

| tíska | tíðarandinn | heilsa | hönnun | pistlar | matur | stjörnuspa |

birta

úti í mýri

MATUR

» *Karamellukaka*

TÍSKA

» *Nærbuxur
& fylgihlutir*

Ágústa Eva Erlendsdóttir
Á HVÍTA TJALDINU

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
13. - 19. október

L'

O

„Calcium, 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



L'ORÉAL
PARIS
DERMO-EXPERTISE
AGE RE-PERFECT
Pro-Calcium

FRÁ 60 ÁRA ALDRI, NÆRING FYRIR PROSKAÐA HÚÐ.

L'ORÉAL
PARIS

„Pabbi kom með hana heim frá Ítalíu“

Mig minnir 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



26



36



18

Þetta helst

- 7 Grímudansinn
- 8 Í sátt og samlyndi við umhverfið
- 10 Brennsla Fabúlu
- 12 Metallinn á sviði
- 46 Föstudagurinn þrettándi

Greinar og viðtöl

- 14 Tónlist djöfulsins
- 18 Hönnun:
Skemmtilegt að sjá hlutina í notkun
- 20 Ágústa Eva Erlendsdóttir:
Hélt ég gæti ekki leikið
- 36 Leiksýning fyrir litlu börnin

Hann/hún

- 26 Karamellukaka
- 32 Ertu ein heima?
- 34 Tíska: Gull og meira gull
- 38 Uppskrift að slökun
- 40 Tryggvi Gunnarsson segir kynjasögur
- 40 Stjórnsþá
- 42 Kristín Eva Þórhallsdóttir elur upp
- 44 Gerir morgunmaturlinn þig skapilla/n?

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

FÖNDURVÖRUR Í ÚRVALI



FILTEFNI
Í JÓLAFÖNDRIÐ



PERLUR OG STEINAR



EFNI TIL
JÓLAKORTAGERÐAR



EFNI TIL
LAMPAGERÐAR

SKRÁNING Á HAUSTNÁMSKEIÐIN HAFIN

ALDREI FJÖLBREYTTARI

- Steinamálun
- Landslagsmálun
- Skrappjólakort
- Haustkrans
- Jólakort
- Skrapp
- Blómamálun
- Borðskreyting - lifandi blóm



- Bútasaurur -
- Jólasveinn úr ull -
- Lampagerð -
- Skartgripagerð -
- Aðventukrans -
- Jólalurðarkrans -
- Barnaföndurnámskeið -
- Borðskreyting - silkiblóm -

Upplýsingar um námskeiðin er einnig að finna á www.gardheimar.is



heimur skemmtilegra
hluta og hugmynda



Grímudansinn

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON MYND: GETTY IMAGES

Öll berum við grímur sem sjaldan falla. Fyrr á öldum voru haldin grímuböll en markmið þeirra var, eins öfugsnúið og það er, að fela sig bak við efnislega grímu svo sú andlega gæti fallið. Þetta virðist ennþá eiga við í dag. Að koma fólki út einkennisbúningum daglegs lífs, hvort sem það eru gallabuxur eða jakkaföt, er ein besta leiðin til að koma fólki á sama plan og úr skelinni.

Kannski þess vegna eru þemaveislur jafnvinsælar og raun ber vitni. Skiptir þá engu máli hvert þemað er, bara að allir taki

þátt. Að komast í frí frá hversdagsleikanum og að skemmta sér í öðrum tíma og öðru rúmi sem jafningjar.

Þemað getur verið hvað sem er og takmarkast einungis af ímyndunaraflinu. Ofurhetjur, sjóræningjar, ævintýri, millistríðsárin, heimsstyrjöldin, sjöundi áratugurinn, djass eða Alþarnir. Þú getur farið inn á hvaða bar sem er og fengið þér drykk en það eru færri staðir þar sem hægt er að drekka bjór í leðurbuxum við dúndrandi týrólatónlist.

Í SÁTT OG SAMLYNDI VIÐ UMHVERFIÐ

Töluvert hefur borið á orðinu umhverfisvernd í umræðunni undanfarið, einkum í tengslum við virkjanaframkvæmdir og stór-íðju. Sitt sýnist hverjum í þeim efnum en flestum (heilvita mönnum) ber þó saman um að huga þurfi að náttúrunni svo komandi kynslóðir geti búið við svipuð lífsgæði og við gerum nú. Ekki viljum við að lesið verði um hreina og fallega náttúru í námsbókum eftir 50-100 ár eins og risaöldur, mammúta og önnur forsöguleg fyrirbrigði. Maður þarf þó ekki endilega að grípa til róttækra aðgerða til að stemma stigu við slíkrí þróun. Hlutir, sem virðast kannski smámunir, geta gert gæfumuninn.

VERTU ÞÉR ÚTI UM SÖGU AF BARBAPABBA til að lesa fyrir yngstu fjölskyldumeðlimina - eða bara sjálfan þig. Fyrir utan að þetta séu frumlegar og skemmtilega skrifaðar bækur, eru þær stútfullar af góðum boðskap, sem ætti meðal annars að opna augu stórra og lítilla lesenda (og áheyrenda) fyrir umhverfisvernd.

EF ÞÚ ERT FYRIR LÍFRÆNA FÆÐU, hvernig væri þá að fullkomna máltíðina með því að bera hana fram með umhverfisvænum búsaðhöldum, eins og þessum sem fást í IKEA?



KOLTVÍSÝRINGS-ÚTBLÁSTUR 113 þúsund metanbílar jafnast á við koltvísyringsútblástur eitt þúsund bensínknúinna bíla, eins og fram kemur á heimasíðu Sorpu. Eldsneytiskostnaður metanbíla er lægri og metan hættuminni orkugjafi en bensín. Hljómar kannski eins og í framtíðarskaldsögu, en metanbílar hafa verið í notkun á Íslandi síðan árið 2000.

heitt & kalt

VESTI Klæða bæði stelpur og stráka vel og eru flott við öll tækifæri.

ÁHUGAMÁL Allir ættu að eiga sér að minnsta kosti eitt uppbyggilegt áhugamál.

SÓLGLERAUGU Það er ekkert svalt við að vera með sólgleraugu úti í rigningunni á haustin en það getur verið gott að hafa þau í bílnum ef sólin fer að skína.

FLOTTRÆFILSHÁTTUR Það er bara asnalegt að steypa sér í skuldir til þess að reyna að uppfylla einhverjar fáránlegar kröfur um lífsmáta.

HRAÐAKSTUR Við vitum öll hvaða afleiðingar hann getur haft svo keyrum bara á löglegum hraða og miðað við aðstæður hverju sinni.



HREINLÆTISVÖRURNAR FRÁ SONETT, sem fást í Yggdrasli, eru gerðar úr lífrænum efnum og leysast fullkomlega upp úti í náttúrunni á tiltölulega stuttum tíma.

NÆST ÞEGAR ÞÚ KAUPIR FÖT hafðu í huga að þekktir tiskuhönnuðir eins og Stella McCartney sameina oft fallega hönnun og umhverfisvernd í fótum, gerðum úr lífrænni bómull og endurunni pólýester.





Hver segir að einn hamborgari sé nóg?

Við fengum okkur borgara. Gripum tækifærið, svona einu sinni. Komnar með upp í háls af salati og vítamínvatni. Röðuðum í okkur frönskum og skoluðum niður með gosi. Svo þegar við vorum búnar litum við hálf skömmustulegar hver á aðra – og pöntuðum annan.

FILIPSTIA

gríptu augnablikið og lifðu núna



vodafone



brennslan mín ...
Margrét Kristín Sigurðardóttir

Glás af góðum lögum

Margrét Kristín Sigurðardóttir söngkona, sem þekkt er undir nafninu Fabúla, er önnum kafin við kynningu á nýrri plötu, *Dusk*, og hlakkar til að spila í sem mestri nánd við áheyrendur, en útgáfutónleikar verða í Tjarnarbíói 24. nóvember. Hún segist heilluð af orkunni og gróskunni sem hefur einkennt íslenskt tónlistarlíf að undanförunu. „Það er stórmerkilegt hvað margt spennandi er í gangi,“ segir hún og bætir við að engu líkara sé en að einhver sprenging hafi átt sér stað. Margrét var beðin um að velja uppáhaldslögin sín og segist hún hafa sett glás af góðum lögum í poka, hrist og dregið upp eftirfarandi lista.

- LAG 1** **Falling backwards - Fairground Attraction.** Eitt af þessum frábæru lögum eftir Mark Nevin, gítarleikara hljómsveitarinnar. Synd að hljómsveitin skyldi hætta, því hún hafði einstakan hljóm og anda.
- LAG 2** **My One and Only Love - Ricky Lee Jones.** Ódauðlegt lag eftir Guy Wood og Robert Mellin. Er í einstökum flutningi Ricky Lee Jones á plötu hennar Pop Pop.
- LAG 3** **Mr. Zebra - Tori Amos.** Af öllum hennar konfektmolum er þessi einnar mínútu langi moli með þeim betri. Er á plötunni Boys for Pele.
- LAG 4** **Northwind - Hanne Hukkelberg.** Tékkið á henni á MySpace. Frábærar lagasmíðar og sérstakur flutningur.
- LAG 5** **She Makes Me Feel Good - Lyle Lovett.** Hlustaði mjög mikið á Lovett á tímabili. Fer beint í fingurna, fæturna og mjaðmarnar!!!
- LAG 6** **Farewell Your Heart - Sol Seppy.** Var að uppgötva þessa um daginn. Mjög vel þess virði að hlusta á!
- LAG 7** **Rain One - Cirque de Soleil.** Einstakur hópur sviðslistamanna sem setur upp sýningar víða um heim. Rain One er úr sýningu sem hét Varekai.
- LAG 8** **School - Supertramp.** Varð að hafa þetta með. Ein af þessum ódauðlegu útsetningum. Fæ alltaf gæsa húð þegar barnið öskrar og lagið fer á flug.
- LAG 9** **I'll Be There - Pétur Ben.** Heyrói þetta lag um daginn og það sat í mér í nokkra daga. Algjör perla.
- LAG 10** **Can You See - Single Drop.** Seiðandi og gullfallgett. Tékkið líka á þessu á MySpace.



» **birta mælir með ...**

... **ASHTANGA VINYASA JÓGA HJÁ YOGA SHALA** Auk þess að anda og blása og teygja á öllum líkamanum er Ashtanga jóga hörku líkamsrækt sem vert er að prófa. Ingibjörg Stefánsdóttir kennir hjá Yoga Shala og hjálpar stírdum vinnumaurum að liðka sig og öðlast hugarró.



... **LA LA LA, NÝJA DISKNUM HENNAR HILDAR VÖLU** Þar sem einstök rödd hennar fær að njóta sín til hins ýtrasta. Loks kom að því að hún gaf út annan disk og ætti hún ekki að valda aðdáendum sínum vonbrigðum með þessum skemmtilega alíslenska, pínu Spilverkslega disk.

... **TALLADEGA NIGHTS.** Fyrir alla aðdáendur Wills Farrell er þessi mynd algjör nauðsyn. Fyrir þá sem hafa gaman af almennum vitleysisgangi er myndin líka hin besta skemmtun. Sacha Baron Cohen (Ali G og Borat) kemur skemmtilega á óvart í hlutverki Formúlu 1-snillingisins Jean Girdard.



Afmæli prinsessunnar

NÝTT

Fyrir tveimur árum kom út bókinn Svona gera prinsessur, sem er nútímaleg útgáfa af sögunni um prinsessuna, prinsinn, drekann og konungsríkið. Allar þær bleiku prinsessur sem tóku þeirri bók fagnandi geta glaðst enn frekar því nú er komin ný bók um þessa skemmtilegu prinsessu sem fellir dreka og bjargar prinsum eins og ekkert sé, og ber hún titilinn Afmæli prinsessunnar. Per Gustavsson, höfundur og teiknari bókarinnar, sá sér ekki annað fært en að skrifa þessa bók, sérstaklega þar sem sú fyrri hitti beint í mark. Í Afmæli prinsessunnar segir hann frá því þegar prinsessan fagnar afmæli sínu og prinsessuafmæli eru engin venjuleg afmæli. Prinsessuafmæli krefjast mikillar skipulagningar, ekki síst ef maður á enn eftir að þrifa eftir síðustu afmælisveislu! Þegar prinsessur eiga afmæli fara þær snemma á fætur. Það þarf að þrifa stóra veislusalinn, skoða á veislukassann, skreyta tertur og smákökur. Því þannig gera prinsessur. Bókin er gefin út af Bjarti og kostar 1.980 krónur.



THE SHOE STUDIO

Shoestudio | Kringlunni | sími: 517 3190 | www.shoestudiogroup.com



13.990 kr.



13.990 kr.



11.990 kr.



11.990 kr.



12.990 kr.



13.990 kr.



11.990 kr.



12.990 kr.

25% afsláttur af herraskóm í október

Bertie

Skemmtilegt að sjá hlutina í notkun

Jórunn Dóra Sigurjónsdóttir hefur alla tíð haft þörf fyrir að skapa hluti með huga og höndum og sú þörf hefur fleytt henni langt.

Á leðurverkstæðinu hennar Jórunnar gefur að líta hin ólíkustu skinn og ýmislegt sem hún notar til skreytinga á sína vöru. Hún rekur verslunina Textíl gallery í Skippholti 21 (Nóatúnsmegin) ásamt Þórunni Símonardóttur textílhönnuði. Jórunn framleiðir samt undir merkinu Litla flugan enda hafði hún stofnað það fyrirtæki áður en verslunarreksturinn kom til. „Við erum búnar að vera með búðina í þrjú og hálf ár. Ég greip tækifærið þegar Þórunn kom með þá hugmynd að við settum upp gallerí,“ segir hún og heldur áfram. „Áður var ég með mína framleiðslu á borðstofuborðinu heima hjá mér en það er mjög þrúgandi og allir verða rosalega leiðir á því. Þessu starfi fylgir líka svo mikill óþrifnaður, þannig að ég var fljót að slá til. Við Þórunn erum báðar með verkstæði hér sem er þvílíkt gott. Þá erum við bæði að framleiða og selja út úr galleríinu jafnframt. Við vildum ekki steypa okkur í skuldir til að gera það sem okkur langaði til en þetta gengur vel og það er alltaf að verða meira og meira að gera. Við vorum að koma af stórrí sýningu í Frakklandi þar sem íslensk hönnun var kynnt og það var mjög skemmtilegt.“

Leðurmunir eftir Jórunni hafa heillað marga. Þeir hafa verið til sölu hjá gullsmiðunum Siggu og Timo í Hafnarfirði í mörg ár og púðar eftir hana fást líka í Tekkhúsinu. Hún er að mestu sjálfmenntuð í faginu en hvað skyldi hafa att henni út í leðuriðju? „Það var rosalegur áhugi á því að skapa hluti sem varð til þess að ég lagði þetta fyrir mig. Sá áhugi var snemma áberandi. Ég byrjaði sem unglingur að sauma fót eins og ég sá í búðunum en hafði ekki efni á að kaupa mér. Þá var ódýrara að kaupa sér efni og sauma heldur en kaupa tilbúinn fatnað. Nú hefur það algerlega snúist við enda er heimasamur á miklu undanhaldi sem er alger synd. Ég geri þó alltaf eitthvað af því að sauma, svona með öðru. Mér finnst svo gaman að búa til flíkur.“

Leðrið og annað sem til þarf í framleiðsluna á verkstæðinu kveðst Jórunn panta að mestu erlendis frá. „Ég fæ líka svolítið af skinn- um hér heima og þá einkum Sauðárkróki, þar er ennþá súttun. Svo hafa veiðimenn gaukað að mér hreindýraskinnnum.“ Ljóst er að Jórunn er á heimavelli í leðuriðjunni og hún er kankvís þegar hún trúir blaðamanni fyrir því sem henni finnst frábærast af öllu í sambandi við starfið. „Mér finnst skemmtilegast þegar ég fer í bæinn, í leikhús eða hvert sem er að sjá konur með einhvern hlut sem ég hef búið til. Ég get snúist í hringi kringum konur sem ég þekki ekki neitt en eru hamingjusamar með tösku frá mér. Ég fæ mikið út úr því.“



Mynd: ANTON



KNUD HOLSCHER/d line PRÓFESSOR, ARKITEKT

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

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



d line
Heimsklassa hönnun

ASETA

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

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



Hélt ég kynni ekki að leika

Ágústa Eva Erlendsdóttir er vafalaust sú íslenska leikkona sem mesta athygli hefur vakið fyrir störf sín á undanförunum mánuðum. Kannski er það engin furða því listagyðjan virðist hafa úthlutað þessari ungu konu ríkulegum skammti af listrænum hæfileikum í vöggugjöf. Margir hafa því beðið þess með eftirvæntingu að fá að sjá hana í hlutverki Evu Lindar í Mýrinni, en Mýrin verður frumsýnd í næstu viku.

Ágústa var nýlega vöknud þegar ég kom til hennar þar sem hún býr í lítilli, sætri íbúð í ægifögru timburhúsi í Þingholtunum. Við röltum af stað niður í bæ og reyndum að finna kaffihús sem var opið og á sama tíma heppilegt til þess að taka viðtal (fámennt og rólegt). Annaðhvort var of troðið á stöðunum eða of mikill hávaði svo þetta varð svolítið flókið. Við enduðum á Enricos. Þar var reyndar enn ekki búíð að opna ... en starfsfólkið leyfði okkur samt sem áður að kíkja inn. Innréttingarnar á Enricos minna svolítið á heimili velmegandi heildsala á Seltjarnarnesi. Styttur og listaverk, kristalsljós og steinaðir veggir. Við settumst í plusssofa í notalegu horni. Ágústa krosslagði fæturna, við pöntuðum kaffi og appelsínusafa og byrjuðum að spjalla.

Hún segir að sér hafi þótt mjög skemmtilegt að prófa að leika í bíómynd, en Mýrin er frumraun hennar á hvíta tjaldinu. „Reyndar fór ég prufu fyrir myndina Hin helgu vé þegar ég var krakki og var ein af þremur sem var valin úr sem mögulegur leikari, en þegar mamma og pabbi lásu handritið þá leist þeim ekki á blikuna og bönnuðu mér að leika í myndinni. Ég varð ferlega svekkt, en sýni þessu þó skilning í dag. Þau vildu bara ekki að ég fengi að fylgjast með fólki sem var í einhverjum kynlífssenum inni í hlöðu,“ segir Ágústa og hlær.

Um aðdraganda þess að Baltasar Kormákur fékk hana til að leika hlutverk Evu Lindar í Mýrinni segir Ágústa að kynni með þeim hafi fyrst orðið þegar hún passaði börnin hans á Laufásborg. „Hann hringdi bara í mig og bað mig að koma í prufu. Ég held að hann hafi munað eftir mér frá því ég var að vinna á Laufásborg, og svo hefur hann eflaust líka séð mig leika eitthvað. Í fyrri prufunni las ég á móti Balta en í þeirri seinni las ég á móti Ingvari Sigurðssyni. Stuttu síðar var ég ráðin í hlutverkið.“

Hún segist m.a. hafa undirbúið sig fyrir hlutverk sitt með því að lesa nokkrar bækur eftir Arnald og spjalla við fólk sem hefur farið í gegnum eiturlyfjafraðhvörf, en í myndinni er Eva Lind einmitt að fara í gegnum slíkt tímabil. „Ég gróf líka upp alla mína vanlíðan og bjó til einn pakka sem ég geymdi inni í mér og dró svo fram þegar ég lék þessa persónu. Þegar ég fór í prufurnar þá passaði ég líka upp á að vera alveg nývöknud. Þambaði kók í „morgunmat“ og reykti mikið af sígarettum, þannig að ég var hálf taugaveikluð og ekki í neitt sérstaklega góðu líkamlegu formi. Þegar maður borðar mikið súkkulaði og drekkur mikið kók þá verður maður einhvern veginn dofinn í líkamanum. Þetta gerði ég líka stundum fyrir tókur, en þó án þess að fara út í einhverja öfuga,“ segir hún og bætir því við að stundum hafi verið strembið að leika Evu Lind: „Það gat verið erfitt að

komast á þetta plan sem hún er á en sem betur fer var hún heldur ekkert að loða við mig á milli þess sem við tókum upp. Ég var reyndar alveg með þetta heróín útlit, en eftir að ég var búin að tengjast persónunni og finna henni stað inni í mér þá gat ég bara sótt hana á meðan upptökur voru í gangi og skilið hana svo eftir á upptöku-stað þess á milli.“

ERLENDUR OG ERLENDUR

Til að kynna persónunni Evu Lind betur, las Ágústa fleiri bækur eftir Arnald þar sem Erlendur, Eva Lind og félagar koma við sögu. Hún segir margt hafa komið sér á óvart við lestur bókanna og þá kannski sérstaklega lýsingarnar á Erlendi. „Það er í raun hálf dularfullt hversu mikill samhljómur er á milli ákveðinna þátta í mínu eigin lífi og þessum sögum Arnaldar. Til dæmis heitir pabbi minn Erlendur og er á margan hátt mjög líkur Erlendi í bókunum. Til dæmis er pabbi minn hægur og hlýr maður sem kann mikið af sögum af fólki frá því í gamla daga. Erlendur í bókum Arnaldar hefur að sama skapi mikinn áhuga á sögum af fólki sem verður úti, en pabbi kann mjög mikið af þannig sögum og segir mér þær oft þegar við erum að keyra saman í sveitinni. Eva Lind á líka bróður sem er ári yngri en hún og það sama á við um mig, svo eru foreldrar hennar fráskildir og mínir líka. Fyrir



„Árum saman reyndi mamma að kenna mér margföldunar-töfluna. Mér hefur enn ekki tekist að læra hana enda langar mig ekki til þess.“

utan þetta allt þá heiti ég náttúrliga Eva Erlendsdóttir. Ég er nú samt ekki jafn erfið og Eva Lind, það eru allavega ekki allir búnir að gefast upp á mér ennþá,“ segir Ágústa og skellir upp úr.

ANNAÐ SÆTI Í ALÞJÓÐLEGRI HÆFILEIKAKEPPNI

Ágústa Eva segir leiklistarferil sinn hafa byrjað fyrir alvöru þegar hún starfaði með Leikfélagi Kópavogs. Þar fann hún fyrst fyrir því að hún hefði brennandi áhuga á leiklistinni, en stuttu áður hafði hún tekið þátt í alþjóðlegri hæfileikakeppni í New York, þar sem hún lenti í öðru sæti yfir bestu sápuóperu leikkonurnar.

Um aðdraganda þess að hún fór í þessa keppni segir Ágústa: „Ég hafði fengið leið á skólanum og var bara eitthvað að vinna á Aktu Taktu við að steikja hamborgara. Stóð þar með kál í hárinu og sinnep í peysunni eins og almennilegum lúða sæmir. Vinur minn sem var að taka þátt í hárgreiðslukeppni, og fékk mig til að vera módel, hafði heyrt af þessari keppni og ég ákvað í einhverju flippi að slá til og skrá mig í hana. Þetta var reyndar alveg hrikalega dýrt ævintýri sem kostaði mig allt Aktu Taktu kaupíð, en ég sá samt ekki eftir þessu því þetta er einhver furdulegasta uppákoma sem ég hef lent í. Þarna var fólk á öllum aldri. Þriggja ára stelpur í ballerínubúningum sem voru barðar áfram af mæðrum sínum og fullorðið fólk með leðurgrifflur og í skræpóttum reiðhjólambuxum að syngja lög eftir Westlife. Í þessari hæfileikakeppni var keppt í mörgum



riðlum, meðal annars leggjafegurð og sundbolakeppni ungbarna, en sá riðill sem ég fór í gekk út á sápuóperuleik. Keppnin gekk þannig fyrir sig að ég fór í eitthvað herbergi og lék stelpu sem var að hætta með kærastanum sínum. Þessu var varpað á stóran skjá frammi í sal þar sem áhorfendur gátu séð þetta og svo fór að ég lenti í öðru sæti ... þannig að ég hefði í raun getað orðið sápuóperuleikkona í New York, en sem betur fer lét ég ekki verða af því. Enda bara sextán ára.“

TRUKKALESBÍA OG BÆJARFÍFL

Að fara hefðbundnar leiðir í lífinu er ekki eitthvað sem Ágústa Eva hefur lagt sig fram um að gera. Hún fékk reglulega leið á framhaldsskólanámi, skipti um skóla, flutti á milli staða og var órög við að máta sig við nýjar aðstæður. Spurð að því hvort

hún hafi klárað menntaskólann segist Ágústa ekki hafa haft þolinmæði til þess, enda langaði hana bara til að gera og læra það sem hún hafði raunverulegan áhuga á. „Árum saman reyndi mamma að kenna mér margföldunartöfluna. Mér hefur enn ekki tekist að læra hana enda langar mig ekki til þess. Upp úr þessu einsetti ég mér að komast í gegnum lífið án þess að læra stærðfræði og hef staðið föst á því. Ég vildi líka fá göt í eyrun þegar ég var sex ára, en mátti það ekki. Þetta gerði mig svo þrjóska að ég beir það í mig að fá mér aldrei nokkur tíma göt í eyrun svo lengi sem ég lifi og ætli þetta lýsi mér ekki bara ágætlega. Það er því harla ólíklegt að ég eigi eftir að enda með stúdentshúfu og eyrnalokka í framtíðinni,“ segir Ágústa. Hún segist hafa heyrt margar sögur af sinni eigin menntun, en að engin þeirra



Parket og flísar

í miklu úrvali



Flott fyrir þig

PARKI.IS | DALVEGI 18 | 201 KÓPAVOGI





„Þegar ég var að leika í myndinni þá hafði ég litla tilfinningu fyrir því sem ég var að gera því ég sá mig aldrei á skjánum. Ég hef enn ekki séð neitt og kannski á ég eftir að pissa í buxurnar á frumsýningunni.“

og fékk í staðinn mikla útrás. Svo ferðaðist ég með leikfélaginu út um allan heim á alls konar leiklistarhátíðir og við settum upp margar skemmtilegar sýningar. Á þessum ferðalögum sá ég sýningar sem ýttu undir áhuga minn á leiklistarheiminum. Ögrandi verk sem fengu mig til að sjá nýjar hliðar á þessari veröld.“

HLAKKAR TIL FRUMSÝNINGAR

Í Mýrinni er Ágústa langt frá því að vera í grínhlutverki enda er Eva Lind hálf tragísk persóna og ekkert fyndið við hennar tilveru. Ágústa segir að hún hlakki mikið til að sjá Mýrina enda hefur hún ekkert séð af upptökunum enn sem komið er. „Ég veit ekki hvernig þetta á eftir að koma út. Þegar ég var að leika í myndinni þá hafði ég litla tilfinningu fyrir því sem ég var að gera því ég sá mig aldrei á skjánum. Ég hef enn ekki séð neitt og kannski á ég eftir að pissa í buxurnar á frumsýningunni. Þetta var rosalega gaman og það verður eflaust enn skemmtilegra að sjá árangurinn af þessu starfi. Reyndar skilst mér á fólki að þetta sé besta mynd Baltasars til þessa. Það verður því mjög spennandi að sjá útkomuna,“ segir þessi frábæra leikkona að lokum og satt best að segja efast ég um að hún eigi eftir að pissa í buxurnar á frumsýningunni. Hún hefur margsinnis sýnt það og sannað að hún er afburða góð leikkona. Í það minnsta hefur henni tekist að hrífa og hrista upp í allri þjóðinni með leik sínum og því góðar líkur á að það takist eina ferðina enn, þegar hún birtist í fyrsta sinn á hvíta tjalduin í hlutverki Evu Lindar.

eigi við rök að styðjast. Meðal annars átti henni að hafa verið neitað um innngöngu í Leiklistarskóla Íslands og önnur saga segir að hún hafi menntað sig í Bandaríkjunum.

„Ekkert af þessu er rétt. Eini skólinn sem ég hef áhuga á að fara í núna er kannski skóli sem Ágústa Skúladóttir, leikstjóri, starfar við í Frakklandi. Þetta er svona öðruvísi leiklistarskóli. Í raun hálfgerður trúðaskóli þar sem gert er út á að skapa ýkta karaktera, en það er líka rosalega góður grunnur fyrir áframhaldandi grínleik, hvort sem er í kvikmyndum eða á sviði. Af einhverjum ástæðum hef ég yfirleitt alltaf leikið slíkar persónur. Hjá Leikfélagi Kópavogs lék ég marga gróteska og stóra karaktera og ég hef fundið að slíkur gamanleikur, eða að leika svona ýktar persónur, hentar mér nokkuð vel. Ég lék t.d. kynóða þýska ráðskonu sem notar kryppling að nafni Igor á ósiðlegan hátt, trukkalesbíu sem kúkar á

sig, bæjarfífl, málleysingja og fleiri furðufugla,“ segir Ágústa kímín og fær sér sopa af appelsínusafanum.

FÉKK ÚTRÁS Í LEIKLISTINNI

Þrátt fyrir að hafa leikið í ýmsum skóla-leikritum (og farið í prufu fyrir Hin helgu vé) segir Ágústa Eva að hún hafi ekki fundið leiklistaráhugann brenna á sér fyrir alvöru, fyrr en hún fór að sýna og ferðast með Leikfélagi Kópavogs. „Ég tók aldrei mark á því að ég gæti leikið eitt-hvað ... mér fannst ég allavega aldrei hafa tilfinningu fyrir því. En þegar ég fór í Leikfélag Kópavogs, bæði til að prófa og vera skemmtileg við vin minn sem var alltaf að hvetja mig til að koma, þá fann ég hvað mér fannst þetta gaman og hvað það er í raun ekki mikið mál fyrir mig að leika. Maður setur sig alltaf í einhverjar stellingar og verður hræddur við hlutina, en þarna hætti ég að vera hrædd við þetta



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 eril dagsins.

Special K - með þér í heilsuátaki til framtíðar.



Karamellukaka

... namm. Ótrúlega góð. Minnir á gamla tíma og barnaafmæli þegar kökur þöktu borðin. Frábær kaka til að baka fyrir fjölskylduna um helgar. Volg og ótrúlega mjúk kakan bráðnar í munni. Einfaldur smjörbotninn er hins vegar frábær í mjög margt annað en til að nota með karamellu. Það er um að gera að strá yfir hann berjum og skvetta smá þeyttum rjóma yfir. Aðrir ferskir ávextir eru líka góðir með, mascarpone-ostur eða ís. Karamellukrem er klassík. Karamellan er einnig góð á muffins, dreypt yfir bakaða ávexti og ávaxtasalat.

SMJÖRBOTN

1/3 b sykur
75 g smjör
2 egg
1 b. hveiti
2 tsk. lyftiduft
smá salt
1/3 b mjólk

Hrærið saman sykur og smjör og loks egg, þar til létt og ljóst. Þá fara þurrefnin út í blönduna sem og mjólkinn. Bakið við 175 gráðu hita í tuttugu mínútur. Setjið karamelluna yfir þegar kakan er volg en það er best að bera hana þannig fram.

KARAMELLA

¼ l rjómi
120 g sykur
2 msk. síróp
30 g smjör
vanilludropar

Sjóðið saman rjóma, sykur og síróp við vægan hita þar til blandan tekur að þykkna vel. Það tekur um 15-20 mínútur. Takið þá pottinn af hellunni, hrærið smjórið saman við og setjið örlítið af vanilludropum út í. Látið kólna aðeins áður en þið smyrjið yfir botninn.



Uppskerudagar í Vínbúðum



Fjögur stórgóð vín á **lækkuðu verði**



Lækkað verð
1.190 kr.

Lindemans Bin 50 Shiraz

Dökk-fjólurautt vín með góðri fyllingu. Þurr, sýruríkt og nokkuð tannín. Kryddaður berjakeimur og mild eik.
www.lindemans.com



Lækkað verð
1.110 kr.

Wolf Blass Eaglehawk Shiraz

Kirsuberjarautt vín með meðalfyllingu. Þurr og milt, lítið þroskað tannín. Karamellukennd rauð ber. Vín með löngu eftirbragði.
www.wolfblass.com

Lækkað verð
3.270 kr.
3 lítrar



Devils Rock Riesling

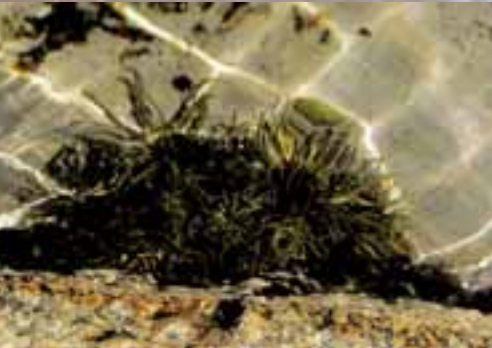
Föl-gulgrænt vín. Létt og þurr, með frísklegum ávexti; peru, melónu, ananas og sítrónu.
3 lítrar = 24 glös
www.devils-rock.com



Lækkað verð
3.460 kr.
3 lítrar

Lindemans Shiraz Cabernet

Dökk-fjólublátt vín með mjúkri fyllingu. Þurr og milt með lítið tannín og sætkrydduðum berjakeim.
3 lítrar = 24 glös
www.lindemans.com



TWO OCEANS: *Afríkuvín á afbragðsverði*

Einhver hagstæðustu vín á markaðinum í dag eru frá Suður Afríku. Two Oceans eru aðgengileg og fersk vín frá Suður Afríku á mjög góðu verði og sérstaklega hafa þau slegið í gegn í kössum enda óvenjulegt að kassavín séu jafn frambærileg. Two Oceans vínin draga nafn sitt af stóru höfunum tveimur, Indlandshafi og Atlantshafi, en þau mætast fyrir sunnan Höfðaborg. Þrúgurnar sem notaðar eru í Two Oceans vínin koma frá vínekrunum við strandlengju Góðrarvonarhöfða en þar er loftslag ekki ósvipað og þekkt við Miðjarðarhafið.

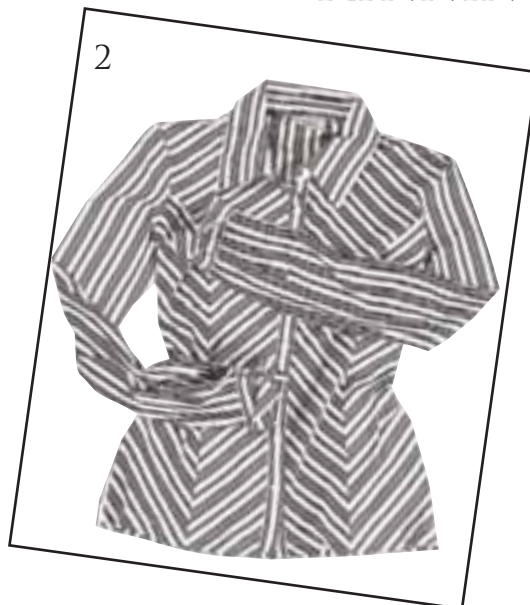
Strandlengjan er blessuð með svölum vindi yfir daginn og köldum nóttum þannig að þrúgurnar ná að halda ferskleika sínum. Góður jarðvegur í Stellenbosch og lega víngarðanna hjálpa einnig til að gæðin séu eins og best verður á kosið. Two Oceans vínin eru með miðlungs fyllingu, fersk og aðgengileg og henta þar af leiðandi mjög vel í móttökur en einnig með léttari fisk og kjötréttum. Fjölmörg vín frá Two Oceans fást í Vínbúðum.

Vert er að vekja athygli á að því að kassavínid Two Oceans Sauvignon Blanc er á lækkuðu verði þennan mánuðinn í tilefni uppskerudaga í Vínbúðum. Þar er þrúgan sauvignon blanc ein af fjórum þrúgum sem kynnt er sérstaklega. Suður-afrísk hvítvín þykja með þeim bestu í heimi og óvída hefur náðst jafngóður árangur með sauvignon blanc þrúguna.



FALLEGAR HAUSTVÖRUR

KYNNING



1. SPARKZ - KRINGLUNNI. KR. 2.990
2. NEXT - KRINGLUNNI. KR. 3.690
3. NEXT - KRINGLUNNI. KR. 2.990
4. SPARKZ - KRINGLUNNI. KR. 2.990
5. NEXT - KRINGLUNNI. KR. 7.390
6. KISS - KRINGLUNNI. KR. 6.990
7. SPARKZ- KRINGLUNNI. KR. 6.990
8. KISS - KRINGLUNNI. KR. 6.990
9. BENETTON/SISLEY - SMÁRALIND.
TASKA KR. 6.395, BELTI KR. 3.795, HÁLSMEN KR. 2.295
10. SPARKZ - KRINGLUNNI. KR. 7.990
11. NEXT - KRINGLUNNI. KR. 4.290
12. GALLABUXNABÚÐIN. KR. 2.950





FAGRA LITLA DISKÓ DÍSIN sem Lónlí blú bojs sungu um á sínum tíma myndi eflaust njóta sín í þessari múnderingu. Fjólubláar nærbuxur úr Knickerbox, perlufesti frá Ice in a Bucket og budða frá Accessorize.



LÚXUSKISAN nýtur sín best þegar hún er skreytt semalústeinum og svörtum blúndum. Nærbuxur frá Knickerbox, DKNY úr og hálsfesti frá Meba í Kringlunni, eyrnalokkar frá Accessorize og augnhvíla með silfurlituðum stjörnum frá La Senza.

Ertu ein heima?

Konur hafa gaman af því að máta föt og skartgrip. Hvers vegna ekki að prófa að smella sér í falleg nærföt og velja svo skartgrip í stíl?

GRÁTT OG TÚRKISBLÁTT eins og hafið í ljósaskiptunum. Sætar og þægilegar nærbuxur frá La Senza og skart og hárklemma frá Accessorize.



BLEIKT OG BRÚNT eru litir sem fara vel saman. Bleikar og brúnar blúndunærbuxur frá La Senza, skartgripir og veski frá Accessorize.



ÞÚ BERÐ HANN EKKI UTAN Á ÞÉR



Í 100 ML AF VÍKING LITE:
PRÓTEIN 0.36 G
KOLVETNI 0.8 G
HITAEININGAR 29 KKal.

Gull og meira gull

Við fáum ekki nóg af gullinu sem er allsráðandi í tískunni. Farðu alla leið með því að vera í gylltum kjól, gullskóm og með gyllta skartgripi eins og Beyoncé, eða poppaðu upp svartan kjól með gylltum kraga eins og Cate Blanchett. Gullið er líka flott í beltum, eða hlýrum á kjólum eða hvar sem því er við komið í fatnaðinum. Hversdags er það flott á strigaskóm eða beltum, en fyrir árshátíðina er hægt að skarta síðum gullkjól eins og Eva Mendez.



Carmen Electra kann að nota gullið til að draga að sér athygli.



Cate Blanchett með gylltan palliettukraga á kjólnum.



Beyoncé Knowles í gylltu frá toppi til täär.



opnum glæsilega
evans verslun í Kringlunni

evans býður upp á hátískuvörur
í stærðunum 16-32

frábær opnunartilboð

evans.

sími 522 8400

Leiksýning fyrir litlu börnin

Nú eru þær vinkonur Skoppa og Skríttla komnar í Þjóðleikhúsið þar sem börn á öllum aldri geta fylgst með þeim. Hrefna Hallgrímsdóttir og Linda Ásgeirsdóttir leika Skoppu og Skríttlu og eru jafnframt höfundar verksins.

Hrefna og Linda höfðu unnið saman í ýmsum barnaleikritum áður en Skoppa og Skríttla urðu til. Hrefna átti hugmyndina að þeim vinkonum og hafði samband við Lindu og fékk hana í lið með sér. „Ég fékk þessa hugmynd þegar ég var með eldri strákinn minn Lítinn,“ segir Hrefna. „Hann horfði á Stubbana en ekkert annað því þegar börn eru svona lítill vilja þau hafa allt í þrívídd og horfa ekki á teiknimyndir. Mér fannst vanta eitthvert uppbyggilegt, fræðandi og skemmtilegt efni fyrir börn á íslensku. Ég hugsaði með mér að ég yrði bara að gera eitthvað í þessu sjálf og fékk Lindu með mér í það,“ segir hún.

Hrefna og Linda höfðu báðar mjög ákveðnar hugmyndir um hvernig persónur Skoppa og Skríttla ættu að vera. „Okkur fannst að þetta yrðu að vera persónur sem kæmu bara með eitthvað fallegt, eins og gleði og náungakærleik. Við vildum koma með þessa fallegu sýn á lífið og tilveruna sem okkur finnst að börn eigi að fá í ótakmörkuðum mæli því þau eru að byggja upp persónu sína og lífssýn. Ef að við getum fyllt þau af gleði og einhverju fallegu þegar þau eru svona lítill þá hlýtur það að skila sér seinna,“ segir Hrefna. „Það eru engin læti í kringum Skoppu og Skríttlu heldur er allt svona mjúkt og notalegt og tónlistin mjög falleg og þægileg,“ bætir Linda við.

Áður en Skoppa og Skríttla fóru að vera með fasta þætti í sjónvarpinu komu þær fram á myndbandi fyrir börn. „Við unnum spóluna í samstarfi við Húsdýragarðinn því við vildum höfða til allra minnstu barnanna. Við vildum að dýrin og tónlistin fengju að njóta sín og að það væri mikið af börnum, því að börn hafa svo gaman af því að horfa á dýr og önnur börn.“ segir Hrefna. „Við förum síðan út í sjónvarpsþættina sem eru allir svona þematengdir en í hverjum þætti er einhver fræðsla og örvun, tónlist, dans, litir og tölustafir. Þættirnir gengu mjög vel og slógu svona svakalega í gegn,“ segir Linda. „Svo af því að við erum báðar mjög tengdar leikhúsinu fannst okkur alveg ófært að Skoppa og Skríttla væru bara til í sjónvarpinu þannig að það fór allt af stað að koma þeim



Hrefna og Linda eru mjög ánægðar með að Skoppa og Skríttla skuli vera komnar í leikhúsið.

í leikhúsið. Við fengum inni í Þjóðleikhúsinu og nú er þetta bara allt komið á koppinn,“ segir Hrefna.

Sýningunum í Þjóðleikhúsinu hefur verið vel tekið og allir hafa verið mjög ánægðir. „Gleðin á sýningunum er mjög mikil og það er svo gaman. Fullorðnir skemmta sér svo vel af því að börnunum finnst gaman og við höfum svo gaman af því að leika af því að þeim finnst svo skemmtilegt,“ segir Linda. „Þegar maður er að leika fyrir börn skiptir mestu máli að maður hafi gaman af því sjálfur og þetta sé eitthvað sem maður er að gera frá hjartanu,“ bætir Hrefna við.

Þær stóllur hafa í nógu að snúast þessa dagana því Skoppa og Skríttla eru alltaf að verða stærra og stærra verkefni. „Við erum að hefja sölu á Skoppu og Skríttlu búningum og litlum brúðum sem hægt verður að kaupa í leikhúsinu,“ segir Hrefna. „Eftir áramót förum við svo aftur af stað með nýja þætti í sjónvarpinu auk þess sem við erum með bækur um Skoppu og Skríttlu í bígerð,“ segir Linda.

Sýningar á Skoppu og Skríttlu verða í Þjóðleikhúsinu út nóvember en þá verður tekið hlé fram yfir áramót. Birta mælir eindregið með að allir sem vilja eiga skemmtilega og notalega stund með fjölskyldunni gefi sér tíma til þess að fara og sjá vinkonurnar á sviðinu.



*Bakarí
fyrir
sælkera*

*Opnum aftur stórglæsilega verslun
okkar að Háaleitisbraut 58-60
föstudaginn 13. október kl 10:00*



Bjóðum alla velkomna

www.mosfellsbakari.is

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snóggsteikt rautakjöt
í ostrusösu
Kínverskar
eggjanóður
m/kjúklingi og
grænmei
Hrisgrjón, súrsat
sósa, prjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.500 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.445 á mann
2.500 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjaparty

Konton svínarífl
Hrisgrjón, prjóna
og soya
poki af Maasud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

Opíð: mán-fimmtudaga 12-21.30, föstu og laugardaga 12-22.30
sunnudaga 17-21.30, www.indokina.is

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



Texti: MARGRÉT HUGRÚN

Uppskrift að slökun

„Slappaðu af“ söng Jónas R. Jónasson með hljómsveitinni Flowers á sínum tíma. Hugsanlega var hann að hvetja einhverja vinkonu sína til að fara í bað, róa taugarnar og ná úr sér stressi, enda er fátt auðsóttara en að láta renna í karið og koma sér vel fyrir. Til að fullkomna slík huggulegheit heima fyrir er gott að hafa eftirfarandi atriði tilbúin:

1 Kerti. Það er mun notalegra að slaka á í mjúkri birtu en að horfa á fölt hörundið í bláum ljómanum frá rússaperunni.

2 Olía. Allskonar olíur eru yndislegar í baðvatnið en mesta slökun ættirðu þó að fá úr „aromatherapy“ olíum. Til dæmis er rósmarín ótrúlega gott fyrir andann og það sama má segja um hið purpuralita lofnarblóm (lavender), sem löngum hefur verið þekkt fyrir að hafa róandi áhrif.

3 Tónlist, svo lengi sem hún virkar róandi á þig. Klassísk tónlist er alltaf góð við þetta tilefni en fyrir byrjendur í áheyrn sígildrar tónlistar er gott að mæla bara með einhverjum safndisk. Bach, Beethoven og Mozart létu ekki sitt eftir liggja þegar þeir sömdu t.d Tunglskinssónötuna, Air on a G string (þá er ekki átt við nærbuxna g-streng) eða sönötu fyrir fiðlu og píanó númer 32 í B-dúr. Unaðslega róandi og falleg tónverk.

4 Hljóðbók. Ef þig langar heldur að hlusta á uppbyggilega sjálfs-hjálparbók af hljóðsnældu þá er það líka mjög góð hugmynd.

5 Kornakrem. Burstaðu húðina með kornakremi til að ná í burtu dauðum húðfrumum. Skolaðu þig vel á eftir og berðu svo á þig húðkrem sem ilmar vel.

6 Bók er mjög gott að lesa þegar maður liggur í heitu baðkari. Bækur fá mann til að gleyma stað og stund og fátt er betra til slökunar en að finna hversdagsleikann hverfa frá.

7 Líkjör eða kalt hvítvín. Það er reyndar ekki mjög sniðug hugmynd að verða full í baði, en hóflegur skammtur af ljúffengum líkjör ætti ekki að skemma fyrir þér.

8 Andlitsmaski. Það tekur um tuttugu mínútur fyrir andlitsmaskann að virka, sem er einmitt sá tími sem það tekur fyrir vatnið að verða volgt. Upplagt!

9 Heitt handklæði, mjúkur sloppur og inniskór. Algerlega nauðsynlegt þegar þú kemur upp úr.

10 Ekki spillir það fyrir að vera búin að skipta á rúminu og hafa kveikt á ilmkerturnum í svefnherberginu til að toppa þessa unaðslegu stund.

Evíta

Full búð af fallegum vörum á betra verði.
Gefðu heimilinu fallega gjöf



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

Hárgreiðsla og gjafavörur

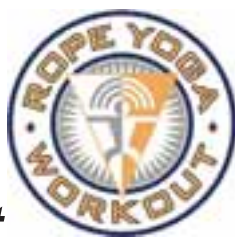
Starmýri 2, 108 Rvík, s. 553-1900 www.evita.is

TE & KAFFI

Nýtt frá Te & Kaffi
smellin - þraglið - stemningin

Rope Yoga

stúdíó
Ármúla 44
Námskeið
að hefjast
Skráning í gangi



Kennari:
Emma Bjarnadóttir

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

LAUGARDAGINN
14. OKTÓBER
OPNAR MINERVA NÝJA
OG GLÆSILEGA VERSLUN
AÐ FAXAFENI 9.



ÓPÍÐ MÁN-FÖS KL. 11-18
OG LAU KL. 11-16
SÍMI 553 1144

MINERVA



Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

Strákar með brjóst eða stelpa með typpi?

Síðasta sumar fór ég í ótrúlega ævintýraferð til Tailands og Kambódíu. Þessi lönd eru ekkert minna en ótrúleg. Náttúran, frumskógurinn, strendurnar, kóralrífin og stórborgirnar. Mannlífið og menningin er svo gjörólík því sem við eigum að venjast og fólkið er svo indælt og vinalegt.

Þrátt fyrir að vera með yndislegustu stöðum á jarðri eiga þessi lönd, rétt eins og svo mörg önnur, sér skuggahlið. Sumir eru nefnilega allt of vinalegir. Ég gat varla gengið inn á skemmtistað án þess að vera boðið kynlíf fyrir litlar 1.500 krónur. Þetta voru ekki stelpur sem höfðu atvinnu af þessu heldur unnu þær í búðinni, á saumastofunni og á spítalanum. Þær sáu einfaldlega hvítan mann, vildu græða pening og skemmta sér aðeins í leiðinni. Viðhorfið til vændis er einfaldlega allt annað en það sem við eigum að venjast.

Í Kambódíu voru bæklingar um barnaklám á flestum túristastöðum. Þar stóð að kynmök við börn væru ólögleg og við þeim væru ströng viðurlög. Mér varð óglatt við að sjá þetta. Fyrst yfirvöld höfðu fyrir því að prenta bæklinginn hlaut að vera ærin ástæða fyrir því. Hvernig fólk selur börn og hvernig fólk kaupir börn? Í þessu sama landi var mér boðið að kaupa tvær 13 ára stelpur. Það versta er að það var engin önnur en móðir þeirra sem bauð þær. Ég fór beint heim á hótél, hringdi í mömmu og þakkaði henni fyrir að vera besta mamma í heimi.

Í Taílandi er þjóðfélagshópur sem er mjög áberandi á túristastöðum. Það eru „ladyboys“, stelpustrákararnir. Einhverra hluta vegna er ótrúlegur fjöldi stráka sem kosið hefur að fara í kynskiptiaðgerðir og hægt er að sjá nær öll stig aðgerðarinnar á götum staða eins og Ko Samui og Phuket. Strákar með varalit, strákar með brjóst og strákar sem eru orðnir stelpur.

Ég lenti í því á leið út á djammað að það kemur strákur á skellinöðru og stoppar og býður mér far. Þessi strákur var með brjóst svo ég afþakkaði pent. Hann lét ekki segjast og þegar ég settist upp í leigubíl elti hann. Hann vildi endilega fá að vera með mér en ég útskýrði fyrir honum eins nærgætnislega og ég gat að ég væri voðalega lítið fyrir stelpur með typpi.

Ég fór inn á skemmtistaðinn, var þar í klukkutíma og kom út aftur. Hver haldið þið að hafi beðið eftir mér í ögrandi stellingu ofan á skellinöðrunni nema þokkafull stelpustrákurinn. Aftur afþakkaði ég og fór aftur upp í leigubíl og keyrði sem leið lá á annan bar og aftur elti nýjasti aðdáandi minn.

Þegar ég kom loks út aftur eftir tvo tíma var hann horfinn. Hann var hins vegar ekki horfinn langt. Hann beið mín á hótelinu og eins og í fyrri skiptin vildi hann koma í keppni um hvor væri með stærra typpi. Ég hryggbraut hann í þriðja skipti þetta kvöld og skildi hann eftir úti. Hann var aftur á móti ekki lengi úti því skömmu á eftir mér kom vel drukinn Breti með vin minn upp á arminn. Ég gat ekki annað en brosað og enn þann dag í dag sé ég eftir að hafa ekki mætt með myndavél á gluggann næsta morgun til að festa á filmu svipinn á Bretanum þegar hann vaknaði. Suplise!

Vísdomsorð vikunnar

Hvað sem kona gerir þarf hún að gera tvisvar sinnum betur en karlmaður til að teljast honum jöfn. Sem betur fer er það ekki erfitt.
– Charlotte Whitton

Fellibylir eru aðferð Guðs við að segja okkur að hann hafi hjólhýsi.

„Reynsla“ er nafnið sem allir gefa eigin mistökum. – Oscar Wilde

Konur sem vilja vera jafnar karlmönnum vantar allan metnað.

Ekki giftast til fjár, þú getur fengið lán á betri kjörum.

Svartsýnismaðurinn kvartar undan hávaða þegar tækifærin berja að dyrum.

Ef Nói hefði virkilega verið klár þá hefði hann drepið þessar tvær flugur.



stjörnuþá

★ ★ ★
13. – 19. október

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Dagarnir framundan eru spennandi. Hruturinn á von á óvæntum fréttum sem fá hann til að brosa út að eyrum og dansa af gleði. Einnig gæti óvænt ástarævintýri látið á sér kræla.



NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Félagslíf nautsins er við það að ná nýjum hæðum. Nóg verður um að vera þar sem athyglis verður á nautinu, því til mikillar gleði. Nautið ætti samt að hvílast vel á milli viðburða.



TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Einhver mun hvíla leyndarmáli að tvíburanum sem mun koma honum nokkuð á óvart. Leyndarmál þetta mun upplýsa ráðgátu sem tvíburinn hefur lengi glímt við.



KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbinn er nú á þeim stað í lífinu að hann veit hvað veitir honum hamingju. Krabbinn ætti að nota vikuna framundan til að taka til í lífi sínu, losa sig við óþarfa og hleypa nýju inn.



LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Heldur dregur til tíðinda í ástámálum ljónsins vikuna framundan. Ljónið stendur á krossgötum þar sem annaðhvort er að hrökkva eða stökkva.



MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Ekki hafa óþarfa áhyggjur af ástámálunum. Meyjan ætti að leyfa hlutunum að hafa sinn gang. Innan skamms munu fást lausnir á flóknum málum.



VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Ekki hika við að fylgja hjartanu. Vogin ætti að muna að ást hefur lítið með rökhyggju að gera. Tilfinningar í garð ljónsins munu líklega birtast um helgina.



SPORÐDREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Nú er góður tími til að setjast að samningaborðinu og ganga frá lausum endum sem varða undirritun samninga. Hægst mun á áætlunum og því gott að koma sem flestu frá.



BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.

Vikan framundan ætlar að verða nokkuð strembin þar sem bogmaðurinn er laginn við að finna sér hluti til að hafa áhyggjur af. Ekkert er jafn slæmt og það sýnist.



STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.

Steingeitin ætti að nýta þann kraft sem hún býr yfir þessa dagana til að hrinda áætlunum í framkvæmd. Verkefni sem fara af stað fyrir miðjan mánuð munu ganga greitt.



VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.

Vatnsberinn ætti að fara varlega í samningagerð dagana framundan. Honum er nauðsynlegt að lesa smáa letrið í samningum og ekki ana að neinu.



FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Kraftur einkennir fiskinn og hann ætti að nota hann til að hrinda áætlunum í framkvæmd og til að láta langanir sínar rætast. Síndu hugrekki og láttu vaða.



ELDHÚSIÐ KOMIÐ HEIM OG SAMAN FYRIR JÓL!

... sé gengið frá pöntun í október.



Glæsi eldhúsin frá HTH eru ekki eins dýr og þau líta út fyrir að vera!



AEG

FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI

20% AFSLÁTTUR
VEITTUR AF **AEG**
HEIMILISTÆKJUM
ÞEGAR KEYPTAR ERU
INNRETTINGAR FRÁ
HTH.



... þú færð það
aðeins betra!

Ef þið leitið að eldhúsinnréttingu, innréttingu í baðherbergið eða fataskápum, sem **sameinar tegund og gegnheil gæði**, ættuð þið að skoða HTH.

Við bjóðum afar fjölbreytt úrval innréttinga í margvíslegum útfærslum, svo þið ættuð að finna hjá okkur vandaða innréttingu, sem hentar smekk ykkar og þörfum.

Þið fáið mikið fyrir peningana, því innifalið í verðinu er ráðgjöf fagfólks við hönnun innréttingarinnar – allt eftir ykkar óskum.

Það er okkur sönn ánægja að kynna fyrir ykkur hina fjölbreyttu möguleika, sem felast í lausnum HTH.

Lítið inn í glæsilegan sýningarsal okkar í Lágmúla 8 og sjáið það allra ferskasta í hönnun eldhúsinnréttinga.

Opið virka daga frá 9-18 og laugardaga frá 11-15.

ORMSSON

Lágmúla 8 · Sími 530 2800

Kristín Eva Þórhallsdóttir
elur upp



Gagn og gaman

Sonur minn hóf skólagöngu sína í haust og gat hann vart beðið eftir að setjast á skólabekk og læra. Á kvöldin fletti hann bók um vísindi, skoðaði himintunglin og lagði saman 2 og 2. Svo byrjaði skólinn og ekki varð hann fyrir vonbrigðum. Hann eignaðist nýja vini og byrjaði að æfa fótbolta og lærði að lesa, og fljótlega hófst heimalærdómurinn. Í fyrstu var hann áhugasamur um að lesa en smám saman fór áhuginn að dala. Ég fékk af þessu smá áhyggjur, því ekki vildi ég að hann missti áhuga á heimalærdómnum strax. Fljótlega komst ég að því að áhugaleysið hafði ekkert með skort á lestraráhuga að gera, heldur hundleiddist honum námsefnið. Hann hafði ekkert sérstakan áhuga á Lóló og Sísí, þó þær ættu ís og ól.

Ég ákvað því að prófa að búa til lestarefni fyrir hann sjálf með því að skoða hvernig lestrarbókin hans var byggð upp og notaði sömu orð. Lóló og Sísí voru þó fjarri góðu gamni og hann sjálfur varð persóna í bókinni ásamt þeim ofurhetjum sem heilla hann. Skyndilega varð hann æstur í að lesa og getur ekki beðið eftir nýrri síðu í hinn æsispennandi ævintýrasögu. Hann kemst þó ekki undan þeirri skyldu sinni að lesa áfram lestrarbókina, sem reynist ekki svo erfitt, sérstaklega þar sem hann veit að orðin sem hann lærir verða hluti af ævintýrinu sem bíður hans.

Ekki ætla ég mér að sitja sveitt við að framleiða námsefni fyrir drenginn, og stefni á að skemmtilegar og góðar bækur muni leysa mig af hólmi þegar hann er orðin fluglæs, en þetta virðist virka vel enn sem komið er til að kveikja áhugann. Auk þess hef ég haft mjög gaman að því að skrifa upp nýjar lestarbækur, en hefði auðvitað aldrei getað það án þeirra Sísí og Lóló. Ef ég hefði ekki þessar frábæru lestarbækur sem fyrirmyndir, hefði ekkert vit verið í þessu hjá mér. Enda ekki hlapið að því að búa til gott námsefni fyrir börn. Skemmtilegast er þegar gagn og gaman fara saman, enda snýst nám barnanna ekki bara um að setjast niður og klára verkefni, heldur leita leiða til að hafa gaman af því að læra.



EKKI SJÚGA PUTTANN!

Börn sem sjúga þumalputtann langt fram eftir aldri geta átt það á hættu að verða fyrir stríðni annarra barna auk þess sem það getur verið slæmt fyrir tennurnar. Foreldrar sem vilja venja börnin sín af þessum ávana ættu að hafa nokkur atriði í huga þegar þeir gera það.

1 Stundum er nóg að bíða. Flest börn venja sig af þessu sjálf en þó er það ekki svo í öllum tilfellum. Ef barnið er ekki hætt um sex ára aldur ættu foreldrar að reyna að venja það af þessu áður en fullorðinstennurnar fara að koma niður.

2 Reynið að fá barnið til þess að tala sem mest þegar þið sjáið að það er með puttann uppi í sér. Barnið getur ekki talað og sogið puttann í einu.

3 Finnið eitthvað fyrir barnið að gera sem krefst þess að það noti hendurnar mikið. Stundum er gott að láta það lita eða púsla til þess að koma í veg fyrir að puttinn sé í munninum.

4 Útskýrið fyrir barninu af hverju það er ekki gott fyrir það að sjúga puttann og bendið því á að það sé orðið nógu stórt til þess að hætta því. Athugið hvort að barnið er með einhverjar uppástungur sjálft um það hvernig sé best að hætta.

5 Verðlaunakerfi með límmiðum eða einhverju slíku getur virkað hvetjandi í svona tilfellum eins og mörgum öðrum.

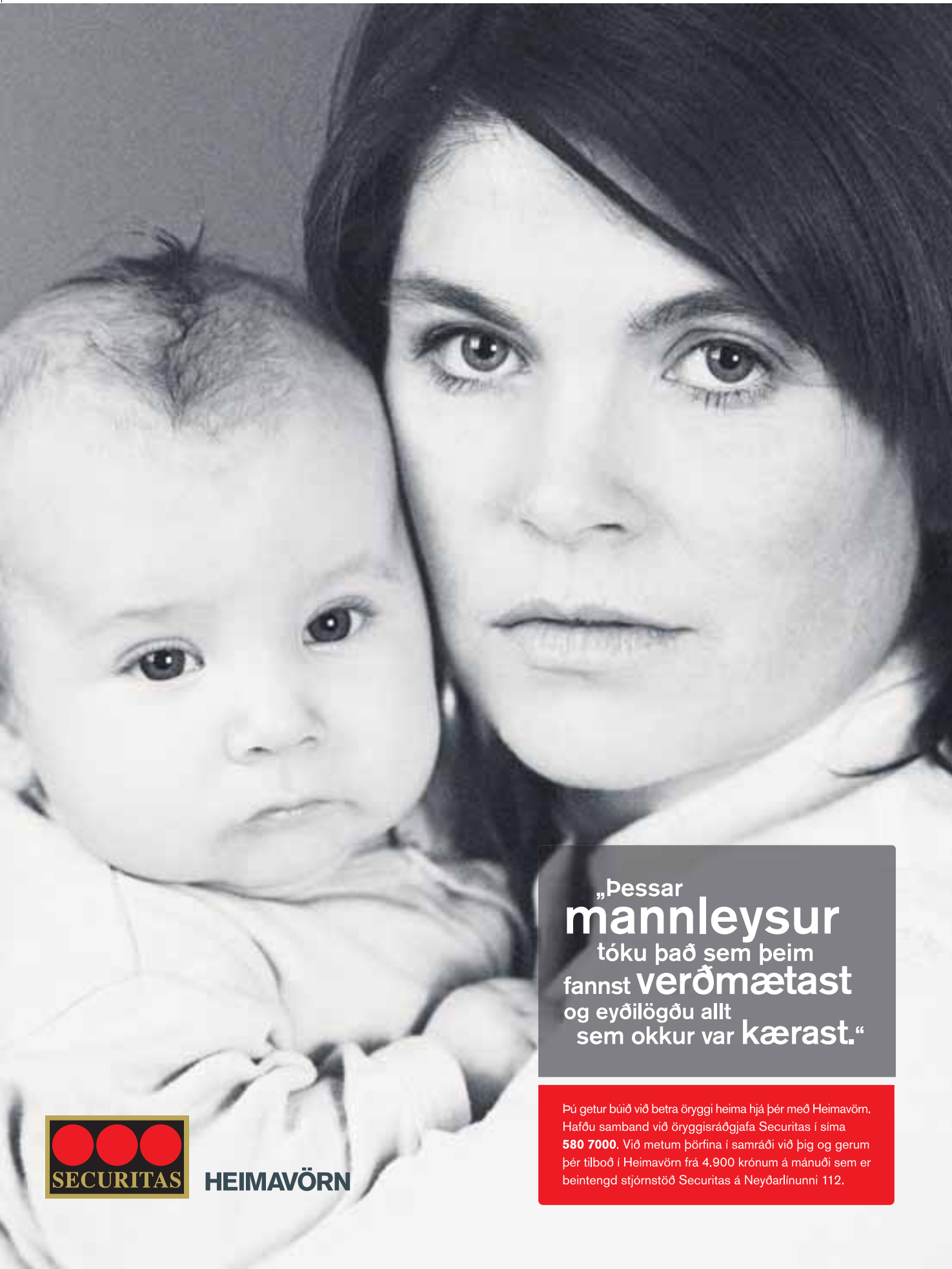
6 Prófið að setja litríkan plástur á puttann til þess að minna barnið á að ekki megi sjúga hann, því börn eiga það til að gleyma sér.

7 Ef barnið sýgur puttann á nóttunni gæti verið sniðugt að láta það sofa með vettlinga eða sokka á höndunum á meðan það er að venja sig af söginu.

8 Talið við tannlækninn um þumalputtasogið því kannski getur hann útskýrt betur fyrir barninu en þið hvers vegna það ætti ekki að sjúga puttann.

9 Athugið hvort að barnið sýgur puttann aðeins við ákveðnar aðstæður. Stundum getur óöryggi og kvíði valdið því að barnið sýgur puttann og þá þarf að vinna með þá þætti sem valda þessari líðan hjá barninu.

10 Verið þolinmóð við barnið. Þó að það sé ekki góður siður að sjúga puttann ráða sum börn ekki við sig og því er mikilvægt að gefa þeim þann tíma sem þau þurfa til þess að venja sig af því. Hvatning og hrós virka alltaf betur en skammir.



„Þessar
mannleysur
tóku það sem þeim
fannst **verðmætast**
og eyðilögðu allt
sem okkur var **kærast.**“



HEIMAVÖRN

Þú getur búið við betra öryggi heima hjá þér með Heimavörn. Hafðu samband við öryggisráðgjafa Securitas í síma **580 7000**. Við metum þörfina í samráði við þig og gerum þér tilboð í Heimavörn frá 4.900 krónum á mánuði sem er beintengd stjórnstöð Securitas á Neyðarlinunni 112.

Gerir morgunmaturinn þig skapilla/n?

Morgunmaturinn getur haft áhrif á lundarfarið, því er nauðsynlegt að hugsa um hvað maður setur ofan í sig í byrjun dags. Margir kannast eflaust við það að hella aðeins í sig einum kaffibolla á morgnana og rjúka svo af stað í vinnuna. Um ellefu leytið á maður erfitt með að einbeita sér og pirrast auðveldlega. Um hádegis er hungrið verulega farið að segja til sín sem veldur því að maður fellur fyrir ruslfæði. Allir vita að sjálfsgöðu að morgunmaturinn er mikilvægasta máltíð dagsins, en það skiptir miklu máli hvað er borðað í morgunmat.



Morgunmaturinn ætti að innihalda um 10 prósent af ráðlögðum dagskammti af B-vítamínum. Ef ristað brauð er meginuppistaðan í morgunmatnun, skaltu passa að það innihaldi gróft korn og jafnvel hnetur. Einnig er tilvalið að blanda hnetum eða hörfræjum út í hafragrautinn eða ab-mjólkina. Þess má geta að hnetur og fræ eru góð fyrir kynorkuna.

Ávextir eru hollir og góðir og innihalda mikið af trefjum og nauðsynlegum vítamínum. Hins vegar ef þú borðar bara ávexti, þá gæti þig vantað magnesíum sem dregur verulega úr þunglyndi, og léttir lundina. Tilvalið er að borða möndlur, músli eða sojamjólk með ávöxtunum.

Hafragrautur og lýsi er sennilega einn besti morgunmaturinn. Hafrar eru ríkir af járn og þeir hækka blóðsykurinn rólega, sem þýðir að orkan verður jafnari og lundarfarið betra. Lýsi er svo uppfyllt af omega-3 sem eykur jákvæðni og eflir einbeitingu.



Lítill augu, eyru og nef

Augu, nef og eyru ungabarna eru viðkvæm og aldrei ætti að reyna að þrifa þau með því að setja aðskotahluti inn í þau. Blautur klútur er allt sem þarf til að þvo barninu um andlit og eyru.

Pegar augun eru þvegin er best að stjúka varlega með klútunum yfir þau og byrja við gagnauga og strjúka að augnkrók og niður á nef.

Pegar nefið er þvegið er strokið varlega með klútunum undir það og í kringum nasirnar en ekki inn í þær.

Pegar eyrun eru þvegin er nóg er að hreinsa ytri eyrun og strjúka á bak við þau en ekki ætti að reyna að ná eyrnamerg innan úr eyrunum. Eyrnamergurinn verndar eyrun og skilar sér sjálfur út í flestum tilfellum. Ef að hann gerir það ekki og fer að safnast upp, er betra að tala við lækni en að reyna að ná mergnum með eyrnapiña.



Ekki sama að ganga og ganga

Ef þú hefur verið að friða samviskuna með því að telja þér trú um að langir og rólegir göngutúrar séu nóg til að halda þér í formi geturðu hætt því strax.

Samkvæmt nýrri kanadískri rannsókn gera fyrirhafnarlitlar æfingar, eins og að ganga rólega, ekki sérlega mikið gagn þegar kemur að því að komast í form. Bornir voru saman hópar fólks sem gekk 10.000 skref á eigin hraða annars vegar og hins vegar á meiri hraða.

Niðurstöður eftir sex mánuði sýndu að hópurinn sem gekk rólega hafði ekki sýnt merkjanlegar framfarir í súrefnisupptöku á meðan hún jókst talsvert í hinum hópnum. Súrefnisupptaka er mælikvarði á hvað lungun taka til sín mikið loft og það magn eykst eftir því sem líkaminn kemst í betra form. Báðir hóparnir brenndu þó jafnmikilli orku.

Og þar hefur þú það. Ef þú vilt bara brenna orku dugar skrefafjöldinn, en ef þú vilt að líkaminn verði hraustari þarftu líka að ganga rösklega.



Hollur og þjóðlegur skyndibiti



*Hreint lostæti
úr íslenskri náttúru...*

„Á mínu heimili er slátur sannkallaður skyndibiti...

...þar sem við hjónin vinnum bæði úti er stundum lítill tími til matargerðar. Börnin okkar verða að fá hollan mat. Oftast borðum við forsöðna slátrið frá Fjallalambi kalt, en það tekur aðeins 5 mínútur að hita eða steikja þennan bráðholla og næringarríka skyndibita. Börnin elska þetta.“

Þabbi í Kópavoginum



FÖSTUDAGURINN ÞRETTÁNDI

Hjátrú eða staðreynd?

Föstudagurinn þrettáandi er í hugum sumra allra verstí dagur ársins, dagurinn þegar slæmir hlutir gerast.

Þó svo að sálfræðingar og fleiri vísindamenn hafi sýnt fram á með tölulegum upplýsingum að fleiri óhöpp eigi sér stað þá föstudaga en aðra hallast þeir hinir sömu að því að skýringuna sé að finna í hræðslu við daginn. Þeir eru nefnilega fleiri en margur gæti haldið sem þjást af sjúklegri hræðslu við fyrirbærið föstudaginn þrettánda.

Bresk könnun frá 1993

sýnir fram á að allt að 52 prósentum fleiri

leita hjálpar á sjúkrahúsum vegna umferðarslysfa föstudaginn þrettánda en aðra föstudaga.

En hvað er það sem gerir daginn svona slæman? Mayar trú á því að heimurinn muni farast þann þrettánda október árið 4772. Sá dagur mun vera föstudagur og verður eflaust frekar erfiður fyrir marga ef úr rætist, en meira hlýtur að koma til.

Fyrst skulum við skoða töluna 13 sem hefur lengi verið óheillatákn. Tyrkir bönnuðu hana meira að segja úr orðaforðanum um tíma. Margar borgir hafa ekkert þrettánda stræti og margar stórar byggingar hafa tólftu og fjórtánda hæð, en ekki þá þrettánda. Sumir halda að þetta sé vegna þess að frummaðurinn hafi ekki getað talið herra en tólf og því hafi talan verið óheillatákn frá örfófi alda. Sú kenning gengur út á að frummaðurinn hafi haft tíu fingur og tvo fætur til að telja. Þrettánda talan hafi verið svo fjarlæg og dularfull að hún hljóti að vera af hinu illa. Þeir sem trú

þessu gera líklega ráð fyrir að frummaðurinn hafi annaðhvort ekki verið með tær, eða svo nærsýnn að hann hafi ekki getað greint þær.

Reyndar telja Kínverjar töluna vera heillatákn, og það sama gerðu Egyptar til forna og tengdu það trúarbrögðum sínum. Önnur trúarbrögð virðast færa rök fyrir því að hún sé heldur óheppileg. Í norrænni goðafræði segir frá því þegar tólf ásum var boðið til veislu í Valhöll. Loki hinn illi hafði af því

afspurnir og mætti óboðinn, gerði mikinn usla og egndi Höð gegn Baldri með þeim afleiðingum

að Höður varð valdur að dauða Baldurs. Af þeim orsökum trúðu norrænir menn því að þrettán væri ekki góður fjöldi gesta í matarboði. Hindúar trúðu reyndar því sama og eftir aðra veislu, einnig þrettán manna, komst þessi hjátrú á kreik meðal kristinna manna líka.

Krossfestingin, sem var í kjölfarið af síðustu kvöldmáltíðinni, fór fram á föstudegi. Eins og það væri ekki nóg, þá mun Eva hafa freistað Adams í aldingarðinum á föstudegi. Nóaflóðið á sömuleiðis að hafa byrjað á föstudegi svo það er kannski ekki skrítið að ákveðinn óhug hafi sett að kristnum mönnum þegar fimmtudagar voru að kveldi komnir. Til að bæta gráu ofan á svart voru föstudagar aftökudagar í Róm til forna.

Út frá þessu má sjá að þrettán er hin mesta óheillatala og föstudagar óheilladagar. Þegar því tvennu er blandað saman er varla von á góðu en engu að síður eru engin haldbær rök fyrir því að föstudagurinn

þrettáandi ætti að vera verri en hver annar. Það sem meira er, að ekki finnast heimildir fyrr en um miðja 19. öld um þessa hjátrú og hvergi neitt sem útskýrir þessi tengsl.

Ef litið er á gregorískt tímatal, sem hleypur á 400 árum, kemur í ljós að 13. dagur hvers mánaðar er örlítið líklegri til að verða föstudagur en eitthvað annað á því tímabili. Í spænskumælandi löndum er það reyndar fimmtudagurinn þrettáandi sem boðar ólán. Slík samsetning gerist þrisvar sinnum sjaldnar á þessum fjögur hundruð árum en



Mörg háhýsi eru ekki með neina þrettánda hæð, enda um óheillatölu að ræða.

sú fyrri.

Meðal frægs fólks sem hefur fæðst föstudaginn þrettánda má nefna Samuel Beckett, Steve Buscemi, Fidel Castro, Morris Day, Olsen tvíburana Mary-Kate og Ashley, Emmu Sjöberg, Max Weinberg og Jake White.

Frægt fólk sem hefur látist þennan dag er meðal annars Benny Goodman, Hubert Humphrey, Lily Pons, Arnold Schönberg og Tupac Shakur.

KLEOPATRA KRISTBJÖRG

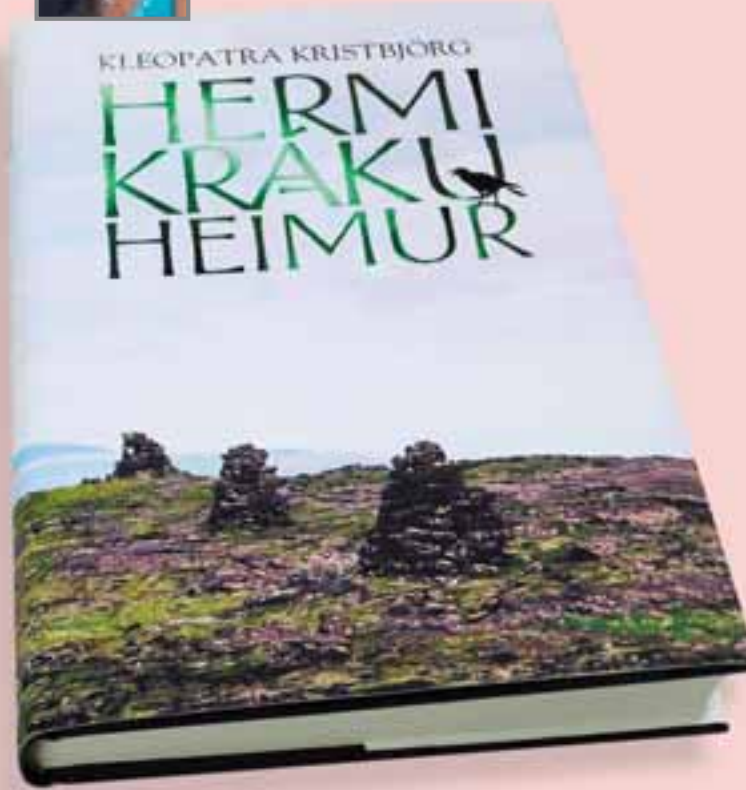
HERMI KRAKU HEIMUR

Bókin sem heimurinn bíður eftir!

Þessi bók hefur reitt fólk til reiði, fólk sem sér sjálft sig í Önnu en Anna er ljóta hliðin á teningnum. Flest allir lifa í blekkingum, þola ekkert óþægilegt og viðurkenna ekki vandann. Sem sagt sópa öllu undir teppið. En Kleopatra sviptir teppinu ofan af og sjá... hvað blasir við!? Þess vegna reiðist fólk. Könnun hefur sýnt að annaðhvort verður fólk alveg heillað af þessari bók eða reiðist ofsalega, móðgast og verður sárt. En það sýnir hvar fólk er statt. Fólk sýnir sig að lokum og það er svar. **Einhver varð að gera það. Kleopatra takk fyrir að þora.**



Kleopatra Kristbjörg, hefur greinilega hlýtt kalli hins nýja tíma. Þetta er stórkostleg bók og löngu tímabær!





Stórkostleg bók sem er löngu orðin tímabær.

Kleopatra sér heiminn í réttu ljósi eins og hann er og þorir að segja það án orðskrúðs.

Hinn ungi rithöfundur þessarar bókar, Kleopatra Kristbjörg, hefur greinilega hlýtt kalli hins nýja tíma. Þetta er stórkostleg bók og löngu tímabær, bók rithöfundar sem þorir að ganga á hólmi við heiminn og segja hlutina á opinn og hispurlausan hátt, forðast að gera list sína skrautsýningu utan um ekki neitt. Rithöfundar hins nýja tíma hafa hér mikið verk að vinna. Ég óska þeim góðs gengis og velfarnaðar í baráttunni fyrir betri heimi.

Gunnar Dal heimspekingur og rithöfundur.

Útgáfuteiti vegna bókarinnar Hermikrákuheimur verður haldið í **FÍ-salnum að Mörkinni 6, föstudaginn 27. október frá kl. 20-24.** Komið og hlustið á ljúfan óperusöng og fleira. Öllum þeim sem hafa staðið að gerð bókarinnar sem og vinum hafa verið send boðskort sem vonandi hafa öll komist til skila. Veislustjóri Sigrún Waage. **Sjáumst.**

	57		VIÐBÓT	GALDRA-STAFUR	SLAGA	FIMM	KLAKI	KOFI	HAPPRÆTTI				
	MP & BH												
	HLUTI ÁR												
	↓	KAUPAUKI					ERLENDIS				EINN	EGGJA-RAUÐU	↓
		LÚSAEGG					ÓL			BÝLI			
TALA			2	GREINILEGT						TVEIR EINS			
				OFSA-REIÐUR						FJÖLDA HERGANGA			
GREIND				MADUR				OFNEYSLA					
				FRÓÐUR				KNÚSAST					
DUGLEGUR						UMFRAM				HLJÓMA			
						BENDA Á				SJÓ			
		GLÆSILEIKI					3	ÆSIR	1				
		FYRIR OFAN						STÖRRA HERBERGJA					
NAFNORD			MÓDU-PYKKNI				VOND					STÓRT ÍLÁT	TIL
			VAFI										
FUGL	BÝSN						SAMTÖK			UPPHRÓPUN			
	GUD						Í RÖÐ			HVAÐ			
↶		4				EINKAR			SNJÓKOMA		5		
STÓ							MYLST						

LEYSTU KROSSGÁTUNA!

ÞÚ GÆTIR UNNIÐ GEISLADISKINN LALALA MEÐ HILDI VÖLU

Hér syngur hún 12 lög undir listagóðri upptökustjórn Jóns Ólafssonar. Lögín, sem öll eru ný af nálíni eru eftir ýmsa íslenska höfunda. Þetta er önnur plata Hildar Völu sem er þekkt fyrir fagadan og fagran söngstíl sinn.



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

Dregið úr réttum svörum n.k.
Þriðjudag kl. 12:00 - 99 kr/SMS.

JACKASS Gengið er komið aftur!
JOHNNY KNOXVILLE, STEVE-O OG BAM MARGERA
FRAMKVÆMA BRJÁLÆDISLEG ÁHÆTTUATRÍÐI.
MYNDIN FÓR BEINT Í #1 SÆTI Í USA.
FRUMSÝND 13. OKTÓBER.



jackass
number two



SENDU SMS SKEYTIÐ JA ASS
Á NÚMERIÐ 1900 OG ÞÚ
GÆTIR UNNIÐ MIÐA FYRIR TVO.
VINNINGAR ERU BÍÓMIÐAR FYRIR TVO,
DVD MYNDIR OG MARGT FLEIRA!



VINNINGAR VERDA AFHENDIR HJÁ BT SMÁRALIND. KÓPAVOGI. MED ÞVÍ AD TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB. 99 KR/SKEYTIÐ.



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

* Skv. nýjustu könnun Gallup (maí 2006)

Þ R I Þ J U D A G U R

ÆSILEGUR FLÓTTINN ER HAFINN

Önnur serían af Prison Break er hafin og flóttinn mikli heldur áfram. Átta klukkustundir eru liðnar síðan við skildum við þá bræður Michael og Lincoln, Sucre C-Note og Abruzzi þar sem þeir reyndu í örvæntingu að flýja undan laganna vörðum. Bellick fangavörður neyðist til að gefa eftir umsjón með eftirförinni til FBI varðstjórans skarpskyggna Alexander Mahone, sem staðráðinn er í að hafa hendur í hári strokufanganna.

Í fyrri seríunni var Lincoln Burrows ranglega sakaður um að hafa myrt bróður forseta Bandaríkjanna og dæmdur til dauða. Bróðir hans Michael Scofield, ungur og fær verkfræðingur, var staðráðinn í að ná að frelsa bróður sinn úr prisundinni og forða honum frá aftökunni. Svo vildi til að Michael átti þátt í hönnun fangelsisins þar sem bróðir hans beið aftökunnar og lét hann því loka sig þar inni í því eina skyni að brjótast aftur út með bróður sinn meðferðis. Undirbúningur flóttans gekk bröðuglega og fleiri komust að áformunum en til hafði staðið. Fyrir vikið fór næstum allt úrskaiðis sem úrskaiðis gat farið; en flóttamennirnir komst út úr þessu rammgirtasta



fangelsi Bandaríkjanna um síðir og við upphaf nýju seríunnar standa þeir enn og aftur ráðþrota og eiga þann eina kost í stöðinni að taka til fótanna.

Einn aðalframleiðandi þáttanna er hinn kunnni kvikmyndaleikstjóri Brett Ratner, sem á að baki myndir á borð við Rush Hour-myndirnar, X-Men: The Last Stand og Red Dragon en Ratner leikstýrði jafnframt fyrstu þáttunum af seríunni.

STÖÐ 2 KL. 21.40

» MIÐVIKUDAGURINN 18. OKTÓBER

Little Britain

Þeir eru komnir aftur. The Ladies, The Only Gay in the Willage og The School Receptionist. Grínistarnir Matt Lucas og David Walliams bregða sér í ýmissa kvikinda líki og kynna áhorfendum Bretland og furður þess. Allir brandarar eru „running gags“ og það er alltaf hægt að hlæja.



Þetta er þriðja sería þáttanna sem vakið hafa mikla athygli og unnið til fjölda verðlauna.

» SJÓNVARPIÐ KL. 21.15

» FIMMTUDAGINN 19. OKTÓBER

Gegndrepa

Ný íslensk þáttaröð þar sem 20 einstaklingar berjast til síðasta manns vopnaðir vatnsbyssum og blöðrum. Sá sem stendur einn eftir vinnur hálfa milljón króna. Leiknum er stjórnað af Hr. X og gengur út á að keppandi fær möppu með mynd og grunnupplýsingum um þann sem hann á að „gegndrepa“.



Viðkomandi verður svo að afla sér upplýsinga um lífsvenjur skotmarksins til þess að finna réttan stað og stund. Þegar áætlunin er klár fylgjumst við með árásinni.

» SKJÁREINN KL. 20.35

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

Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið

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

Djúpnæring með sokkpari
Frábær næring fyrir fæturna. Kreminu er nuddað vel inn í húðina, sérstaklega svæðið undir iljunum. Sérstakir sokkar sem fylgja auka áhrif.

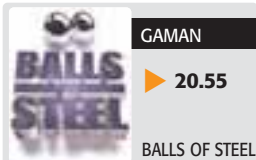
Skrúbbsápa í sturtuna og rakakrem
Kornasápa til að fjarlægja dauða húð á fótasvæðinu. Inniheldur Jojoba og viðheldur réttu rakastigi fótanna í 24 klst.



GAMAN

▶ 20.10

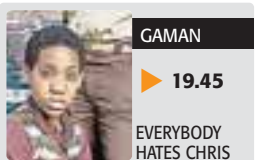
MISTERY MEN



GAMAN

▶ 20.55

BALLS OF STEEL



GAMAN

▶ 19.45

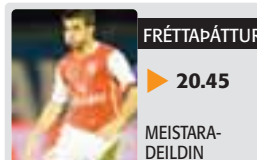
EVERYBODY HATES CHRIS



SPENNA

▶ 23:00

X-FILES



FRÉTTAÞÁTTUR

▶ 20.45

MEISTARA-DEILDIN



MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-
málfréttir 18.00 Snillingarnir

18.30 Ungar ofurhetjur (25:26)
(Teen Titans II)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

▶ 20.10 Ofurhetjur (Mystery
Men) Bandarísk gaman-
mynd frá 1999 um ólán-
legar ofurhetjur sem
þurfa að taka til sinna
ráða eftir að einu alvöru-
hetjunni í bænum er
rænt. Hank Azaria, Claire
Forlani, Janeane
Garofalo, Greg Kinnear,
William H. Macy, Geoff-
frey Rush, Ben Stiller og
Tom Waits leika.

22.10 Roðinn í austri (Red
Corner) Bandarísk
spennumynd frá 1997.
Atriði í myndinni eru
ekki við hæfi barna.

0.15 Sextán ára (Kvikmynda-
skoðun telur myndina ekki hæfa
fólki yngra en 14 ára. e) 2.00
Útvarpsfréttir í dagskrárlok

6.58 Ísland í bitið 9.00 Bold
and the Beautiful 9.20 Í finu
formi 2005 9.35 Oprah
(108:145) 10.20 The Comeback
(2:13) 10.50 Það var lagið
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 Extreme
Makeover: Home Edition 16.10
Barnatími Stöðvar 2 17.15 Simp-
sons 17.40 Bold and the Beauti-
ful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag

20.05 The Simpsons (17:22)
(Simpsons-fjölskyldan)
Herra Burns ákveður í
hagræðingarskyni að
loka kjarnorkuverinu í
Springfield og flytja það
til Indlands. Alvöru
Bollywood-ævintýri með
Simpson-fjölskyldunni.

20.30 Freddie (4:22) (After Ho-
urs)

▶ 20.55 Balls of Steel (4:7)
(Fifdirfska)

21.30 Entourage (7:14) (Við-
hengt)

22.00 Chain Reaction (Keðju-
verkun) Hörkuspennandi
visindatryllir með stór-
leikurunum Keanu
Reeves, Morgan Freem-
an og Rachel Weisz.

23.45 Charlie's Angels: Full
Throttle (Bönnuð börnum) 1.30
Live From Bagdad 3.15 Johns
(Stranglega bönnuð börnum)
4.50 Freddie (4:22) 5.15 Fréttir
og Ísland í dag 6.50 Tónlistar-
myndbönd frá Popp TÍVÍ

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

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

19.00 Melrose Place
▶ 19.45 Everybody Hates Chris –
lokaþáttur (e)

20.10 Trailer Park Boys

20.35 Parental Control

21.10 The Biggest Loser Gríðar-
lega vinsæll raunveru-
leikaþáttur um baráttuna
við mittismálið. Að þessu
sinni eru liðin kynjaskipt
til að sjá hvort það sé
rétt að karlar eigi auð-
veldara með að grennast
en konur. Þjálfarinn Jilli-
an Michaels stjórnar
kórlunum og Bob Harper
konunum.

21.50 Law & Order: Criminal In-
tent

22.40 Masters of Horror

23.30 C.S.I.: Miami (e) 0.20
Conviction (e) 1.10 C.S.I.: New
York (e) 2.00 Beverly Hills
90210 (e) 2.45 Melrose Place
(e) 3.30 Tvöfaldur Jay Leno (e)
5.00 Óstöðvandi tónlist

18.00 Entertainment Tonight (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Rock School 1 (e) aldurs-
hópum.

20.00 Wildfire

20.45 Blowin' Up (e) Grínistinn
Jamie Kennedy og félagi
hans Stu Stone eru
ákveðnir í að reyna fyrir
sér í tónlistarbransanum
sem rapparar

21.15 South Park (e)

21.45 Chappelle's Show (e)
Grínistinn Dave Chapp-
elle lætur allt flakka í
þessum þáttum og er
engum hlíft.

22.15 Smallville (e) (Vessel)
Þættir um Ofurmennið á
yngri árum sínum.

▶ 23.00 X-Files (e) 23.45
Hell's Kitchen (e) 0.30 Enterta-
inment Tonight (e)

18.30 US PGA í nærmynd
18.55 Gillette Sportpakkinn
19.25 Spænski boltinn – upphit-
un (La Liga Report)

19.50 HM í Súpercross GP (Reli-
ant Astrodome)

▶ 20.45 Meistaradeild Evrópu –
fréttáttur

21.15 KF Nörd (7:15) (Fjöl-
miðlafar í Borgarnesi)

Stákarnir eru langt frá
því vera búnir að gefast
upp. Næsta verkefni
þeirra er að mæta lands-
frægum fjölmiðlamönnum
í sannkölluðum
hörkuleik. Meðal leik-
manna sem þeir mæta
eru, Hermann Gunnars-
son, Simmi Idold, Ívar
Guðmundsson á Bylg-
junnni og margir fleiri.


22.00 Heimsmótaraðin í póker

23.30 Pro bull riding

durex
love
smokkurinn
kominn


Fyrir
alla unga
elskendur

GAMAN



▶ **18.00**
RAT RACE

KNATTSPYRNA



▶ **19.30**
MAN. UTD. – NEWCASTLE

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Tennis: WTA Tournament in Moscow 14.30 Tennis: ATP Tournament in Vienna 17.30 Football: Euro 2008 18.30 Strongest man: Super Series Grand Prix 19.30 Poker: European Masters in London 20.30 Rally: World Championship in Turkey 21.00 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 21.30 Xtreme sports: Asian X-Games in Kuala Lumpur 22.30 Pool: Euro Tour in Weert

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 A Week of Dressing Dangerously 17.30 The Life Laundry 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 House of Cards 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 House of Cards 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Golden Baboons 13.00 Angry Skies Investigated 14.00 Megastructures 15.00 Hollywood Science 16.00 Megastructures 17.00 The Sea Hunters 18.00 African Megaflyover 19.00 Megastructures 20.00 Hollywood Science 21.00 Band of Brothers 22.00 Band of Brothers 23.00 Hollywood Science 0.00 African Megaflyover

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 Meerkat Manor 19.30 Meerkat Manor 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 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 Brainiac 20.00 Biker Build-Off 21.00 Deadliest Catch Special – Best of Season I 23.00 Forensic Detectives 0.00 Mythbusters 1.00 Firehouse USA 1.55 Battlefield Detectives 2.45 Pompeii

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Floyd Uncorked 12.30 Distant Shores 13.00 Globe Trekk-

er 14.00 Earthwalkers 14.30 Caprice's Travels 15.00 Bazaar 15.30 The Global Nomad – China 16.00 Outback Odyssey 16.30 Riding Route 66 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

MTV EUROPE

13.00 Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart Express 16.00 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Dance Floor Chart 18.00 Punk'd 18.30 Viva La Bam 19.00 Wild Boyz 19.30 Barrio 19 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Beavis & Butthead 21.30 Beavis & Butthead 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

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

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 14.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 15.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 16.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 17.00 Sexiest Supermodels 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Naomi Campbell 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 Red Carpet Divas 0.00 Naomi Campbell 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 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 22.30 Dexter's Laboratory 23.00 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 A Man of Passion 13.55 Doc 15.30 Busting 17.00 Walls of Glass 18.25 Implicated 19.55 Troll 2 21.30 Taras Bulba 23.45 Mom 1.20 Last Rites

TCM

19.00 The Carey Treatment 20.40 Where Eagles Dare 23.10 Out of the Fog 0.35 The Letter 2.10 Hell Divers

HALLMARK

12.30 Jim Henson's Jack And The Beanstalk 14.15 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story 16.00 Early Edition II 17.00 A Storm in Summer 18.45 West Wing 19.45 Dead Zone 20.45 Lonesome Dove: The Series 21.30 Jasper, Texas 23.15 Dead Zone 0.00 Lonesome Dove: The Series 0.45 Jasper, Texas 2.15 Sarah, Plain and Tall: Winter's End

BBC FOOD

12.00 Danny By the Sea 12.30 The Heavy 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 4.00 Great Food Bites

DR1

12.20 Teenagetesten 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawsons Creek 14.00 Boogie Listen 15.00 F for Får 15.05 Svampebob Kirkant 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 Det er mig der snakker 21.05 Besat af Laura 22.40 Boogie Listen

SVT1

13.00 Argument 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Tinas kök 15.30 Solens mat 16.00 Höjdarna 16.30 Tillbaka till Vintergatan 17.00 Barbacka oventyr 17.30 Rapport 18.00 Tillsammans för Världens barn 19.30 Don't Say a Word 21.20 Rapport 21.30 Kulturyherterna 21.40 Møklarna 22.10 Poltergeist 0.00 Sändning från SVT24

NRK1

12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Oslo og Akershus 12.40 Fra østfold 13.00 Siste nytt 13.05 Lyoko 13.30 Lyoko 13.55 Nifse saker 14.00 Siste nytt 14.03 VG-lista Topp 20 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat – Nyheter på samisk 15.25 VG-lista Topp 20 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Kalle og Molo 16.20 Gjengen på taket 16.35 Gnottene – musikkvideo 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Norge rundt 17.55 Pa traden med Synnove 18.55 Nytt på nytt 19.25 Forst & sist 20.15 Politiaagentene 21.00 Kveldsnytt 21.15 Sopranos 22.10 Ultimate Manilow 22.55 Ussett: Hilsen Norge

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Pokemon 4 8.00 Rat Race 10.00 Virginia's Run

12.00 National Treasure 14.10 Pokemon 4 16.00 Virginia's Run ▶ 18.00 Rat Race

20.00 National Treasure (Þjóðargesemi) Hreinnæktuð ævintýramynd. Nicolas Cage leikur fjársjóðsleitarmann sem lifir fyrir það eitt að finna fjársjóðinn sem faðir hans, afi og aðrir forfeður hafa leita af um aldir alda. Og loksins þegar ar hann kemst á sporið, kemst að því hvar fjársjóðskort-ið er að finna, þá kemur í ljós að það er falíð á erfliðasta og best varðveittasta stað sem um árgetur.

22.05 True Lies (Sannar lygar)

0.25 Trauma (Stranglega bönnuð börnum) 2.05 Avenging Angelo (Bönnuð börnum) 4.00 True Lies (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) 18.00 Upphitun

18.30 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) Böddi Bergs og gestir.

▶ 19.30 Man. Utd. – Newcastle (e) Frá 30.09

21.30 Upphitun (e) Knattspyrnuþjálfarar, leikmenn og aðstandendur úrvalsdeildarliðanna spá og spekúlera í leiki helgarinnar.

22.00 Bolton – Liverpool (e) Frá 30.09

0.00 Dagskrárlök

FASTEIGNASJÓNVARPIÐ

17.00 Nýtt í vikunni 18.00 Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) 0.00 SMS eignir

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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


» EKKI MISSA AF ...

Masters of Horror


Margir af helstu hryllingsmynda-leikstjórum samtímans hafa lengi alið með sér þann draum að vinna að sameiginlegu verkefni. Þetta er er útkoman. Prettán hryllingskvikmyndir frá þekktum leikstjórum. Hver mynd er klukkutími að lengd en höfundar eru meðal annars Joe Dante (iThe Howlingi, iGremilinsi), John Landis (iAn American Werewolf in Londoni) og John Carpenter (iHalloweeni, iThe Thingi).




Fyrir aðáændur hryllingsmynda eru þetta þættir sem ekki má missa af.
» SKJÁREINN KL. 22.40



DRAMA
▶ **21.20**
SWEET AND LOWDOWN




DRAMA
▶ **20.30**
VANITY FAIR



SPENNA
▶ **22.40**
BATTLESTAR GALACTICA



20.00
▶ **Gaman**
SOUTH PARK



KNATTSPYRNA
▶ **18.20**
GETAFE – REAL MADRID

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

SÝN
besta sétið

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bárá (22:26) **8.06** Búi! (9:26) **8.17** Lubbi læknir (32:52) **8.29** Snillingarnir (5:28) **8.55** Sigga ligga lá (31:52) **9.10** Teiknisögur (1:6) **9.15** Trillurnar (1:26) **9.40** Matta fósra og imynduðu vinir hennar (15:26) **10.02** Spæjarar (39:52) **10.25** Stundin okkar (2:30) **10.55** Kastljós **11.30** í frjálsu falli

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Addi Panda, Ruff's Patch, Pocoyo, Gordon the Garden Gnome, Grallarnir, Animaniacs, Justice League Unlimited, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Litlu Tommi og Jenni, Tracey McBean, S Club 7, Búbbarnir, Looney Tun)

11.10 2006 World Pool Masters (e)

10.05 Veitt með vinum **10.35** US PGA í nærmýnd **11.05** Ameríski fótboltinn **11.35** Spænski boltinn – upphitun

DAGUR

12.45 Mozart-tónleikar í Lugano **14.00** Evrópukeppni meistara-liða í fótbolta **16.05** Íslandsmót-ið í handbolta **17.50** Táknmál-sfréttir **18.00** Hope og Faith (67:73) **18.25** Fjölskylda mín (5:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.40** Bold and the Beautiful **14.20** Idol – Stjórnuleit **15.45** Idol – Stjórnuleit **16.20** Sjálfstætt fólk **17.00** 60 mínútur – NYTT **17.45** Martha

12.00 Dr. Phil (e) **14.15** Celebrity Overhaul (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)

17.15 Wildfire (e) **18.00** Seinfeld (1:24)

12.05 Undankeppni EM 2008 **13.45** Meistaradeild Evrópu – fréttaþáttur **14.15** Meistaradeild-in í handbolta **15.30** Meistaradeild Evrópu í handbol **16.45** Meistaradeild Evrópu í handbol ▶ **18.20** Spænski boltinn

KVÖLD

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Jón Ólafss (4)
20.20 Spaugstofan (4)
20.50 Vandráðavíka (7:7) (The Worst Week Of My Life II) Bresk gamanþáttaröð um Howard og Mel sem eru nygift. Eftir brúðkaupið gengur allt á afturfótunum hjá þeim.
▶ **21.20** Súrt og sætt (Sweet and Lowdown) Bandarísk gamanmynd frá 1999. Hér er sögð saga djassleikarans Emmetts Ray sem var frekar óaðlaðandi í háttum en sagður besti gítarleikari í heimi. Leikstjóri er Woody Allen og meðal leikenda eru Sean Penn, Samantha Morton og Uma Thurman.
22.55 Fyrsti riddarinn (The First Knight) Bandarísk ævintýramynd frá 1995 um Arthúr konung, Lancelot riddara og lafði Gunnvöru. Leikstjóri er Jerry Zucker og meðal leikenda eru Sean Connery, Richard Gere, Julia Ormond og John Gielgud.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 Hot Properties (11:13) (Funneitar framakonur) Ómótstæðilegur kynþokki Lolu gengur gjör-samlega fram af kærasta hennar þannig að hann þarf að fara á spítala. Lola hraðar sér með og allar vinkonurnar í eftirdragi.
19.35 Fóstbræður (1:8) (e)
20.00 Fóstbræður (2:8) (e)
▶ **20.30** Vanity Fair Ný kvikmyndagerð á þessari sígildu rómantisku skáldsögu eftir William Makepeace Thackeray. Reese Witherspoon leikur þar blásnauda stúlku í Lundúnum 19. aldar sem tekst með undraverðum hætti að klifa metorða- og stéttastigann. Hér er á ferð myndin og skemmtileg lýsing á lífi hástéttar-fólksins í Bretlandi á 19. öld. 2004. Bönnuð börnum.
22.50 First \$20 Million Is Always the Hardest (Fyrstu milljónirnar eru erfiðastar) Gamanmynd með lúmskum ádeilubroddi um ungan markaðssérfræðing sem fær sig fullsaddan af yfirborðsmennskunni og græðginni í starfi sínu. Leyfð öllum aldurshópum.

19.00 Game tívi (e)
19.30 The Office (e)
20.00 All About the Andersons
20.30 Teachers
21.00 Casino Áhorfandinn fær einstakt tækifæri til að sjá hvað gerist á bak við tjöldin í spilaborginni Las Vegas. Fylgst er með tveimur ungum ofurhugum sem láta drauma sína rætast og endurbýggja hótél og spilaviti í syndaborginni.
21.50 The Dead Zone
▶ **22.40** Battlestar Galactica – Ný þáttaröð Í þáttaröðinni eru kynnt til sögunnar Cylons ættbálkurinn sem líkist mannfólkinu og gæti átt heima hvar sem er. Ættbálkurinn lýsir stríð á hendur mannfólkinu með því að tortíma milljörðum manna að ástæðulausu. Nýlendufflotinn þurrkast út að mestu, en Galactica-orrustuskipið sleppur þó. Áhófmin samanstendur af úrhökum og liðleskjum sem ekkert kunna fyrir sér í stríðsrekstri. Forsetinn er horfinn og ríkisstjórnin gufuð upp og Laura Roslin, menntamálaráðherra, tekur að sér forsetaembættið í nýlendum tólf.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Seinfeld (2:24) (The Postponement)
19.30 Blowin/ Up (e)
▶ **20.00** South Park (e)
20.30 Tekinn (e) Auddi hrekkir þjóðþekta einstaklinga og tekur allt saman upp á faldar myndavélar. Með aðstoð vina og ættingja „fómalambanna“ verða stjórnum leiddar í gildrur þar sem leikarar í hinum ýmsum gervum gera allt sem í þeirra valdi stendur til að pirra, hraða og hrella viðkomandi.
21.00 So You Think You Can Dance 2 (e) Dómaramannir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niður-skurðurinn heldur áfram
22.30 So You Think You Can Dance 2 (e)

20.00 Box – Joe Calzaghe vs. Sakio Bika Bein útsending frá bardaga Joe Calzaghe og Sakio Bika sem fram fer í Manchester á Englandi. Bretinn Calzaghe ætti að fá mikinn stuðning enda í efsta sæti á heimslistanum eftir að hafa sigrað í öllum bardögum sínum, fjórtíu og einum talsins. Bika kemur frá Ástralíu og hefur sigrað tuttugu sinnum í tuttugu og þremur tilraunum.

NÓTT

1.05 Aftur til paradísar **2.55** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

0.35 Confessions of a Teenage Drama Queen **2.05** Gigli (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Cold Creek Manor (Stranglega bönnuð börnum) **5.55** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.30 Brotherhood (e) **0.30** Masters of Horror – NYTT! (e) **1.20** Law & Order: Criminal Intent (e) **2.05** Da Vinci's Inquest (e) **2.50** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.20** Óstöðvandi tónlist

23.40 Chappelle's Show (e) **0.05** X-Files (e) **0.50** 24 (11:24) (e) **1.35** 24 (12:24) (e) **2.20** Entertainment Tonight (e)

23.00 Meistaradeild Evrópu í handbolta

GAMAN

▶ **22.10**

LAWS OF ATTRACTION



BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.15 Marine Life **8.00** Beethoven's 5th **10.00** De-Lovely

12.05 Broadcast News **14.15** Marine Life **16.00** Beethoven's 5th **17.55** De-Lovely

20.00 Broadcast News (Sjónvarpsfréttir) Fylgst er með nokkrum manneskjum í darraðardansi fréttahæimsins. Aaron Altman er snjall og klökur við að krækja í fréttirnar en handónýtur við að koma þeim frá sér í sjónvarpi. Jane Craig er útsendingarstjóri fréttametnaðargjörn kona sem lifir innantómu lífi og leggur ofurást á vinnu sína. Loks er það Tom Grunick vel fyrir á sjónvarpsskjánum. 1987. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ **22.10** Laws of Attraction (Lögmal ástarinnar) Rómantísk réttardrama með gamansömu ívafi með Pierce Brosnan og Julianne Moore í aðalhlutverkum. Í myndinni leika Brosnan og Moore eftirsóttu skilnaðarlögfræðinga sem fella hugi saman – nokkuð sem á eftir að valda þeim ómældum og grátbroslegum óþægindum í starf. 2004. Bönnuð börnum.

0.00 Intermission (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Spider (Bönnuð börnum) **4.00** Laws of Attraction (Bönnuð börnum)

KNATTSPYRNA

▶ **11.15**

WIGAN – MAN. UTD.



SKJÁR SPORT

10.45 Upphitun (e) ▶ **11.15** Wigan – Man. Utd. (b) **13.35** Á vellinum með Snorra **13.55** Arsenal – Watford (b) **15.55** Á vellinum með Snorra **16.05** Reading – Chelsea (b)

18.30 Man. City – Sheff. Utd. **20.30** Liverpool – Blackburn **22.30** Portsmouth – West Ham **0.30** Dagskrárlok

FASTEGNASJÓNARÞIP

17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

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

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Motorcycling: Grand Prix in Estoril, Portugal **13.00** Motorcycling: Grand Prix in Estoril, Portugal **14.00** Cycling: UCI ProTour – Tour of Lombardy **15.00** Tennis: ATP Tournament in Vienna, Austria **16.00** Tennis: ATP Tournament in Vienna, Austria **17.45** Pool: International Pool Tour in Las Vegas, USA **20.00** Freestyle motocross: World Championship in Köln, Germany **21.00** Xtreme Sports: Yoz Mag **21.30** Rally: World Championship in Turkey **22.00** Fight sport: Pride FC **23.30** Rally: World Championship in Turkey

BBC PRIME

12.05 Top Gear Xtra **12.45** Radical Highs **13.00** Top Gear Xtra **14.00** Weird Nature **14.30** Wildlife **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 **1.00** The League of Gentlemen **1.30** The League of Gentlemen **2.00** Weird Nature

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures **13.00** I Didn't Know That **13.30** I Didn't Know That **14.00** Gearhead Gladiators **15.00** Gearhead Gladiators **16.00** Gearhead Gladiators **17.00** Monster Truck Tech **18.00** Cheating Death **19.00** Air Crash Investigation **20.00** Escape to Athens **22.00** Battlefront **22.30** Battlefront **23.00** Monster Truck Tech **0.00** Cheating Death

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** Leopard Man **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** Cherub of the Mist **19.00** Big Cat Track **20.00** Saving Grace **20.05** Shark Battlefield **21.00** Saving Grace **21.05** Weird Nature **21.30** Supernatural **22.00** Saving Grace **22.05** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Animal Park – Wild in Africa **23.30** Animal Park – Wild in Africa **0.00** Cherub of the Mist **1.00** Big Cat Track **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** The History of Singapore **18.00** Anatomy of a Formula One Team **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** Roar of the Wild **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** Globe Trekker **17.00** Globe Trekker **18.00** Cruising On the Queen Mary 2 **18.30** Travel 2006 **19.00** First Class Italy **19.30** Globe Guides **20.00** Globe Trekker **21.00** Casinos of the World **21.30** The Thirsty Traveler **22.00** Ian Wright Live **22.30** Urbanation **23.00** Caprice's Travels **23.30** Globe Guides

MTV EUROPE

9.00 Top 100 Rock Videos Weekend **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

VH1 EUROPE

12.00 Unplugged **13.00** Storytellers **14.00** When Metallica Ruled the World **15.00** MTV Live Red Hot Chili Peppers in Paris **15.30** MTV Live Oasis **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribs **18.00** Unplugged **19.00** MTV Icon **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** Supermodels: Beyond Skin Deep **THS 15.00** Kate Moss **THS 16.00** Sexiest Supermodels **17.00** Child Star Confidential **17.30** Child Star Confidential **18.00** E! News Weekend **19.00** Women of Sex and The City **THS 21.00** Sexiest Action Heroes **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** Women of Sex and The City **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

12.10 Ten Seconds to Hell **13.45** Starcrossed **15.20** Fuzz **17.00** Implicated **18.30** Mississippi Mermaid **20.15** Fires Within **21.40** No Dead Heroes **23.05** Order of Death **0.50** The Favorite

TCM

19.00 The Formula **20.55** Some Came Running **23.10** Elvis: That's the Way It Is **0.50** The Jazz Singer **2.25** I Am a Fugitive from a Chain Gang

HALLMARK

12.30 Snow Queen **14.15** Not Just Another Affair **16.00** The Yearling **17.45** Cleopatra **19.30** Monk II **20.30** Doc Martin **21.30** Fatal Error **23.15** Monk II **0.00** Doc Martin **0.45** Fatal Error **2.15** Cleopatra

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

12.00 Hjerteflimmer **12.30** Harlequin **14.00** Boogie Listen **15.00** OBS **15.10** Kender du typen **15.40** For søndagen **15.50** Held og Lotto **16.00** Bullerfnis **16.30** TV Avisen med vejrret **16.55** SportNyt **17.05** FørsteVælger **18.00** Matador **18.55** Kriminalkommissær Barnaby **20.35** En kærlighedshistorie **22.05** 29 Palms **23.35** Boogie Listen

SVT1

12.25 Møklarna **12.55** Uppdrag Granskning **13.55** Hem till byn **14.55** Tinas kök **15.25** Solens mat **15.55** Radiohjälpen hjälper **16.00** Emil i Lönneberga **16.25** Disneydags **17.00** En ö i havet **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Tillsammans för Vörldens barn **20.00** Försvunnen **20.45** Rapport **20.50** Den frammande jögaren **21.50** Singles **23.25** Søndning från SVT24



Höddi Magg í fætingi við feðga
... í næsta þætti **TEKINN**

SIRKUS

MÁNUDAGAR

KL 21:00



Apple á Íslandi



SIRKUS TV

90% heimila ná SIRKUS TV & SIRKUS TV+ á ADSL kerfinu. Breiðbandinu, Digital Ísland en einnig er hægt að ná Sirkus TV með vanalegu UHF loftneti.

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




DRAMA
▶ **21.10**
ARFURINN



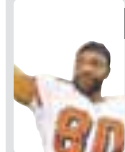
DRAMA
▶ **20.35**
COMMANDER IN CHIEF



GÆLUDÝR
▶ **20.00**
DÝRAVINIR



VERULEIKI
▶ **20.30**
THE NEWLYWEDS



NFL
▶ **20.50**
PITTSBURGH – KANSAS CITY

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Sammi brunavörður (7:26) **8.11** Geirharður bojng bojng (19:26) **8.31** Hopp og hí Sessami (23:26) **8.55** Kvikindi í koppum og kimum **9.00** Líló & Stitch **9.25** Sígilðar teiknimyndir (5:42) **9.33** Herkúles **9.54** Tobbi tvisvar **10.17** Allt um dýrin (2:25) **10.45** Jón Ólafs (3) **11.25** Spaugstofan (4) **11.50** Tumi og Finnur snúa heim **13.20** Norræn

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

12.10 2006 World Pool Masters **13.00** Love, Inc **13.30** Out of Practice **14.00** Dýravínir (e) **14.25** Surface **15.10** Queer Eye for the Straight Guy **16.00** America's Next Top Model VI (e) **17.00** Innlit / útlit (e)

15.30 Tekinn (e) **16.00** Rock School 1 (e) **16.30** Wildfire (e) **17.15** Hell's Kitchen (e) **18.00** Seinfeld (3:24)

11.10 Gillette Sportpakinn **11.40** Box – Joe Calzaghe vs. Sakio Bika

DAGUR

guðspjónusta **14.20** Loftleiða-ævintýrið **15.20** Leikur einn **15.50** Herinn burt (2:2) **16.20** Tíu fingur (1:12) **17.20** Nærmynd **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Stundin okkar (3:30)

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 (5:7) **17.45** Oprah (109:145)

18.00 Dateline **19.00** Battlestar Galactica – Ný þáttaröð (e) ▶ **20.00** Dýravínir **20.30** Celebrity Overhaul Ástralskir raunveruleikaþættir þar sem fræga fólkíð er tekið í gegn. Þættirnir spanna sex vikur og á þeim tíma er lífi stjarnanna umturnað varanlega. Það er ekki bara hugsað um mataræðið heldur eru gerðar breytingar á líferni þátttakenda og lífi þeirra breytt til frambúðar.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Seinfeld (4:24) (The Wink) **19.35** The War at Home (e) (17 Year Itch) **20.00** 8th and Ocean ▶ **20.30** The Newlyweds **21.00** Vanished Jeffrey Collins er þingmaður á hraðri uppleið. Hann er giftur hinni ungu og fallegu Söru sem sinnir göðgerðarmálum af miklum hug. En þegar þau hjón fara í veislu til heiðurs Söru gerast atburðir sem enginn gat séð fyrir Sara hverfur sporlaust. Hefst þá mikið kapphlaup í að finna Söru þar sem allir eru grunaðir, allir eru að fela eitthvað og enginn er öruggur.

13.10 Spænski boltinn **14.50** Spænski boltinn **17.00** Meistaradeild Evrópu – fréttabáttur **17.30** Hápunktar í PGA mótaröðinni **18.20** Ameríski fótboltinn

KVÖLD

18.30 Geimálfurinn Gígur (1:10) **18.40** Kastað upp peningi Búlgörsk barnamynd. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.10** Tíu fingur (2:12) Þáttaröð um íslenska einleikara. Að þessu sinni er rætt við Gunnar Kvaran sellóleikara. ▶ **21.10** Arfurinn (7:8) (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** Svaramaðurinn (II testimone dello sposo) Ítölsk bíómynd frá 1998. Brúður verður ástfangin af svaramanni við altarið og þótt hann reyni að forðast ástleitni hennar er hún staðráðin í að giftast honum.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás **20.00** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2006-2007) Viðmælandinn að þessu sinni er Ragnar Kjartansson. ▶ **20.35** Commander In Chief (3:18) (First Strike) Mackenzie tekur á sínu fyrsta krísuástandi þegar níu starfsmenn í bandarísku utanríkisþjónustunni eru drepnir af ógnarstjórn spillts leiðtoga í S-Ameríku. Þótt íhaldssamari armurinn í Washington efast um hæfin hennar til að glíma við svo erfið og hörð mál, sýnir hún áður óþekktu festu og ákveðni sem vinnur henni mikilvægt traust og stuðning.

21.30 C.S.I.: New York **22.30** Brotherhood 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 stjórnárum 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.

21.50 Weeds Önnur serían um húsmóðurina Nancy sem er einn heitasti eiturlyfjalsalinn í úthverfum Los Angeles borgar. Eftir að eignir hennar deyr snögglega lendir Nancy í miklum fjárhagsörðuleikum. Til þess að bjarga sér úr vandræðunum tekur Nancy upp á því að fara að selja maríjúana í úthverfum Los Angeles.

18.50 Spænski boltinn (Real Betis – Deportivo) Útsending frá leik í spænska boltanum. ▶ **20.50** NFL – ameríska ruðningsdeildin (Pittsburgh – Kansas City) Bein útsending frá viðureign Pittsburgh og Kansas í bandaríska fótboltanum. Báðum liðum hefur gengið nokkuð brösluglega og hafa tapað tveimur leikjum af þremur.

21.20 Shield (7:11) (Sérsvaitin) Sérsvaitin aðstoðar við rannsókn á morði á kærustu eiturlyfjabaróns á meðan Kavanaugh hjá innra eftirlitinu reynir að komast að því hvernir Vic varð sér út um 65 þúsund dalina sem Corrine fékk. Stranglega bönnuð börnum.

22.10 Deadwood (7:12) (Unauthorized Cinnamon) Tillaga Bullocks hrístir upp í deilunum vegna Hearst á meðan Fields dregur tilboð Steves í efa. 2005. Stranglega bönnuð börnum.

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

23.05 My Name is Earl (e) **23.30** Tekinn (e) **0.00** Ghost Whisperer (e) **0.45** Smallville (e) **1.30** Entertainment Tonight (e)


23.20 Meistaradeild Evrópu í handbolta

NÓTT

0.25 Kastljós **1.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.00 Analyze That (Bönnuð börnum) **0.35** An American Rhapsody (Bönnuð börnum) **2.20** Spartacus (1:2) (e) **3.45** Spartacus (2:2) (e) **5.10** Commander In Chief (3:18) **5.55** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.05 My Name is Earl (e) **23.30** Tekinn (e) **0.00** Ghost Whisperer (e) **0.45** Smallville (e) **1.30** Entertainment Tonight (e)



GAMAN
▶ **20.00**
LOST IN TRANSLATION



BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ


6.00 Thumbelina **8.00** Forrest Gump (e) **10.30** The Guys **12.00** Lost in Translation

14.00 Thumbelina **16.00** Forrest Gump (e) **18.20** The Guys

▶ **20.00** **Lost in Translation** (Rangtúlkun) Bob Harris, bandarískur leikari, er staddur í Tókyó til að leika í auglýsingu. Charlotte er líka í borginni í för með eiginmanni sínum sem er ljósmyndari. Bob og Charlotte hittast fyrir tilviljun og með þeim tekst sérstök vinátta. Þau eru bæði á ákveðnum krossgötum í lífinu og þurfa að leita svara við tilteknum spurningum. Aðalhlutverk: Bill Murray, Scarlett Johansson. Leikstjóri: Sofia Coppola. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 **X-2: X-Men United** (Ofurmennin 2) Hörkugóð spennynd um veröld sem við gætum allt eins lífað í. Togstreita ríkir í samfélaginu en hinir erfðabreyttu einstaklingar halda sínu striki. Baráttu góðs og ills linnir sjálfsagt seint en banatlaræði við forsetann virkar sem olía á eldinn. 2003. Bönnuð börnum.

0.10 Road House (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Tempo **4.00** X-2: X-Men United (Bönnuð börnum)



KNATTSPYRNA
▶ **14.50**
NEWCASTLE – BOLTON



SKJÁR SPORT

10.50 Að leikslokum (e) **11.50** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) **12.50** Middlesbrough – Everton (e) Frá **14.10** ▶ **14.50** Newcastle – Bolton (b) **17.00** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ **18.20** Ítalíski boltinn (b)

20.30 Reading – Chelsea (e) Frá **14.10**

22.30 Aston Villa – Tottenham (e) Frá **14.10**

0.30 Dagskrárlök



FASTEIGNASÍJÓNARVAPD

17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

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



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



SJÓNVARP NÖRÐURLANDS

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.15 Motorcycling: Grand Prix in Estoril, Portugal **14.30** Tennis: WTA Tournament in Moscow, Russia **16.00** Tennis: ATP Tournament in Vienna, Austria **17.30** Fight Sport: Fight Club **19.00** Sumo: Nagoya Basho in Nagoya, Japan **20.00** Motorsports: Motorsports Weekend **20.30** Rally: World Championship in Turkey **21.00** Snooker: Snooker Hall of Fame **22.00** News: Eurosport News Report **22.15** Boxing: Fight(s) to be announced **23.15** News: Eurosport News Report

BBC PRIME

12.00 Top Gear Xtra **13.00** Top Gear Xtra **14.00** Ground Force **14.30** Home From Home **15.00** The Million Pound Property Experiment **16.00** EastEnders **16.30** EastEnders **17.00** Sahara **18.00** Secrets of the Ancients **19.00** Tribe **20.00** Hunting Chris Ryan **21.00** To Play the King **22.00** EastEnders **22.30** EastEnders **23.00** Sahara **0.00** Secrets of the Ancients **1.00** To Play the King **2.00** Tribe

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 I Didn't Know That **12.30** I Didn't Know That **13.00** Impossible Bridges **14.00** Escape to Athena **16.00** Battlefront **16.30** Battlefront **17.00** I Didn't Know That **17.30** I Didn't Know That **18.00** Hunter Hunted **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Band of Brothers **22.00** Marine Boot Camp **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Megastructures

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 **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** Jungle **0.00** Animal Cops Houston **1.00** Animal Precinct **2.00** Leopard Man

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies **12.30** Stunt Junkies **13.00** Industrial Revelations **13.30** Industrial Revelations **14.00** Extreme Engineering **15.00** How Do They Do It? **16.00** Deadliest Catch Special – Best of Season I **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Discovery Atlas **22.00** Extreme Engineering **23.00** Blueprint for Disaster **0.00** Crime Scene Psychics **0.30** Amsterdam Vice **0.55** Deadliest

Catch Special – Best of Season I **2.45** How Do They Do It?

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Africa Trek **12.30** Africa Trek **13.00** Africa Trek **13.30** Africa Trek **14.00** Africa Trek **14.30** Africa Trek **15.00** Africa Trek **15.30** Africa Trek **16.00** Africa Trek **16.30** Africa Trek **17.00** Globe Trekker **18.00** Travel 2006 **18.30** Roar of the Wild **19.00** Globe Trekker **20.00** Globe Trekker **21.00** Tall Ship Chronicles **22.00** The Independent Travellers' Guide **23.00** The Cool Caribbean **23.30** Solo in Se Asia

MTV EUROPE

9.00 Top 100 Rock Videos Weekend **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** Beavis & Butthead **23.00** Beavis & Butthead **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 Unplugged **13.00** Essential Red Hot Chili Peppers **14.00** Making the Video **14.30** Essential Bon Jovi **15.00** Behind the Music **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** MTV Icon **18.30** Diary of Moby **19.00** Diary of Anastacia **19.30** 70s Sunday **20.30** Making the Video **21.00** Supergroup **22.00** VH1 Weekly Album Chart **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend **13.00** The Women of Desperate Housewives THS **15.00** Women of Sex and The City THS **17.00** Sexiest Action Heroes **18.00** Girls of the Playboy Mansion **18.30** Gone Bad **19.00** Society Girls THS **20.00** Mischa & Kristin: Babes of O.C. THS **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Girls of the Playboy Mansion **22.30** Gone Bad **23.00** Sexiest Supermodels **0.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **1.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **2.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures

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

11.40 Devil's Brigade **13.50** Lord Love a Duck **15.35** One More Chance **17.00** Mississippi Mermaid **18.45** A Day in October **20.25** Ned Kelly **22.05** The Vikings **0.00** Teachers **1.45** Tryst

TCM

19.00 Alex in Wonderland **20.50** The Man Who Laughs **22.30** Our Mother's House **0.15** These Wilder Years **1.45** Greed

HALLMARK

12.30 Snow Queen **14.15** Just a Dream **16.00** She, Me & Her **17.45** Cleopatra **19.30** Monk II **20.30** Doc Martin **21.30** Within These Walls **23.15** Monk II **0.00** Doc Martin **0.45** Within These Walls **2.15** Cleopatra

BBC FOOD

12.00 Eating Out Loud **13.00** Food Source **13.30** made to order **14.00** The Hairy 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** The Cookworks **19.00** Wild and Fresh **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 **4.00** Return To Tuscany

DR1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken **12.45** Olsen-banden í Jylland **14.20** HåndboldSøndag: GOG Svendborg TGI Gudme – HC Banik **16.00** Sigurd og Big Bandet **16.30** TV Avisen með Sport og Vejret **17.00** Når løveungen skruer bissen på **17.30** Livet på skinner **18.00** ?rnen **19.00** TV Avisen **19.15** Søndag **19.45** Sondagssporten með SAS liga **20.10** Dodens Detektiver **20.35** Columbo **21.50** OBS **21.55** Flødeskumfronten **22.30** Musikprogrammet

SVT1

12.20 Du sköna vörld! **12.30** Tusenårströdet **12.55** Living Room **13.25** Ed Stone is dead **13.50** Konstaktion **13.55** Verlden **14.55** Se om ditt hus **15.25** Skolakuten **15.55** Anslagstavlan **16.00** Anki och Pytte **16.30** Skørgårdsdoktorn **17.25** Radiøhjølpen hjælper **17.30** Rapport **18.00** Møklarna **18.30** Sportspøgeln **19.15** Agenda **20.10** Orden med Anna Charlotta **20.40** Vetenskap – Fågelinfluensa **21.10** Rapport **21.20** Poliser **22.20** Försvunnen **23.05** Söndring från SVT24

	SPENNA	FRÉTTASKYRINGAR	SPENNA	GAMAN	KNATTSPYRNA
	 21.15 CRIMINAL MINDS	 22.20 60 MÍNÚTUR	 22.00 LAW & ORDER	 20.30 MY NAME IS EARL	 21.30 SPÆNSKU MÖRKIN
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	 SÝN besta sætið
MORGUNN		6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (110:145) 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.05 Commander In Chief (3:18) 12.00 Hádegisfréttir	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 15.55 Game tívi (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil		
DAGUR	15.45 Helgarsportíð 16.10 Ensku mörkin (7:32) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Alda og Bára (20:26) 18.08 Bú! (9:26) 18.16 Lubbi læknir (32:52)	12.40 Neighbours 13.05 Í finu formi 2005 13.20 Harry Potter and the Philosopher's Stone 15.45 Listen Up (2:22) 16.10 Skrimslaspilið 16.30 Títeuf 16.55 Ginger segir frá 17.20 Smá skrítnir foreldrar 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours	18.00 6 til sjö	18.00 Insider (e)	16.35 NFL – ameríska ruðningsdeildin
KVÖLD	18.30 Vistaskipti (20:26) (Foreign Exchange) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.20 Lífið fyrir fæðingu (1:2) (Life Before Birth) Bresk fræðislymynd í tveimur hlutum um þróun fósturs í móðurkviði. ▶ 21.15 Glæpahneigð (14:22) (Criminal Minds) Bandarísk þáttaröð um sérsveit lögreglumanna sem hefur þann starfa að rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna til þess að reyna að sjá fyrir og koma í veg fyrir frekari illvirkir þeirra. 22.00 Tiufréttir 22.25 Ensku mörkin (7:32) Sýndir verða valdir kaflar úr leikjum síðustu umferðar í enska fótboltanum. e. 23.20 Spaugstofan (4:29) 23.45 Kastljós 0.30 Dagskrárlök	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (19:22) 20.05 Extreme Makeover: Home Edition (13:25) Líðið byggir nýtt heimili fyrir hinn 17 ára gamla Jhryve Sears og fjölskyldu hans í Kaliforníu en hann er nýkominn heim af spítala eftir að hafa gengist undir erfiða meðferð vegna Krabbé taugasjúkdómsins sem hefur hrjáð hann. Læknar höfðu úrskurðað gamla húsið óbúðarhæft fyrir svo veikan dreng en þá kemur til kasta Ty og félaga. Leyfð öllum aldursþópum. 20.50 Related (16:18) (Systra-bönd) ▶ 21.35 Crossing Jordan (Réttarlæknirinn) 22.20 60 mínútur (60 Minutes) 23.05 Call Me: The Rise and Fall of Heidi Fleiss 0.30 The Inside (St. B. Böm.) 1.15 NCIS (B. Böm.) 2.00 Inspector Linley Mysteries 2.45 The Salton Sea (St. b. böm.) 4.25 Crossing Jordan (B. böm.) 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistamyndbönd	19.00 Melrose Place 19.45 Trailer Park Boys (e) 20.10 Surface Dramatískir ævintýraþættir um lífið í dimmu djúpinu og ófreskjur sem þar búa. Laura og Rich koma aftur upp á yfirborðið eftir að hafa verið föst á hafsbotni en þeirra byður annað sjókk. Savannah óttast að Nimrod sé ástæðan fyrir því að Miles endar á spítala. 21.00 Survivor: Cook Islands ▶ 22.00 Law & Order Fræg hornaboltastjarna er grunuð um morð á bílstjóra limmósínu eftir að í ljós kemur að bílstjórinn útvegaði leikmanninum stera. 22.50 Jay Leno	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (5:24) (The Hottub) Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppteknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma. 20.00 Entertainment Tonight ▶ 20.30 My Name is Earl (Dad's Car) 21.00 Tekinn Skemmtikrafturinn og sjónvarpsstjarnan Auðunn Blöndal stjórna þættinum Tekinn, þætti sem er í anda Punk'd með Ashton Kutcher. Auðdi hrekkir þjóðþekkt einstaklinga og tekur allt saman upp á faldar myndavélar 21.30 So You Think You Can Dance 2 Dansinn hefst á ný...	18.35 Meistaradeild Evrópu í handbol (Sandefjord – Fram). 19.50 Spænski boltinn (Real Betis – Deportivo) ▶ 21.30 Spænsku mörkin Ítarleg umfjöllun um síðustu umferð í spænska boltanum. Mörkin úr öllum leikjum umferðarinnar, tilþrífing og umdeildu atvikin. 22.00 Ensku mörkin Farið yfir allt það helsta sem gerðist í liðinni umferð í ensku 1. deildinni í knattspyrnu. 22.30 KF Nörd (7:15) (Fjölmíðlafar í Borgarnesi)
NÓTT		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	23.00 So You Think You Can Dance 2 0.00 Weeds (e) 0.30 Insider 0.55 24 (11:24) (e) 1.40 24 (12:24) (e) 2.25 Seinfeld (5:24) 2.50 Entertainment Tonight (e)	23.15 Heimsmótaröðin í Póker	



Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!



Durex nuddolía

Eitt leiðir að öðru. Durex nuddolían er yfirleitt byrjunin á góðu kvöldi.




Play sleipiefnaboxið

10 lítil bréf af mismunandi sleipiefnum fyrir 10 litla leiki. Hver vill ekki Pina Colada on the rocks.



Play tingle sleipiefni


Kitlar og kælir á „réttum stöðum“.



DRAMA

▶ **20.00**

LADDER 49



KNATTSPYRNA

▶ **18.50**

FULHAM – CHARLTON

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.00 Snooker: Pot Black Invitational in London, United Kingdom 15.30 Football: Eurogoals 16.30 All sports: WATTS 17.00 Football: UEFA Cup 18.00 Football: UEFA Cup 19.00 Fight Sport: Fight Club 21.00 Football: Eurogoals 22.00 Freestyle motocross: World Championship in Köln, Germany 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 To Play the King 22.00 My Hero 22.30 Bodies 23.30 My Family 0.00 My Family 0.30 EastEnders 1.00 To Play the King 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Owls - Silent Hunters 13.00 Gearhead Gladiators 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 Impossible Bridges 17.00 Explorations 17.30 Battlefront 18.00 Shark Quest 19.00 Megastructures 20.00 Megastructures 21.00 Impossible Bridges 22.00 Deadly Design 23.00 Megastructures 0.00 Explorations 0.30 Battlefront

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace 12.05 Monkey Business 12.30 Monkey Business 13.00 The Planet's Funniest Animals 13.30 The Planet's Funniest Animals 14.00 Crocodile Hunter 15.00 Miami Animal Police 16.00 Big Cat Diary 16.30 Big Cat Diary 17.00 Meerkat Manor 17.30 Meerkat Manor 18.00 Saving Grace 18.05 Polar Bear 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 Polar Bear Battlefield 0.00 Weird Nature 0.30 Supernatural 1.00 Big Cat Diary 1.30 Big Cat Diary 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Chopper is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Building the Ultima-

te 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 Body Snatchers 20.00 Trauma 21.00 Dr G: Medical Examiner 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Mythbusters 1.00 Firehouse USA 1.55 Why Intelligence Fails 2.45 Tsunami

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World 12.30 A Fork in Asia 13.00 Globe Trekker 14.00 Earthwalkers 14.30 Yatra - Indian Travels 15.00 Great Drives 15.30 The Global Nomad - China 16.00 Outback Odyssey 16.30 Riding Route 66 17.00 Planet Food 18.00 The Travel Bug 18.30 Planet Food 19.30 Treks in a Wild 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 My Own 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Hit 17.00 European Top 20 18.00 My Super Sweet 16 18.30 Diary of 19.00 Storytellers 20.00 Switched On 21.00 Laguna Beach 21.30 8th & Ocean 22.00 The Rock Chart 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 15.30 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 VH1 Weekly Album Chart 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 Storytellers 20.00 Hogan Knows Best 20.30 The 70's House 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend 13.00 101 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 Weekend 19.00 Snoop Dogg THS 20.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 21.00 Sexiest Red Carpet Divas 22.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Naked Wild On 23.30 Naked Wild On 0.00 Snoop Dogg THS 1.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 2.00 101

Incredible Celebrity Slimdowns 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

11.50 Follow That Dream 13.40 The Wilby Conspiracy 15.25 Moving Target 17.00 A Day in October 18.40 Italian Movie 20.15 Gabriela 21.50 Once Upon a Crime 23.25 Exposed 1.05 Blood Oath 2.50 Kings of the Sun

TCM

19.00 Doctor Zhivago 22.10 Westward the Women 0.05 A Very Private Affair 1.40 Pick a Star 2.50 The Girl From Missouri

HALLMARK

12.30 Spies, Lies & Naked Thighs 14.15 The Legend of Sleepy Hollow 16.00 Early Edition II 17.00 Broken Promises: Taking Emily Back 18.45 West Wing 19.45 Law & Order IX 20.45 Lonesome Dove: The Series 21.30 Jack the Ripper 23.15 Law & Order IX 0.00 Lonesome Dove: The Series 0.45 Jack the Ripper 2.30 The Royal Scandal

BBC FOOD

12.00 Soul Food 12.30 The Cookworks 13.00 Wild and Fresh 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 Ansley's Meals in Minutes 21.30 A Cook's Tour

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Ladder 49 (Bönnuð börnum) 8.00 Ronja ræningjádóttir 10.05 On the Line

12.00 Liar Liar 14.00 Ronja ræningjádóttir 16.05 On the Line 18.00 Liar Liar

▶ 20.00 Ladder 49 (Barist við elda) 2004. Bönnuð börnum.

22.00 The Fan (Aðdáandinn) Gil Renard (Robert De Niro) lifir fyrir uppáhaldsliðið sitt í hafnaboltanum. Það er honum því mikil gleðiefni þegar stórstjarnan Bobby Rayburn gengur til liðs við það. Bobby vegnar ekki sem skyldi en Gil er reiðubúinn að gera hvað sem er til þess að hann ná sér á strik. 1996. Stranglegra bönnuð börnum.

0.00 Quigley Down Under (Stranglegra bönnuð börnum) 2.00 Barbershop (Bönnuð börnum) 4.00 The Fan (Stranglegra bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Middlesbrough – Everton (e) Frá 14.10 16.00 Newcastle – Bolton (e) Frá 15.10 18.00 Prumuskot

▶ 18.50 Fulham – Charlton (b)

21.00 Að leikslukum Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingunum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni.

22.00 Prumuskot (e) Farið er yfir leiki liðinnar helgar og öll mörkin sýnd. Víðtöl við knattspyrnustjóra og leikmenn.

23.00 Fulham – Charlton (e) 1.00 Dagskrárlök

FASTEGNASJÓNVARP

17.00 Nýtt í vikunni 18.00 Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) 0.00 SMS eignir

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NÖRÐURLANDS

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

» EKKI MISSA AF ...

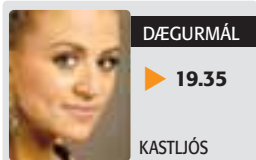
Extreme Makeover: Home Edition

Ty Pennington og handlagna gengið hans halda áfram að koma fjárvana fjölskyldum til hjálpar með því að endurbæta hýbýli þeirra. Liðið byggir nýtt heimili fyrir hinn 17 ára gamla Jhryve Sears og fjölskyldu hans í Kaliforníu en hann er nýkominn heim af spítala eftir að hafa gengist undir erfiða meðferð vegna Krabbé taugasjúkdómsins sem hefur hráð hann.



Læknar höfðu úrskurðað gamla húsið óíbúðarhæft fyrir svo veikan dreng en þá kemur til kasta Ty og félagar. Skemmtilegur þáttur fyrir alla fjölskylduna.

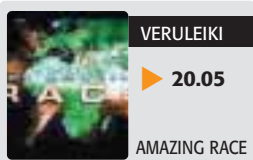
» STÖÐ 2 KL. 20.05



D/EGURMÁL

▶ 19.35

KASTLJÓS



VERULEIKI

▶ 20.05

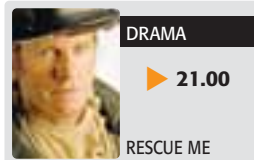
AMAZING RACE



DRAMA

▶ 22.00

CONVICTION



DRAMA

▶ 21.00

RESCUE ME



KNAFTSPYRNA

▶ 18.30

MAN. UTD – FC KAUPMANNAHÖFN



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 12.00 Hádegisfréttir 12.40 Neighbours 13.05 Í finu

formi 2005 13.20 Meistarinn 14.05 George Lopez 14.30 Veggfóður 15.15 Wife Swap (2:12) (e) 16.00 Shin Chan 16.25 Mr. Bean 16.45 He Man 17.10 Nornafélagið 17.35 Músti 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.

19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons (20:22)

▶ 20.05 Amazing Race (Kapphlaupið mikla)

20.55 NCIS (15:24) (Glæpadeild sjóhersins)

21.40 Prison Break (Flóttinn)

22.25 Arrested Development (Tómir asnar) Í upphafi seríunnar er George eldri enn á útopnu og sér til þess að Michael er sá næsti í fjölskyldunni sem sóttur verður til saka fyrir misferli innan fjölskyldufyrirtækisins.

22.50 Shield (7:11) (Sérsvaitin)

23.35 Deadwood (St. b. böm.) 0.25 Inside Out 2.00 Timecop 2: The Berlin Decision (St. b. b.) 3.20 Prison Break (Bönnuð börnum) 4.05 NCIS (B. böm.) 4.50 The Simpsons 5.10 Fréttir og Ísland í dag 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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 18.00 6 til sjö

19.00 Melrose Place

19.45 Out of Practice – NYTTI! (e) Bráðfyndin gamaneria frá framleiðendum Frasier um stórfurðulega fjölskyldu þar sem nánast allir eru læknar en eiga fátt annað sameiginlegt.

20.10 Queer Eye for the Straight Guy

21.00 Innlit / útlit

▶ 22.00 Conviction Potter er lúbarinn eftir að hann reynir að fá vitni til að mæta fyrir rétt, Rossi fer með mál fyrirsætu sem segir að frægur einstaklingur hafi nauðgað sér og Finn kynnist ungum og myndarlegum lækni sem er vitni í nýjasta málinu hennar.

22.50 Jay Leno

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

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld (6:24) (The Soup Nazi)

20.00 Entertainment Tonight

20.30 Rock School 1

▶ 21.00 Rescue Me Þriðja serían um Tommy Gavin og félagan hans á slökkvistöð númer 62.

22.00 24 (13:24) Bönnuð börnum.

22.45 24 (14:24) Bönnuð börnum.

23.30 My Name is Earl (e) 23.55 Insider 0.20 The War at Home (e) 0.45 Seinfeld (6:24) 1.10 Entertainment Tonight (e)

15.45 Meistaradeild Evrópu – fréttapáttur 16.15 Meistaradeild Evrópu 18.15 Meistaradeildin með Guðna Bergs – Upphitun

▶ 18.30 Meistaradeild Evrópu (Man. Utd – FC Kaupmannahöfn) Bein útsending frá leik Manchester United og FC Kaupmannahöfn í Meistaradeild Evrópu í knattspyrnu. Leikurinn fer fram á Old Trafford í Manchester og verður erfiður fyrir Danina. Þeir eiga þó frambærilega knattspyrnumenn í sínum röðum eins og þá Jesper Gronkjaer og Tomas Linderöth.

20.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistararmörk)

21.20 Meistaradeild Evrópu (Steaua Búkarest – Real Madrid) Útsending frá leik Steaua Búkarest og Real Madrid í Meistaradeildinni í knattspyrnu.

23.10 Meistaradeild Evrópu 1.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs

VIÐ / GÍÐH VÍÐIÐ

Skiptinemar sjá heiminn með öðrum augum

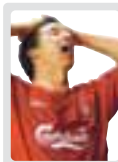
Er skiptinemadvöl eitthvað fyrir þig?

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

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



GAMAN
▶ **20.00**
HOW TO LOSE A GUY IN 10 DAYS



KNATTSPYRNA
▶ **18.00**
PRUMUSKOT

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Trail of the Pink Panther
8.00 How to Kill Your Neighbor's D **10.00** Try Seventeen

12.00 How to Lose a Guy in 10 Days **14.00** Trail of the Pink Panther **16.00** How to Kill Your Neighbor's D

18.00 Try Seventeen
▶ **20.00** How to Lose a Guy in 10 Days (Losnað við gæja á 10 dögum)

22.00 The Dangerous Lives of Alter Boys (Kórdrengir í klandri) Dramatísk kvikmynd um tvo kaþólska skóladrengi sem láta sér ekki segjast. Francis og Tim eru klárir en uppvöðslusamir og þeim leiðist tilbreytingarleysið í skólanum. Þeir búa til myndasögubók sem samanstandur aðallega af ruddaskap. Skólayfirvöld komast í málið og félögnum er refsað. 2002. Bönnuð börnum.

0.00 U.S. Seals II (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Dog Soldiers (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Dangerous Lives of Alter Boys (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum (e) **14.00** Fulham – Chelsea (e) Frá 16.10
16.00 Wigan – Watford (e) Frá 23.09 ▶ **18.00** Prumuskot (e)

19.00 Að leikslokum (e) Leikskipulag, leikkerfi, umdeild atvik og fallettustu mörkin eru skoðuð frá ýmsum hlíðum og með nýjustu tækni.

20.00 Liverpool – Tottenham (e) Frá 23.09

22.00 Portsmouth – Bolton (e) Frá 25.09

0.00 Dagskrárlök

FASTEGNASIÓNARÞIÐ

17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

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

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.30 Football: Eurogoals
13.30 Tennis: WTA Tournament in Zurich, Switzerland **17.00** Artistic gymnastics: World Championship in Aarhus, Denmark **19.30** Boxing: Fight(s) to be announced
21.00 Rally: World Championship in Turkey **22.00** Pool: Euro Tour in Weert, Netherlands **23.00** All sports: WATTS

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** To Play the King **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** To Play the King **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Animal Omens **13.00** Gearhead **14.00** Gladiators **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Spider Power **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Polar Bear **13.00** Weirid Nature **13.30** Supernatural **14.00** Crocodile Hunter **15.00** Miami Animal Police **16.00** Horsetails **16.30** A Stable Life **17.00** Dingoes – Outlaws of the Outback **17.30** Monkey Business **18.00** Extreme Animals **19.00** New Breed Vets with Steve Irwin **20.00** Animal Cops **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 Ultima-

te **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** Extreme Engineering **20.00** Deadliest Catch **21.00** Brainiac – History Abuse **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mythbusters **1.00** Firehouse USA **1.55** Air Wars **2.45** Surviving Extreme Weather

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Distant Shores **12.30** First Class Italy **13.00** Globe Trekker Specials **14.00** Earthwalkers **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** Grainger's World **18.00** Roadside USA **18.30** Roar of the Wild **19.00** Jules Sylvester's Wild Adventures **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Africa Trek **22.00** Amazing Adventures **23.00** The Thirsty Traveler **23.30** The Travel Bug

MTV EUROPE

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wiselist **14.00** TRL **15.00** My Own **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Shirt **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

12.00 VH1 Hits **15.30** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** All Access **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** 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** Hip Hop Wives **THS 20.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **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** Hip Hop Wi-

ves **THS 1.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **2.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **2.00** Atomic Betty **12.30** Cramp Twins **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Battle B-Dam-ian **14.00** The Powerpuff Girls **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Tom & Jerry **19.00** X-Men Evolution **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

12.00 Mr. North **13.30** Stella **15.15** Lambada **17.00** Italian Movie **18.35** Paris Blues **20.20** Where the River Runs Black **21.55** Holiday Heart **23.30** Dead Sleep **1.00** Wisdom **2.45** I'll Take Sweden

TCM

19.00 Hearts of the West **20.40** Take the High Ground **22.20** Sitting Target **23.50** Shine On Harvest Moon **1.45** Friendly Persuasion

HALLMARK

12.30 Mama Flora's Family **14.15** Freak City **16.00** Early Edition II **17.00** A Time To Remember **18.45** West Wing **19.45** Law & Order IX **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Jack the Ripper **23.15** Law & Order IX **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Jack the Ripper **2.30** A Time To Remember

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** Organic **18.30** Diet Trials **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

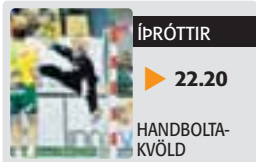
» EKKI MISSA AF ...

Amazing Race

Kapflaupið mikla er nú hafið í níunda skipið. Á þessu sinni hefst það í Denver þar sem ellefu lið hefja leik. Tveir eru í hverju liði; hjón, pör, systkini, mæðgur og bestu vinir. Í fyrsta þætti liggur leiðin beint út fyrir landsteinana, suður á bóginn til Sao Paulo í Brasilíu en upp frá því hefst heimshornaflekkid fyrir alvöru með risastökki til Rússlands, þaðan til Þýskalands, Ítalíu, Grikklands, Oman, Ástralíu, Taílands, Japan og svo að endingu aftur á byrjunarreit í Denver, sem markar einnig lokaáfangann eftirsóttta. Þessi sínsæli raunveruleikabáttur kemur úr smíðju Jerrys Bruckheimers og hefur unnið til fleiri verðlauna en nokkur annar raunveruleikabáttur.



»STÖÐ 2 KL. 20.05



ÍPÞÓTTIR

▶ 22.20

HANDBOLTA-KVÖLD

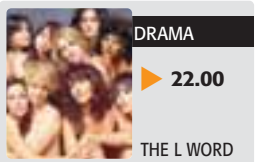
SIJÓNVARPIÐ



DRAMA

▶ 22.20

STRONG MEDICINE



DRAMA

▶ 22.00

THE L WORD

SKJÁREINN

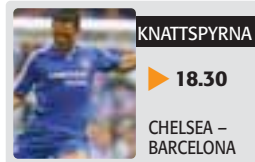


SPENNA

▶ 21.30

GHOST WHISPERER

SIRKUS TV



KNATTSPYRNA

▶ 18.30

CHELSEA - BARCELONA

SYN besta sætið

MORGUNN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (109:145) 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine (6:22) 12.00 Hádegisfréttir

12.40 Neighbours 13.05 Í finu formi 2005 13.20 Amazing Race 14.10 Las Vegas 14.55 Mr. Bean 15.20 How I Met Your Mother 15.40 Oliver Beene 16.00 Sabrina – Unglingsnomin 16.25 Shoebox Zoo 16.50 Cubix 17.15 Könnuðurinn Dóra 17.40 Bold and the Beautiful

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Líló og Stitch (33:39) 18.23 Síglidar teiknimyndir (5:42)

18.30 Herkúles (5:28) (Disney's Hercules) 18.54 Víkingalóttó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

20.10 Bráðavaktin (9:22) (ER II) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 20.55 Fréttahaukar (1:6) (Broken News) Bresk gamanþáttaröð um fréttastöð í sífelldri leit að stórfréttum til að fylla út í dagskrá sína.

21.25 Litla-Bretland (1:6) (Little Britain III) Ný bresk gamanþáttaröð þar sem grínistarnir Matt Lucas og David Williams bregða sér í ýmissa kvikinda líki.

22.00 Tiufréttir ▶ 22.20 Handboltakvöld 22.35 Formúlukvöld

23.05 Dóttirin frá Danang 0.05 Kastljós 0.40 Dagskrárlok

18.05 Neighbours 18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (21:22) 20.05 Veggfóður (6:7) 20.50 Oprah (111:145) (Meet The World's Youngest Queen)

21.35 The Inside (7:13) (Nýliðinn) Varðstjóri sem er meinilla við Web tekur við flokknum hans á meðan hann sætir rannsókn. Flokkurinn er á höttunum á eftir sérvitrum raðmörðingja sem notar stuðbyssu og fjarlægir neglur. Stranglega bönnuð börnum.

▶ 22.20 Strong Medicine (7:22) (Samkvæmt læknisráði)

23.05 Big Love (B. börn) 0.00 Crossing Jordan (B. börn) 0.45 Confessions of a Dangerous Min (B. börn) 2.35 El Crimen del padre Amaro (B. börn) 4.30 The Inside (St. b. börn) 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá PoppTÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Dýravinir (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) Doug og Carrie fá bæði á tilfinninguna að þau séu ekki vinsæl á vinnustöðum sínum. Þau reyna að bæta úr því en að sjálfsgöngu ganga þau allt of langt.

20.10 Love, Inc 20.35 Out of Practice 21.00 America's Next Top Model VI

▶ 22.00 The L Word Tina er farin að laðast að karl-mönnum og Bette kannar hvort búddatrú sé eitthvað fyrir hana. Alice og Kit prófa hraðstefnumót, Kit með karlkynsbarnföstru og Alice með lesbískri vampíru.

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 Östðøvandi tónlist

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (7:24) (The Secret Code) 20.00 Entertainment Tonight 20.30 South Park 21.00 Blowin' Up ▶ 21.30 Ghost Whisperer

Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Sálirnar sem hún nær sambandi við eiga það sameiginlegt að þurfa á hjálp Melindu að halda. Melinda notar hæfileikana til að fá mikilvægar upplýsingar að handan og kemur skilaboðunum til þeirra sem er ætlað að fá þau.

23.10 Rescue Me (e) 23.55 Weeds (e) 0.25 Insider 0.50 Seinfeld (7:24) 1.15 Entertainment Tonight (e)

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs 7.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs 8.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs 9.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs

14.00 Meistaradeild Evrópu 15.50 Meistaradeild Evrópu – endurs 17.30 Ensku mörkin 18.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs – Upphitun

▶ 18.30 Meistaradeild Evrópu (Chelsea – Barcelona) Bein útsending frá stórleik í Meistaradeild Evrópu í knattspyrnu þar sem Evrópu- og Spánar-meistarar Barcelona koma í heimsókn á Stamford Bridge og mæta Englandsmeisturum Chelsea. Þessum liðum hefur verið lagið að dragast saman í keppinni og er þetta þriðja tímabilið í röð sem þau mætast. Leikurinn er sérstakur fyrir okkur Íslendinga þar sem landsliðs-fyrirliðinn Eiður Smári Guðjohnsen mætir sínum fyrrum félögum í Chelsea.

20.40 Meistaradeildin

23.10 Meistaradeild Evrópu 1.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs



NÝTT!

Nupo Control

Nupo Control býður nú 3 gerðir af Nupo stykkjum, súkkulaði, karamellu og hnetu. Nupo Control kemur í stað máltíða. Góð leið til að stjórna hitaeningunum.

Lyf & heilsa
VIÐ HILUSTUM!

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.30 Tennis: WTA Tournament in Zurich, Switzerland
 13.30 Tennis: WTA Tournament in Zurich, Switzerland
 17.00 Artistic gymnastics: World Championship in Aarhus, Denmark 19.30
 Sailing: Inside Alinghi 19.35 All Sports: Wednesday Selection 19.45
 Equestrianism: World Cup 20.45 Golf: The European Tour - 21.15 Golf: European Challenge Tour 21.45
 Sailing: Rolex Swan Cup in Porto Cervo, Italy 22.15
 Football: UEFA Cup 23.15
 Football: Goooooal!

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel 13.00 Casualty @ Holby City
 14.00 Perfect Properties 14.30 Model Gardens 15.00
 Flog It! 16.00 Keeping Up Appearances 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 To Play the King 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 To Play the King 2.00 Casualty @ Holby City

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Sea of Snakes 13.00 Gearhead Gladiators 14.00 Megastructures 15.00
 Seconds From Disaster 16.00 Nuremberg 17.00 Battlefront 17.30
 Battlefront 18.00 Big Cat Crisis 19.00
 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Fight Science 23.00
 Seconds From Disaster 0.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

12.00 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 Little Zoo That Could 19.00 Vets on the Wildside 19.30 Vets on the Wildside 20.00
 Animal Cops Houston 21.00 Maneaters 21.30 Predator's Prey 22.00 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00
 Little Zoo That Could 0.00 Vets on the Wildside 0.30 Vets on the Wildside 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 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
 Blueprint for Disaster 20.00 I Shouldn't Be Alive 21.00 A Haunting 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00
 Mythbusters 1.00 Firehouse USA 1.55 Al Murray's Road to Berlin 2.20 Al Murray's Road to Berlin

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 The Thirsty Traveler 12.30 The Thirsty Traveler 13.00 Globe Trekker
 Specials 14.00 Earthwalkers 14.30 Earthwalkers 15.00 The Cool Caribbean 15.30
 Travel 2006 16.00 The Travel Channel Guide to Oman 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
 Amazing Adventures 23.00 The Thirsty Traveler 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 Movie Special 18.30 Making the Video 19.00 Laguna Beach 19.30
 8th & Ocean 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Wonder Showzen 21.30 Call to Greatness 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 15.30 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 Motormouth 19.30 MTV at the Movies 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 14.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 15.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 16.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 17.00 Sexiest Action Heroes 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Mischa & Kristin: Babes of O.C. THS 20.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 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 Red Carpet Divas 0.00 Mischa & Kristin: Babes of O.C. THS 1.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 2.00 101 Incredible Celebrity Slimdowns 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

12.00 Billion Dollar Brain 13.45 One More Time 15.15 Mississippi Mermaid 17.00 Paris Blues 18.40 Retreads 20.20 Jinxed! 22.00 White Lightning 23.40 The Men's Club 1.20 Valentino

TCM


19.00 Cimarron 21.25 Shaft in Africa 23.10 Village of Daughters 0.35 Manhattan Melodrama 2.10 Silver River


HALLMARK

12.30 Mama Flora's Family 14.15 The Echo of Thunder 16.00 Early Edition II 17.00 More Than Meets the Eye 18.45 West Wing 19.45 Law & Order IX 20.45 Lonesome Dove: The Series 21.30 The Inspectors 2: A Shred of Evidence 23.15 Law & Order IX 0.00 Lonesome Dove: The Series 0.45 The Inspectors 2: A Shred of Evidence

BBC FOOD

12.30 Organic Organic 12.30 Diet Trials 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 Tuscan 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

GAMAN

 18.00
 WHITE CHICKS

KNATTSPYRNA

 18.00
 ASTON VILLA - TOTTENHAM E.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Envy 8.00 Abrafax og sjóræningjarnir 10.00 Hackers 12.00 White Chicks

14.00 Abrafax og sjóræningjarnir 16.00 Hackers

18.00 White Chicks 20.00 Envy (Ófund)

22.00 **The Last Shot** (Síðasta skotið) Kolsvört stjörnum hlaðin gamanmynd þar se gert er hárfint grín að bíóbransanum og spillingunni sem þar tröllríður öllu. Matthew Broderick leikur vonlausan kvikmyndagerðarmann sem fær loksins einhvern til að framleiða fyrir sig kvikmynd. Sá reynist hinsvegar vera lögreglumaður, leikinn af Alec Baldwin. Bönnuð börnum.

0.00 Dickie Roberts: Former Child Star (Bönnuð börnum) 2.00 Amazon Women on the Moon (e) (Bönnuð börnum) 4.00 The Last Shot (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum 14.00 Fulham - Charlton (e) Frá 16.10 16.00 Arsenal - Watford (e) Frá 14.10 18.00 Aston Villa - Tottenham (e) Frá 14.10

20.00 Ítalski boltinn (e) Frá 14.10

22.00 **Að leikslokum (e)** Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarringum með sparkfræðingnum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni.

23.00 Liverpool - Blackburn (e) Frá 14.10 1.00 Dagskrárlök

FASTEIGNASÍJÓNARÞIÐ

17.00 Nýtt í vikunni 18.00 Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

23.00 Nýtt í vikunni (e) 0.00 SMS eignir

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORDJURLANDS

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

Upplýsingar, viðburðir, afþreying og fréttir

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

SPENNA
▶ **21.15**
ALIAS V

GAMAN
▶ **19.40**
BÚBBARNIR

SPENNA
▶ **22.00**
C.S.I: MIAMI

GAMAN
▶ **20.30**
THE WAR AT HOME

FÓTSPYRNA
▶ **20.35**
MEISTARADEILDIN MEÐ GUÐNA BERGS

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

SYN
besta sætið

MORGUNN	6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah 10.20 William and Mary 11.10 Whose Line is it Anyway? 4 11.35 Punk'd 2 12.00 Hádegisfréttir	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)	7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs 7.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs 8.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs 9.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs
DAGUR	16.25 Handboltakvöld 16.40 Formúluakvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir	15.40 Bak við tjöldin: The Guardian 15.55 Love, Inc (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö	16.30 US PGA í nærmynd 16.55 Undankeppni EM 2008
KVÖLD	18.00 Stundin okkar (3:30) 18.30 Lína (4:7) (Världen enligt Pipalina) Teiknimynd fyrir yngstu börnin. 18.40 Anass Hollensk barnamynd. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.25 Á ókunnri strönd (11:12) (Distant Shores II) ▶ 21.15 Launráð (99) (Alias V) Bandaríska spennuþáttaröð. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 22.00 Tiufréttir 22.25 Soprano-fjölskyldan (The Sopranos VI) Mynda-flokkur um mafíósann Tony Soprano og fjölskyldu hans. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.	19.00 Melrose Place 19.45 Game tívi 20.10 The Office Á meðan allir aðrir á skrifstofunni eru með hugann við hrekkjavökuna þá er Michael að reyna að ákveða hvern hann eigi að reka. 20.35 Gegndrepa – NÝTT! Ný, íslensk þáttaröð þar sem 20 einstaklingar berjast til síðasta manns vopnaðir vatnsbyssum. 21.00 The King of Queens 21.30 Sigtíð (e). ▶ 22.00 C.S.I.: Miami Lík manns finnst grafið á strandblakvelli og það er engu líkara en morðinginn sé að leika sér að lögreglunni. Horatio glímir við gamla óvin sem hefur áður sloppið úr klóm hans. 22.55 Jay Leno	18.00 Insider (e) 18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (8:24) (The Pool Guy) 20.00 Entertainment Tonight ▶ 20.30 The War at Home (13 Going On 30,000) 21.00 Hell's Kitchen 22.00 Chappelle's Show 22.30 X-Files (Ráðgátur)
NÓTT	23.20 Aðþrengdar eiginkonur (37:47) 0.05 Kastljós 0.55 Dagskrárlök	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 Óstöðvandi tónlist	23.15 Insider 23.40 Vanished (e) 0.25 Ghost Whisperer (e) 1.10 Seinfeld (8:24) 1.35 Entertainment Tonight (e)
	23.40 Viola bacía tutti 1.10 The Cats Meow (Bönnuð börnum) 3.00 Frailty (Stranglega bönnuð börnum) 4.35 Big Love (8:12) (Bönnuð börnum) 5.30 Fréttir og Ísland í dag 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ		23.25 Ameríski fótboltinn 23.55 Undankeppni EM 2008

HELGARVÍNIÐ: MEZZACORONA MERLOT

Snilldarvín með pasta


Mezzacorona er ein af þekktari víngerðum Evrópu og er þekkt fyrir góð vín sem eru afar vönduð en ekki dýr. Mezzacorona er staðsett á norður Ítalíu nánar tiltekið í Trentino, ekki langt frá vinsælum skíðasvæðum sem við Íslendingar heimsækjum gjarnan. Mezzacorona á einnig víngerðarhús á Sikiley sem heitir Feudo Arancio og hefur verið að gera góða hluti undanfarin ár og eru vín þeirra fánleg á veitingahúsum hér á landi.

Mezzacorona Merlot er skemmtilegt vín sem hefur átt fast sæti í hugum margra hér á landi í mörg ár og nýlega var útlit flöskunnar endurhannað og þykir hún nú mjög smart. Snilldarvín með pasta, lasagna og kjúklingaréttum af ýmsu tagi. Mezzacorona Merlot hefur glatt margan manninn í stórveislum og er mjög vinsælt í brúðkaupum, segir það ýmislegt um ágæti vínsins.

Verð í Vínbúðum 990 kr.



DRAMA



22.00

THE FOUR FEATHERS

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Star Trek: First Contact (e) (Bönnuð börnum) **8.00** Kalli á þakinu **10.00** My House in Umbria **12.00** Radio

14.00 Kalli á þakinu **16.00** My House in Umbria


18.00 Radio

20.00 Star Trek: First Contact (e) (Stjörnuvíg: Fyrstu kynni) Að þessu sinni kemst Jean-Luc Picard, kapteinn á Enterprise E, heldur betur í hann krappann þegar Borgvillimennin hyggjast breyta gangi veraldarsögunnar. Picard og liðsmenn hans verða að fara til ársins 2063 til að tryggja að mannkynið feti veg skynseminnar. 1996. Bönnuð börnum.

► **22.00** The Four Feathers (Fjórar fjáðrir) Stranglega bönnuð börnum.

0.10 A Guy Thing (Bönnuð börnum) **2.00** Blood Work (Stranglega bönnuð börnum) **3.50** The Four Feathers

DÆGURMÁL



20.00

LIÐIÐ MITT

SKJÁR SPORT

► **4.00** Portsmouth – West Ham (e) Frá 14.10 **16.00** Ítalski boltinn (e) Frá 15.10 **18.00** Wigan – Man. Ut. (e) Frá 14.10

20.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (b) Böðvar Bergsson fær til sín gesti í myndver.

21.00 Reading -Chelsea (e) Frá 14.10

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

FASTEIGNASÍJÓNVARP

17.00 Nýtt í vikunni **18.00** Spánareignir

19.00 Fjölbýli og hæðir (e)

20.00 Nýtt í vikunni

21.00 Einbýlishús

22.00 Fjölbýli og hæðir

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

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.30 Tennis: WTA Tournament in Zurich, Switzerland **13.30** Tennis: WTA Tournament in Zurich, Switzerland **17.00** Artistic gymnastics: World Championship in Aarhus, Denmark **18.00** Snooker: Snooker Hall of Fame **19.00** Boxing: Fight(s) to be announced **21.00** Football: UEFA Cup **22.00** Fight Sport: Shooto

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty @ Holby City **14.00** Perfect Properties **14.30** Model Gardens **15.00** Flog It! **16.00** Keeping Up Appearances **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** The Final Cut **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** The Final Cut **2.00** Casualty @ Holby City

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Muggler **13.00** Crocodile Truck Tech **14.00** Megastructures **15.00** I Didn't Know That **15.30** I Didn't Know That **16.00** Ultimate Disaster **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Big Cat Challenge **19.00** Megastructures **20.00** I Didn't Know That **20.30** I Didn't Know That **21.00** Ultimate Disaster **22.00** The Great Quake **23.00** I Didn't Know That **23.30** I Didn't Know That **0.00** Ultimate Disaster

ANIMAL PLANET

12.00 Little Zoo That Could **13.00** Vets on the Wildside **13.30** Vets on the Wildside **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** Natural World **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** Surviving Extreme Weather

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Caprice's Travels **12.30** Casinos of the World **13.00** Globe Trekker Specials **14.00** Earthwalkers **14.30** The Thirsty Traveler **15.00** Earthwalkers **15.30** The Global Nomad - Middle East **16.00** Secrets of Ancient China **17.00** Don't Forget Your Passport **18.00** Dream Destinations **18.30** Dream Destinations **19.00** Casinos of the World **19.30** Roar of the Wild **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Adventures and Experiences **22.00** Adventures and Experiences **22.30** Globe Guides **23.00** The Thirsty Traveler **23.30** The Travel Bug

MTV EUROPE

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

VH1 EUROPE

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

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** Colin Farrell THS **15.00** 50 Most Shocking Celebrity Confessions **17.00** Girls of the Playboy Mansion **17.30** Girls of the Playboy Mansion **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Angelina Jolie THS **20.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **21.00** Sexiest Action Heroes **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls

of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** Angelina Jolie THS **1.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **2.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **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 Hitler's Women **2.45** Surviving Extreme Weather **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Tom & Jerry **19.00** Megas XLR **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

11.55 The Vikings **13.50** The Blue Lightning **15.20** A Day in October **17.00** Retreads **18.40** Tennessee Nights **20.25** North Of Chiang Mai **22.00** Caged Fury **23.35** Tryst **1.15** Busting **2.45** Pandemonium

TCM

19.00 Torpedo Run **20.35** Mr Ricco **22.15** Signpost to Murder **23.35** Above Suspicion **1.05** A Yank At Eton **2.35** Hysteria

HALLMARK

12.30 Picking Up And Dropping Off **14.15** My Louisiana Sky **16.00** Early Edition II **17.00** Night Ride Home **18.45** West Wing **19.45** Law & Order IX **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Roxanne: The Prize Pulitzer **23.15** Law & Order IX **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Roxanne: The Prize Pulitzer **2.15** Drive Time Murders

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** Wild Harvest **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** Organic **20.00** Diet Trials **20.30** The Hi Lo Club **21.00** Safari Chef **21.30** A Cook's Tour



» 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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#47)



Veittu velliðan – gefðu gjafakort í NordicaSpa



Gjafakort í heilsulind NordicaSpa er tilvalin gjöf. Við bjóðum upp á fyrsta flokks snyrtimeðferðir fyrir andlit og líkama og ýmsar tegundir af nuddi.

Hægt er að kaupa gjafakort fyrir ákveðna upphæð, í tiltekna meðferð og ýmsa spa pakka. Einnig er hægt að kaupa gjafakort í heilsuræktina – meðlimakort, einkaþjálfun eða námskeið. Við aðstoðum þig við að finna réttu gjöfina handa þeim sem þú vilt gleðja.

Við leggjum áherslu á andlega og líkamlega velliðan og er Nordica Spa heimur út af fyrir sig.

Opnunartímar:

Mán-fimmtíð 6:00–21:00	Laugd 9:00–18:00
Föstudaga 6:00–20:00	Sunnd 9:00–16:00

N O R D I C A S P A



Nordica Hotel ■ Suðurlandsbraut 2 ■ Sími 444 5090
nordicaspa@nordicaspa.is ■ www.nordicaspa.is

Októberveisla

Canon EOS 400D

Hús (body)

NÝTT
VAR AÐ KOMA Í HÚS

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



Kr. 9.047,- ¹²mán

Kr. 94.900,-

SAMSUNG DIGIMAX L50

4.000
AFSLÁTTUR

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



kr. 29.980

Kr. 24.980,-

SAMSUNG DIGIMAX S500

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



Kr. 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 frjár 10x15 myndir í framköllun
Frítt 2ja kst námskeið þar sem kennt er á myndavélum

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
Þráðlaus WI-FI tækni (kort þarf að kaupa)
Innbyggt þráðlaust BLUETOOTH®
PictBridge samskiptastaðill
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
Rafhláða: 4½ klst
Fullkomin hristivörn



Kr. 3.899,- ¹²mán

kr. ~~48.900~~

Kr. 39.900,-

Bushnell

Powerview 12x50

4.000
AFSLÁTTUR

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



kr. ~~11.990~~

Kr. 7.990,-



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

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

HANS PETERSEN

Bankastræti • Fjörður • Kringlan • Laugavegur 178 • Smáralind

Svefn & heilsa



EGILL ÞORSTEINSSON
KÍRÓPRAKTOR

SVEFN & HEILSA GEGNIR MIKILVÆGU HLUTVERKI

Í starfi mínu legg ég megináherslu á heilbriggt stöðkerfi, stuðningur frá góðri heilsudýnu gegnir þar mikilvægu hlutverki.

Veldu það besta!

STILLANLEG RÚM



Veldu þér eitt með öllu

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

SWISSFLEX

50 ára reynsla



Loftrúm án rafmagns

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

Verðdæmi: 2x90 cm BIFLEX rúm með okkur bestu IQ-CARE heilsudýnu kr. **229.900.-**



BIFLEX

Einn góður á frábæru verði

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

IQ-CARE heilsudýnan er ein besta heilsudýna í heimi

IQ-CARE aðlagast fullkomlega að líkamanum og tryggir gott blóðflæði sem gerir það að verkum að þú byltir þér minna og nærð dýpri og betri svefni.

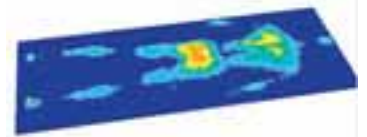
IQ-CARE þrýstijöfnunarefnið er mikið notað og viðurkennt af sjúkrahúsum og heilsustofnunum

IQ-CARE
HEILSUDÝNUR



iq-care.com

Einstök hönnun



Þjóðum upp á fría þrýstijöfnunarmælingu sem greinir hvaða dýna hentar þér best



CHRISTIAN HAROLD

EIKAR HÚSGÖGN
www.charold.com

WILLIS & GAMBIER

HÁGÆÐA HÚSGÖGN
www.wguk.com



Lille Collection

- ★ GÆÐI
- ★ GÓÐ VERÐ
- ★ ÞJÓNUSTA
- ★ ÚRVAL
- ★ ÞEKKING



REYKJAVÍK



AKUREYRI

Svefn & heilsa



**Verið
velkomin**

www.svefn.is

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