heilla dómu með því að elda fyrir hana og fórst svo að gráta þegar þú varst að skera laukinn? Ekki lengur, kæri vinur, því laukgleraugun eru með einangrunarsvampi sem kemur í veg fyrir að laukur. eða eitt-hvað honum tengt, komist í augun á þér.

Nú er semsagt ekki lengur þörf á að kveikja á kertum, bíta í leðurblöku eða hvaða húsráð það nú er sem þú hefur notað til þessa til að losna við að gráta yfir lauknum. Til varnar hefðbundnum húsráðum má segja að konur hrífist af mönnum sem geta sýnt tilfinningar og því sé allt eins gott að sleppa gleraugunum. Á hinn bóginn má segja að ef þær sjá þig með þau og hlaupa ekki í burtu, þá er góður fengur á ferðinni. Laukgleraugun fást á heimasíðunni www.broadwaypanhandler.com og kosta 20 Bandaríkjadali.



Launavernd verndar tekjur fjölskyldunnar við launamissi



Launavernd tryggir áframhaldandi tekjur fjölskyldunnar komi til launamissis vegna fráfalls, sjúkdóma eða örorku. Auk þess byggir þú upp viðbótarlífeyrissparnað sem eykur fjárhagslegt sjálfstæði þitt við starfslok. Það eina sem þú þarft að gera er að uppfæra launareikninginn þinn með Launavernd. Komdu við í næsta útibúi, hafðu samband í síma 410 4000 eða farðu á landsbanki.is og fæðu nánari upplýsingar.



Landsbankinn
Banki allra landsmanna

Launavernd Landsbankans



Myndir: VILHELM
Viðtal: TRYGGVI

» KARNIVAL Í KÓPAVOGINUM «

8. október verður Þjóðarsálin frumsýnd í Reiðhöll Gusts í Kópavogi. Verkið er spunasýning á vegum Einleikhússins en sýningin er eitt stórt karnival. Mitt á milli kraftajötna, fimleikafólks, reiðmanna á hestum, kóra og hestaskíts stendur leikarinn Árni Pétur Guðjónsson.

UM HVÆÐ ER ÞJÓÐARSÁLIN?

Hún fjallar um þjóðarsálina sjálfa. Við Íslendingar erum ekki alltaf að reyna að skilgreina okkur sem þjóð í breytilegum heimi og þar kemur þjóðarsálin inn í spilið. Tilheyrum við öll þessari þjóðarsál eða eru einhverjir útundan? Er þjóðarsálin eitthvað sem er byggt á Íslendingasögum og hetjukvæðum eða fjármálaumhverfi nútímans og útrásinni?

ER VERKIÐ GAMANLEIKUR EÐA DRAMATÍSK?

Það er bæði, eins og góðum leiksýningum sámir. Þetta er bæði hlátur og grátur, boðskapur, söngur og gleði.

ER MIKIÐ KARNIVAL Í SÝNINGUNNI?

Já, mjög mikið. Við erum um fjórutíu manns sem taka þátt í þessu. Við höfum kóra, fimleikafólk, leikara og hesta en þeir eru tákni fyrir hina ómenguðu þjóðarsál, frelsið, fjöllin og hinn beljandi foss.

HVERNIG HEFUR GENGIÐ AÐ ÆFA SAMAN ALLAN ÞENNAN SKARA?

Mjög vel verður að segjast. Hún Sigrún Sól Ólafsdóttir leikstjórinn okkar hefur unnið mikið sem aðstoðarmaður við bíómyndir þar sem hún hefur séð um aukaleikarana. Hún er því von að stýra stórum hópum. Hún vann til dæmis við Bjólfskviðu og með Clint Eastwood í Flags of Our Fathers, þannig að þetta er hennar sérsvið, að vinna með miklum fjölda. Hún er algjör hershöfðingi.

VORUÐ ÞIÐ LEIKARARNIR ALLIR VANIR HESTAMENN EÐA ÞURFTUÐ ÞIÐ AÐ LÆRA REIÐLISTINA SÉRSTAKLEGA?

Ég held að flest okkar leikaranna séu vanir hestamenn og tveir okkar hafa meira að segja hest á hestum. Þar að auki erum við með Íslandsmeistara í hestaþróttum svo sá hluti er ekkert vandamál.

HVERNIG GENGUR AÐ LEIKA Á MÓTI HESTUNUM?

Það er kennt að það sé tvennt sem ætti að banna í leikhúsum. Það eru dýr og börn. Við erum með hesta í sýningunni og þeir eru náttúrulega sískítandi og við verðum að setja inn í sýninguna atriði þar sem er verið að hreinsa til eftir hrossin. Ég hugsa stundum hvað yrði sagt ef ég myndi taka upp á því að kúka úti á miðju gólfi. Nei, án alls gríns þá gengur það mjög vel.

NÚ NOTIÐ ÞIÐ RISAVAXIN KEFLI Í SÝNINGUNNI, SVOKALLAÐAR ÚTDRÁTTARRÚLLUR. ER EKKERT MÁL AÐ FÆRA ÞAU TIL?

Við erum með kraftajötna með okkur, svona líkamsræktartröll. Æ, það má víst ekki kalla þá líkamsræktartröll, þá verða þeir móðgaðir. En þeir lyfta þessum keflum eins og þeir séu að lyfta bolla heima hjá sér.



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 troðfullt af vítamínum og trefjum en veitir þér jafnframt kraft til að hreyfa þig og standast erill dagsins.

Special K - með þér í heilsuátaki til framtíðar.





Heiða sótti margar hugmyndir sínar í gömul tímarit enda er ákveðinn retró stíll yfir línunni hennar.

Dúkkuleg og fönkí

Heiða Eiríksdóttir fatahönnuður er nú að setja á markað sína fyrstu fatalínu undir nafninu Original.

Fyrir rúmu ári síðan útskrifaðist Heiða Eiríksdóttir úr Hellerup Textil Academi sem fatahönnuður. Hún er nú að setja sínu fyrstu fatalínu á markað undir nafninu Original.

„Ég fór fljótlega að vinna í línunni minni eftir að ég útskrifaðist. Þetta byrjaði smátt og smátt, ég var nú ólétt á þeim tíma þannig að ég fór ekki á fullt með línuna fyrr en núna í haust,“ segir Heiða sem er þrígga barna móðir.

„Þetta er fyrsta fatalínan mín og ég ákvað að kalla hana Original. Það er smá retró stíll yfir henni ásamt því að vera mjög stelpuleg og margar flikanna eru dúllulegar ef svo má að orði komast. Ég nota mikið satín, gallaefni og þrjón og líka fígúrir eins og mörgæsir, bangsa og fugla sem gefa fötonum svolítið fönkí stíl. Fötin hugsaði ég fyrir konur sem hafa sterkan stíl. Það er mikill karakter yfir línunni en auðvitað má tóna niður flikurnar mínar með því að nota við hlutlausar flikur á móti. Auk þess þarf lítið að nota skart eða fylgihluti við fötin þar sem þau eru svolítið skrautleg ein og sér.“

Heiða segist hafa sótt innblásturinn í gömul tímarit og einnig í barnabækur. „Það er smá dúkkublær yfir fötonum. Held að áhrifin frá börnunum mínum hafi náð að lauma sér inn,“ segir Heiða og brosir. Original línan verður til sölu bæði í Finnlandi og Danmörku og kemur í búið á Íslandi í kringum áramótin. Hægt er að hafa samband við Heiðu á www.orginalclothing.com.



Heiða Eiríksdóttir.

MYND: GVA



Fallegur satintoppur sem hentar á daginn við látlausar gallabuxur eða á kvöldin við glæsilegt píls.



Gallaefni er einnig ríkjandi í Original línunni sem gefur fötunum nokkuð stelpulegan blæ.



Heiða notar einnig figúrur á flikurnar, eins og þessa tvo bangsa.



Heiða segir að nokkrar flikur úr línunni hafi nokkuð dúkkulegt yfirbragð. Þessi skemmtilegi kjóll er mjög kvenlegur um leið og hann er hlýlegur.



Kjólarnir úr Original línunni eru sérlega fallegir og klæðilegir.



Fallegur kjóll úr satíni með þrjúnuðum ermum.

Það er engum blöðum um það að fletta að drottningin af Jórdaníu hlýtur að teljast til fegurstu kvenna heims, enda var hún valin sú þriðja fegursta af hundrað, í úttekt sem tímaritið Harpers Bazaar gerði í fyrra.



Fegursta drottning heims

Drottningin af Jórdaníu er fædd í Kuwait en foreldrar hennar eru af palestínsku bergi brotnir. Rania Al-Yassin, eins og hún hét áður en hún gekk að eiga Abdullah bin Al-Hussein konung, hóf skólagöngu sína í Kuwait, nánar tiltekið í The New English School sem er einkaskóli,

rekinn eftir breskri fyrirmynd. Síðar lauk hún viðskiptaprófi frá Ameríska skólanum í Kaíró. Eftir útskriftina árið 1991 starfaði Raina hjá Citibank í Kaíró, en fór síðar að vinna fyrir Apple í Jórdaníu. Fyrstu kynni hennar af konungi Jórdaníu,

Abdullah bin Al-Hussein, sem þá var prins, áttu sér stað í matarboði í janúar 1993. Tveimur mánuðum síðar var trúlofun þeirra opinberlega tilkynnt og í júní sama ár voru þau gift. Í dag eiga þau konungshjón fjögur börn sem fædd eru á bilinu 1994-2005.

Raina drottning hefur sinnt mannúðarstörfum af mikilli ástríðu og þá sér í lagi kvenréttindamálum, en hún hefur á margan hátt breytt hugmyndum fólks um konur í Arabalöndunum. Áhugasvið drottningarinnar er í raun mjög breitt og hún beitir sér fyrir margvíslegum mállefnum. Dæmi um málaflokka sem hún hefur tekið fyrir eru: Verkefni sem nýta má til tekjusköpunar, þróun heilbrigðra viðskiptahátta í atvinnulífnum, auka nýtingu á upplýsingatækni í skólum og verndun barna gegn ofbeldi. Svo er skemmtilegt frá því að segja að árið 2004 hlaut kvenréttindakonan ofurstigin í jórdanska hernum, en það var sjálfur eiginmaður hennar sem veitti henni þá tign.

Raina Al-Hussein kemur mikið fram opinberlega og því er vert að sperra augu og eyru næst þegar þessi framúrskarandi kona kemur á skjáinn. Nýverið sat hún pallborðsumræður á CNN sjónvarpsstöðinni ásamt m.a. fyrrum Bandaríkjaforseta, Bill Clinton, þar sem rædd voru umhverfis- og öryggismál, fátækt og fleira. Hún hefur skarpa greind til að bera, mikinn þokka og sérlega aðlaðandi framkomu. Raina minnir um margt á drottningu úr Disney ævintýri og hefur því heillað marga, unga sem aldna, líkt og Dána prinsessa gerði í sína tíð.



Ásamt leikkonunni Renée Zellweger og ónefndum aðstandanda alþjóðlegrar ráðstefnu kvenna um barnaheill í júní síðastliðnum.



Raina drottning hefur sinnt mannúðarstörfum af mikilli ástríðu og þá sér í lagi kvenréttindamálum.



GERRY WEBER
BASIC

Basic dragtin

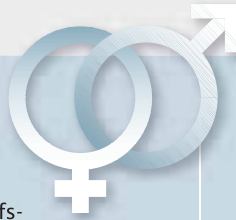
klassísk og flott
krumpast ekki

Mörg snið - stærðir 36-48
Verslaðu glæsilegan fatnað þar sem
gæði og þjónusta skipta máli



Laugavegi 63 • Sími 5514422

Skoðið Basic bæklinginn á Laxdal.is



Ál í krafti kvenna

Álver Alcoa Fjarðaáls er hannað með það í huga að öll störf henti konum ekki síður en körlum. Öryggi, heilsa og vellíðan starfsmanna ganga alltaf fyrir og mikið er lagt upp úr góðu húshaldi. Tæknivæðing auðveldar vinnuna og verkefni hvers starfsmanns verða fjölbreytt og krefjast ekki mikilla líkamsburða eða endurtekinna hreyfinga.

Jafnvægi vinnu og einkalífs

Fjarðaál verður fjölskylduvænt fyrirtæki þar sem gætt er jafnvægis milli vinnu og einkalífs starfsmanna. Launakjörin eru góð og kynbundinn launamunur útilokaður. Vinnan er í eðli sínu stöðug og fyrirsjáanleg allt árið um kring. Framleiðslustarfsmenn vinna ýmist á vöktum eða í dagvinnu og hlutastörf koma einnig til greina.

Samhentur hópur karla og kvenna

Við ætlum okkur að búa til besta álver í heimi og horfum til framtíðar í anda sjálfbærrar þróunar. Þess vegna viljum við að kynjahlutfall í álverinu verði sem jafnast og aldursdreifing góð. Þannig verður vinnustaðurinn eðlilegur hluti af öflugu samfélagi. Styrkur fyrirtækisins verður í liðsheildinni og mikilvægt er að starfsmenn hafi fjölbreytta reynslu og áhugasvið.

Tækifæri til að læra og þroskast

Starf hjá Fjarðaáli á að vera tækifæri fyrir konur og karla til að læra og þroskast saman. Í boði verður fjölbreytt fræðsla sem á að nýtast bæði innan og utan fyrirtækisins. Starfsmenn hafa að auki góða möguleika á að stunda skólanám með vinnu í álverinu.

Janne Sigurðsson,
Elsa Þórisdóttir og
Deirdre Anne Kresfelder,
starfsmenn Alcoa
Farðaáls.



Álver fyrir konur

Kvennadaður

Kvennadaður – Sunnudagurinn 8. október

Sunnudaginn 8. október ætlum við hjá Alcoa Fjarðaál að bjóða öllum austfirskum konum í heimsókn. Við viljum fyrst og fremst eiga góðar stundir saman og sýna ykkur hið glæsilega álver sem verið er að reisa. Svo viljum við kynna vinnustaðinn okkar, störf í álverinu, bjóða ykkur upp á smá glens og léttar veitingar. Við fáum nokkra góða gesti í heimsókn til þess gera daginn enn skemmtilegri og nokkrar heppnar konur fá óvæntan glaðning

Við byrjum á því að koma saman við álverslóðina kl. 12:45 og leggjum af stað í skoðunarferð kl. 13:00. Því næst munum við koma saman í veislumiðstöðinni (Barbeque Center) í starfsmannapörpinu á milli Búðareyrar og álversins við Reyðarfjörð kl. 14:00, kynnumst starfsemi álversins betur, gleðjumst og njótum góðra veitinga. Dagskránni lýkur á milli kl. 15:30 og 16:00 í veislumiðstöðinni.



Boðið verður upp á rútuferðir frá eftirtöldum stöðum:



| | |
|-----------------|---|
| Neskaupstaður | Heimavist kl. 11:55 og Olísskálinn kl. 11:58 |
| Eskifjörður | Valhöll kl. 12:25 og Essoskálinn (Byggt og flutt) kl. 12:28 |
| Egilsstaðir | Valaskjálfl kl. 12:00 |
| Reyðarfjörður | Skrifstofa Alcoa, Búðareyri, kl. 12:30 |
| Stöðvarfjörður | Brekka, söluturn kl. 12:00 |
| Fáskrúðsfjörður | Hótel Bjarg kl. 12:25 |



Við leitum nú að framleiðslustarfsmönnum sem eiga að hefja störf 1. mars 2007 eða síðar. Umsóknarfrestur er til og með 1. nóvember næstkomandi.

Til nýrra framleiðslustarfsmanna eru ekki gerðar neinar ákveðnar kröfur um menntun eða kunnáttu, svo sem enskukunnáttu eða tölvukunnáttu. Framleiðslustarfsmenn munu fá alla nauðsynlega þjálfun og reynslu á komandi mánuðum og árum.



Hægt er að sækja um störfin á  og hjá 

(áður IMG-Mannafl). Nánari upplýsin-



) hjá Capacent í síma 540 1000.

Einnig er hægt að fá aðstoð við umsóknina hjá Svæðisvinnumiðlun Austurlands.

RÆKTAR NÝJA TÓNA

Einn farsælasti samtímamaður íslenskrar tónlistarsögu er án efa Valgeir Sigurðsson enda hefur hann starfað og unnið með listamönnum á borð við Múm, Möggu Stínu, Björk og nú síðast hinum bandaríska Bonnie „Prince“ Billy. Valgeir er reyndar ekki það sem flestir myndu kalla hefðbundinn tónlistarmann heldur gegnir hann hinu vanmetna starfi upptöku- stjórans.

Viðtal: STEINÞÓR HELGI
Mynd: VALLI

Blaðamaður Birtu og Valgeir setjast niður í stofunni í Gróðurhúsinu hans Valgeirs. Hún er víðfeðm og hátt er til lofts. Undir iljunum liggur stór og mjúkur dýrafeldur sem setur hlýlegan blá á rúmgóðu stofuna hans Valgeirs sem er jafnframt upptökuver með alls kyns græjum.

KEYPTI STÚDÍÓ SAUTJÁN ÁRA

Valgeir er fæddur og uppalinn á Blönduósi þar sem hann bjó meira og minna fram á menntaskólaaldur. Valgeir segir sjálfur að frá sjö ára aldri hafi hann ætlað sér að verða tónlistarmaður. „Ég hlustaði mikið á tónlist og spilaði sjálfur. Ég var líka í aðstöðu í gegnum eldri frændur að fylgjast með því sem þá var að gerast og þeir báru í mig efni.“ Valgeir skráði sig á tónlistarbraut við Menntaskólann við Hamrahlíð en það umhverfi átti ekki við hann. „Þá datt ég inn í stúdíó sem hét þá Hljóðaklettur og var við Klapparstíg. Eigandinn, fyrrverandi söngvari Þeysaranna (innsk. blm. Magnús Guðmundsson), sá að ég hafði mikinn áhuga á þessu stúdíóumhverfi og bauð mér að koma og hjálpa sér sem ég og gerði. Þetta var svona mín leið út úr skólanum.“ Stuttu seinna bauð Magnús Valgeiri einfaldlega að kaupa af honum allt upptökuverið og ákvað Valgeir að slá til, þá rétt í kringum bílprófsaldurinn. Þar aðhafðist Valgeir í nokkur ár og kynntist bransanum vel. Nokkru seinna hélt Valgeir út í nám en kom síðan heim aftur og hélt áfram að vinna við hin ýmsu tónlistarverkefni, bæði sem upptökustjóri og sem tónlistarmaður. „Þetta var mjög

mikilvægur tími fyrir mig en ég spilaði meðal annars með hljómsveitinni Unun og kynntist þá fullt af góðu fólki.“

GRÓÐURHÚS Í IÐNAÐARHVERFI

Árið 1997 urðu svo tímamót á ferli Valgeirs þegar hann setti á laggirnar upptökuverið Gróðurhúsið, sem þá var staðsett á Smiðjuveginum. En hvaðan kemur þetta frumlega nafn? „Mér langaði að mynda mót- vægi við hið iðnaðarlega umhverfi og fannst skemmtileg hugmynd að geta ræktað tón- list og hugmyndir í iðnaðarhverfi,“ útskýrir Valgeir með lúmskt bros á vör. Vann Valgeir þar með tónlistarmönnum á borð við Möggu Stínu auk þess að gera hina bráðskemmti- legu og geysivinsælu Abbababb! með Dr. Gunna. „Á þessum tíma var maður líka að finna sér braut, hvað ætlaði maður að gera? Það togaði alltaf meira í mig að vera í stúdíó og vinna með alls konar mismunandi fólki. Ég lít samt frekar á mig sem tónlistarmann en tæknimann. Stúdíóið er þó það hljóðfæri sem ég kann best á.“ Og Valgeir er því hljóð- færaleikari af bestu gerð sem vill ætíð taka mikinn þátt í sköpun þeirra tónlistarmanna sem hann vinnur með. „Það gefur mér mest,“ segir Valgeir. „Ég reyni að vinna með lista- mönnunum frá upphafi til enda. Mér finnst í raun skilyrði að ég leggi mitt af mörkum þar sem ég hef svo mikla ástríðu fyrir tónlistinni.“ Aðspurður um áhrifavald nefnir Valgeir helst Brian Eno „...en ég ætla samt ekki að reyna að bera mig saman við hann.“

Annað sem Valgeir hugar vel að í sambandi við Gróðurhúsið sitt er að hafa það eins

heimilislegt og þægilegt og hægt er. Og ekki er hægt að segja annað en að það takist fullkomlega. Eftir aðeins örfáar mínútur í upptökuverinu hjá Valgeiri er maður löngu búinn að gleyma að þetta sé eiginlegt upp- tökuver heldur líður manni mun frekar eins og í gamalróinni stofu.

SAGÐI TAKK EN NEI TAKK VIÐ BJÖRK

Í gegnum sameiginlega vini hóf Valgeir síðan að vinna með Björk Guðmundsdóttur árið 1998, samstarf sem átti eftir að endast í átta ár. „Dancer in the Dark var fyrsta verkefnið okkar saman og síðan unnum við meira og minna allt saman eftir það. Þetta voru samt alltaf einungis verkefni og verkefni, þannig að ég var ekki allan tímann háður henni en þetta voru samt sem áður löng og krefjandi verkefni.“ Síðustu tvær plötur sem Björk og Valgeir unnu saman voru mjög tilrauna- kenndar svo vægt sé til orða tekið. Annars var það Medúlla sem var nær eingöngu byggð á röddum og síðan gerðu þau saman tónlist við kvikmyndina Drawing Restraint 9. Því lá beinast við að forvitnast um næsta verkefni Valgeirs og Bjarkar. „Næst tók við að ég sagði takk en nei takk. Mig langaði að fara að gera nýja hluti og ég held að það sé ekki hollt fyrir fólk að vinna saman of lengi,“ svarar Valgeir sem þvertur þó fyrir að eitthvað hafi komið upp á. „Nei, nei, síður en svo. Við eigum að baki farsælt og þægilegt samstarf. Aðallega voru aðrir hlutir að toga í mig og ég vissi að ef ég tæki að mér næsta verkefni Bjarkar þá yrði næsta eina og hálfá ár í biðstöðu.“





STOFNAÐI SVEFNHERBERGISSAMFÉLAG
Í hönd fer því nýr kafli á ferli Valgeirs þar sem mörg spennandi verkefni eru í burðarliðnum. Valgeir segir samt þvert nei þegar hann er spurður hvort hann væri tilbúinn að taka upp plötu með einhverri poppstjörnu á vegum Senu, stærsta plötuútgefanda landsins, og er alls kostar ekki hrifinn af poppsenunni á Íslandi. „Ég vildi að gæti kannski verið í betri aðstöðu til þess að gagnrýna hana. Ég hef meðvitað fylgst mjög lítið með, ég á til dæmis ekki sjónvarp, en það sem síast í gegnum dægurmenninguna er því miður nokkuð sorglegt, miðað við allt hið frábæra sem er að gerast annars staðar. Þessi

maskína er mjög fráhrindandi en kannski er það þannig út um allt. Erlendis er hins vegar verið að reyna að búa til eitthvað nýtt í popptónlist en ég hef ekki heyrt það koma héðan. Mistökkin eru fyrst og fremst að það eru ekki alvöru listamenn á bakvið tónlistina.“ Afstaða Valgeir snýst hins vegar í 180 gráður þegar hann er spurður út í nýjasta verkefnið sitt, hið nýstofnaða plötufyrirtæki, Bedroom Community. „Ég hef áhuga á koma út nýrri tónlist sem á ekki augljóslega heima á ákveðnum stað. Mér fannst að ég hefði aðgang að tónlist sem mig langaði að taka þátt í en er kannski of sérvískuleg til þess að nokkur gæti séð henni farveg. Bedroom Community

„Ég reyni að vinna með listamönnum frá upphafi til enda. Mér finnst í raun skilryði að ég leggi mitt af mörkum þar sem ég hef svo mikla ástríðu fyrir tónlistinni.“

er líka til þess að ýta á sjálfan mig til þess að koma efni frá mér sem lendir alltaf til hliðar við önnur verkefni.“ Fyrsta plata nýja plötufyrirtækisins kom út fyrir ekki svo löngu síðan og er hún með unga tónskáldinu Nico Muhly sem meðal annars hefur unnið með ekki ómerkari mönnum en Philip Glass og Anthony úr Anthony and the Johnsons og er svo sannarlega hægt að mæla með þessum frumburði Bedroom Community. Næst á dagskrá hjá plötufyrirtækinu er plata með Ástralalanum Ben Frost en síðan munu fylgja á eftir plötur með Valgeiri sjálfum og næst Agli Sæbjörnssyni. Allir þessir listamenn munu troða upp á sérstöku Bedroom Community kvöldi á komandi Airwaves hátíð.

MÖRG SPENNANDI VERKEFNI FRAMUNDAN
Önnur afar forvitnilega plata sem Valgeir var að vinna að og er nýútkomin er nýjasta breiðskífa bandaríska tónlistarmannsins Will Oldham, sem reyndar kallar sig Bonnie „Prince“ Billy, The Letting Go. „Oldham er alveg frábær manneskja og úr því hefur orðið góð vinátta. Ég held að við höfum báðir hug á frekara samstarfi og finnst líklegt að úr því verði,“ segir Valgeir en önnur verkefni í svip að stórum sniðum eru í bígerð hjá Valgeiri, „Ég vil samt aldrei tala um hlutina áður en þeir gerast. Næsta ár verður samt töluvert spennandi.“ Ferill Valgeirs virðist því svo sannarlega ekki vera á neinni niðurléið. „Nei, ég held að hann sé einungis rétt að byrja. Draumaverkefnið er samt að geta fengið áfram að vinna með skapandi listamönnum og leggja mitt af mörkum. Hvatinn verður líka alltaf að vera til staðar. Ég held að fólk sem fari inn í listir með það fyrir augum að verða ríkt af því eða jafnvel einungis að lifa af því sé þar á röngum forsendum,“ segir hinni sanni listamaður Valgeir Sigurðsson að lokum.

KÄHRS Í 50 ÁR



Kährs

QUALITY IN WOOD SINCE 1857

Egill Árnason hf. og Kährs
fagna 50 ára samstarfsafmæli.

Af því tilefni bjóðum við
hreint ótrúleg verð.

Veldu **Kährs**, borðleggjandi gæði.

Borðleggjandi gæði í 50 ár

**Egill
Árnason hf**

Ármúli 8 - 108 Reykjavík
595 0500 - www.egillarnason.is

1 Lily Allen náði frægð og frama með því að kynna tónlist sína á Myspace.



2 Eyþór Guðjónsson er með vinsæla síðu á Myspace þar sem æstir aðdáendur hans óska eftir að sjá hann í Hostel II.



3 Björk er auðvitað á Myspace.



4 Beta Rokk er einn af fjölmörgum Myspace-aðdáendum hér á landi.

ALLIR EIGA VIN Á MYSPACE.COM

Myspace er eins og heróín. Þeir sem byrja geta ekki hætt og neyslan getur bara aukist. Sem betur fer er Myspace ekki ólöglegt eiturylf sem étur upp líkama og sál heldur netsamfélag opið öllum. Daglega bætast 230 þúsund notandanöfn við á Myspace og í ágúst síðastliðnum náði vefurinn þeim áfanga að hundrað milljónasta notandanafnið var tekið í notkun.

Myspace var stofnað af tölvunördum og háskólanemum Chris DeWolfe og Tom Anderson. Þeir félagarnir þurfa ekki að hafa áhyggjur af því hvort námið hafi borgað sig því í júlí á síðasta ári keypti fréttasamsteypa Ruperts Murdoch vefinn fyrir litla fjörutú milljarða og tvö hundruð milljónum betur. Fyrir þá sem ekki vita hvað Myspace er og hvernig vefurinn virkar þá er einfaldast að setjast fyrir framan tölvuna og prófa. Vefurinn er í sem stystu máli netsamfélag þar sem hver notandi fær heimasíðu þar sem hann getur sýnt myndir af sjálfum sér, sett inn upplýsingar um áhugamál, atvinnu, uppáhalds bækur, bíómyndir og sjónvarpsþætti eða hvað það er sem hann vill að komi fram. Samfélaginu fylgja líka spjallrásir, blogg, og tækifæri til að skiptast á myndum og að tilheyra ákveðnum klúbbum innan Myspace.

Þegar þú ert búin(n) að stofna þitt eigið notandanafn, setja inn mynd og helstu upplýsingar ferðu að skoða það sem aðrir hafa að segja. Þú getur þefað upp fólk með svipuð áhugamál, svipaðan tónlistarsmekk eða bara skoðað myndir og valið þá sem þér finnst sætir eða sætar. Þessu fólk getur þú boðið að vera vinir þínir og fljótlega fara vinabeðnin



að hrannast upp frá fólk á Akureyri og frá Namibíu. Sú mynd sem fólk gefur af sjálfum sér á Myspace sýnir ekki endilega það sem við erum, heldur það sem við viljum vera. Í verstu tilvikum eru þær bara til að villa um fyrir öðrum. Myspace hefur, líkt og allir hlutir á þessari jörð, sínar myrku hliðar. Eins og alls-

staðar þar sem gott fólk kemur saman leynast þeir sem vilja misnota kerfið. Barnanið, vændi og ofbeldi er plága á netinu og þar sem fólk gefst kostur á að fela sitt sanna andlit, þangað leitar sorinn.

Fyrir utan það að vera auðfarin leið að kynnst fólk í heimi þar sem persónuleg samskipti augliti til auglits er deyjandi listform, hefur Myspace sannað sig sem leið til að koma sér á framfæri. Hægt er að finna fjölmargar hljómveitir á Myspace, allt frá ofurböndum eins og U2 til bílskúrsbanda sem ekki gætu haldið lagi þótt líf heimsbyggðarinnar lægi við. Hver sem er getur sett tónlist sína á vefinn og er Lily Allen syngjandi dæmi þess hvað getur fylgt í kjölfarið. Hún hefur náð að byggja upp stóran aðdáendahóp án þess að nokkurt kynningarfyrirtæki, plötufyrirtæki, útgefendur eða aðrir hákarlar hafi komið þar nærri.

Myspace gæti verið enn ein internetbólán. Rétt eins og irkið dó, rétt eins og MSN er í dauðateygjunum, þannig gæti farið fyrir Myspace. Málið er hins vegar að Myspace er bara svo sniðugt fyrirbæri. Sjáði bara Betu Rokk. Eftir áralanga leit fann hún loks ástina ... á Myspace.

Electa pokagormadýna
sjálfstæð fjöðrun



90cm kr. 50.800.-
120cm kr. 63.200.-
140cm kr. 68.700.-
160cm kr. 87.000.-

*frábært verð fyrir
fólk á öllum aldri.
Mikið úrval af stökum dýnum*

Rafstillanleg rúm



80x200 verð frá kr. 84.510.-

TILBOÐ 90cm kr. 32.385.-
TILBOÐ 120cm kr. 41.055.-



Suprima

V.I.P.



Hágæða höfuðstöð

www.toscana.is

HÚSGAGNAVERSLUN
TOSCANA
SMÍÐJUVEGI 2, KOP S:587 6090



HÚSGÖGNIN FÁST EINNIG / HÚSGAGNAVAL, HÖFN S: 478 2535

Bláber í salatið

Fyrir utan hollustu bláberja eru þau góð í mat og sérstaklega salat, eins og reyndar ávextir á borð við plómur, perur og ferskjur. Gráðaostur fer ótrúlega vel með þessum ávöxtum þegar kemur að salati sem og valhnetur. Hér er salatið borið fram með svínalundum sem eru ostafylltar „í stíl“ við salatið og mynda bragðgóða samsetningu. Fyrir þá sem vilja meira meðlæti er bent á ofnbakaðar kartöflur með salti og ferskum tímíankvistum.

.....

OSTAFYLLT SVÍNALUND MEÐ BALSAMIKGLJÁA

700 g svínalund
125 g mascarpone-ostur
125 g gráðaostur
25 g valhnetur, skornar í bita
salt og svartur pipar
balsamik edik

Hreinsið og skerið svínalundina niður í 4 cm bita. Berjið með kjöthamri þar til tæplega 1 cm þykkar og flatar. Hrærið saman mascarpone, gráðaosti og valhnetum og smakkið til með salti og pipar. Setjið um eina matskeið af ostablöndu á enda hverrar kjötsneiðar og rúllið sneiðinni upp utan um ostinn. Best er að loka rúllunum þannig að þær rétt lokist og krækja kjötið saman með tveimur tannstönglum. Setjið rúllurnar í eldfast mót. Dreypið balsamik ediki yfir þær og setjið í 225 gráða heitan ofn í 20-25 mín. eða þar til kjötið er eldað í gegn. Gott er að hella örlytlum rjóma yfir ostinn í fatinu (þann sem lekur út úr rúllunum og myndar ljúffenga skán í botninn) og láta sósuna hitna vel áður en kjötið er tekið úr ofninum og borið fram.



Uppskerudagar í Vínbúðum:



Fimm frábær vín á **lækkuðu verði**



Lækkað verð
1.290 kr.

Beringer

Sauvignon Blanc

Meðalfylling, mjúkt með ristudum eikarkeim. Illmrikt og ferskt með góðum ávexti, létt eikað með örlitlum sítruskeim.
www.beringer.com



Lindemans

Reserve Shiraz

Dimm-rúbínrautt vín, mikil fylling, þurrt, sýruríkt með miðlungs tannín. Keimur af mintu, berjum, lyngi og eik. Höfugt vín.
www.lindemans.com



Lækkað verð
1.250 kr.

Rosemount Estate

Shiraz

Dásamlegur ilmur af lakkris, kryddi og ávöxtum. Bragð af þroskuðum sólberum í bland við ameríska eik.
www.rosemountestate.com



Lækkað verð
1.150 kr.

Rosemount Estate

Shiraz Cabernet

Rúbínrautt vín, krydd og sólber, mjúkt vín með miklu berjabragði. Tilvalið eitt og sér eða með pasta, pizzum og grill mat.
www.rosemountestate.com



Lækkað verð
1.240 kr.

Wolf Blass

Red Label

Shiraz Cabernet

Bragðmikið, mjúkt, berja- og ávaxtaríkt vín með ilm af eucalyptus trjám og myntu. Léttur keimur af grænum pipar.
www.wolfblass.com



.....

BLÁBERJASALAT MEÐ
PERUM OG VALHNETUM

250 g blandað salat
3 mjúkar perur
safí úr ½ sítrónu
3 msk. góð ólífuolía, gott að
nota 1 msk. af valhnetuolíu með.
2 msk. balsamik edik
2 msk. ferskur appelsínusafi
1 msk. hunang eða gott síróp
sjávarsalt og svartur pipar
30 g valhnetur, skornar aðeins niður
50 g bláber
150 g gorgonzolaostur eða gráðaostur

Setjið skolað salatið í skál. Afhýðið perurnar og kjarnhreinsið, skerið í þunna báta og hellið sítrónusafanum yfir. Setjið saman við salatið. Hrærið olíu, balsamik ediki, hunangi eða sírópi og appelsínusafa saman. Smakkið til með salti og pipar. Hellið yfir salatið. Blandið bláberjum, osti og valhnetum út í. Hrærið varlega. Berið fram. Gott með öllum mat en einnig eitt og sér með brauði.

Lambrini



Lambrini Cherry er léttfeyðandi drykkur með kirsuberjabragði. 275 ml flaska kostar 250 kr. en 750 ml flösku er hægt að sérpanta og kostar hún 590 kr.

Bucks Fizz er blanda af ítölsku hvítvíni og appelsínusafa. Ferskur drykkur og góður, t.d. með brunch-réttum eða bara einn og sér. Bestur borinn fram ískaldur. Bucks Fizz er fánlegt í 750 ml flöskum, sem kosta 590 kr., og frá 1. nóvember verður hægt að fá 200 ml flöskur í vínbúðum fyrir 250 kr.

Fyrir stelpur sem vilja skemmta sér...



FALLEGAR HAUSTVÖRUR

KYNNING





-
1. GALLABUXNABÜÐIN - KRINGLUNNI. KR. 2.950
 2. KISS - KRINGLUNNI. KR. 690
 3. KISS - KRINGLUNNI. KR. 890
 4. GALLABUXNABÜÐIN - KRINGLUNNI. KR. 6.900
 5. KISS - KRINGLUNNI. KR. 4.990 / BELTIÐ FYLGIR
 6. KISS - KRINGLUNNI. KR. 4.990
 7. BENETTON/SISLEY- SMÁRALIND. KR. 10.295.
TIL Í SVÖRTU OG HERMANNAGRÈNU
 8. KISS - KRINGLUNNI. KR. 1.990
 9. KISS - KRINGLUNNI. KR. 3.490



SKÓR Zara Smáralind

HATTUR
Zara Smáralind



SÓGLERAUGU
Optical Studio
Smáralind



ERMAHNAPPAR
Zara Smáralind



TÖFF AÐ VERA Í TEINÓTTU

Undanfarið hefur töluvert borið á töffaratísku í herrafatnaði undir sterkum áhrifum frá breskum glæpamyndum frá lokum sjötta áratugarins til byrjunar þess áttunda. Stuttir frakkar, aðsniðin (teinótt) jakkaföt, háhæla támjór skór og hálfskyggð sólgleraugu, eins og leikararnir Michael Caine og Terence Stamp klæddust í myndum á borð við „Get Carter“ (1971) og „The Collector“ (1965), eru málið. Þetta í bland við ermahnappa, hatta og sixpensara gerir útslagið vilji menn vera svalir til fara.



FRAKKI Zara Smáralind



SKYRTA OG BINDI
Zara Smáralind



SIXPENSARI
Zara Smáralind



BELTI Zara Smáralind



SÓGLERAUGU
Optical Studio Smáralind



HATTUR
Zara Smáralind



SKÓR Zara Smáralind



Matinique

C  MPANYS

KRINGLUNNI S.512 1766

Emilía Örlýgsdóttir elur upp



Allt í plati

Eitt af því sem við verðum öll að læra einhvern tímann á lífsleiðinni er að ekki er allt sem sýnist og okkur er ekki endilega alltaf sagt satt. Þessu er sonur minn nýlega farinn að átta sig á sem er gott, fyrir utan það að stundum finnst mér hann vera farinn að ganga full langt í raunsæinu miðað við aldur.

Sumt er náttúrulega ágætt að sjá í gegnum og má þar nefna auglýsingar. Sonur minn hefur lengi haft gaman af því að horfa á auglýsingar og yfirleitt viljaði eignast allt sem auglýst er þrátt fyrir að ég hafi alltaf reynt að sannfæra hann um að gæði vörunnar séu stórlega ýkt og sjaldnast virki hún eins og látið er líta út fyrir. Framan af vildi strákurinn alls ekki trúna mér og þótt það kæmi fyrir að eitthvað væri ekki jafn stórkostlegt og gefið hafði verið í skyn í auglýsingunum var það ekki nóg til að sannfæra hann. Einhvern tímann keyptum við mæðginin svo einhverja vöru sem fylgdi miði með númeri á sem átti að slá inn á síðu á netinu til þess að komast að því hvort maður hefði unnið ferð í skemmtigarði í útlöndum. Sonur minn var búinn að horfa oft á auglýsinguna um utanlandsferðina og margbiðja mig um að kaupa tiltekna vöru. Þegar við slógum svo númerið inn á síðuna og fengum þær upplýsingar og við hefðum ekki unnið varð sonur minn miður sín og fór að hágráta. Þá áttaði ég mig á því að auglýsingin hafði verið sett þannig fram að það var eins og það eina sem þyrfti að gera til þess að fá ferðina væri að kaupa þessa vöru og þess vegna var hann búinn að biðja svona mikið um hana. Eftir að ég var búin að hugga hann, notaði ég að sjálfsgöðu þetta tækifæri til þess að sannfæra hann endanlega um að hann mætti ekki trúna öllu sem væri gefið í skyn í auglýsingum svo nú veit hann að þær eru oftast bara plat.

Annað sem sonur minn er nýbúinn að átta sig á er að bímyndir og leikrit eru ekki raunveruleiki. Hann veit núna að Harry Potter og Kalli í súkkulaði-verksmiðjunni eru ekki til í alvörinni en strákarnir sem leika þá eru það. Hann lifir sig náttúrulega inn í atburðarás þess sem hann horfir á eins og börn gera en stundum finnst honum gott til þess að hugsa að þetta er allt í plati. Um síðustu helgi fórum við til dæmis í leikhús að sjá Ronju ræningjastútur og þjakkurinn skemmti sér konunglega alveg þangað til undir lokin þegar einn ræninginn dó. Þá ákvað hann samt að taka það ekki nærri sér en hallaði sér að mér og hvíslaði að mér að þetta væri allt í lagi því hann væri bara dáiinn í þykjastunni.

Auðvitað finnst mér oftast ágætt að barnið skuli vera farið að gera greinarmun á tilbúningi og raunveruleika en þó kemur fyrir að ég vildi að sonur minn fullorðnaðist ekki alltof fljótt. Hann hefur til dæmis lengi dáðst að móður sinni fyrir ótrúlega galdrahæfileika og fundist alveg frábært hvernig ég get látið hluti hverfa og birtast aftur að vild. Núna er hann allt í einu búinn að átta sig á því að það er ekkert yfirnátúrulegt við hæfileika mína, þetta eru allt saman sjónhverfingar og ég er ekki alvöru norn, sem mér finnst eðlilega pínulítið leiðinlegt.

Öllu verra þykir mér þó að sonur minn tilkynnti mér um daginn að það væru ekki til neindir jólasveinar og það væru bara einhverjir kallur sem léku þá. Mér fannst það nú full langt gengið að hætta að trúna á jólasveinana fimm ára og ekki lýsa miklu viðskiptaviti að gefa út þessa yfirlýsingu svona stuttu fyrir jól og gefa í skóinn vertíðina, en mér sem foreldri finnst það einn skemmtilegasti tími ársins. Ég býst reyndar við því að sonur minn treysti mér og telji að þetta fari ekki lengra því það væri nefnilega ekki gott ef kallarnir sem leika jólasveinana kæmst að því að hann veit að þeir eru bara leikarar og hættu að gefa honum í skóinn. Þá væri nú betra að halda frekar í hina barnslega einlægu trú á hið ótrúlega.



Föndrað með fjölskyldunni

Flest börn hafa gaman af því að föndra og foreldrar venjulega líka ef þeir gefa sér tíma til þess. Á haustin og veturina getur verið sniðugt fyrir fjölskylduna að sameinast seinni partinn eða á kvöldin og föndra eitthvað saman. Föndrið þarf alls ekkert að vera svo flókið og mestu máli skiptir að allir skemmti sér vel.

Gott að bíða aðeins

Flestir þekkja það af eigin raun hvernig það að bíða eftir einhverju sem manni langar í getur gert það enn verðmætara. Það sama á við um börn og því ættu foreldrar ekki endilega að rjúka alltaf til og kaupa allt sem börnin langar í handa þeim strax og þau biðja um það.

Ágætt getur verið að leyfa börnunum frekar að hlakka aðeins til að fá það sem þau óska sér því börnin meta það þá meira þegar þau fá það í hendurnar.



Fjölskyldubíll í sparifötunum



Chevrolet Lacetti Station
Kr. 1.864.000 beinskiptur



Kalos



Aveo



Lacetti Sport

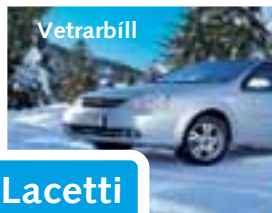


Lacetti



Tosca

Vetrarbíll



Lacetti

Flutningabíll



Skólabíll



Fjölskyldubíll



Ferðabíll



Meiri bíll uppfullur af snjóllum lausnum

Þetta er bíllinn sem þú ert að leita að. 25 snjallar lausnir á geymslurými henta allri fjölskyldunni, bílstjórinn er með stjórnþúnað í stýrinu og geislaspilarinn tekur 5 geisladiska, svo fátt eitt sé talið. Það hefur verið hugsað fyrir öllu svo að þér og allri fjölskyldunni líði einstaklega vel í Chevrolet Lacetti. Komdu til okkar á Tangarhöfðann og skoðuðu Evrópulínuna frá Chevrolet, þín biður reynsluakstur og kaffi á könnunni.

Bíllir
Benna

Tangarhöfða 8-12

Sími 590 2000

www.benni.is

Opið virka daga frá kl. 9.00 - 18.00. Lau. 12.00 - 16.00

Umboðsmenn: Bílahorníð hjá Sissa, Keflavík. Bilasalan Ós, Akureyri.



CHEVROLET

Gæddu lífið litum eftir þínu höfði

Ómótstöðilegir litir og einstök gæði.

O.P.I. lékk Aðure "Best Of Beauty" verðlaun fyrir nógstökkin: "I'm Not Really A Waitress" og "Samson Sand"

O·P·I

KONUR Í JAKKAFÖTUM

Jakkaföt eru körlum það sem kjóllinn er konum. Þau hafa þó þann eiginleika að klæða bæði kynin, og konur sem klæðast þeim eru oftast en ekki mjög kynþokkafullar og oft mjög valdmannslegar. Margar konur hafa verið hræddar við að ganga í jakkafötum og kalla þau frekar dragt en jakkaföt og ófáar draga línuna við að setja upp bindi. Fyrir þær sem eru í vafa, er um að gera að skoða hvernig frægar og flottar nota jakkafötin og taka þær sér til fyrirmyndar.

Myndir: NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES



Marlene Dietrich klæddist oft karlmannsfötum og hafa fáar konur staðist henni snúning í þeim efnum.



Madonna á sviði í Moskvu í síðustu viku.



Kate Moss er flott í fötum frá Burberry.



Hin ofursvala Annie Lennox er þekkt fyrir að ganga í jakkafötum og er ætíð stuttklippi.

WAREHOUSE

30% afsláttur af
völdum vörum
Nýjar vörur í hverri viku

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpsteiktur rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggetekt nauta-
kjöt í ostrusösu
Kínverskar
eggjarúður
m/kjúklingi og
grænmelli
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, þrjómar og
soya sósa

1.345 á mann
2.590 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpsteiktur rækjur
Peking kjúklingur
m/kínaveppum
Wok steikt lamba-
kjöt m/vertbauna-
sósu
Original hot and
sweet svínakjöt
Hrisgrjón súrsæt
sósa, þrjómar og
soya

1.445 á mann
2.590 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjaparty

Konton svínarífl
Hrisgrjón, þrjóma
og soya
poki af Maarud

1.250 á mann
2.590 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGAJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

Opilð: mán-fimmtudaga 12-21:30, föstu og laugardaga 12-22:30
sunnudaga 17-21:30, www.indokina.is

ÞÖNTUNARSÍMI 552 2399

safnarinn

Esther Ír Steinarsdóttir



Heillaðist af dúkkuheimi Blythe

Esther Ír Steinarsdóttir, ljósmyndari, á skemmtilegt safn af framandi dúkkum sem kallast Blythe. Í kringum þessar dúkkur er heilmikill menningarheimur sem fer fyrst og fremst fram á samastað allra safnara heimsins, Netinu.

„Af okunnum ástæðum þá heillaðist ég af Blythe dúkkunni og fór í framhaldi á Netið til að kanna hvaðan hún kæmi. Ég komst m.a. að því að það er fullt af fólki í veröldinni sem hefur gríðarlegan áhuga á þessum dúkkum þó að áhuginn sé áberandi mestur í Japan. Dúkkurnar er hægt að kaupa í gegnum alls konar heimasíður og þar skiptast safnarar líka á ýmsum upplýsingum. Margir sauma fót á dúkkurnar sínar, mála þær, lita á þeim hárið og svo framvegis,“ segir Esther og bætir því við að eitt af því skemmtilegasta við dúkkurnar sé að það sé hægt að skipta um augnlit á þeim. Þær geta haft fjóra mismunandi augnliti en maður skiptir um lit með því að toga í spotta aftan á höfðinu á þeim.“

Esther segir að samfélag safnaranna hafi ekki síður virkað heillandi fyrir hana en sjálfar dúkkurnar. „Þetta er allt saman fullorðið fólk sem safnar þessum dúkkum, enda eru þær eiginlega of dýrar til að gefa börnum. Það er mjög skemmtilegt að skoða heimasíður annarra safnara, en margir eru mjög duglegir að taka myndir af dúkkunum og setja þær í alls konar aðstæður.“

Upphaflega var Blythe dúkkan markaðssett árið 1972, en svo lagðist framleiðslan niður um tíma. Það var svo fyrir sex árum að farið var að gefa þær út aftur, sérstaklega í þeim tilgangi að velja áhuga safnara. „Á eBay eru venjulegar dúkkur að fara á bilinu 80-100 dollara. Ef dúkkurnar eru hins vegar afmælisdúkkur, sem koma í takmörkuðu upplagi, þá kosta þær öllu meira.“

NÝTT HJÁ ESTHER ÍR



DÝRSTA DÚKKAN í safninu er sú bláhærða í miðjunni, en hún heitir því virðulega nafni, Asian butterfly og minnr um margt á eiganda sinn.

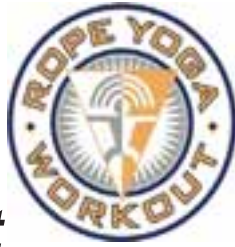
Rope Yoga

stúdíó

Ármúla 44

Námskeið
að hefjast

Skráning í gangi



Kennari:
Emma Bjarnadóttir

Upplýsingar:
s.: 860 2173
info@egER.is
www.egER.is

BÓLURNAR BURT



Silicol Skin®

Fæst í öllum apóteku

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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

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

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARÆÐGERÐ.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



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



Fitubrensla



Fitubrensla



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Talað um tilfinningar

Ég hef ákveðið að halda smá námskeið í því hvernig á að vinna rifrildi við kærastann. Og til að strákarnir fatti ekki að við séum að ræða þetta ákvað ég að skýra pistilinn - Talað um tilfinningar - svo þeir hugsi „oj þetta ætla ég ekki að lesa“. Hér byrjar því hinn raunverulegi pistill og ég óska ykkur góðrar skemmtunar.

Herkænska kynjanna 101
- leiðin að réttlátri veröld

Hver vill búa í heimi þar sem konur geta ekki keypt sér þá skó sem tærnar gírnast eða lagt í stæði með listfengnum hætti eftir eigin nefi eða fengið að stjórna heiminum? Það er ekki réttlát veröld þar sem konur fá ekki sínu fram, þess vegna viljum við vinna rifrildin við strákana.

Þegar karlmenn lenda í rifrildi við konu detta þeir ávallt í þá dauðadæmdu gryfju að beita rökfræði. Við konur erum nú þekktari fyrir að vera tilfinningaverur og því er mér ávallt fyrirmunad að skilja af hverju kærasti reynir að fjárhagslega-rökfræða mig um hvað humar og hvítvinskviöld með stelpunum kostar þegar mér er nákvæmlega sama og vil bara skemmta mér og gráta á trúnó.

Þegar komið er á blóðugan bardagavöll kynjanna er nauðsynlegt að búa yfir smá herkænsku. Lykilatriðið er að kunna trikkinn sem lúta ekki rökfræði, beittir þú þeim vita strákarnir ekkert hvað þeir eiga að gera. Ef það er ekki í lotukerfinu eða í leiðbeiningarbæklingi þá bara skilja þeir það ekki.

Til dæmis. Sértu stódd í miðju rifrildi og finnur að farið er að síga á taphliðina hjá þér er ekkert að því að kreista fram nokkur tár ef málefnið er þér mikilvægt. Eitt eða tvö tár á hvarmi eru ótrúlega áhrifarík. Hann panikkar og hugsar „Ó nei! Hún lekur! Hvað á ég að gera? Þetta stóð ekki í bókinni.“ Því mýkjast þeir upp og eiga auðveldara með að sjá þína hlið á málinu.

Snúist rifrildið um fatakaup eða eyðslu er best bara að tala kærastann í kaf.

Dreptu hann úr leiðindum með tali um að þú hefðir getað keypt ódýrari skóna með mjóa bandinu nema þá hefðu þeir ekki passað við Donnu Karan buxurnar, þú veist þessar með hnepptu klaufinni, þess vegna þurftiðu að kaupa þessa dýrari með breiða bandinu og stóru smellunni og þú áttir enga tösku með stóri smellu, nema þessa rauðu manstu, sem passar engan veginn við skóna þannig að bla og bla. Eftir nokkrar mínútur af þessu væri hann frekar til í að borga þér meiri pening fyrir að hætta að tala heldur en að fjasa yfir nokkrum eyddum krónum í Kringlunni.

Lykilatriði er líka að spotta hvenær hann ætlar sér að ræða mál við þig sem þú veist fyrirfram skoðun þína á. Segjum að þið ætlið að kaupa ykkur nýjan bíl og þú veist að rauður Golf er málið. Þú hins vegar veist að honum finnst blár Range Rover vera málið og hann er á leiðinni heim af bílasólinni til að ræða það við þig. Áður en hann nær að segja „Rover“ vertu þá komin með hann upp í rúm og knúsaðu hann hressilega (ef þú skilur mig). Ég get lofað því að hann er mun opnari fyrir rauðum Golf eftir á.

Hafir þú gert eitthvað af þér sem reitti hann til reiði, klesst bílinn hans eða hent ljótu uppáhaldsskyrtunni hans, má alltaf skella skuldinni á hormónana. Ekki halda það sé ljótt að nýta sér þessa afsökun. Almættið tekur og almættið gefur. Fyrst við þurfum að þola tíðahringssveiflurnar helming ævi okkar þá er það hina minnsta sárabót að geta notað orðið „hormónar“ í rifrildum okkar til að fá betri skilning á okkar sjónarmiðum. Ef allt bregst getur þú alltaf fengið mömmu hans til að standa með þér.

Eitt er víst. Hafir einhver strákur ekki fallið fyrir gildrunni minni hér að ofan og óvart lesið þennan pistil, mun sá hinn sami væntanlega aldrei bjóða mér á stefnumót. En gangi ykkur vel með ykkar menn.

STEFNUMÓTAKVIKMYNDIR

Mörgum finnst rómantískt að bjóða nýju ástinni í vídeó og popp með tilheyrandi kúri. Allt er það nú gott og blessað en passið bara að velja réttu kvikmyndina fyrir slík tækifæri.

RÓMANTÍKURBANI

Kids rauði þráðurinn í myndinni er að allir fá alnæmi sem sofa hjá.

Fatal Attraction soðna kanínan gæti vakið óhug hjá honum.

Passion of the Christ þegar einhver hefur dáíð fyrir syndir þínar langar þig þá að drygja enn eina?

RÓMANTÍKURAUKI

Sleeping in Seattle týpísk ástarvellu mynd sem menn missa áhuganum á eftir 40 mínútur. Nú þá er auðvitað hægt að ...



Sixth Sense góð draugamynd veitir stúlkuum ástæðu til að skriða enn þéttar í faðm þila.

Veggfóður íslenskur húmor með góðri slettu af erótík sem eykur ávallt geð og léttir lund.

stjörmuspá

★★★

6. – 12. október

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Hrúturinn ætti að huga vel að heilsunni. Preytan er farin að segja til sín og því er hrúturinn viðkvæmari fyrir vikið. Nýttu helgarfríð til að safna orku, hvílast og verjast pestum. Hollur matur og svefn gera kraftaverk.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Nautið hefur ákaflega mikið aðdráttarafli þessa dagana sem er af hinu góða. Svo vinsælt er nautið að fleiri enn einn banka á dynnar í von um ástarfund. Nautið ætti þó að reyna að halda sig við einn biðil í einu.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Einhver virðist beita tvíburann ranglæti dagana framundan. Ekki hörfa inn á við kærri tvíburi. Látr þú ranglætið yfir þig ganga mun þér líða helmingi verr. Tvíburinn mun fljótt finna hvað sé best að gera í stöðunni.

KRABBINN 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Krabbinn stendur á miklum tímamótum þessa dagana en einhverra hluta vegna virðist hann streitast á móti því sem er að fara að gerast. Krabbinn ætti að sleppa takinu og leyfa hlutunum að hafa sinn gang. Líðu og njóttu.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Æ hvað peningamáli geta verið leiðinleg. Samningaaðilar sem ljónið leitar til varðandi peninga dagana framundan reynast ósamvinnuþýðir og skilningslausir. Kannski reynist betur að bjóða með fjármálatali þar til í enda vikunnar.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Góður vinur er sá sem er til staðar þegar á þarf að halda. Meyjan þarf að vara sig á því að vilja leysa annarra manna vandamál, þú er ekki á hennar ábyrgð, en sem vinur getur hún hjálpað heimilíki með því að veita stuðning.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Vogin ætti ekki að dæma sig svona hart. Ætli vogin sér í sífellu að bera sig saman við aðra þá mun hún aldrei verða ánægð. Mundu að ekki er allt sem sýnist og þú hefur það betra en margir í kringum þig.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.



Sporðrekanum gefast tækifæri til að láta ljós sitt skína í vinnunni. Einhvers konar breytingar kalla á úrræðasniðill sporðrekanum og mun hann valda verkinu vel. Láttu ljós þitt skína kærri sporðreki.

BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.



Bjóstigt bogmanninum að fara í ferðalag ætti hann að þiggja boðið á nóinu. Eftir annasaman tíma veitir bogmanninum ekki af hvíldinni. Betri tímar bíða bogmannsins þar sem gleðin mun ríka.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.



Einhvers konar sambandsferðleikar hafa fylgt steingetinni um tíma. Sér nú fyrir endann á þeim erfðleikum. Hvernig sem málin fara þá er að renna upp tími breytinga sem mun hafa góð áhrif á líf steingetarinnar.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.



Einhvers konar misskilningur liggur í loftinu og því hættu á að vatnsberinn nái ekki að koma sínu fram. Vatnsberinn ætti að reyna að fresta öllum fundum, tali um fjármál og atvinnutengd mál fram yfir helgi.

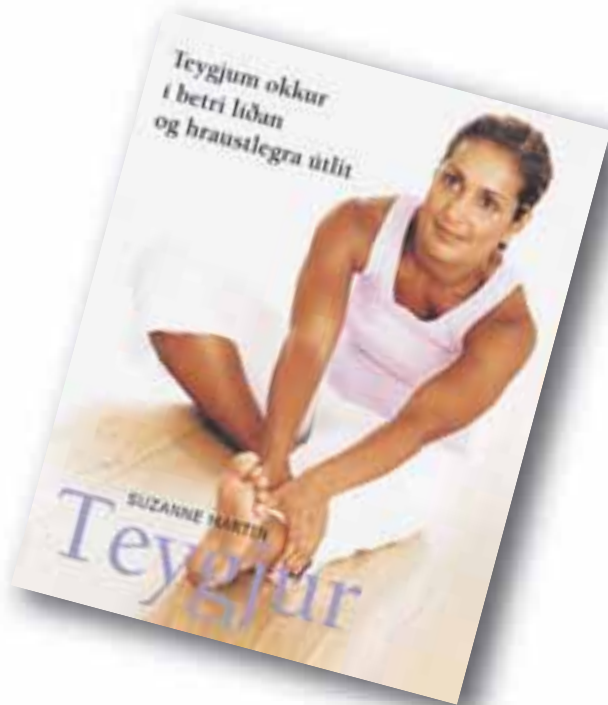
FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Úllala. Nú dregur til tíðinda í ástarmálunum. Stjörnur eru fiskunum sérlega hliðhollar þegar að því kemur að finna hina eina sönnu ást. Fiskurinn ætti að nýta sér þetta til fulls og opna sig fyrir óvæntum atburðum.



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 bólgur í vöðvum og daglegt stress.
- Njóttu íþróttá án meiðsla með markvissum upphitunar og slökunar-teygjum.



Ármúla 20, 108 R.
Sími: 552-1122

Umhyggjusamt forlag



TILBOÐ 1

Matsaman

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

Kínverksar núlur að hætti Mekong
Egganúður með kjúklingi og grænmeti.

Panang

Thailenskur kjötréttur með nautakjöti og grænmeti. Steikt í panangharrý og kókasmassa.

Djúpsteiktar rækjur
með súrsætri sósu.

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

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum

TILBOÐ 2

Geng Sheo Van

Thailenskur kjötréttur með grískjöti. Steikt í gramu harrý (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterkt chili kryddað hrísgrjón með svínakjöti eða kjúkling og grænmeti.

Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siú

Hrísnúður með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrísgrjónum

FYRIR BÖRNIN

Hamburgari

með frískum, 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



Einn af hverjum tíu borga fyrir kynlíf

Könnun sem fór fram í Glasgow á árunum 2002 til 2004 sýndi fram á að einn af hverjum tíu þátttakendum, sem allir voru karlmenn, hafa borgað fyrir kynlífsþjónustu og 2,5 prósent sögðust nota þjónustu vændiskvenna reglulega.

Af þeim sem sögðust borga fyrir kynlíf voru 43 prósent í sambandi og tuttugu prósent voru með einhvers konar kynsjúkdóm. Meira en helmingurinn sagðist hafa borgað fyrir kynlíf erlendis en fjórutíu prósent hafði gert það heima í héraði. Tæp tvö prósent höfðu prófað hvort tveggja. Af þeim sem sögðust ekki nota verjur með vændiskonum voru 56 prósent í föstu sambandi.

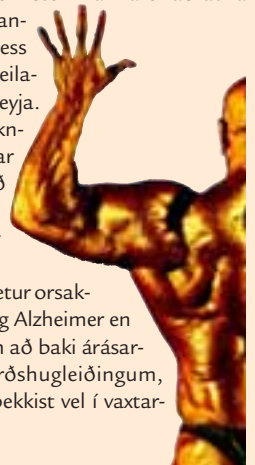
Aðstandendur könnunarinnar segja tölurnar heldur hafa hækkað á undanförunum árum og að brýnast sé að fræða fólk um mikilvægi þess að nota verjur og hvað annað til að verjast kynsjúkdómum.

Sterar drepa heilafrumur

Vaxtarrækt er svo sannarlega af hinu góða, en getur gengið út í öfgar. Steranotkun er vel þekkt í vaxtarræktarheiminum, þrátt fyrir að vera ólögleg. Hlutverk steranna er að auka karlhormón í líkamanum en fylgikvilli þess er að tauga- og heilafrumur byrja að deyja.

Samkvæmt rannsókninni þola frumurnar ekki nema ákveðið magn af karlhormónum áður en þær eyða sjálfum sér.

Dauði heilafruma getur orsakað sjúkdóma eins og Alzheimer en einnig verið ástæðan að baki árásgirni eða sjálfsmorðshugleiðingum, sem hvort tveggja þekkest vel í vaxtarræktarheiminum.



KEA Skyr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

KEA-skyr er frábær hollustuvara sem einungis er unnin úr náttúrulegum hráefnum.

KEA-skyr er einstaklega næringarríkt, það inniheldur hágæða prótein og er fitulaust.

KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirumi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



FIGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

Hún setur Abba í geislasplilarann, tekur sér hárbursta í hönd og syngur svo í hann af fullum krafti fyrir framan spegilinn á meðan hún lifir sig inn í æskudrauminn um að vera Agnetha Fältskog. Á meðan brennir hún 150 hitaeiningum.



... bressir mann upp og gerir mann stífan

Heimaleikfimi er alls ekki flókið fyrirbæri. Það eina sem þú þarft að gera er að hreyfa þig svolítið markvisst, hvenær sem þú hefur tíma, hvar sem er í íbúðinni. Hér eru nokkur dæmi um leiðir til að koma sér í form, án þess að fara út úr húsi.



1 DVD DISKAR Á vefversluninni www.amazon.com er endalaust úrval af leikfimi-kennslu á DVD diskum. Þú getur valið allt á milli himins og jarðar, allt frá Power Yoga og Jane Fonda yfir í strip-aerobics með Carmen Electra og sérhæfða diska þar sem einn eða tveir líkamshlutar eru teknir fyrir í einu (t.d. rass og læri). Svo er bara að smella þessu í tækið og segja krökkunum að hypja sig frá og hætta að hlæja að þér.

2 GÓLFÆFINGAR Þú forst í leikfimi þegar þú varst unglingur og þar lærðir þú að gera armbeygjur og kviðæfingar. Þú lærðir líka þessa kjánalegu sem lætur þig líta út eins og hund sem er að pissa og svo var þér kennt að teygja vöðvana. Hvernig væri að rifja þessar æfingar upp? Það eina sem þú þarft að gera er að finna góðan stað með nægu gólfplássi

og setja taktfasta og góða tónlist í tækið til að kveikja í eldmóðnum.

Byrjaðu að gera fimmtíu kviðvöðva æfingar og taktu svo fimmtán þar sem fókus er á hliðarnar (til að losna við síðuspikið). Ef þér finnst of mikið að gera heilar fimmtíu, þá skaltu gera eins margar og þú getur og bæta svo tíu við næsta dag. Armbeygjur kunna allir að gera og hundaæfingunni gleyma fáir. Allar æfingar er best að gera fimmtán sinnum og endurtaka svo aftur. Til að ná sjáanlegum árangri er um að gera að æfa að minnsta kosti þrisvar í viku.

3 SIPP Þú brennir mjög mörgum hitaeiningum með því að sippa. Þess vegna skaltu byrja daginn á tíu til fimmtán mínútna sippi á tóman maga. Þetta setur brennsluna af stað og þú grennist óumflýjanlega. Bíddu með að borða næsta klukkutímann en drekktu vel af vatni.

4 STIGINN Stigann má nota á marga vegu. Hlaupu hratt upp og niður til að brenna eða taktu tvær til þrjár tröppur í einu, hægt og rólega og stíðdu vel í hælinn til að styrkja rass og lærvöðva.

5 DANSADU Börn vita fátt skemmtilegra en að dansa. Hvernig væri að skella skemmti-

legri plötu á fóninn og dansa svo úr sér streituna með skríkjandi krakka í kring? Þrjú til fjögur lög og þú ert strax búin að brenna nokkrum óæskilegum hitaeiningum.



6 ÁST Í MORGUNSÁRIÐ Lárétt leikfimi er eitthvað sem flestir hafa dálæti á (eina ónáttúran er náttúruleysi sagði Laxness). Að hressa upp á ástarlífið með því að byrja snemma morguns, á tóman maga (eftir tannburstun), á bæði eftir að gera daginn skemmtilegri, kinnarnar rjóðari og rassinn örlítið stinnari.

purelogical®

Collagen til inntöku

Uppbygging innan frá, undraverður árangur fyrir húð og líkama.



Sléttari, stinnari og unglegri húð
á andliti og öllum líkamanum

Gott fyrir liðina, aukinn liðugleiki
og betri liðan

Árangur sést og finnst
eftir þrjár vikur

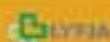
Valið „favorite age-defying“
af tímaritinu MS London.

Ánægðir notendur
Madonna
Kristina Davids
Sex and the City

Helga Möller, barnabókahöfundur
og fyrrum fyrirsæta:

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



Frihöfnin



www.cebu.is

Margir muna eftir mynd Lars Von Trier um Fávitana (d. Idioterne). Sú mynd fjallaði um hóp fólks sem þóttist vera „spinnegal“ og fyrir vikið uppskáru þau athyglisverð viðbrögð umhverfisins.



Courtney Love hefur gjarnan þótt soldíó klikk. Hver veit nema hún sé að setja það á svið?

ERTU ALVEG GEÐVEIK?

Staðreyndin er sú að stundum getur það komið sér vel að þykjast vera klikkuð. Til dæmis ef þér er farið að leiðast sambandið sem þú ert í en átt í vandræðum með að koma þér úr því. Kannski þarftu að láta reka þig úr vinnunni til að komast á atvinnuleysisbætur og kannski langar þig bara til að upplifa öðruvísi dag. Hver sem ástæðan getur verið, hér eru nokkrar leiðir til að virka alls, alls ekki eins og fólk er flest:

1 Svaraðu alltaf „ég hef það fínt“ eða „það er í lagi með mig“ sama hvað þú ert nýbúin að gera (til dæmis hella kaffi í bolla eða sækja blað í prentara). Ef þú endurtekur þessar setningar aftur og aftur, í misjöfnum tóntegundum þá mun fólk í kringum þig sannarlega álykta að það sé ekki alveg í lagi með þig.

2 Ekki ýkja neitt. Í stað þess að öskra blótsyrði að fólki, láttu þá frekar sem þú „sjáir“ hluti. Svo virkar það líka vel að

hvísla og eiga samræður við ímyndaðan vin sem situr við hlið þér. Sjáðu það fyrir þér að vinurinn sé þrír metrar, hundrað og tuttugu ára gamall, í háum hælum og með hárkollu. Segðu það samt engum.

3 Veldu þema. Ekki blanda saman of mörgum geðrænum kvillum því það kemur upp um þig um leið. Þemað þitt gæti til dæmis gengið út á að þú heyrir hugsanir fólks, sjáir hvað hundar eru að hugsa, getir lesið framtíðina úr stafasúpu, að „þeir“ séu á eftir þér o.s.frv. Haltu þig innan þemans og passaðu þig að byrja aldrei að hegða þér eins og þú sért að leika í Spaugstofunni. Of mikil grín tilþrif koma upp um þig.

4 Alls ekki hegða þér á hátt sem gæti leitt til þess að fólk haldi að þú eigir eftir að skaða sjálfa þig eða aðra. Ef ofurmannlegir kraftar eru hluti af klikkuninni þá skaltu hafa þá eitthvað á borð við rosalega sterkt lyktarskyn, eða að geta séð í gegnum veggi.

Ef fólk heldur að þú sért að fara að reyna að fljúga þá gæti það endað með því að þú yrðir lokuð inni og það er ekkert sérstaklega skemmtilegt.

5 Æfðu þig fyrir framan spegil. Reyndu að finna blett á líkama þínum þar sem klæjar aldrei nokkurn tíma og klóraðu þér hratt og fast líkt og fló hefði bitið þig. Hættu að klóra, horfðu í kringum þig eins og köttur á eftir ósýnilegri flugu, en byrjaðu svo aftur að klóra á fullu. Hættu svo klórinu skyndilega, láttu hendur hanga niður með síðum og vertu algerlega hreyfingarlaus.



6 Að lokum skaltu muna að fara svolítið varlega. Ef þú skyldir t.d. vera stoppuð af löggunni og beðin um ökuskírteini, þá er ekki rétti tíminn til að vera klikk. En ef það byrja að renna tver grímur á andlit kærastans sem þú vilt losna við, nú þá veistu að planið er að virka. Passaðu þig bara að gleyma þér ekki alveg ... þetta gæti vanist.



BY NIGHT
JETTE



created by Jette Joop

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---------|------------------|---------|------------|------------------|-----------|---------|---|---------|-------|
|  | 56 | ARÐA | ÓNOTAÐUR | SKÍTA | 50 | RYK | BANNHELGI | UMSTANG |  | | |
| | MP & BH | | | | | | | | | | |
| | ÁSJÓNU | | | 1 | | | | | | | |
| | MAGUR | | | | FÆÐU | | | | FYRSTUR | EMBÆTTI | ↓ |
| | | | | | MÚLBINDA | | | | | | |
| | ↓ | LÍNA | | | | | ÚTBÚA SIG | | | | |
| | | ANGRA | | | | | KÆTTIST | | | | |
| GÓNA | | | | DRYKKUR | | | | | Í RÖÐ | | |
| | | | | DUNDA | | HÍBYLLI | | | VANABIND-ANDI EFNI | | |
| TUNNA | | | ENDA-VEGGUR | | | | | SNÖGGUR | | | |
| | | | SIGNA | | | | | LOKAORÐ | | | |
| MERKJA | | | 3 | | FUGL | | 2 | STARF | | | |
| | | | | | DREIFA | | | HLJÓM | | | |
| | | SLAGA | | | | | BLUNDA | | | | TEMJA |
| | | BENDA Á | | | | | HERMAÐUR | | | | |
| Í RÖÐ | | | MARGSINNIS | | | TILRAUNA-UPPTAKA | | | FYRSTUR | | |
| | | | SMÁTT LAUSAGRJÓT | | | | | | ÓNN | | |
| NIRFILL | MARGVÍS-LEGAR | | | | | UTAN | | KAÐALL | | | |
| | HÆÐ | | | | | TVEIR EINS | | Í RÖÐ | | | |
| ↶ | | | | STEFNA | | | | LYFTA | | | |
| KÁL | | | | | EDALBORINN | | 4 | | | | |

JUSTIN TIMBERLAKE

LEYSTU KROSSGÁTUNA! ÞÚ GÆTIR UNNIÐ DISKINN FUTURESEX/LOVESOUNDS MEÐ JUSTIN TIMBERLAKE



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

Dregið úr réttum svörum n.k. þriðjudag kl 12:00

99 kr/SMS

Húsfélög • Fyrirtæki • Stofnanir

Við erum Sérfræðingar í gólfteppum

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



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

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

TEPPABÚÐIN

LITAVER

Veggfóður og veggborðar í miklu úrvali

Einnig skrautlista og rósettur til að skreyta loft og vegg.

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

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



Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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

Hvar birtist auglýsingin þín?



Mest lesna tímarit landsins

S U N N U D A G U R



Auddi hrekkir landsfrægt fólk

Skemmtikrafturinn og sjónvarpsstjarnan Auðunn Blöndal stjórnar þættinum Tekinn, þætti sem er í anda Punk'd með Ashton Kutcher. Auddi hrekkir þjóðþekkt einstaklinga og tekur allt saman upp á faldar myndavélar. Með aðstoð vina og ættingja „fómarlambanna“ verða stjórnunar leiddar í gildrur þar sem leikarar í hinum ýmsu gervum gera allt sem í þeirra valdi stendur til að pirra, hræða og hrella viðkomandi. Allt þetta er gert undir stjórn Auðda.

Hvernig bregðast íslensku stjórnurarnar við að vera hrelldar af Auðda? Hversu langt eru vinir og ættingjar þeirra tilbúnir að ganga í stríðinni?

Tolli hjálpaði Auðda til dæmis að gera at í bróður

sínum Bubba Morthens en þeir létu draga bíl kóngsins á brott. Bubbi varð alveg brjáláður og hringdi á lögguna. Þá er Halla Vilhjálmisdóttir látin líta út fyrir að vera búðarþjófur og fékk kynnr X-Factor hálfgerð sjokk í kjölfarið en þar var ekki látið við sitja heldur var Halla síðan æst upp úr öllu valdi.

Allir taka gríninu að lokum með stóískri ró og enginn hefur hlotið neinn líkamlegan skaða af enda allt gert í góðu gríni.

Dagskrárframleiðandi þáttarins er Kristófer Dignus, sem stjórnaði Auðda úr Strákunum á Stöð 2.

» Sirkus kl. 21.00

» Laugardaginn 7. október

Ray

Einstaklega vönduð og vel leikin verðlaunamynd um líf og starf tónlistargóðsagnarinnar Ray Charles. Þessi blindi snillingur, sem féll frá sama ár og kvikmyndin var frumsýnd, átti stormasama ævi. Hann átti gjarnan í erfiðleikum í einkalífi sínu á meðan allt lék í lyndi á sjálfum tónlistarferlinum þar sem hann vann hvern sigurinn á fætur öðrum og varð fyrsti svarttónlistarmaðurinn til að koma lögum í toppsæti almennra vinsældarlista. Jamie Fox hlaut öll þau verðlaun sem leikari getur hlotið fyrir hreint magnaða túlkun sína á Ray, þar með talið Óskars- og Golden Globe-verðlaun.



» STÖÐ 2 KL. 20.45

» Sunnudaginn 8. október

Afbrotakonur (Forbryðelser)

Dönsk dogmamynd frá 2004 um nýtskrifaðan prest sem kemur til starfa í kvennafangelsi þar sem ein kvennanna er sögð geta læknað fólk með handayfir-lagningu. Leikstjóri er Annette K. Olesen og meðal leikenda eru Petrine Agger, Jens Albin sem allir þekkja úr Erninum, Trine Dyrholm, Benedikte Hansen og Ann Eleonora Jørgensen. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.



» SJÓNVARPIÐ KL. 22.30

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

Einstakt tækifæri til þess að eignast kínverska listmuni beint frá framleiðendum

Úti- eða inniblómapottar - myndir - lampar - skilrúm - matarstell - vasar - skálar og fleira



Frábært
verð

Gallery Kína

Ármúla 42
sími 895 8966

Opnir alla daga frá kl. 10-18

LÚXUS GJAFIR OG SÖFNUNARVÖRUR – GÓÐ FJÁRFESTING



TÓNLEIKAR

▶ 20.10

MANSTU GAMLA DAGA?

SIJÓNVARPIÐ



GAMAN

▶ 20.05

THE SIMPSONS

2

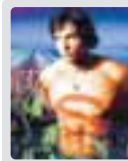


SPENNA

▶ 21.50

LAW AND ORDER

SKJÁREINN

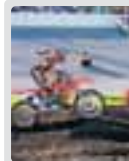


DRAMA

▶ 23.00

SMALLVILLE

SIRKUS TV



MOTORSPORT

▶ 19.50

HM Í SÚPERCROSS

SYN besta sætið

MORGUINN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitióð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (105:145) 10.20 The Comeback (1:13) 10.50 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir

12.40 Neighbours 13.05 Í finu formi 2005 13.20 Home Improvement (20:28) 13.45 My Sweet Fat Valentina 15.15 Extreme Makeover: Home Edition (11:25) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.05 Engie Benjy 17.15 Simpsons 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður . 19.00 Ísland í dag

▶ 20.05 The Simpsons (16:22) (Simpsons-fjölskyldan) (16:22).

20.30 Freddie (3:22) (Hall-oween) (4:22)

20.55 Balls of Steel (3:7) (Fífldirfska) Ótrúlega frískir og fjórlegir skemmtipættir þar sem allt gengur út á fífldirfskuna. Bönnuð börnum.

21.30 Entourage (6:14) (Viðhengi) (6:14) Félagarnir eru orðnir óþægilega blankir og þurfa að gripa til nokkurra óþægilegra örþrifaráða. Ari samþykkir að leika í erlendri auglýsingu og Turtle tekur þátt í tölvuleikjamoði. Bönnuð börnum.

22.00 Garage Days (Bílskúrsdagur)

23.40 Gangs of New York (Stranglega bönnuð börnum) 2.20 Killing Me Softly (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Balls of Steel (3:7) (Bönnuð börnum) 4.40 The Simpsons 5.00 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

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

19.00 Melrose Place 19.45 Everybody Hates Chris (e)

20.10 Trailer Park Boys .

20.35 Parental Control – NYTT!

Kærasti hinnar 19 ára gömlu Karenar er skuggalegur, húðflúraður náuungi að nafni Mitch. Foreldrar hennar eru ekki ánægðir með gæjann svo þau ákveða tvö stefnumót fyrir hana. Mamma velur plötsnúðinn Jim og pabbinn velur John sem er í miklu dálæti hjá honum því þeir hafa sama áhugamál, að veiða.

21.00 The Biggest Loser Fitubollurnar berjast enn við mittismálið og nú eru liðin kynjaskipt.

▶ 21.50 Law & Order: Criminal Intent

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) 2.45 Tvöfaldur Jay Leno (e) 4.15 Östðovandi tónlist

18.00 Entertainment Tonight (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Rock School 1 (e)

20.00 Wildfire Hin 18 ára Kris Furillo er vandræðaunglingur sem fær annað tækifæri í lífinu. Eftir að hafa verið á vandræðaheimili fyrir unglínga fær hún vinnu á búgarði hjá Ritter fjölskyldunni eftir að hæfileikar hennar með hesta koma fram.

21.00 8th and Ocean (e)

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

22.00 Blowin'/ Up (e) Grínistinn

22.30 South Park (e)

23.00 Chappelle/s Show (e)

▶ 23.30 Smallville (e) 0.15 X-Files (e) 1.00 Hell's Kitchen (e) 1.50 Entertainment Tonight (e)

18.30 US PGA í nærmýnd (US

18.55 Gillette Sportpakkinn

19.25 Íþróttahetur í þættinum er fjallað um fólk sem æfir og keppir í ólíkum íþróttagreinum en allt er það íþróttahetur á sinn hátt. Skák, skyflíngar og borðtennis eru aðeins nokkrar íþróttgreinar sem koma við sögu.

▶ 19.50 HM í Súpercross GP

20.45 Meistaradeild Evrópu – fréttapáttur

21.15 KF Nörd (6:15) Allsherjar útlitsbreytingar verða gerðar á strákunum enda er nauðsynlegt að knattspyrnumenn líti vel út. Strákarnir verða teknir í gegn af fagfólki á öllum sviðum tiskunnar.

22.00 Heimsmótaröðin í Póker (Aruba Poker Classic)

23.30 Pro bull riding

durex

love

smokkurinn kominn

Fyrir alla unga elskendur



SPENNA

▶ **22.00**

ASSAULT ON PRECINCT 13

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Foyle's War 3 (Bönnuð börnum) **8.00** Lisa litla á fína hótelinu **10.00** Juvanna Mann

12.00 MEDICINE MAN (e) **14.00** Lisa litla á fína hótelinu **16.00** Juvanna Mann **18.00** MEDICINE MAN (e)

20.00 Foyle's War 3 (Stríðsvöllur Foyle's 3) Sakamála-mynd. Christopher Foyle er rannsóknarlöggreglu- maður í Hastings á Suð-ur-Englandi í seinni heimsstyrjöldinni. Hann vildi ólmur ganga í her- inn en yfirmenn hans settu honum stólinn fyrir dyrnar. Það er kannski eins gott því enginn er eins snjall við úrlausn sakamála og hinn þrautseigi Foyle.

▶ **22.00** Assault On Precinct 13

0.00 Dream Lover (e) **2.00** Open Range (Bönnuð börnum) **4.15** Assault On Precinct 13 (Stranglega bönnuð börnum)



KNATTSPYRNA

▶ **18.30**

LÍÐIÐ MITT

SKJÁR SPORT

7.00 Stuðningsmannabáturinn Líðið mitt (e) (e) **14.00** Sheff. Utd.- Middlesbrough (e) Frá 30.09 **16.00** Tottenham – Portsmouth (e) Frá 01.10 **18.00** Upphitun

▶ **18.30** Stuðningsmannabáturinn Líðið mitt

19.30 Ítölsku mörkin (e)

20.30 Charlton – Arsenal (e) Frá 30.09

22.30 Bolton – Liverpool (e) Frá 30.09

0.30 Dagskrárlök



FASTEIGNASÍÓNVARPIÐ

17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölþýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einþýlishús

22.00 Fjölþýli og hæðir

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



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.15 Football: Euro 2008 **14.15** Football: Inside Euro 2008 **14.30** Field hockey: World Cup in Madrid **16.00** Tennis: WTA Tournament in Stuttgart **17.30** Football: Inside Euro 2008 **17.45** Weightlifting: World Championship in Santo Domingo **18.30** Weightlifting: World Championship in Santo Domingo **20.30** Stihl timbersports series: European Team Championships in Wil **21.00** Strongest man: Grand Prix in Marijampole **22.00** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.30** Xtreme sports: LG Action Sports World Tour in Paris

BBC PRIME

12.00 Ballykisangel **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** What Not to Wear **18.00** Blackadder Goes Forth **18.30** Blackadder Goes Forth **19.00** Red Cap **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** Red Cap **23.30** Blackadder Goes Forth **0.00** Blackadder Goes Forth **0.30** Open All Hours **1.00** Final Demand **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Bug Attack **13.00** Alien Contact Investigated **14.00** Megastuctures **15.00** Hollywood Science **16.00** Real NCIS **17.00** The Sea Hunters **18.00** Golden Baboons **19.00** Megastuctures **20.00** Hollywood Science **21.00** Most Amazing Moments **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Hollywood Science **0.00** Most Amazing Moments

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace **12.05** Animal Cops Detroit **13.00** Animal Precinct **14.00** Crocodile Hunter **15.00** Miami Animal Police **16.00** The Planet's Funniest Animals **16.30** The Planet's Funniest Animals **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Saving Grace **18.05** Monkey Business **18.30** Monkey Business **19.00** White Lions **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** Meerkat Manor **0.30** Meerkat Manor **1.00** Venom ER **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** Brainiac **20.00** Biker Build-Off **21.00** Oil, Sweat and Rigs **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mythbusters **1.00** Deadliest Catch **1.55** Clash of the Generals **2.45** Dangler

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Floyd Uncorked **12.30** Distant

Shores **13.00** Globe Trekker **14.00** Nick Sanders – Global Rider **14.30** Caprice's Travels **15.00** Bazaar **15.30** Dream Destinations **16.00** Luxury Getaways **16.30** Luxury Getaways **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** Africa Trek **22.00** Adventure Challenge **23.00** Floyd Uncorked **23.30** The Travel Bug **6.00** Globe Trekker

MTV EUROPE

12.00 Nirvana Unplugged **13.00** Wishlist **14.00** TRL **15.00** World Chart Express **15.45** Just See MTV **16.30** This is the New Shit **17.00** Dance Floor Chart **18.00** Punk'd **18.30** Viva La Bam **19.00** Wild Boyz **19.30** Barrio **19.20.00** Top 10 at Ten **21.00** Beavis & Butthead **21.30** Beavis & Butthead **22.00** Party Zone **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

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

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **14.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **15.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **16.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **17.00** Sexiest Celebrity Hook-Ups **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Hip Hop Wives THS **20.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **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 Supermodels **0.00** Hip Hop Wives 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** The Grim Adventures of Billy & Mandy **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** Teenage Mutant Ninja Turtles **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** 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

12.55 The Group **15.25** Starcrossed **17.00** Teachers **18.45** The Hunting Party **20.45** Ten Seconds to Hell **22.20** Tryst **0.00** Gabriela **1.35** Born

to Win

TCM

19.00 Dodge City **20.45** The Passport Is Courage **22.40** The Fixer **0.50** The Oklahoma Kid **2.10** The Fearless Vampire Killers

HALLMARK

12.30 Anastasia: The Mystery of Anna **14.15** Back to the Secret Garden **16.00** Early Edition **17.00** Love Songs **18.45** West Wing **19.45** Dead Zone **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Love Songs **23.15** Dead Zone **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** We Were the Mulvaneys **2.15** Love Songs

BBC FOOD

12.30 Danny By the Sea **12.30** The Hair Bikers Cookbook **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** A Cook's Tour **16.00** Great Food Bites **16.30** Delhi Belly **17.00** Tamasin's Great British Classics **17.30** Return to Tuscany **18.00** Rocco's Dolce Vita **18.30** Giorgio Locatelli – Pure Italian **19.00** The Great Canadian Food Show **19.30** The Great Canadian Food Show **20.00** Cooked **20.30** Ready Steady Cook **21.00** New Scandinavian Cooking **21.30** Stately Suppers

DR1

12.20 Kender du typen **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Boogie Listen **15.00** F for Far **15.05** Svampebob Firkant **15.30** AMIGO **16.00** Hunni's show **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Disney Sjov **18.00** Amin – Blæs på DK **19.00** TV Avisen **19.30** Sjakalen **21.30** Emily's ansigt **23.00** Boogie Listen

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra Ostfold **13.00** Siste nytt **13.05** Lyoko **13.30** Lyoko **13.55** Nisse saker **14.00** Siste nytt **14.03** VG-lista Topp 20 **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** VG-lista Topp 20 **15.55** Nyheter på tegnsprak **16.00** Kalle og Molo **16.20** Gjengen på taket **16.35** Gnottene – musikkvid- eo **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Norge rundt **18.55** Nytt på nytt **19.25** Forst & sist **20.15** Poliagentene **21.00** Kveldsnytt **21.15** Sopranos **22.05** Konsert med James Blunt – live **22.55** Usett: Hilsen Norge

SVT1

13.00 Argument **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Tinas kok **15.30** Solens mat **16.00** Højdarna **16.30** Tillbaka till Vintergatan **17.00** Barbacka oventry **17.30** Rapport **18.00** Lilla Melodifestivalen 2006 **19.30** Jerry Maguire **21.45** Rapport **21.55** Kultur-nyheterna **22.05** Meklarna **22.35** De red efter guld **0.05** Sondning fran SVT24

» **EKKI MISSA AF ...**

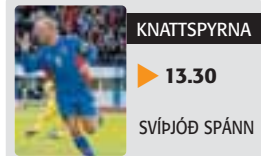
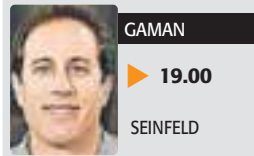
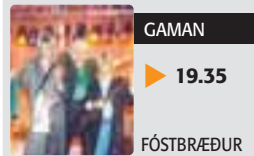
Freddie

Þetta er þriðji þáturinn af tuttugu og tveimur um kvensaman meistarakokk sem Freddie Prinze Jr. leikur. Hann leyfir systur sinni, mágkonu, þrettán ára frænku og ömmu að flytja til sín en líf hans breytist óeitanlega við það.

Í þessum þætti reynir Freddie að vera svari frændinn þegar hann býður Zoey frænku sinni á gleðimyndina Rocky Horror Picture Show. En bioferðin fer öðruvísi en á horfði þegar Zoey ákveður að bjóða vinum sínum líka með og besta vini Freddie's, Chris, sem mætir á svæðið í klæðskiptingsfötum. »

» **STÖÐ 2 KL. 20.30**





SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS TV

SYN besta satíð

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar
8.01 Alda og Bára (21:26) **8.06** Bú! (8:26) **8.17** Lubbi læknir (31:52) **8.29** Snillingarnir (4:28) **8.55** Sigga ligga lá (30:52) **9.05** Sögurnar okkar (13:13) **9.15** Bitte nú! (40:40) **9.39** Matta fóstra og ímynduðu vinir hennar (14:26) **10.02** Spæjarar (38:52) **10.25** Stundin okkar (1:30) **10.50** Kastljós **11.25** Formúlu-kvöld **11.50** Formúla 1

13.15 Hvað veistu? **13.50** Poweradebikarinn í körfubolta **15.40** Handboltakvöld **15.55** Poweradebikarinn í körfubolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope and Faith (66:73) **18.25** Fjölskylda mín (4:13)

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Jón Ólafs (3) Tónlistarmaðurinn Jón Ólafsson fær til sín góða gesti, unga sem aldna og spjallar við þá um heima og geima.

► **20.20** Spaugstofan (3) Textað á síðu 888 í Textavarp.

20.50 Vandræðavika (6:7) (The Worst Week Of My Life II) Bresk gamanþáttaröð um Howard og Mel sem eru nýgift. Eftir brúðkaupið gengur allt á afturfótunum hjá þeim.

21.25 Dagatalsdómur (Calendar Girls) Bresk bíómynd frá 2003 um hóp kvenna í Jónvíkurskíri sem gaf út dagatal í fjórðflunarskyni árið 1999 með myndum af sér kviknóktum og vakti heimsathygli.

23.10 Knúinn til ódæða **0.55** Útvarpsfréttir í dagskrárlok **4.30** Formúla 1

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Addi Panda, Kærleiksbrimirnir, Ruff's Patch, Pocoyo, Gordon the Garden Gnome, Grallararnir, Animaniacs, Justice League Unlimited, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Litlu Tommi og Jenni, Tracey McBean, S Club 7, Bú) **12.00** Hádegisfréttir **12.40** Bold and the Beautiful

13.00 Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **13.40** Bold and the Beautiful **14.00** Bold and the Beautiful **14.25** Idol – Stjörnuleit **16.00** Idol – Stjörnuleit **16.30** Sjálfstætt fólk **17.00** 60 mínútur – NÝTT **17.45** Martha

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó

19.10 Hot Properties (10:13) (Funheitar framakonur) (10:13) Jólín nálgast en Chloe er í litlu jólskapi, sérstaklega eftir að leigubíllinn hennar lendir í áreksrí á aðal jólaninnkaupstressinu.

► **19.35** Fóstbræður

20.05 Fóstbræður

20.45 Ray Einstaklega vonduð og vel leikin verðlaunamynd um líf og starf tónlistargoðsagnarinnar Ray Charles. Pessi blindi snillingur, sem féll frá sama ár og kvikmyndin var frumsýnd, átti stormasama ævi. Hann átti gjarnan í erfiðleikum í einkalífi sínu á meðan allt lék í lyndi á sjálfum tónlistarferlinum þar sem hann vann hvern sigurinn á fætur öðrum og varð fyrsti svart tónlistarmaðurinn til að koma lögum í toppsæti almennra vinsældarlista. Jamie Fox hlaut öll þau verðlaun sem leikari getur hlotið fyrir hreint magnaða túlkun sína á Ray, þ.m.t. Óskars- og Golden Globe-verðlaun. Bönnuð börnum.

23.15 The Hunt For Red October (Bönnuð börnum) **1.25** Twelve Mile Road (Bönnuð börnum) **2.55** Drumlina **4.50** Monk (1:16) **5.35** Hot Properties (10:13) **6.00** Fréttir Stöðvar 2 **6.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

11.10 2006 World Pool Masters (e) **12.00** Dr. Phil (e)

14.15 Celebrity Cooking Showdown (e) **15.00** The Biggest Loser (e) **15.50** Teachers (e) **16.15** Trailer Park Boys (e) **16.40** Parental Control (e) **17.10** Casino (e) **18.00** Dateline (e)

19.00 Game tívi (e)
19.30 The Office (e)

20.00 All About the Andersons
20.30 Teachers Það er komið að árlegri golfkeppni á Netinu og Jeff stefmir á sigur en þarf að gripa til örþrifaráða þegar hann kemst að því að Alice er búin að eyðileggja fartölvuna hans.

21.00 Casino Fylgst er með tveimur ungum ofurhugum sem láta drauma sína rætast og endurbýggja hótél og spilavíti í syndaborginni.

► **21.50** The Dead Zone Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið. Fyrir nokkru sýndi SkjárEinn fyrstu þáttaröð þessara mögnuðu spennuþátta, og nú er löksins komið að þeirri næstu.

22.40 Parkinson – lokabáttur

23.30 The Contender – lokabáttur (e) **0.20** Brotherhood (e) **1.15** Law & Order: Criminal Intent (e) **2.05** Da Vinci's Inquest (e) **2.50** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.20** Óstöðvandi tónlist

17.40 Wildfire (e)
18.30 Fréttir NFS

19.00 Seinfeld (The Understudy)
 ► **19.30** Seinfeld (The Face Painter)

20.00 South Park (e) 8. serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lifið í South Park en þar er alltaf eitthvað furðulegt í gangi.

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 sé ætlað að gera í lífinu.

21.00 So You Think You Can Dance 2 (e) Leitað er að besta dansara Bandaríkjanna. Dómaramirir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram. Þar fá dansaramirir að vinna með bestu danshöfundum landsins þar til að lokum stendur einn eftir sem sigurvegari.

21.50 Chappelle's Show (e)
22.20 8th and Ocean (e)
22.45 X-Files (e) (Ráðgátur)

23.30 24 (9:24) (e) **0.15** 24 (10:24) (e) **1.00** Entertainment Tonight (e)

10.00 EM 2008 **11.50** EM 2008 (England – Macedonia (e))

► **13.30** EM 2008 (Svíþjóð – Spánn (e)) **15.10** Meistaradeild Evrópu í handbolta (Celje – Fram) **16.45** Box (Nicolay Valuev vs. Monte Barrett)

18.45 Meistaradeild Evrópu – fréttaþáttur Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilprifin í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.

19.15 Gillette Sportpakinn

19.40 Ameríski fótboltinn Upphitun fyrir leiki helgarinnar í ameríska fótboltanum.

20.10 NFL – ameríska ruðningsdeildin (Philadelphia – Dallas)

23.10 Meistaradeild Evrópu í handbolta (Celje – Fram (e))



SPENNA

▶ 16.00

BIG FISH

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 The Stepford Wives (Bönnuð börnum) 8.00 Tortilla Soup 10.00 Big Fish

12.05 Garfield: The Movie 14.00 Tortilla Soup ▶ 16.00 Big Fish

18.05 Garfield: The Movie 20.00 The Stepford Wives (Stepford-eiginkonurnar) Bönnuð börnum.

22.00 The Juror (e) (Kviðdóm- andinn) Hér er á ferðinni magnaður sálfræðitryllir. Annie er í kviðdómi í alvarlegum réttarhöldum til höfuðs Mafiunni. Ofbeldismaður fer að ofsækja hana og reynir að fá hana til að hafa áhrif á kviðdóminn. Ofsóknirnar magnast og Annie og sonur hennar eru komin í mikil vandræði. Aðalhlutverk: Alec Baldwin, Demi Moore, Joseph Gordon-Levitt. Leikstjóri: Brian Gibson. 1996. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Chasing Beauties (Bönnuð börnum) 2.00 The Vector File (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Juror (e) (Stranglega bönnuð börnum)



KNATTSPYRNA

▶ 15.30

ARSENAL - SHEFF UTD.

SKJÁR SPORT

13.00 Upphitun (e) 13.30 Fulham – Chelsea (e) Frá 23.09 ▶ 15.30 Arsenal – Sheff. Utd. (e) Frá 23.09 17.30 Man. City – West Ham (e) Frá 23.09 19.30 Wigan – Watford (e) Frá 23.09 21.30 Udinese – Fiorentina (e) Frá 24.09 23.30 Dagskrárlok

FASTEIGNASÍONVARPÍÐ

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.



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



ERENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Tennis: WTA Tournament in Stuttgart 14.45 Football: Inside Euro 2008 15.00 Football: African Cup of Nations in Ghana 17.00 Weightlifting: World Championship in Santo Domingo 18.00 Weightlifting: World Championship in Santo Domingo 20.00 Boxing: International contest in Dallas 21.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 21.30 Football: Euro 2008 22.30 Fight Sport: Fight Club

BBC PRIME

12.00 Top Gear Xtra 13.00 Top Gear Xtra 14.00 Alien Empire 14.30 Animal Camera 15.00 The Life of Mammals 16.00 EastEnders 16.30 EastEnders 17.00 Ground Force 17.30 Home From Home 18.00 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 0.00 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

12.00 Megastructures 13.00 I Didn't Know That 13.30 I Didn't Know That 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Air Crash Investigation 16.00 Crash Scene Investigation 17.00 Quest for Dragons 18.00 Hollywood Science 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Carve Her Name With Pride 23.00 Innovation 0.00 Surviving Maximum Security

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Cops Houston 13.00 Monkey Business 13.30 Monkey Business 14.00 Saving Grace 14.05 Meerkat Manor 14.30 Meerkat Manor 15.00 Saving Grace 15.05 Tusks and Tattoos 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 Deadly Dance Under the Sea 19.00 Great Whites Down Under 20.00 Saving Grace 20.05 Wolf Battlefield 21.00 Saving Grace 21.05 Weird Nature 21.30 Supernatural 22.00 Saving Grace 22.05 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Animal Park – Wild in Africa 23.30 Animal Park – Wild in Africa 0.00 Deadly Dance Under the Sea 1.00 Great Whites Down Under 2.00 Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies 12.30 Stunt Junkies 13.00 Discovery Atlas 15.00 How Do They Do It? 16.00 Ray Mears' Bushcraft 17.00 Stormproof 18.00 Mega Builders 19.00 American Chopper 20.00 American Hotrod 21.00 Rides 22.00 I Shouldn't Be Alive 23.00 Dr G: Medical Examiner 0.00 FBI Files 1.00 Discovery Atlas 2.45

How Do They Do It?

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World 12.30 Distant Shores 13.00 Grainger's World 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 Ian Wright Live 23.30 Urbanation 23.00 Caprice's Travels 23.30 Travel 2006

MTV EUROPE

12.00 Guitar Bands Weekend Music Mix 12.30 All Eyes On 13.00 MTV Live 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 Return of the Boyband 22.00 So '90s 23.00 Just See MTV 1.00 Chill Out Zone 3.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 Top 10 13.00 Top 10 14.00 Top 10 15.00 Top 10 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Hogan Knows Best 17.30 Cribs 18.00 Top 10 19.00 Top 10 20.00 Top 10 21.00 Viva la Disco 23.00 Flipside 23.30 Chill Out 0.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Drew Barrymore THS 15.00 Rod & Kimberly Stewart THS 16.00 Sexiest Celebrity Hook-Ups 17.00 Child Star Confidential 17.30 Child Star Confidential 18.00 E! News Weekend 19.00 Michael J. Fox THS 21.00 Sexiest Red Carpet Divas 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 Michael J. Fox 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 Grim Adventures of Billy & Mandy 14.00 Camp Lazlo 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 Foster's Home for Imaginary Friends 15.30 Robotboy 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Dastardly and Muttley 19.00 Samurai Jack 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

12.25 A Matter of Justice 13.55 A Man of Passion 15.30 Convicts 17.00 The Hunting Party 18.50 Dreamchild 20.25 Billion Dollar Brain 22.10 Leona Helmsley: The Queen of Mean 23.45 The Pope of Greenwich Village 1.45 Mom

TCM

19.00 Kelly's Heroes 21.20 Shaft 23.05 Coma 1.00 Brainstorm 2.45 20,000 Years in Sing Sing

HALLMARK

12.30 All Creatures Great And Small 13.45 Alice in Wonderland 16.00 Blind Spot 17.45 Acts Of Contrition 19.30 Monk II 20.30 Doc Martin 21.30 Elizabeth I 23.15 Monk II 0.00 Doc Martin 0.45 Elizabeth I 2.30 Acts Of Contrition

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 Ready Steady Cook 15.00 New Scandinavian Cooking 15.30 Stately Suppers 16.00 Heaven's Kitchen 17.00 Heaven's Kitchen 18.00 Eating Out Loud 19.00 Food Source 19.30 made to order 20.00 The Hairy Bikers Cookbook 20.30 Jenny Bristow Light 21.00 Eat This 21.30 The Hi Lo Club

DR1

12.05 Olsen-banden pa spanden 13.50 Boogie Listen 14.50 Nikolaj og Julie 15.35 OBS 15.40 For sondagen 15.50 Held og Lotto 16.00 Bullerfnis 16.30 TV Avisen med vejret 16.55 SportNyt 17.05 Forstevælger 18.00 Matador 18.50 Kriminalkommissær Barnaby 20.30 Niels Haugaard Show 2006 21.30 For Love of the Game 23.40 Et offer for kærlighed

NRK1

12.00 Forbrukerinspektorene 12.25 Newton 12.55 Ibsen i Sor-Italia 13.25 Andre folks penger 15.05 Livet med Larkins 16.00 Jubalung 16.30 Johnny og Johanna 17.00 Lordagsreveyen 17.45 Lotto-trekning 17.55 Riksarkivet 18.20 Kjempesjansen 19.15 Med hjertet pa rette staden 20.00 Lovebakken 20.25 Fakta pa lordag: De nye cowboyene 21.15 Kveldsnytt 21.35 O Brother, Where Art Thou?

SVT1

12.00 Tropical love 12.30 Uppdrag Granskning 13.30 Hem till byn 14.30 Lilla Melodifestivalen 2006 16.00 Emil i Lønneberga 16.25 Disneydags 17.00 En o i havet 17.30 Rapport 17.45 Sportnytt 18.00 Folktoppen 19.00 Kvarteret Skat-an 19.30 Førvsunnen 20.15 EM-kvallextra 20.30 Den frammande jogaren 21.30 Rapport 21.35 Rabalder 22.00 Sjöjorn utan hjallar 23.40 Söndring fran SVT24

www.minnsirkus.is/sirkustv

VIVATIKANID

SIRKUS
06/07

SO YOU THINK YOU CAN DANCE

MÁNUDAG KL 21:30

Dansinn hefst á ný...

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



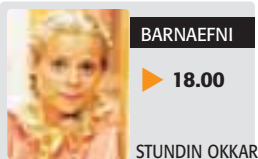
SIRKUS TV



TEKINN

9 OKT. KL. NIÚ

SIRKUS
06/07



BARNAEFNI
▶ 18.00

STUNDIN OKKAR



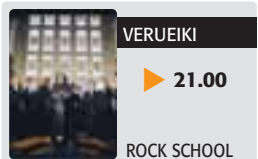
DRAMA
▶ 20.35

COMMANDER IN CHIEF



SPENNA
▶ 22.30

BROTHERHOOD



VERUEIKI
▶ 21.00

ROCK SCHOOL



HANDBOLTI
▶ 15.10

CELJE - FRAM



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Sammi brunavörður (6:26) **8.11** Geirharður bojing bojing (18:26) **8.31** Hopp og hí Sessamí (22:26) **8.55** Konstanse (10:10) **9.00** Líló & Stíth (32:39) **9.22** Síðildar teiknimyndir (4:42) **9.28** Herkúles (4:28) **9.54** Tobbí tvisvar (28:52) **10.17** Allt um dýrin (1:25) **10.50** Jón Ólafs (2) **11.30** Spaugstofan (3)

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Pingu, Hlaupin, Myrkfælnu draugarnir, Brúðubíllinn, Stubbarnir, Doddi litli og Eyrnastór, Kalli og Lóla, Könnuðurinn Dóra, Pocoyo, Grallarnir, Codename: Kids Next Door, Kalli litli kanína og vinir hans, Sabrína – Unglingsnornin, Ævintýri Jonna Quests.)

DAÐUR

12.00 Formúla 1 **14.30** Íslands-mótið í handbolta **15.55** Evrópukeppni bikarhafa í handbolta **17.50** Táknálmálsfréttir **18.00** ▶ Stundin okkar (2:30) **18.28** Skoppa og Skritla (8:8)

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 með Hemma Gunn **16.50** Veggfóður (4:7) **17.45** Oprah (106:145)

12.10 2006 World Pool Masters **13.00** Dýravínir (e) **13.40** 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 (e) **18.00** Dateline

17.40 Hell's Kitchen (e)

10.00 EM 2008 **11.50** EM 2008 (England – Macedonia e.)

KVÖLD

18.40 Hálfur engill Þýsk barnamynd.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Tíu fingur (1:12) Jónas Sen ræðir við Sigrúnu Eðvaldsdóttur fiðuleikara.
21.10 Arfurinn (6:8) (Bleak House) Breskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Charles Dickens um fólk sem fær að kenna á brotalömunum í bresku réttarkerfi á 19. öld.
22.05 Helgarsportíð
22.30 Afbrotakonur (Forbryðelser) Dönsk dogmamynd frá 2004 um nýtskrifaðan prest sem kemur til targa í kvennafangelsi þar sem ein kvennanna er sögð geta læknað fólk með handayfirlagningu. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður.
19.10 Kompás
20.00 Sjálfstætt fólk
▶ **20.35** Commander In Chief (2:18) (First Choice) (2:18) Mackenzie forseti hefur komið sér fyrir í nýju starfi, sem forseti Bandaríkjanna, og eitt af hennar fyrstu verkum er að velja sér varaforseta. Það kann hins vegar að reynast erfiðara en á horfir í fyrstu því fleiri eru um hituna en hún taldi. Á meðan verður fjölskyldan einnig vör við að það breytir lífi þeirra heimlíkið að vera tengd forsetanum þegar dóttir hennar glatar dagbók sem inniheldur mikilvægar upplýsingar um móður hennar forsetann.

19.00 Krókaleiðir í Kína (4/4) (e)
20.00 Dýravínir
20.30 Celebrity Overhaul – NÝTT! Ástralskir raunveruleikabættir þar sem fræga fólkid er tekið í gegn.
21.30 C.S.I.: New York
▶ **22.30** Brotherhood Ein besta nýja þáttaröðin á þessu ári. Sögusviðið 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. Nú reynir á bræðraböndin og ljóst að eitthvað verður undan að láta.

18.30 Fréttir NFS
19.10 Seinfeld (Clip Show – part 1)
19.35 Seinfeld (Clip Show – part 2)
20.00 The War at Home (e) (Oh, Grow Up) Gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglina sína sem eru allt annað en auðveldir í umgengni. Þau berjast við að halda þeim á beinu brautinni, en allt það sem unglarnir hafa gert eða eru að hugsa um að gera, það hafa Dave og Vicky gert sjálf ... tvisvar.
20.30 The Newlyweds (e)
▶ **21.00** Rock School 1 (e) Gene Simmons hefur aðeins sex vikur til þess breyta þrettán ára krökkum, sem hingað til hafa eingöngu spilað klassíska tónlist, í alvöru rokkara.
21.30 Rescue Me (e) Þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem alltaf er eitthvað í gangi. Ef það eru ekki vandamál í vinnunni þá er það einkalífið sem angrar þá.
22.20 Ghost Whisperer (e)

13.30 EM 2008 (Svíþjóð – Spánn e.) ▶ **15.10** Meistaradeild Evrópu í handbol (Celje – Fram) **16.45** Box (Nicolay Valuev vs. Monte Barrett)

18.45 Meistaradeild Evrópu – fréttabáttur Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilprifin í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.
19.15 Gillette Sportpakinn
19.40 Ameríski fótbólinn Upphitun fyrir leiki helgarinnar í ameríska fótboltanum.
20.10 NFL – ameríska ruðningsdeildin (Philadelphia – Dallas)

NÓTT

0.10 Kastljós **0.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

um) **0.40** Salem's Lot (1:2) (Stranglega bönnuð börnum) **2.10** Salem's Lot (2:2) (Stranglega bönnuð börnum) **3.40** Tortilla Soup **5.20** Sjálfstætt fólk **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.30 Da Vinci's Inquest **0.20** The L Word (e) **1.20** Óstöðvandi tónlist

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

23.10 Meistaradeild Evrópu í handbolta (Celje – Fram e.)



DRAMA

▶ 20.00

ALFIE



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Alfie (Bönnuð börnum)
8.00 Moonlight Mile 10.00
Scorched

12.00 The Truman Show 14.00
Moonlight Mile 16.00 Scorched

18.00 The Truman Show
▶ 20.00 Alfie Þessi rómantíska gamanmynd með hjartaknúsanarum Jude Law í aðalhlutverki er endurgerð samnefndrar sögufrægrar gamanmyndar frá 7. áratug síðustu aldar sem skartaði Michael Caine í sama hlutverki. Sem fyrr er Alfie kvennamaður af Guðs náð, tungulipur og fádæma flottur í tauninu. Hann vefur kvenfólki um fingur sér og er oftan en ekki með fleiri en eina og tvær í takinu. En gamanið kárnar hjá glaumgösum þegar upp kemst um athæfi hans og nokkur „fórnarlamba“ hans taka sig saman og ákveða að kenna honum ærlega lexíu. 2004. Bönnuð börnum.

22.00 The Clearing (Uppgjörði) Bönnuð börnum.

0.00 Chasing Holden (Bönnuð börnum) 2.00 The Salton Sea (Stranglegra bönnuð börnum) 4.00 The Clearing (Bönnuð börnum)



UMFJÖLLUN

▶ 18.00

AÐ LEIKSLOKUM



SKJÁR SPORT

14.00 Stúdningsmannáþátturinn Æliðið mitti 15.00 Ítölsku mörkin (e) 16.00 Udinesi – Fiorentina (e) Frá 24.09 (e)
▶ 18.00 Að leikslokum (e) Frá 02.10 (e)
19.00 Watford – Fulham (e) Frá 02.10
21.00 Chievo – Palermo (e) Frá 01.10
23.00 Dagskrárlök



FASTEIGNASÍONVARPIÐ

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.



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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Tennis: WTA Tournament in Stuttgart 13.00 Fia world touring car championship: Round in Valencia 14.00 Fia world touring car championship: Round in Valencia 15.00 Field hockey: World Cup in Madrid 16.30 Cycling: UCI ProTour – Paris-Tours 17.30 Football: Inside Euro 2008 17.45 Motorsports: Motorsports Weekend 18.15 Football: Euro 2008 19.15 Football: Euro 2008 20.15 Football: Inside Euro 2008 20.30 Football: Euro 2008 21.30 Football: Euro 2008 22.30 Superbike: World Championship in Magny-Cours

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 Nap Attack 20.00 Hunting Chris Ryan 21.00 Final Demand 22.00 EastEnders 22.30 EastEnders 23.00 Himalaya with Michael Palin 0.00 Secrets of Lost Empires 1.00 Final Demand 2.00 Nap Attack

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 I Didn't Know That 12.30 I Didn't Know That 13.00 Megastuctures 14.00 Carve Her Name With Pride 17.00 I Didn't Know That 17.30 I Didn't Know That 18.00 Hunter Hunted 19.00 Impossible Bridges 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Band of Brothers 22.00 Band of Brothers 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Hunter Hunted

ANIMAL PLANET

12.00 Great Ocean Adventures 13.00 Equator 14.00 Animal Planet Report 14.30 Animals A-Z 15.00 Horsetails 15.30 A Stable Life 16.00 Saving Grace 16.05 Meerkat Manor 16.30 Meerkat Manor 17.00 Saving Grace 17.05 Big Cat Diary 17.30 Big Cat Diary 18.00 Saving Grace 18.05 Jungle 19.00 Journey to Planet Earth 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 Cop Houston 1.00 Animal Precinct 2.00 Tusks and Tattoos

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 Blueprint for Disaster 0.00 Crime Scene Psychics 0.30 Amsterdam Vice 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 Treks in a Wild World 15.30 Treks in a Wild World 16.00 Globe Guides 16.30 Travel 2006 17.00 Globe Trekker 18.00 Mountain Spirit 18.30 Roar of the Wild 19.00 Globe Trekker 20.00 Globe Trekker 21.00 Tall Ship Chronicles 22.00 The Big Guide 23.00 The Cool Caribbean 23.30 Solo in Se Asia

MTV EUROPE

12.00 Guitar Bands Weekend Music Mix 12.30 Making the Video 13.00 MTV Live 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 Nirvana Unplugged 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 Top 10 13.00 Top 10 14.00 Top 10 15.00 Top 10 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Making the Video 17.30 Hogan Knows Best 18.00 Top 10 19.00 Top 10 20.00 Top 10 21.00 Supergroup 22.00 VH1 Weekly Album Chart 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 Trust Fund Babies THS 15.00 The Hilton Sisters THS 17.00 Sexiest Red Carpet Divas 18.00 Girls of the Playboy Mansion 18.30 Gone Bad 19.00 Mischa & Kristin: Babes of O.C. THS 20.00 Rod & Kimberly Stewart THS 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Sexiest Red Carpet Divas 23.00 Sexiest Celebrity Hook-Ups 0.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns

CARTOON NETWORK

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

MG M

12.25 Give Me Your Life 13.55 Vigilante Force 15.25 Memorial Day 17.00 Dreamchild 18.35 F.I.S.T. 20.55 The Wilby Conspiracy 22.40 Support Your Local Gunfighter 0.10 Last Rites 1.50 Exposed

TC M

19.00 Pat Garrett and Billy the Kid 21.05 Get Carter 23.00 Zabriskie Point 0.55 The Hunger 2.30 They Drive by Night

HALLMARK

12.30 The Ascent 14.15 Fallen Angel 16.00 Spirit Bear 17.45 Shadow

Of A Doubt 19.30 Monk II 20.30 Doc Martin 21.30 Elizabeth I 23.15 Monk II 0.00 Doc Martin 0.45 Elizabeth I 2.30 Shadow Of A Doubt

BBC FOOD

12.00 Eating Out Loud 13.00 Food Source 13.30 made to order 14.00 The Hairly Bikers Cookbook 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 Tamasin's Great British Classics 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 Soren Ryge – 20 ar efter 13.30 Harlequin 15.00 DM Banecykling 16.00 Postmand Per 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Nar elefanten gar i brusebad 17.30 Livet pa skinner 18.00 Ornen 19.00 TV Avisen 19.15 Sondag 19.45 Sondagssporten 20.10 Dodens Detektiv 20.35 Columbo 21.45 OBS 21.50 Flodeskumsfronten 22.30 Musikprogrammet 23.00 Boogie Listen

NRK1

12.00 En hyllest til Jacqueline du PrÇ 12.30 Ibsen i hundre: Et dukkehjem 15.00 De tolv bud 15.30 Open Himmel: Gudstjeneste fra Korskirken i Bergen 16.00 Propp og Berta 16.30 Newton 17.00 Sondagsspevnen 17.45 Sportspevnen 18.00 Kvitt eller dobbelt 19.00 Intolerable Cruelty 20.35 Leger uten grenser 21.00 Kveldsnytt 21.15 Profil: James Ellroy 22.05 Nytt pa nytt 22.35 Ingen grunn til begeistring

SVT1

12.55 Living Room 13.25 Ed Stone is dead 13.52 Konstaktion 13.55 Vorden 14.55 Se om ditt hus 15.25 Skolakuten 15.55 Anslagstavlan 16.00 Anki och Pytte 16.30 Skorgardsdoktorn 17.25 Jakten pa 90 miljoner 17.30 Rapport 18.00 Mokrarna 18.30 Sportspegeln 19.15 Agenda 20.10 Orden med Anna Charlotta 20.40 Vetenskap – Antikens upptockter 21.10 Rapport 21.20 Poliser 22.20 Forsvunnen 23.05 Sondning fran SVT24

| | GAMAN | FRÉTTIR | SPENNA | VERULEIKI | NFL |
|-----------------|---|---|---|--|--|
| |  <p>▶ 20.30 SVONA VAR ÞAÐ</p> |  <p>▶ 22.55 60. MÍNÚTUR</p> |  <p>▶ 22.00 LAW AND ORDER</p> |  <p>▶ 21.30 SO YOU THINK YOU CAN DANCE</p> |  <p>▶ 18.20 PHILADELPHIA - DALLAS</p> |
| | SJÓNVARPIÐ |  | SKJÁREINN | SIRKUS TV |  |
| MORNINGN | | <p>6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (107:145) 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.05 Commander In Chief (2:18)</p> | <p>7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)</p> | | |
| DAÐUR | <p>16.40 Helgarsportið 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Alda og Bára (19:26) 18.08 Búi! (8:26) 18.16 Lubbi læknir (31:52)</p> | <p>12.00 Hádegisfréttir 12.40 Neighbours 13.05 Í finu formi 2005 13.20 Mr. Bean 13.45 Les triplettes de Belleville 15.05 Listen Up (1:22) 15.30 Ítaliuævintýri Jamie Olivers (5:6) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful</p> | <p>15.55 Game tívi (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil</p> | | <p>17.50 Meistaradeild Evrópu – fréttabáttur</p> |
| KVÖLD | <p>18.30 Vistaskipti (19:26) (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.</p> <p>19.00 Fréttir, íþróttir og veður</p> <p>19.35 Kastljós</p> <p>▶ 20.30 Svona var það (14:22) (That 70's Show)</p> <p>20.55 Rætur guðsrúar (3:3) (The Story of God) Breskur heimildamyndaflokkur í þremur þáttum þar sem fjallað er um sögu mannkyns og tilraunir mannanna til að skilja Guð.</p> <p>22.00 Tiufréttir</p> <p>22.25 Glæpahneigð (13:22)</p> | <p>18.05 Neighbours</p> <p>18.30 Fréttir, íþróttir og veður</p> <p>19.00 Ísland í dag</p> <p>19.40 The Simpsons (16:22) (Simpson fjölskyldan)</p> <p>20.05 Extreme Makeover: Home Edition (12:25) (Hús í andlitslyftingu)</p> <p>21.25 Related (15:18) (Systrabönd) (15:18)</p> <p>22.10 Crossing Jordan (Réttarlæknirinn) (3:21) Jordan stofnar lífi sínu í hættu við rannsókn á snúnu fjöldamorði. Þriggja drengja er saknað og líkin finnast hvert af öðru en það sem Woody og Dr. Macy vita ekki er hversu nákominn þeim leitinn er. Bönnuð börnum.</p> <p>▶ 22.55 60 mínútur – NÝTT (60 Minutes)</p> | <p>18.00 6 til sjö</p> <p>19.00 Melrose Place .</p> <p>19.45 Trailer Park Boys (e)</p> <p>20.10 Surface</p> <p>21.00 Survivor: Cook Islands</p> <p>▶ 22.00 Law & Order B</p> <p>22.50 Jay Leno</p> | <p>18.00 Insider (e)</p> <p>18.30 Fréttir NFS</p> <p>19.00 Ísland í dag</p> <p>19.30 Seinfeld (1:24) (The Engagemet)</p> <p>20.00 Entertainment Tonight</p> <p>20.30 My Name is Earl (Didn't Pay Taxes)</p> <p>21.00 Tekinn .</p> <p>▶ 21.30 So You Think You Can Dance 2 Leitað er að besta dansara Bandaríkanna. 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.</p> | <p>▶ 18.20 NFL – ameríska ruðningsdeildin</p> <p>20.20 Meistaradeild Evrópu í handbol (Celje – Fram)Útsending frá leik Celje og Fram í Meistaradeildinni í handbolta.</p> <p>21.35 Spilling í enska boltanum (Panorama: Football's Dirty Secrets) Umdeildur og margumtalaður fréttaskýringabáttur BBC um meintar mútugreiðslu til knattspyrnustjóra í ensku úrvalsdeildinni.</p> <p>22.30 KF Nörd (6:15) (KF Nörd)</p> |
| NÓTT | <p>23.10 Spaugstofan (3:29) 23.35 Kastljós 0.25 Dagskrárlok</p> | <p>23.40 Straight Into Darkness (Stranglega bönnuð börnum) 1.15 NCIS (13:24) (Bönnuð börnum) 2.00 Ash Wednesday (Stranglega bönnuð börnum) 3.35 Rat Race 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ</p> | <p>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</p> | <p>23.00 So You Think You Can Dance 2 0.10 Insider 0.40 24 (9:24) (e) 1.25 24 (10:24) (e) 2.10 Seinfeld (1:24) 2.35 Entertainment Tonight (e)</p> | <p>23.15 Heimsmótaröðin í Póker</p> |



Morroco – Handmade

Mynstrin og litirnir í haustflínunni frá Broste-Copenhagen





SPENNA

▶ 20.05

SILVERADO



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 House of Sand and Fog (Bönnuð börnum) 8.05 Miracle 10.20 Divine Secrets of the Ya-Ya

12.15 Loch Ness 14.00 Miracle 16.15 Divine Secrets of the Ya-Ya

18.10 Loch Ness

20.00 House of Sand and Fog (Hús byggt á sandi) Ameríski draumurinn er krufinn á miskunnarlausan hátt í þessari margrómuðu verðlaunamynd. Myndin, sem byggð er á skáldsögu Andres Dubus III, segir af tveimur manneskjum sem grípa til örþrífaraða vegna eignaréttar á húsi. 2003. Bönnuð börnum.

▶ 22.05 Silverado Þrjúgjá stjarna vestri sem gerist á seinni hluta síðustu aldar. Bönnuð börnum.

0.15 Possible Worlds 2.00 Bet Your Life (Bönnuð börnum) 3.30 Silverado (Bönnuð börnum)



KNATTSPYRNA

▶ 20.00

WEST HAM - READING



SKJÁR SPORT

18.00 Sheff. Utd. – Middlesbrough (e) Frá 30.09

▶ 20.00 West Ham – Reading (e) Frá 01.10

22.00 Að leikslökum Frá 02.10 (e) Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingunum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni. Leikskípuhlutur, leikkerfi, umdeild atvik og fallgæstu mörkin eru skoðuð frá ýmsum hliðum og með nýjustu tækni.

23.00 Tottenham – Portsmouth (e) Frá 01.10 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.



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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Tennis: WTA Tournament in Moscow 14.30 Football: Euro 2008 15.30 Football: Inside Euro 2008 15.45 Football: Euro 2008 16.30 All sports: WATTS 17.00 Football: Euro 2008 18.00 Football: Euro 2008 19.00 Fight Sport: Fight Club 21.00 Football: Euro 2008 22.00 Football: Euro 2008 23.00 Motorsports: Motorsports Weekend

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 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 I'm Alan Partridge 21.00 Final Demand 22.00 My Hero 22.30 Bodies 23.00 My Family 0.00 My Family 0.30 EastEnders 1.00 Final Demand 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Tuna Cowboys 13.00 Earth's Core Investigated 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Impossible Bridges 17.00 Nights With Leopards 17.30 Chasing Time In Cape Town 18.00 Owls – Silent Hunters 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Impossible Bridges 22.00 Getting Out Alive 23.00 Megastructures 0.00 Nights With Leopards 0.30 Chasing Time In Cape Town

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 Shark Battlefield 19.00 Weird Nature 19.30 Supernatural 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 21.30 Animal Precinct 22.00 Saving Grace 22.05 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Shark Battlefield 0.00 Weird Nature 0.30 Supernatural 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Chopper is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Building the Winter Games 14.00 Extreme Machines 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 Why Intelligence Fails

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 Destinations 16.00 Short History of Convict Australia 17.00 Flavours of Chile 17.30 The Thirsty Traveler 18.00 Globe Guides 18.30 Planet Food 19.30 Travel 2006 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 European Top 20 18.00 My Super Sweet 16 18.30 Making the Video 19.00 Making the Video 19.30 MTV Live 20.00 Switched On 21.00 Laguna Beach 21.30 8th & Ocean 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits 15.00 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 Sensational Crimes of Fashion! 14.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 15.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 16.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 17.00 Sexiest Supermodels 18.00 E! News Weekend 19.00 Special Cameron Diaz: Sexy Angel 20.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 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 Special Cameron Diaz: Sexy Angel 1.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 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 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

11.45 One Woman's Courage 13.15 Grow Old Along with Me 14.45 Another Man, Another Chance 17.00 F.I.S.T. 19.20 Limit Up 20.45 Memories of Me 22.25 Foxfire Light 0.00 Jinxed! 1.40 Dead On Arrival

TCM

19.00 Gigi 20.55 Girl Happy 22.30 The Prize 0.45 Today we Live 2.40 Murder at the Gallop

HALLMARK

12.30 Mystery Woman 14.15 Mermaid 16.00 Early Edition II 17.00 Monster Makers 18.45 West Wing 19.45 Law & Order IX 20.45 Lonesome Dove: The Series 21.30 The Devil's Arithmetic 23.15 Law & Order IX 0.00 Lonesome Dove: The Series 0.45 The Devil's Arithmetic 2.30 Monster Makers

BBC FOOD

12.00 Soul Food 12.30 James Martin: Yorkshire's Finest 13.00 The Occasional Cook 13.30 Deck Dates 14.00 Tamasin's Great British Classics 14.30 Ready Steady Cook 15.00 Coxon's Sporting Feast 15.30 A Cook's Tour 16.00 Great Food Bites 16.30 Saturday Kitchen 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 New Scandinavian Cooking 20.00 Chef at Large 20.30 Douglas Chew Cooks Asia 21.00 Ainsley's Meals in Minutes 21.30 A Cook's Tour

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 Taxaen der blev voksen 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 Genbrugsguld 18.00 Soren Ryge – Onkel Aage fra Amerika 18.30 De store katte 19.00 TV Avisen 19.25 Horisont 19.50 SportNyt 20.00 Miss Marple 21.30 OBS 21.35 Viden om 22.05 Boogie Update 5.00 TV Avisen med vejret 5.05 Dagens Danmark 5.30 TV Avisen med vejret 5.35 Horisont

SVT1

12.15 Brodrene Mozart 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Garage – élška film! 15.30 Krokodil 16.00 Sma Einsteins 16.25 ZoÇ KÇzako 16.40 Byggpatrullen 17.00 Lilla sportspegeln 17.30 Rapport 18.00 Hem till byn 19.00 Jakten på 90 miljoner 19.05 Plus 19.35 Musikministeriet 20.05 Sleeper cell 21.05 Rapport 21.15 Kulturyheteria 21.25 Kvarteret Skatan 21.55 Skillsmossoakuten 22.45 Sondning från SVT24

Nýjar upplýsingaveitur á ensku:

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

Allar nýjustu upplýsingar og fréttir á ensku á vefnum reykjavik.com og í blaðinu Reykjavikmag



SPENNA

▶ 20.25

VERONICA MARS



GAMAN

▶ 23.10

MAN STROKE WOMAN



DRAMA

▶ 22.00

CONVICTION



DRAMA

▶ 21.00

RESCUE ME



KNATTSPYRNA

▶ 17.00

MEISTARAEILD EVR. FRÉTTAP.

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

SÍN besta sartið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

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

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Innlit / útlit (e)

15.35 Surface (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil

17.50 Meistaradeild Evrópu – fréttabáttur 18.20 NFL – ameríska ruðningsdeildin

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-málsfréttir 18.00 Magga og furðudýrið (5:26) 18.25 Andlit jarðar (12:16)

12.00 Hádegisfréttir 12.40 Neighbours 13.05 Í finu formi 2005 13.20 Meistarinn (14:22) (e) 14.05 George Lopez (14:24) 14.30 Jane Hall's Big Bad Bus Ride 15.15 Wife Swap (1:12) (e) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful

18.00 6 til sjö

18.00 Insider (e)

20.20 Meistaradeild Evrópu í handbol (Celje – Fram) Útsending frá leik Celje og Fram í Meistaradeildinni í handbolta.

18.30 Kappflugið í himingeymum (5:26) (Oban Star Racers)

18.05 Neighbours

18.00 6 til sjö

18.30 Fréttir NFS

21.35 Spilling í enska boltanum (Panorama: Football's Dirty Secrets) Umdeildur og margumtalaður fréttaskýringabáttur BBC um meintar mútugreiðslur til knattspyrnustjóra í ensku úrvalsdeildinni.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Melrose Place B

19.00 Ísland í dag

22.30 KF Nörd (6:15) (KF Nörd) Nú er komið að því að gera Nördana að stjörnum. Allsherjar útlitsbreytingar verða gerðar á strákunum enda er nauðsynlegt að knattspyrnumenn liti vel út. Strákarnir verða teknir í gegn af fagfólki á öllum sviðum tískunar.

19.35 Kastljós

19.00 Ísland í dag

▶ 9.45 Teachers (e)

19.30 Seinfeld (2:24) (The Postponement)

▶ 20.25 Veronica Mars (6:22) (Veronica Mars II)

19.40 The Simpsons (17:22) (Simpson fjölskyldan)

20.10 Queer Eye for the Straight Guy

20.00 Entertainment Tonight

21.10 Leikur einn Heimildamynd um alþjóðlega leiklistarhátið á Ísafirði

20.05 The Apprentice (14:14) (Lærlingurinn) (14:14) Sjálf úrslitastundin er runnin upp í þessum tvöfalt langa lokabætti. Rebecca og Randal eru í óða önn að undirbúa fjárfönlunarsamkomu sínar, en ófa vandamálín eru að trufla framgöngu þeirra.

21.00 Innlit / útlit

20.30 Rock School 1 Hinn skrautlegi Gene Simmons úr hljómsveitinni Kiss tekst á við eitt erfiðasta verkefni sitt til þessa í sjónvarpsþáttunum Rock School. Gene hefur aðeins sex vikur til þess breyta þrettán ára krökkum, sem hingað til hafa eingöngu spilað klassíska tónlist, í alvöru rockara.

21.40 Síðasti bærinn Stuttmynd eftir Rúnar Rúnarsson um gamlan bónda sem býr með konu sinni í afskekktum dal þar sem allir aðrir bæir eru farnir í eyði. Myndin var tilnefnd til Óskarsverðlauna. Aðalhlutverk leikur Jón Sigurbjörnsson. e.

21.30 Hustle (6:6) (Svikahrappar) (6:6).

22.00 Conviction Desmond þarf að vinna á geddeild, kærastan setur pressu á Peluso, illkvittinn sak-sóknari fær Finn lánaða, Potter leysir Desmond af í máli með herfilegum afleiðingum og Rossi fæst við fjölskylduátök þar sem kærasti heyrnarlausrar stúlku stingur pabba hennar.

21.00 Rescue Me

23.15 Heimsmótaroðin í Póker

22.00 Tíufréttir

22.25 NCIS (14:24) (Glæpadeild sjóhersins) (14:24)

22.50 Jay Leno

22.00 24 (11:24) Bönnuð börnum.

22.20 Lögmál Murphys (1:6) (Murphy's Law, Ser. 3)

23.10 Man Stroke Woman 23.40 Shield (St. b. börnum) 0.30 Deadwood (St. b. börnum) 1.20 Who is Cletis Tout? (B. börnum) 2.50 Kangaroo Jack 4.15 NCIS (B. börnum) 5.00 The Simpsons 5.20 Fréttir og Ísland í dag

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

23.30 My Name is Earl (e) 23.55 Insider 0.20 The War at Home (e) 0.45 Seinfeld (2:24) 1.10 Entertainment Tonight (e)

Eru fætarnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið



Djúpnæring með sokkpari
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

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 dög fyrir sólu.



SPENNA

▶ 22.00

UMBREAKABKE



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Salsa 8.00 Agent Cody Banks 10.00 One True Thing

12.05 Men With Brooms 14.00 Agent Cody Banks 16.00 One True Thing

18.05 Men With Brooms

▶ 20.00 Salsa Sjóðheit og seiðandi kvikmynd þar sem salsadansinn ræður ríkjum. Rémi er ungur og efnilegur píanóleikari sem á sér þó aðra ástríðu í lífinu; salsadansinn. 20.00. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 Unbreakable (Ódrepanði) Magnaður tryllir um öryggisvörð sem klárlega er undir verndarvæng æðri máttarvalda. David Dunn komst einn lífs af úr hræðilegu lestarslysi skammt frá Filadelfíu. 131 fórst í slysinu og var björgun Dunns því algert kraftaverk. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Narc (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 The Accidental Spy (Bönnuð börnum) 4.00 Unbreakable (Stranglega bönnuð börnum)



UMR/ÆÐUR

▶ 22.00

AÐ LEIKSLOKUM



SKJÁR SPORT

18.00 Udinese – Fiorentina (e) Frá 24.09

20.00 Watford – Fulham (e) Frá 02.10

▶ 22.00 Að leikslokum Frá 28.09 (e) Snorri Már Skúlason fer með stækunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingunum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni.

23.00 Chievo – Palermo (e) Frá 01.10

1.00 Dagskrárlok



FASTEIGNASÍONVARPIÐ

17.00 Nýtt í vikunni 18.00 Spánareignir

19.00 Fjölþýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einþýlishús

22.00 Fjölþýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) 0.00 SMS eignir



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Tennis: WTA Tournament in Moscow 14.30 Football: Euro 2008 15.30 Football: Inside Euro 2008 15.45 Football: Euro 2008 16.45 Fia world touring car championship: FIA WTCC Mag 17.15 Motorsports: Test Drive 18.00 Boxing: WBO World Title in Oberhausen 19.00 Boxing: International Contest 21.00 Truck sports: European Cup in Jarama 21.30 Football: Euro 2008 22.30 Football: Euro 2008

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 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 I'm Alan Partridge 21.00 House of Cards 22.00 My Hero 22.30 The Catherine Tate Show 23.00 Nighty Night 23.30 Yes Minister 0.00 Yes Minister 0.30 EastEnders 1.00 House of Cards 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Mankillers – Africa's Giants 13.00 Stonehenge Investigated 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Stalking Leopards 18.00 Animal Omens 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 Stalking Leopards

ANIMAL PLANET

12.00 Shark 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 New Breed Vets with Steve Irwin 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 Chopper is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Building the Winter Games 14.00 Extreme Machines 15.00 Deadliest Catch 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Extreme Engineering 20.00 Deadliest Catch Special – Best of Season II 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Mythbusters 1.00 Deadliest Catch 1.55 Air Wars 2.45 Dangerman

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 Panasia 15.30 The Global Nomad – China 16.00 Outback Odyssey 16.30 Riding Route 66 17.00 Planet Food 18.00 Roadside USA 18.30 Roar of the Wild 19.00 Jules Sylvester's Wild Adventures 20.00 Glo-

be 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 Shift 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 Pimp My Ride International 22.00 Alternative Nation 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits 15.00 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 & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Child Star Confidential 13.30 10 Ways 14.00 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 Mischa & Kristin: Babes of O.C. THS 20.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 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 Mischa & Kristin: Babes of O.C. THS 1.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 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-Do? 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

12.25 The Eliminators 14.05 Koyanisqatsi 15.30 The Blue Lightning 17.00 Limit Up 18.25 One Special Victory 20.00 Breach of Contract 21.35 The Men's Club 23.15 Knightriders 1.15 Body and Soul 2.50 Square Dance

TCM

19.00 North by Northwest 21.15 Brass Target 23.05 Three Daring Daughters 1.05 The Golden Arrow 2.15 The Angry Hills

HALLMARK

12.30 In a Class of His Own 14.15 Spoils of War 16.00 Early Edition II

17.00 The Blackwater Lightship 18.45 West Wing 19.45 Law & Order IX 20.45 Lonesome Dove: The Series 21.30 Fingersmith 23.15 Law & Order IX 0.00 Lonesome Dove: The Series 0.45 Fingersmith 2.15 A Season For Miracles

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen 12.30 Rachel's Favourite Food 13.00 The Manic Organic 13.30 New Scandinavian Cooking 14.00 Chef at Large 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 Eating Out Loud 17.30 Cooked 18.00 Jenny Bristow Light 18.30 Eat This 19.00 The Hi Lo Club 19.30 Chef 20.00 Chef at Home 20.30 Delhi Belly 21.00 Tales from River Cottage 21.30 A Cook's Tour 4.00 Great Food Bites

DR1

12.20 Rabatten 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawsons Creek 14.00 Smæk 14.30 En lille reminder 14.40 SPAM 15.00 Insekoskop 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 Ornen

SVT1

12.15 Suxxess 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Ed Stone is dead 15.25 Konstaktion 15.30 Krokodill 16.00 Myror i brallan 16.30 Allt och lite till 17.00 Lilla Aktuellt – kortnyheter 17.05 Trackslistan 17.30 Rapport 18.00 Uppdrag Granskning 19.00 Jakten på 90 miljoner 19.05 Poliser 20.05 Argument 21.05 Rapport 21.15 Kulturnyheterna 21.25 Musikministeriet 21.55 Minus plus 22.20 Sondning från SVT24


» EKKI MISSA AF ...

My name is Earl


Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur fyrsta vinninginn í lottóinu. Nokkrum sekúndum eftir að hafa unnið vinninginn verður hann fyrir bíl og týnir miðanum. Þar sem hann liggur á spítala og jafnar sig sannfærast hann um að hann hafi týnt miðanum vegna alls þess slæma sem hann hefur gert af sér um ævina. Staðráðinn í því að verða betri maður, ákveður Earl að búa til lista yfir allt það slæma sem hann hafði gert og ætlar að bæta úr hverju einu og einasta atriði sem endaði á listanum.




»SIRKUS KL. 23.30



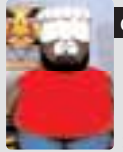
DRAMA
▶ **20.45**
BRÁÐAVAKTIN




LÍFSSTÍLL
▶ **20.05**
VEGGFÓÐUR



DRAMA
▶ **22.00**
THE L WORD



GAMAN
▶ **20.30**
SOUTH PARK



KNATTSPYRNA
▶ **20.00**
KRÓATÍA - ENGLAND

 **SJÓNVARPIÐ**



 **SKJÁREINN**

 **SIRKUS TV**

 **SÝN**
besta sattið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

16.35 Disneystundin **16.36** Liló og Stíth (32:39) **17.00** Sigildar teiknimyndir (4:42) **17.05** Herkúles (4:28) **17.30** Táknmálsfréttir **17.40** Upphitun fyrir landsleik **18.00** Landsleikur í fótbolta

19.00 Fréttayfirlit
19.05 Landsleikur í fótbolta Seinni hálfleikur
20.00 Fréttir, íþróttir og veður
20.35 Víkingalottó
▶ **20.45** Bráðavaktin (8:22) (ER XII) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
21.30 Litla-Bretland (8:8) (Little Britain I) Bresk gamanþáttaröð þar sem grínistarnir Matt Lucas og David Williams bregða sér í ýmissa kvikinda líki og kynna áhorfendum Bretland og furður þess. e.
22.00 Tíufréttir
22.20 Mín Kúba (Cuba Mia)

23.20 Landsleikur í fótbolta
1.20 Dagskrárlök

6.58 Ísland í bitið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (106:145) **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.05** Derren Brown: Live Seance (e)
12.00 Hádegisfréttir **12.40** Neighbours **13.05** Í finu formi 2005 **13.20** Mr. Bean **13.45** Las Vegas (19:24) **14.30** The Apprentice (14:14) **16.00** Barnatími 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 (18:22) (Simpson fjölskyldan)
▶ **20.05** Veggfóður (5:7)
20.50 Oprah (108:145) (Why I Hate Myself: Mothers Confess) Spánnýir þættir með hinni einu sönnu Oprah.
21.35 The Inside (6:13) (Nýliðinn) (6:13) Morðingi er laus sem stelur hjörtum fórnarlamba sinna. Rannsókn málsins flækist mjög þegar fleiri morð í sama anda eru framin og ljóst er að einhver er að herma eftir „hjarþapjófum“. Stranglega bönnuð börnum.
22.20 Strong Medicine (6:22) (Samvækamt læknisráði)

23.05 Big Love (Bönnuð börnum) **23.55** Crossing Jordan (Bönnuð börnum) **0.40** Cleopatra **4.40** The Inside (Str. bönnuð börnum) **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

15.25 Innlit / útlit (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil

18.00 6 til sjö
19.00 Melrose Place
19.45 The King of Queens (e) B
20.10 Love, Inc – NYTT! Gamanþáttur um stefnumótáþjónustu sem gengur alla leið. Stúlkurnar í Love, Inc. hjálpa lánlausum gaurum, og jafnvel einstaka stúlkum, að finna stefnumótatekna fyrir stóru stundina en þótt sérfræðingarnir viti hvað er best fyrir viðskiptavininn er ástarlíf þeirra sjálfr oft í mikilli flækju.
20.35 Out of Practice – NYTT!
21.00 America's Next Top Model VI
▶ **22.00** The L Word

23.00 Jay Leno **23.45** Conviction (e) **0.35** Da Vinci's Inquest (e) **1.20** Beverly Hills 90210 (e) **2.05** Melrose Place (e) **2.50** Östöðvandi tónlist

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

15.25 Innlit / útlit (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld (3:24) (The Maestro)
20.00 Entertainment Tonight
▶ **20.30** South Park
21.00 Blowin' / Up Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákveðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar.
21.30 Ghost Whisperer
22.20 Smallville (Vessel) Fimmta þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

23.10 Insider **23.35** Rescue Me (e) **0.25** Seinfeld (3:24) **0.50** Entertainment Tonight (e)

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

15.25 Innlit / útlit (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil

18.30 Ameríski fótboltinn (Upphitun fyrir helgina)
19.00 Íþróttahetjur Íþróttahetjur eru af öllum stærðum og gerðum. Í þættinum er fjallað um fólk sem æfir og keppir í ólíkum íþróttgreinum en allt er það íþróttahetjur á sinn hátt. Skák, skyflingur og borðtennis eru aðeins nokkrar íþróttgreinar sem koma við sögu.
19.30 Arnold Schwarzenegger mótið
▶ **20.00** Undankeppni EM 2008 (Króatía – England)
21.40 Undankeppni EM 2008 (Írland – Tékkland)

23.20 Meistaradeild Evrópu



Burt með bólurnar!

NeoStrata húðvörur eru hágæðaframleiðsla. Þær eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum. Húðvörurnar eru ekki prófaðar á dýrum, innihalda hvorki ilmefni né lit og eru ofnæmisprófaðar.



Frísklegri og fallegrri húð



Fæst í apótekum



GAMAN

▶ **20.00**
THERE IS SOMETHING ABOUT MARY

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Mighty Morphin Power Rangers (e) **8.00** Interstate 60 **10.00** The Curse of the Pink Panther **12.00** There's Something About Mary **14.00** Mighty Morphin Power Rangers (e)

16.00 Interstate 60

18.00 The Curse of the Pink Panther

▶ **20.00** There's Something About Mary

22.00 Scary Movie 3 (Hryllingsmyndin 3) Grín-hryllingsmynd þar sem margar af vinsælustu stórmyndum síðari ára fá það óþvegið. Allt frá Lord of the Rings til 8 Mile. 2003. Bönnuð börnum.

0.00 Comic Book Villian (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Extreme Ops (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Scary Movie 3 (Bönnuð börnum)



UMR/EDA

▶ **19.30**
UPPHITUN

SKJÁR SPORT

▶ **19.30** Upphitun Frá 06.10 (e) Knattspyrnustjórar, leikmenn og aðstandendur úrvalsdeildarlíðanna spá og spekulera í leiki helgarinnar.

20.00 Wigan – Watford (e) Frá 23.09

22.00 Portsmouth – Bolton (e) Frá 25.09

0.00 Dagskrárlok

FASTEIGNASÍÓNVARPIÐ

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.



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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Tennis: WTA Tournament in Moscow **14.30** Football: Inside Euro 2008 **14.45** Football: Euro 2008 **15.45** Football: Euro 2008 **16.45** Football: Inside Euro 2008 **17.00** Football: Euro 2008 **19.00** All sports: Share It **19.15** Sailing: Inside Alinghi **19.20** All Sports: Wednesday Selection **19.30** Equestrianism: Super League **20.30** Golf: The European Tour – Dunhill Links Championship in St Andrews **21.00** Sailing: Rolex Farr 40 World Championship in Newport **21.30** Polo: Argentine Club Cup in Westonbirt **22.00** Football: Euro 2008 **23.00** Fia world touring car championship: FIA WTCC Mag

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** Rick Stein's Food Heroes **17.30** Rick Stein's Food Heroes **18.00** As Time Goes By **18.30** As Time Goes By **19.00** Dalziel and Pascoe **20.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **20.30** I'm Alan Partridge **21.00** House of Cards **22.00** My Hero **22.30** Dalziel and Pascoe **23.30** As Time Goes By **0.00** As Time Goes By **0.30** EastEnders **1.00** House of Cards **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Elephants Of Kilimanjaro **13.00** Lightning Strike Investigated **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Real NCIS **17.00** Go Wild! **18.00** Sea of Snakes **19.00** Secret Bible **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Nuremberg **22.00** Nuremberg **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Go Wild! **ANIMAL PLANET**

12.00 Saving Grace **12.05** Extreme Animals **13.00** Meerkat Manor **13.30** Meerkat Manor **14.00** Crocodile Hunter **15.00** Miami Animal Police **16.00** Wildlife SOS **16.30** Wildlife SOS **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Saving Grace **18.05** Little Zoo That Could **19.00** Animal Park – Wild in Africa **19.30** Animal Park – Wild in Africa **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Manatees **21.30** Predator's Prey **22.00** Saving Grace **22.05** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Little Zoo That Could **0.00** Animal Park – Wild in Africa **0.30** Animal Park – Wild in Africa **1.00** Wildlife SOS **1.30** Wildlife SOS **2.00** Miami Animal Police **DISCOVERY CHANNEL**

12.00 A Chopper is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Building the Winter Games **14.00** Extreme Machines **15.00** Firehouse USA **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Blueprint for Disaster **20.00** I Shouldn't Be Alive **21.00** A Haunting **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Myt-hbusters **1.00** Firehouse USA **1.55** Al Murray's Road to Berlin **THE TRAVEL CHANNEL**

12.00 The Thirsty Traveler **12.30** The Thirsty Traveler **13.00** Globe Trekker **14.00** Travel 2006 **14.30** Earthwalkers **15.00** Taste of the Caribbean **15.30** The Global Nomad – China **16.00** Outback Odyssey **16.30** Riding Route 66 **17.00** Exploring Horizons **18.00** The Thirsty Traveler **18.30** Riding Route 66 **19.00** Grainger's World

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

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** Motormouth **19.30** MTV at the Movies **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **14.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **15.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **16.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **17.00** Sexiest Red Carpet Divas **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Tyra Banks THS **20.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **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 Supermodels **0.00** Tyra Banks THS **1.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **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** Batman of the Future **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

12.20 Not Since Casanova **13.40** Three **15.25** Dreamchild **17.00** One Special Victory **18.35** Further Adventures of Tennessee Buck **20.05** Extremities **21.35** Stella **23.20** Blood Oath **1.05** The Program **2.55** Return of a Man Called Horse

TCM

19.00 The Night of the Iguana **21.00** Escape from Fort Bravo **22.40** Honky Tonk **0.30** It Happened at the World's Fair **2.15** Little Off Set – Cat Deeley on the Movies of Elvis **2.20** The Secret of My Success

HALLMARK

10.45 Face to Face **12.30** Out of Time **14.15** Restless Spirits **16.00** Early Edition II **17.00** The Wishing Tree **18.45** West Wing **19.45** Law &

Order IX **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Fingersmith **23.15** Law & Order IX **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Fingersmith **2.15** Out of Time

BBC FOOD

12.00 Jenny Bristow Light **12.30** Eat This **13.00** The Hi Lo Club **13.30** Chef **14.00** Chef at Home **14.30** Delhi Belly **15.00** Tales from River Cottage **15.30** A Cook's Tour **16.00** Great Food Bites **16.30** James Martin Delicious **17.00** James Martin Delicious **17.30** Jimmy's Farm **18.30** Tamasin's Great British Classics **19.00** Return To Tuscany **19.30** Rocco's Dolce Vita **20.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **20.30** Neven Cooks **21.00** Saturday Kitchen **21.30** A Cook's Tour

DR1

12.20 Genbrugsguld **12.50** Nyheder pa tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawsons Creek **14.00** Svada **14.30** Pigebandet Frank **15.00** Snurre Snup – Kanin pa klaver **15.05** Juniper Lee **15.30** Junior **16.00** Charlie & Lola **16.15** Tagkammerater **16.25** KatjaKaj og BenteBent **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Lægens bord **18.00** Verdens største familie **19.00** TV Avisen **19.25** Profilen **19.50** SportNyt **20.00** Dogville **22.50** Onsdags Lotto **22.55** Hva' sa Danmark? – reform af den offentlige sektor

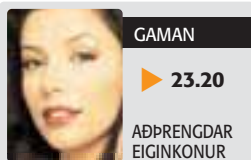
SVT1

12.25 En rylig fostman **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Plus **15.30** Krokodill **16.00** Meg och Mog **16.15** Barndokumentoren **16.25** Jasper Pingvin **16.30** Evas funkarprogram **16.45** Seaside hotell **17.00** Rebellen **17.30** Rapport **18.00** Packat & klart **18.30** Mitt i naturen **19.00** Entourage **19.30** Jakten pa 90 miljoner **19.35** Gosford Park **21.50** Rapport **22.00** Kulturmyherterna **22.10** Hem till byn **23.10** Sondning fran SVT24

Nýjar upplýsingaveitur á ensku:

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

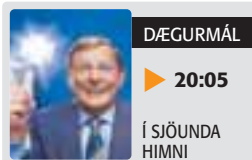
Allar nýjustu upplýsingar og fréttir á ensku á vefnum reykjavik.com og í blaðinu Reykjavikmag



GAMAN

▶ 23.20

ADPRENGDAR EIGINKONUR



DÆGURMÁL

▶ 20:05

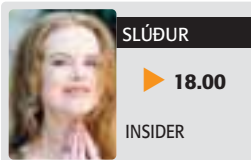
Í SJÖUNDA HIMNI



GAMAN

▶ 21.30

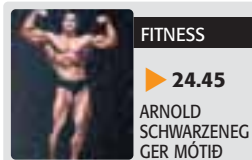
SIGTIÐ



SLÚÐUR

▶ 18.00

INSIDER



FITNESS

▶ 24.45

ARNOLD SCHWARZENEGGER MÓTIÐ

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV

SYN besta sartið

MORGUNN

DAÐUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (107:145) 10.20 William and Mary (2:6) 11.10 Whose Line is it Anyway? 4 11.35 Punk'd 2 (e)

12.00 Hádegisfréttir 12.40 Neighbours 13.05 Í finu formi 2005 13.20 My Sweet Fat Valentina 14.05 My Sweet Fat Valentina 14.50 Two and a Half Men (1:24) 15.15 Related (15:18) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

15.55 Love, Inc – NÝTT! (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil

13.50 Landsleikur í fótbolta 15.50 Evrópukeppni meistara-liða í fótbolta 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Stundin okkar (2:30)

18.30 Lína (3:7) (Världen enligt Pipalina) Teiknimynd fyrir yngstu börnin.

18.38 Vínir á Kúbu Spænsk barnamynd.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.25 Á ókunnri strönd (10:12) (Distant Shores II)

21.15 Launráð (98) (Alias V) Jennifer Garner er í aðalhlutverkinu og leikur Sydney Bristow, háskólastúlku sem hefur verið valin og þjálfuð til njónastarfa á vegum leyfingustunnar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tíufréttir

22.25 Soprano-fjölskyldan (The Sopranos VI) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

▶ 23.20 Aðprengdar eiginkonur (36:47) 0.05 Kastljós 0.55 Dagskrárlök

23.40 La Mentale (The Code) (Stranglega bönnuð börnum) 1.40 Hustle (6:6) 2.35 The Bread, My Sweet 4.25 Big Love (7:12) (Bönnuð börnum) 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

18.00 6 til sjö

19.00 Melrose Place

19.45 Game tívi

20.10 The Office .

20.35 Everybody Hates Chris – lokapáttur

21.00 The King of Queens

▶ 21.30 Sigtíð (e) Hann er kominn aftur. Í vor var það Sigtíð með Frímanni Gunnarssyni, en nú er það Sigtíð án Frímannis Gunnarssonar. Eftir að hafa gloprað sjónvarpsþættinum út úr höndunum þarf Frímann nú að finna sér eitthvað nýtt að gera. Hann skrifar bók, setur upp leikrit, passar börn, fer með Listalestinni út um allt land og lendir í ástarsambandi.

22.00 C.S.I: Miami .

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 Östöðvandi tónlist

▶ 18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld (4:24) (The Wink)

20.00 Entertainment Tonight

20.30 The War at Home (17 Year Itch)

21.00 Hell's Kitchen Tólf namar 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.

22.00 Chappelle/s Show

22.30 X-Files (Ráðgátur)

23.15 Insider 23.40 Ghost Whisperer (e) 0.25 Seinfeld (4:24) 0.50 Entertainment Tonight (e)

18.55 US PGA í nærmynd

19.25 Pro bull riding (Phoenix, AZ – Phoenix Open)

20.15 Veitt með vinum Laxá í Aðal, Staðarþorfa, Múlatorfa og Hraun

▶ 20.45 Arnold Schwarzenegger mótið

21.15 KF Nörd (7:15) (Fjölmíðlafár í Borgarnesi) Næsta verkefni þeirra er að mæta landsfrægum fjölmíðlamönnum í sannkölluðum hörkuleik. Meðal leikmanna sem þeir mæta eru, Hermann Gunnarsson, Simmi Idold, Ívar Guðmundsson á Bylgjunni og margir fleiri.

22.00 Sterkastí maður í heimi 1983

23.00 Ameríski fótboltinn 23.30 KB banka mótaröðin í golfi 2006

HELGARVÍNID: BACARDI RAZZ

Razz sprenging

Bacardi Razzberry hefur slegið í gegn á Íslandi líkt og í nágrennalöndunum. Heildverslunin Mekka, sem er umboðsaðili Bacardi á Íslandi, hefur að sögn verið í stökustu vandræðum með að anna eftirspurn vörunnar. Bacardi Razz blandað með Sprite var upphaflega kynnt á Íslandsmeistaramóti barþjóna sem fram fór á Nordica fyrir skemmstu. Viðtökurnar stóðu ekki á sér því varan seldist

upp strax í vikunni á eftir. Steinarr Lár, markaðstjóri Mekka, sagðist bjartsýnn á framtíð blöndunnar og sagði í samtali við Birtu: „Bacardi Razz hefur fengið sterkari viðbrögð en þegar Bacardi Limon var kynnt á íslenskum markaði fyrir um 10 árum.“

Bacardi Razz fæst í öllum helstu vínbúðum og kostar 3.150 kr.





SPENNA

▶ **24.00**

CRADLE, 2
CRADLE



STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Wind in the Willows **8.00**
The Five Senses **10.00** Fíaskó

12.00 Along Came Polly **14.00**
Wind in the Willows **16.00** The
Five Senses

18.00 Fíaskó

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

22.00 Wakín' Up in Reno (Helgarferð til Reno) 2002. Bönnuð börnum.

▶ **0.00** Cradle 2 the Grave (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Poolhall Junkies (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Wakín' Up in Reno (Bönnuð börnum)



KNATTSPYRNA

▶ **20.00**

LIÐIÐ MITT



SKJÁR SPORT

▶ **20.00** Stuðningsmannabátturinn Liðið mitt (b) Bolta-spjall með Bödda Bergs. Gestir í myndverri ræða það sem efst er á baugi í boltanum.

21.00 Ítölsku mörkin (e)

22.00 Newcastle – Everton (e) Frá 24.09

0.00 Stuðningsmannabátturinn ÑLiðið mittí (e) **1.00** Dagskrár-lok



FASTEIGNASÍONVARPIÐ

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.



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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Tennis: WTA Tournament in Moscow **14.30** Tennis: ATP Tournament in Vienna **18.00** Football: Inside Euro 2008 **18.15** Football: Euro 2008 **19.15** Boxing: World Interim WBA Title in Milan **21.00** Rally: World Championship in Turkey **21.30** Kick boxing: It's Showtime Trophy in Rotterdam **23.15** Football: Inside Euro 2008

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** House of Cards **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** House of Cards **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Ant That Ate America **13.00** Asteroid Attack Investigated **14.00** Megastructures **15.00** I Didn't Know That **15.30** I Didn't Know That **16.00** Megavolcano **17.00** The Kill Zone **18.00** The Muggler **19.00** Megastructures **20.00** I Didn't Know That **20.30** I Didn't Know That **21.00** Ultimate Disaster **22.00** Megaflood **23.00** I Didn't Know That **23.30** I Didn't Know That **0.00** The Kill Zone

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** Animal Precinct **20.00** Animal Cops Houston **21.00** The Big Sting **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 Chopper is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Building the Ultimate **13.30** Building the Ultimate **14.00** Extreme Machines **15.00** Firehouse USA **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** Firehouse USA **1.55** Hitler's Women **2.45** Pompeii of the East

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Caprice's Travels **12.30**

Casinos of the World **13.00** Globe Trekker **14.00** Earthwalkers **14.30** The Thirsty Traveler **15.00** Earthwalkers **15.30** The Global Nomad – China **16.00** Outback Odyssey **16.30** Riding Route 66 **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** Superrock **22.00** Headbangers Ball **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits **15.00** 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 & 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 Jennifer Aniston: America's Sweetheart **15.00** Stranded With A Star: Who Would You Choose? **17.00** Girls of the Playboy Mansion **17.30** Girls of the Playboy Mansion **18.00** E! News **18.30** The Daily **10** **19.00** Kate Moss THS **20.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **21.00** Sexiest Red Carpet Divas **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** Kate Moss THS **1.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **2.00** 101 Incredible **Celebrity Slimdowns**

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-Do? **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

11.45 Running from the Guns **13.10** Mr. North **14.40** F.I.S.T. **17.00** Further Adventures of Tennessee Buck **18.30** Walls of Glass **20.05** The Hospital **21.45** Number One **23.30** Crazy Joe **1.00** Heat **2.40** Paris Blues

TCM

19.00 Pennies from Heaven **20.45** The Brothers Karamazov **23.10** Quo Vadis? **2.00** The Hucksters

HALLMARK

12.30 Jim Henson's Jack And The Beanstalk **14.15** Long Shot **16.00** Early Edition II **17.00** The Sandy Bottom Orchestra **18.45** West Wing **19.45** Law & Order IX **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Tricks **23.15** Law & Order IX **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Tricks **2.15** Sarah, Plain and Tall

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

DR1

12.20 Soren Ryge – Onkel Aage fra Amerika **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawsons Creek **14.00** Liga DK **15.00** Frikvarter **15.20** Candy Floss **2006** **15.35** Lovens vogtere **16.00** Fandango – med Chapperr **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatten **18.00** Sporlos **18.30** Filmpeler for Folket – hundrede år med Nordisk Film **19.00** TV Avisen **19.25** Penge **19.50** SportNyt **20.00** Big Momma's House **21.35** Det ægte par **22.05** Ornen **23.05** Liga DK

SVT1

12.55 Anslagstavlan **13.00** Mitt í naturen **13.30** Packat & klatur **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Karamelli **15.30** Pi **15.45** Sagotrodet **16.00** Max och Ruby **16.25** Greta Gris **16.30** Expedition vildmark **17.00** Lilla Aktuellt **17.15** Bobster **17.30** Rapport **18.00** Tinas køk **18.30** Solens mat **19.00** Jakten på 90 millioner **19.05** Verdens viktigaste formel **20.05** Mitt Libanon **21.05** Rapport **21.15** Kulturnyheterna **21.25** Uppdrag Granskning **22.25** Entourage **22.55** Mannen fran U.N.C.L.E. **23.45** Sondning fran SVT24

» EKKI MISSA AF ...

Margföld ást

Bandarískir framhaldspættir úr smíðju HBO sem hlótið hafa einróma lof gagnrýnenda og hafa vakið fádæma mikið umtal. Þættirnir gerast í samfélagi mormóna í Salt Lake City í Utah-riki þar sem fjölkvæni er viðurkennt og leyfilegt. Bill Heckerlick er sómaborgari, sannkristinn mormóni og farsæll í sínu starfi sem verslunareigandi. Hann er líka einlægur fjölskyldu-maður og fyrirmyndar fyrirvinnna. Ekki veitir heldur af því hann á þrjár eiginkonur og sjö börn. Þessir athyglisverðu þættir fjalla um daglegt líf þessarar all sérstæðu fjölskyldu og eftir því sem fram vindur fáum við betur að kynnast eiginkonunum þremur og betri innsýn í hvað á sér stað undir sléttu og felldu yfirborðinu.



» STÖÐ 2 KL. 21.10

» Sudoku vikunnar

#46

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| | | 1 | | 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

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

Amlóði

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

Fullsterkur

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

Hálfdrættingur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#44)



Glucosamin Pharma Nord® liðsinnir þér!

Glucosamin Pharma Nord® er nýtt lausasölulyf sem linar verki og bætir hreyfanleika hjá fólki með slitgigt. Virka innihaldsefnið, glúkósamín, er náttúrulegt efni sem er hluti af byggingarefni liðbrjóks.

Glucosamin Pharma Nord® er notað til að draga úr einkennum vægrar eða fremur vægrar slitgigtar í hné. Klínísk áhrif Glucosamin Pharma Nord® eru vanalega greinileg 4 vikum eftir að meðferð hefst. **Skammtar:** 1 hylki þrisvar á dag (1200 mg). Einnig má taka allan dagskammtinn í einu lagi. Glucosamin Pharma Nord® á ekki að gefa börnum eða unglingum yngri en 18 ára vegna ónógrar reynslu. Þeir sem eru með skerta nýrna- og/eda lifrarstarfsemi skulu fylgja leiðbeiningum læknis. Fólk með ofnæmi fyrir skelfiski, glúkósamíni eða einhverju hjálparefnanna á ekki að nota Glucosamin Pharma Nord®. Fara skal varlega í að meðhöndla sjúklinga með sykursýki. Þörf getur verið á nánara eftirliti með blóðsykri og insúlínþörf í upphafi meðferðar með Glucosamin Pharma Nord®.

Lesið vandlega leiðbeiningar á fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



 **Pharma Nord**

Októberveisla

Canon EOS 400D Hús (body)

NÝTT
VAR AÐ KOMA Í HÚS



10,1 milljón pixla
EOS integrated cleaning system (rykhreinsibúnaður).
Dregur úr rykmyndum og hreinsar nemann (sensor)
2,5" skjár
Níu punkta fókus
Digic II örgjörvi
3 ramar á sek. allt að 27 ramar í burst

Kr. 9.047,- ¹²mán

Kr. 94.900,-

SAMSUNG DIGIMAX L50

4.000
AFSLÁTTUR

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



kr. 29.980 ~~Kr. 24.980,-~~

SAMSUNG DIGIMAX S500

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



Kr. 19.980,-

25
kr. stk.

Ótrúlegt en satt

Stafræn framköllun

Stafrænar myndir

í 10x15 sm á **25 kr.**



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

12
mán

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

OKTÓRBERVEISLA
GERÐU GÓÐ
KAUP
OKTÓRBERVEISLA

EPSON PictureMate ljósmyndaprentari



5.500
AFSLÁTTUR

Prentar myndir í 10 x 15 sm
Mjög góð ending á bleki
Vatnsheldar myndir
Prentar beint af minniskortum

Fullt verð ~~kr. 25.490~~ **Kr. 19.990,-**

Kodak EasyShare
LCD 500 ljósmyndaprentari



9.000
AFSLÁTTUR

Stór 3.5" (8.9 cm) LCD skjár
Prentun frá minniskortum og USB tækjum
KODAK PERFECT TOUCH tækni = betri myndgæði
Minnkar rauðan glampa í augum
Bráðlaus WI-FI tækni (kort þarf að kaupa)
Innbyggt bráðlaust BLUETOOTH®
PictBridge samskiptastaðall
Prentun í 4 stærðum og
4 litasamsetningum

Fullt verð ~~kr. 29.980~~ **Kr. 22.980,-**

EPSON Stylus DX 3850

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



3.600
AFSLÁTTUR

kr. ~~13.590~~ **Kr. 9.990,-**

Canon
MV 930i

9.000
AFSLÁTTUR

Myndflaga: 1/6" CCD
Pixlar: 800.000K
Zoom: 25x (optical)
800x (digital)
2,7" breiðtjaldsskjár 16:9
Rafhlaða: 4½ klt
Fullkomin hristivörn



Kr. 3.899,- ¹²mán

kr. ~~48.900~~ **Kr. 39.900,-**

Bushnell

Powerview 12x50

4.000
AFSLÁTTUR

Bushnell Powerview 12x50
12x stækkun og 50mm limsa tryggir að þetta er bjartur sjónauki.
Taska, Ól og Hreinsklútur fylgja



kr. ~~11.990~~ **Kr. 7.990,-**



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

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

HANS PETERSEN

Bankastræti • Fjörður • Kringlan • Laugavegur 178 • Smáralind

COLT

ALGJÖR

DRAUMUR



Mitsubishi Colt er frábær bíll sem hefur sópað að sér verðlaunum, enda kostirnir augljósir; glæsileg hönnun, mikið innra rými með mikla möguleika, nýjar öflugar vélar, 6 hraða „Allshift“ sjálfskipting og margt fleira.

Komdu og prófaðu hann

Verð: 1.590.000 kr.

Staðalbúnaður MASC stöðugleikastýring
ABS hemlalæsivörn • EBD hemlajöfnunarkerfi
MATC spyrnustýring • Akstursthölgun • Hiti í framsætum
Fjarstýrðar samlæsingar • Rafdrifnar rúðuvindur

