

| tíska | tíðarandinn | heilsa | tónlist | pistlar | matur | stjörnuspa |

birta

er með starrid

» *Hver er hann þessi Toggi?*

ÞORGRÍMUR HARALDSSON

MATUR *Smákökur – ekki bara fyrir jólin*

ÞAÐ MÁ GERA GRÍN AÐ ÖLLU

Rannsóknir á íslenskum húmor

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
20. - 26. október

L' O R



8:00



10:00



13:00



19:00



23:00

www.lorealparis.com

Milla Jovovich sést hér með 140 Beige Doré eftir 16 tíma

É

A

L

PARIS

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

Nýjung

infallible

●●●● make-up



NON-STOP PERFECTING FOUNDATION

CO-RESISTIUM™ TÆKNIN TRYGGIR
SÉRLEGA LANGVARANDI ÞEKJUN:

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

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



ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ

L'ORÉAL
PARIS



Glucosamin Pharma Nord® liðsinnir þér!

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

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

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





20



26



14



18

Petta helst

- 7 Staðið með börnum
- 8 Heitt og kalt
- 8 Fjölmennning
- 10 Brennsla Halldórs Gylfasonar
- 12 Konur eru konum bestar
- 18 Loftbylgjubirta

Greinar og viðtöl

- 14 Kristín Einarisdóttir: Það má gera grín að öllu
- 20 Þorgrímur Haraldsson: Hver er þessi Toggi?
- 26 Smákökur - ekki bara fyrir jólin
- 28 Sniglabandið

Hann/hún

- 32 Korselettið kvatt
- 34 Kísten Dunst: Hæfileikarík indí-stúlka
- 36 Sigríður Björg Tómasdóttir elur upp
- 38 Safnarinn
- 40 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 40 Stjörnuspa
- 42 Söngur er allra meina bót
- 44 Handþvottur kemur í veg fyrir sýkingar
- 46 Láttu bera virðingu fyrir þér

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

STIMOROL®

NÝTT

FUSION

- nýtt SYKURLAUST tyggjó

Sætt ytra lag tyggjósins blandast við frískandi bragð miðjukjarnans sem saman mynda nýtt og einstakt bragð.



Tvær bragðtegundir:

Jarðarber/lime
vanilla/mynta

www.stimorol.com



Staðið með börnunum

Nú er tímabil inni-íþróttanna hafið á öllum vígstöðvum. Handboltinn, körfuboltinn, blakið, fimleikarnir og íshokkið fylla íþróttahallir um allt land, jafnt af hörðnuðum íþróttamönnum í meistara-flokki sem ungum fjörkálfum sem hugsa um það eitt að vera með.

Oft brennur við að kappið sé meira en forsjáin. Æstir foreldrar hvetja börnin til dáða, sem er gott og blessað, en inni á milli leynast svartir sauðir. Sauðir sem bölvu dómaranum, blóta andstæðingunum og skamma þjálfarana. Höldum leiknum sem leik því það er mun mikilvægara að allir komi brosandi heim en að hillan sé full af verðlaunagripum.

FJÖLMENNING

heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Víð stofuhita

Ískalt

BRUNCH Að hittast í brunch um helgar er einfaldara mál en að slá upp heilu matarboði. Amerískar pönnukökur, egg og beikon er auðvelt að framreiða og brunch máltíðir eru nú fáanlegar á flestum kaffihúsum.

VÍNILL Um leið og plötuspilarar koma í Góða hirðinn þá eru þeir farnir um leið. Enda ótrúlega kósí og nostalgískt að sitja heima með björglas og hlusta á gamla, mátulega rispaða og partitætta plötu.

HEILSUKÚR Það er í lagi að hugsa um heilsuna, en þegar fólk er hætt að þola allt annað en dill, byggbollur og aspas, er þá nokkuð gaman að borða lengur? Og er ekki gullni meðalvegurinn bestur?

ÞRÖNGAR GALLABUXUR Er ekki kominn tími á að prófa nýtt snið? Smokkþröngar gallabuxur fara ekki öllum og svo eru þær ekki endilega neitt ofboðslega þægilegar.

KRISTALS LJÓSAKRÓNUR Það fyrirfinnst varla sú verslun í Reykjavík sem ekki hefur kristals ljósakrónu hangandi niður úr loftinu. Sú næsta sem opnar á að taka sig til, vera svoltið frumleg og prófa öðruvísi loftljós. Það er til fleira smart en kristall.

Fyrir fimmtán árum síðan hefði varla nokkur Íslendingur viðurkennt að hann væri haldinn fordómum í garð útlendinga. Í dag blasir allt annað ástand við. Útlendingahatur er vaxandi vandamál á Íslandi og svo virðist sem fjölgun útlendinga á undanförunum árum hafi ýtt undir það. Þetta er sorgleg staðreynd með hliðsjón af því hversu mikið innflytjendur hafa fram að færa til að auðga samfélagið. Það er meðal annars þeim að þakka að við þurfum ekki að ferðast yfir hálfan hnöttinn til að borða öðruvísi rétti, komast í nálastungu eða læra nýja dansa svo dæmi séu tekin. Ísland hefur þróast í fjölmenningsarsamfélag og því fyrr sem við horfumst í augu við þá staðreynd, sættum okkur við hana og tökum henni opnum örmum, því betra. Fyrir alla.



MATARMENNING Á ÍSLANDI hefur blómstrað á undanförunum árum, meðal annars vegna erlendra áhrifa. Nú er hægt að velja um taílenska, ítalska, franska, kínverska, indverska, mexíkóska, japanska og spænska þjóðarrétti svo fátt eitt sé nefnt. Þótt kjötsúpa, hrútsprungar og kindasvið standi nú alltaf fyrir sínu.

FATAVAL ER FJÖLBREYTTARA EN ÁÐUR Þó ekki vegna þess að íslenskum verslunareigendum fjölgi sem láta sauma fót í Asíu og Austur-Evrópu, heldur er nú hægt að kaupa sér kímónó, kínaskó, sarí, kurta og kúreka hatt vilji maður breyta út af vananum.



HVERNIG VÆRI AÐ SKELLA SÉR Á TUNGUMÁLANÁMSKEIÐ? Ekki aðeins til að skilja útlendinga betur heima og heiman, heldur vekur það oft almenna hrifningu að geta slengt fram nokkrum vel völdum frösum á einhverju „framandi“ tungumáli í góðra vina hópi.

MENNING OG LISTIR Áhugamenn um dans geta nú valið um fleira en gömlu dansana með því að skella sér á námskeið í magadansi, kántrí, suðrænni sveiflu, afró eða tangó. Svo eru alls kyns námskeið í boði hjá Mími sem vert er að athuga.





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.

gríptu augnablikið og lifðu núna



vodafone



brennslan mín ...
Halldór Gylfason

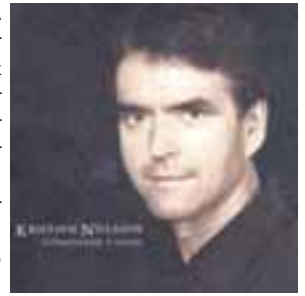
Lög sem koma mér í gott skap

Haldór Gylfason leikari er um þessar mundir önnur kafinn við æfingar á leikritinu Amadeus, auk þess sem hann leikur í gamanþáttaröðinni Sigtinu, sem hefur aftur göngu sína á SkjáEinum um næstu mánaðamót. Ekki nóg með það heldur er Haldór á kafi í tónlistarsköpun, er meðlimur í Geirfuglunum og algjör alæta á tónlist að eigin sögn. Að gefnu tilefni hefur hann sett saman lista með tíu lögum sem hafa með einhverjum hætti breytt lífi hans, lög sem vekja upp minningar og létta honum lund. „Mörg laganna hafa haft áhrif á mína eigin tónlistarsköpun og mótað mig sem einstakling,“ útskýrir hann.

- | | |
|---------------|--|
| LAG 1 | Séra Sæmi og selurinn með Megasi og Spilverkinu.
Flókið lag í grípanði útsetningu og innihaldsríkur texti með ádeilubroddi, sem varð til þess að ég fór að fíla Megas. Ég á Viðari bróður að þakka þessa hugarfarsbreytingu þar sem hann kynnti lagið fyrir mér. |
| LAG 2 | Baby Snakes með Frank Zappa af plötunni Shake Your Bootie. Skemmtilegt og fyndið lag, enda Zappa stórkostlegur tónlistarmaður. |
| LAG 3 | Heiðin með hinum ástsælu Spöðum. Lag eftir Guðmund Ingólfsson, einum af mínum uppáhalds lagahöfundum, sem vakti áhuga minn á þjóðlagatónlist. Geirfuglar voru stofnaðir eftir að ég uppgötvaði Spöða. |
| LAG 4 | The Way To Blue með Nick Drake. Angurvært og fállegt lag af diskum sem ég fékk í 30 ára afmælisgjöf frá Gumma Ingólfs og var með hann á fónum í langan tíma. |
| LAG 5 | And Heaven Knows I Am Miserable Now með The Smiths. Ég heyrði lög með The Smiths í fyrsta sinn hjá Grjóna bróður mínum en hljómsveitin er mikill áhrifavaldur í mínu lífi. |
| LAG 6 | Saga sólóíð með Sögu. Vinsælt trommusóló frá níunda áratugnum, sem kemur mér alltaf í gott skap. |
| LAG 7 | The Tallest Man the Broadest Shoulder með Sufjan Stevens. Vel samið lag með ansi skemmtilegum takti og Stevens í miklu uppáhaldi hjá mér um þessar mundir. |
| LAG 8 | Tvö hjón með Dónadúettinum. Heyrði þetta lag í partíu um daginn og finnst það vera með því betra sem ég hef heyrt í mörg ár. |
| LAG 9 | Bonny með Prefab Sproud. Gott lag af plötunni Steve Mc Queen sem er af mörgum talin ein besta popplata áttunda áratugarins. |
| LAG 10 | Around the Block með Badly Drown Boy. Skemmtilegt og hressandi lag með ógeðslega flottu gítar-stefi, samið af hugmyndaríkum tónlistarmanni. |

» birta mælir með ...

... PLÖTUNNI GÖNGUFERÐ Á SANDI Kristinn Níelsson tónlistarmaður og tónlistarskólalastjóri hefur gefið út disk með lögum eftir sjálfan sig. Tónlistin er ljúf og lágstemmd en yrkisefnið sækir Kristinn til Vestfjarða þar sem hann er fæddur og uppalinn. Sérstaklega er mælt með söng dóttur Kristins, Telmu Bjargar í lögnum Hughreysting og Pú. Auk þess er lagið Djassvals í fíis-moll stórkemmtilegt.



... SKOPPU OG SKRÍTLU Í ÞJÓÐLEIKHÚSINU Dásamleg sýning fyrir yngstu börnin þar sem þeim er kynnt undraveröld leikhússins. Enginn þarf að fara á taugum þótt eitthvert barnið fari að gráta eða skríði upp á svið, enda gert ráð fyrir slíkum uppkomum. Erfiðast er að ná börnunum heim eftir sýningu því þeim þykir svo gaman.

LJÓSMYNDASÝNINGUNNI „Þjóð hins dansandi himins“ í Gerðarsafni í Kópavogi. Ljósmyndarinn Myron Zabol sýnir þar sviðsettar portrettmyndir af Írókesaíndíánum. Magnaðar myndir sem bæði börn og fullorðnir hafa gaman af.



Bakteríudrepandi lyklaborð

NÝTT

Logitech MSX 3200. Nýjasta þráðlaus lyklaborðið og músin frá Logitech er húðað með svokallaðri AgION tækni sem drepur bakteríur og kemur í veg fyrir myglu. Þetta er að sjálfsögðu tær snilld þar sem lyklaborðið og músin eru ein helsta gróðrarstía baktería. Frábært að fyrir-tæki eins og Logitech skuli taka af skarið og vinna gegn þessu, og hver veit nema það verði til þess að veikindadögum fækki fyrir vikið.





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

Special K - með þér í heilsuátaki til framtíðar.





Texti: MARGRÉT HUGRÚN
Myndir: HEIDA

» KONUR ERU KONUM BESTAR «

Dagana 21. – 22. október verður mikill viðburður í Laugardalshöll. Yfirskriftin er „Konan“ en eins og nafnið ber með sér er uppákomnan fyrst og fremst fyrir konur, ætluð konum. Fyrirtækið Íslandsmót ehf. skipuleggur viðburðinn en framkvæmdastýra er Dagmar Haraldsdóttir.

VERÐUR ÞETTA STÓR SÝNING?

Já, svo sannarlega. En í raun er það meira réttnefni að kalla þetta stórviðburð, því orðið „sýning“ nær ekki að lýsa því sem á eftir að fara fram þarna. Á þessum viðburði verður nefnilega mjög margt um að vera. Til dæmis fyrirlestrasyrpa með átján konum, tísku- og danssýningar, keppni í förðun og naglasnyrtingum og svo framvegis. Þær fyrstu þúsund sem koma fá ókeypis dag í Laugum Spa og allar fá frían dag í World Class. Það verður matur sem hægt er að smakka, nýjustu förðunarlínurnar verða kynntar, við fáum að skoða skart og fylgihluti, það verður hægt að fara í brúnkusprautun og prófa allskonar fleiri hluti, enda margir sem koma að þessu.

ER EKKERT FLÓKIÐ MÁL AÐ UNDIRBÚA SVONA VIÐBURÐ?

Jú, þú getur rétt ímyndað þér! Að undirbúa viðburð fyrir konur þar sem lífsstíll kvenna er skoðaður krefst vissulega mikils undirbúnings en satt best að segja held ég að okkur hafi tekist vel til. Hugmyndavinna og undirbúningur fyrir þennan viðburð hefur í raun staðið í tvö ár, en það var

svo í maí síðastliðnum að við förum á fullt skrið. Á þessum tíma sem undirbúningurinn hefur staðið höfum við fengið ansi góða sýn inn í lífsstíll kvenna en það sem stendur aðallega upp úr eru tíska og förðun, heilsa og vellíðan og matur og ýmislegt matarkyns sem höfðar sérstaklega til kvenfólks. Undir þessum flokkum rúmast mjög mikið og því verður mikið um að vera í höllinni.

HVAÐ KOMA MÖRG FYRIRTÆKI AÐ ÞESSU?

Þarna verða í kringum eitt hundrað aðilar, ásamt hinum og þessum samtökum. Tískuteymi Samtaka iðnaðarins tekur þátt í þessu með okkur en undir það heyrja fagfélög á borð við gullsmíði, úrsmíði, hárgreiðslumeistarar, snyrtifræðinga, klæðskera og kjólameistarafélagið og fleiri.

VERÐUR EINHVER RÓS Í HNAPPAGATINU, EÐA HÁRINU ... ÞAR SEM VIÐ ERUM JÚ AÐ TALA UM KONUR?

Rós?! Ég held að við ættum frekar að tala um heilan vönd af rósum. Það verður svo mikið um að vera. Það fer bara eftir því hvaða svið er verið að tala um, hvort sem það eru fyrirlestrar, sýningar eða annað.

Reyndar hefur „Konan“ það að markmiði sínu að styrkja alltaf eitthvað eitt gott mál efni. Konur, eða kvennasamtök, sem eru að gera eitthvað sem vekur athygli. Við höfum ákveðið að styrkja Mörtu Guðmundsdóttur sem greindist með brjóstakrabbamein fyrir einu ári síðan, en ætlar sér þrátt fyrir það að ganga á Grænlandsjökul næsta vor. Til að styrkja hana höfum við látið framleiða sérstakan grip og allur ágóði af sölu hans mun renna óskiptur til Grænlandsferðar Mörtu. Hún þarf náttúrlega að leigja hunda og sleða og gera ýmislegt til að komast yfir þennan jökul og það kostar sitt. Marta Guðmundsdóttir finnst okkur alveg ótrúlega kjörkuð og dugmikil kona. Þegar sýningin opnar verður nákvæmlega eitt ár liðið frá því að hún greindist með krabbameinið en á þessu ána ári hefur hún verið mjög veik, það hefur verið fjarlægð af henni annað brjóstið og hún hefur aftur náð heilsu. Svo ætlar hún að ganga á Grænlandsjökul og ég segi bara – Geri aðrir betur! Með því að styrkja Mörtu viljum við vekja athygli á því hvað hún er gott fordæmi fyrir konur sem greinast með brjóstakrabbamein, enda er hún sérlega huguð og flott kona.



BY NIGHT
JETTE



created by Jette Joop

Kristín Einarsdóttir, þjóðfræðingur, er eflaust í starfi sem mörgum þykir öfundsvært því á undanförunum miss-erum hefur hún meðal annars kennt og rannsakað viðhorf Íslendinga til þess sem þykir fyndið.



Kristín Einarsdóttir
þjóðfræðingur

Það má gera grín að öllu

Hluti af rannsóknarefni Kristínar og nemandanna hennar hefur verið að ræða um íslenskar kvikmyndir og kanna hvað það er sem fær þjóðina til að skella upp úr. Hún segir að þær myndir sem hafi orðið áberandi vinsælastar hjá okkur séu einmitt grínmyndir og sem dæmi nefnir hún myndirnar Sódómu Reykjavík, Nýtt líf og Dalalíf, Stelli í orlofi og Með allt á hreinu, sem hún fullyrðir að sé langvinsælasta mynd sem gerð hefur verið á landinu. „Eftir að hafa þælt mikið í myndunum komumst við að þeirri niðurstöðu að okkar alþekktu „þetta reddast“-viðhorf virðist vera það sem Íslendingum finnst skemmtilegt að horfa á, enda erum við einhvern veginn þannig gerð,“ segir Kristín og sem dæmi um þetta nefnir hún að eitt sinn hafi bankarnir lánað öllum sem vildu, háar peningaupphæðir en svo hafi verið ákveðið að láta gera greiðslumat. „Til að komast í gegnum greiðslumatið fáum við bara tveggja milljón króna lán hjá ríkum frænda og látum upphæðina standa á eigin reikningi þar til greiðslumatið er komið í gegn. Þótt við séum að henda okkur í allt of háa greiðslubyrði – þá reddast þetta bara!“

MENNIRNIR BREYTAST OG HÚMORINN MEÐ Á námskeiðum Kristínar hefur hún líka leitast við að skoða hvernig húmor breytist í gegnum árána rás. „Hér áður fyrr höfðum við mest gaman af því að gera grín að öðrum. Til dæmis í revíum á borð við Spaugstofuna þar sem stjórnmaðamenn og aðrir áberandi einstaklingar eru teknir fyrir. Svo gerist það með Fóstbræðrum, Strákunum, Stelpunum, Svínasúpunni og fleiri þáttum, að grínið fer að beinast meira að okkur sjálfum. Venjulegu fólki í alls konar aðstæðum en ekki endilega toppunum í þjóðfélaginu. Ég veit ekki hvað það var sem varð til þess að við máttum allt í einu byrja að gera svona grín að sjálfum okkur, en breytingin er augljós.“ Kristín segir það einnig hafa orðið æ vinsælla að gera ekki bara grín að mannlegu eðli og venjulegu fólki, heldur má nú gera grín að allri þjóðinni eins og hún leggur sig.

„Dæmi um þetta eru t.d. þættirnir Sigtíð þar sem sjónvarpsmaðurinn Frímann fer á kostum svo ekki sé minnst á Silvíu Nótt, sem mér finnst alveg frábær. Eins og



Kristín fullyrðir að Með allt á hreinu sé langvinsælasta grínmynd sem gerð hefur verið á Íslandi.



Níutíu prósent þjóðarinnar vildu senda Silvíu Nótt í Eurovision og þegar hún sneri aftur þá sögðu níutíu prósent þjóðarinnar að hún hafi alltaf verið ömurleg.

JÓLAHLAÐBORD RAUÐARÁ



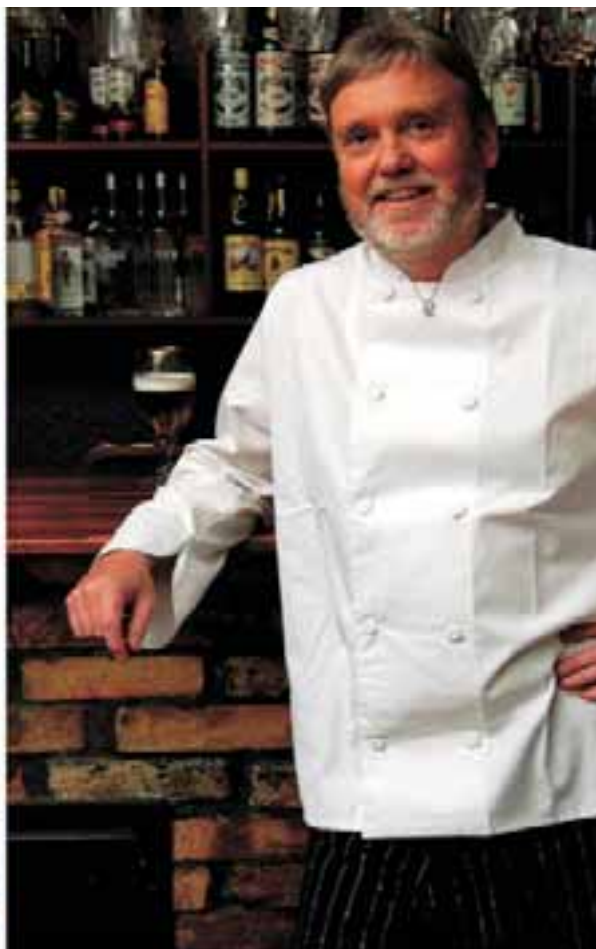
Vegna mikillar eftirspurnar er byrjað að taka á móti borðapöntunum á okkar margrómaða jólahlaðborð

Borðapantanir í síma
562 6766 og 699 2363.

Verð aðeins kr. 5.500.

Getum tekið að okkur stóra hópa

Rauðarárstígur 39
101 Reykjavík
Sími 562 6766
www.raudara.is



aðrir hafa bent á er hún persónugervingur glamúrs og gervimennsku, en ég held að hún hafi á sama tíma höfðað til okkar af því hún var líka svo brothætt. Gat t.d. ekki staðið uppi í hárinu á kærastanum sínum og var oft eitthvað svo veik. Á sama tíma hefur líka verið magnað að fylgjast með því hvernig þjóðin lifði sig inn í hana og sveiflaðist með þegar hún fór út að keppa í Eurovision. Níutíu prósent þjóðarinnar vildu senda hana út og þegar hún sneri aftur þá sögðu níutíu prósent þjóðarinnar að hún hafi alltaf verið ömurleg. Það má líkja þessu við þegar barnið manns „er alltaf gott“ þegar það er heima hjá sér, en þegar það er með frekju og læti úti í búð – þá kemur annað hljóð í strokkinn. Við skömmuðumst okkar fyrir Silvíu þegar hún var komin út í hinn stóra heim. Þá mátti hún ekki lengur segja „fokk jú“ þó að hún hefði verið búin að marg endurtaka það hérna heima. Í útlöndum átti hún Silvía okkar að vera stilltur og prúður fulltrúi þjóðar sinnar. Þá hugsaði enginn – Þetta reddast!“ segir Kristín og skellihlær. Kristín bætir því við að ævintýrið í kringum Silvíu Nótt sé

dæmi um spennandi rannsóknarefni fyrir þjóðfræðinga og að það skemmi síður en svo fyrir að rannsaka húmor á fræðilegum nótum. „Þegar maður fer að skoða húmor út frá svona þælingum þá verður hann bara enn skemmtilegri. Það gefur gríninu meiri dýpt að skoða hvað það er sem liggur að baki og fyrir vikið fer manni að finnast fleiri hlutir fyndnir og skemmtilegir.“

SVEITIN SVIKIN

Talið berst að bókunum um Íslenska fyndni sem þóttu mikið skemmtiefni snemma á síðustu öld en Kristín segir að með því að skoða slíkar bækur megi auðveldlega greina breytingar sem hafi átt sér stað í menningu þjóðarinnar.

„Í Íslenskri fyndni, sem þykja alveg sérlega ófyndnar bækur í dag, var mikið gert grín að Reykvikingum sem komu út á land og kunnu ekkert til verka og oft hafa Reykvikingar líka gert grín að bændum sem kunna ekki fyrir sér í borginni. Samviskubit þjóðarinnar yfir að hafa flutt úr sveitinni hefur einnig komið víða fram. Bæði í alvörugefnum myndum eins og Börnum náttúrunnar og Landi

og Sonum en líka í Dalalífi. Svo höfum við einnig gert grín að bændum til að reyna að losna við þetta samviskubit yfir að hafa svikið sveitina en auðsött dæmi um þetta grín eru bræðurnir Magnús og Eyjólfur úr Spaugstofunni,“ segir Kristín.

GERA GRÍN AÐ BARNANÍÐINGUM

Máltækið segir að öllu gríni fylgi einhver alvara. Kristín hefur einnig starfað sem unglíngakennari og þar hefur hún fengið nemendur til að segja sér brandara.

„Það kom mér svolítið á óvart að heyra þessa brandara sem ganga á milli unglínginga og barna, en þetta eru oftan en ekki mjög svæsnar skrítlur um barnaníðinga. Skýringuna er eflaust að finna í niðurstöðum erlendra vísindamanna sem segja að þar sem kvíði sé fyrir hendi, þar verði brandararnir til. Með gríninu verjum við okkur fyrir aðsteðjandi hættum því um leið og maður fer að hlæja að hlutunum þá verða þeir fjarlægari og um leið miklu viðráðanlegri. Barnaníðingar eru hluti af þeirri ógn sem stafar að börnum og því er eðlilegt að þau geri grín að þessu, þó að við sem erum fullorðin súpum kannski hveljur þegar við heyrum svoleiðis grín.“

Í sambandi við það hvort gera megi grín að öllu segir Kristín að lokum að það fari yfirleitt eftir aðstæðum. „Við veljum stað og stund fyrir rétta grínið og séu aðstæður réttar má gera grín að öllu. Til dæmis segir maður ekki ömmu sinni sömu brandara og maður segir jafnöldrum sínum og vinum. Það gæti komið illa út og alls ekki virkað fyndið. Grín getur nefnilega verið svolítið snúið.“

Í þáttum eins og Fóstbræðrum og Svínasúpunni fór grínið meira að beinast að sjálfum okkur, en ekki lengur að stjórnmálamönnum og frægu fólki.





Vakin er athygli á því að Trésmiðjan Mosfell ehf., er flutt úr Mosfellsbæ. Skrifstofa fyrirtækisins er nú að Miðhrauni 14, 210 Garðabæ og trésmiðjan að Norðurgarði 8 í Sandgerði.

KERTO LÍMTRÉ



KERTO LÍMTRÉ býður upp á ýmsa möguleika.

KERTO LÍMTRÉ er frá Finnlandi og hefur verið á markaði á Íslandi frá árinu 1981.

KERTO LÍMTRÉ er mikið notað sem burðarbitar, einnig í milligólf og þaksperrur þar sem venjulegar sperrur duga ekki.

KERTO LÍMTRÉ getur sparað verulega fjármuni í burðarvirki þar sem þaksperrur fara yfir 5 metra í lengd, þá er notað KERTO LÍMTRÉ í stað hefðbundinna þaksperra og losnað við burðarbita og súlur.

KERTO LÍMTRÉ, eitt það besta í tré, til nýbygginga og viðhalds.

Æfingasvæði NK á Seltjarnarnesi



lðnaðarhúsnæði í Hafnarfirði





Aldrei áður hefur verið eins erfitt að velja á milli atriða á Airwaves en Birta ætlar að gera sitt besta.

Loftbylgjubirta í skammdeginu

Iceland Airwaves hátíðin hófst síðastliðið miðvikudagskvöld en tvö stærstu kvöldin eru þó enn eftir. Birta setti því saman óska-dagskrána sína fyrir komandi tvö kvöld.

FÖSTUDAGUR

20.00 TARNÚS JR GRAND ROKK

Afar áhugaverð íslensk sveit sem hefur því miður algjörlega farið framhjá manni.

20.45 BENNI HEMM HEMM LISTASAFN REYKJAVÍKUR

Ein alskemmtilegasta hljómsveit Íslands í dag og væntanleg er ný plata sem er líklegur kandítat sem plata ársins.

21.30 ISLANDS LISTASAFN REYKJAVÍKUR

Kanadísk popphljómsveit af betri gerðinni, sem er annáluð hljómléikasveit.

22.15 MAMMÚT GAUKURINN

Hljómsveit sem er alltaf gaman að sjá á tónleikum enda virðist hún njóta sín langbest þar.

23.00 DÄLEK IÐNÓ

Kvöldið á Iðnó er í umsjón Ghostigital sem segir manni að eitthvað áhugavert verði á sveimi. Dälek flytur eitt framsæknasta hip hop samtímans.

00.00 GO TEAM LISTASAFN REYKJAVÍKUR Af mörgum frábærum kostum á miðnætti þetta kvöld velur Birta Go Team vegna stuðsins. Skiptir samt engu máli inni á hvaða stað maður verður á miðnætti þetta kvöld. Alls staðar verða frábærar sveitir í gangi.

1.20 SKATEBÁRD PRAVDA

Afar hress Norðmaður sem ætti ekki að vera í vandræðum með að halda uppi stuðinu. Orðið á götunni er að Erlend Øye spilar með honum.

1.45 DR. SPOCK NASA

Talandi um tónleikasveit ... Fátt toppar Dr. Spock á tónleikum eins og þeir hafa margoft sýnt og sannað. Frábær punktur yfir i-ið.

LAUGARDAGUR

20.00 NORTÓN GAUKURINN

Stuðfönkbandið Nortón hefur sjaldan svikið þann er vill koma sér í góðan gir.

20.45 PÉTUR BEN LISTASAFN REYKJAVÍKUR

Pétur Ben hefur slegið í gegn með frumburði sínum og verður gaman að sjá hvernig honum reidir af, enda án efa stærstu tónleikar hans til þessa.

21.30 KIRA KIRA IÐNÓ

Kira Kira er krútt af bestu gerð og ætti

ekki að vera í vandræðum með að heilla viðstadda.

22.15 SOMETIME GAUKURINN

Hljómsveit sem inniheldur meðal annars Danna, trommara úr Maus, og ofuruppptöku-stjórnann Curver. Skemmtilegt og melódískt popp með örlítið blúsuðum undirtón.

23.00 AMANDA BLANK GAUKURINN

Ein af heitustu kvenkyns röppurum Bandaríkjanna um þessar mundir. Hefur verið að vinna með M.I.A. og Spank Rock. Sögd vera dónalegri en Lil' Kim á hennar versta degi.

00.00 BRAZILIAN GIRLS NASA

Ættu að verða mest sexí tónleikar hátíðarinnar. Brjáláð stuðelektrórokk sem ætti að fá hvern sem er til þess að dilla sér.

1.15 JENS LEKMAN/PATRICK WATSON ÞJÓÐLEIKHÚSKJALLARINN

Komast þangað sem fyrst og ná í skottið á hinum sænska Lekman. Patrick Watson frá Kanada gæti síðan orðið ein af uppgötvunum Airwaves í ár.

2.00 DJ MARGEIR AKA JACK SCHIDT PRAVDA

Hér er sko heldur betur vettvangur til þess að ljúka kvöldinu og dansa fram í rauðan dauðann.

Hress og hraust í ræktina og vinnu með



Spirulina!

Daði R. Kristleifsson, 18 ára
Lifestream Spirulina gefur mér mjög mikla orku en ég finn ótrúlega mikinn mun þegar ég tek það inn. Þó svo að ég borði mjög hollt fæði er það Spirulina sem gerir mér kleift að hafa orku í allt sem þarf að gera en ég er í skóla, vinnu, líkamsrækt og æfi fótbolti. Hef miklu meiri úthald og er hressari á morgnana.

Lífrænt Fjölvítamín

29 vítamín og steinefni · 18 aminósýrur · Blaðgræna · Omega
GLA fitusýrur · SOD eitt öflugasta andoxunarensím líkamans
Eingöngu lífræn næringarefni tryggja betri upptöku og nýtingu í líkamanum.

Greinilegur munur eftir
nokkra daga inntöku

Aukið úthald, þrek og betri líðan

Til að fá jafnmikið af nokkrum völdum næringarefnum og í dagskammti af Lifestream Spirulina þarf að borða:

- 7 gulrætur (betakarotín)
- 1 skál af fersku spinati (járni)
- 1 skál af hiðishrisgrjónum (kalíum)
- 1 glas af mjólk (kalk)
- 125gr. nautakjöt (prótín + B12 vítamín)
- 30gr. hveitigrassafa (blaðgræna)
- 1 hylki Kvöldvorúsarolía (GLA fitusýrur)

Styrkir þjótt líkamann gegn kvefi og flensu

WHO Alþjóðlega Heilbrigðisstofnunin telur hágæða Spirulina ákjósanlegan næringarauka fyrir börn og fullorðna. Mörg hundruð rannsóknir hafa verið gerðar á Spirulina og fjöldi þeirra hefur birst í virtum vísindaritum. Lifestream Spirulina eflir einbeitingu, gefur orku, dregur úr þirringi, sleni og sætindaþörf. Gott fyrir alla sem eru í vinnu, námi og vilja halda línnum í lagi.

Súrefnistæmir umbúðirnar til að vernda næringarefnin.

Lifestream þörungarnir eru ómegaðir vegna þess að þeir eru ræktaðir í ferskvatni eftir ströngum gæðastaðli. ISO9001 · ISO14001



Hvolpurinn hann Toggi

Þorgrímur Haraldsson er 27 ára gamall Breiðhyltingur sem kann að spila á gítar. Kannski eru þeir margir Breiðhyltingarnir á þessum aldri sem spila á gítar en Birtu fannst þessi Þorgrímur merkilegri en aðrir Þorgrímar. Hann er nefnilega þessi Toggi sem allir eru að tala um.

Toggi gaf út sína fyrstu plötu þann 25. september. Platan heitir Puppy og óhætt er að segja að Toggi stimpli sig hressilega inn í íslensku tónlistarflóruruna með þessari frumraun sinni. Gagnrýnendur halda varla vatni og um leið og tónar Togga flæða úr útvörpum, i-podum og öðrum nútímalegum græjum spennast eyru og fólki leikur forvitni á að vita hver þessi Toggi er.

„Ég er voðalega ljúfur og lítið fyrir vandræði,“ segir Toggi um sjálfan sig. „Ég eltist lítið við það að vera töff, held það sé borin von fyrir mig. Ég er bara molbúi sem vill búa í úthverfi í Reykjavík, reykja á svölunum og hlusta á tónlist. Ég er voðalega lítið fyrir það að hanga á djamminum og láta taka mynd af mér með einhverjum frægum,“ bætir Toggi við brosandí.

BYRJAÐI ALLT Á EINUM GÍTARSTRENG

„Ég var sautján ára þegar ég fyrst byrjaði að fíkta á gítar. Ég átti einhvern klassískan ógeðslega ljótan gítar sem ég held að Megas hafi skilið eftir heima hjá mér. Eða mér skilst það á mömmu, hún sagði að Megas hafi átt þann gítar,“ segir Toggi sem kunnir ekki frekari skýringar á því hvað Megas var að þvælast í Breiðholtinu á þessum árum. „Á þessum gítar voru einn eða tveir strengir og ég glamraði á þá eins og vitleysingur og galaði eins og hani með. Svo fór nú þannig að vinur minn sem bjó fyrir neðan mig var orðinn svo pirraður á að hlusta á mig að hann hvatti mig, eða neyddi mig, til að kaupa gítar. Hann

kenndi mér svo þrjú grip svo ég yrði minna óþolandi. Hann sá að ég var ekkert að fara að gefast upp á þessu,“ segir Toggi og hlær. „Næstu tvö árin var ég reyndar gjörsamlega óþolandi, ég spilaði stanslaust, var með gítarinn á mér frá morgni til kvölds og lá við að ég svæfi með hann líka. Eftir tvo til þrjú mánuði gat ég glamrað mig í gegnum nokkur Bítlalög og uppgötvaði þá að ég gat sungið. Sem var skrítið því ég gat í rauninni ekkert sungið fram að því, ég hélt bara ekki tóni.“

Toggi byrjaði snemma að semja lög. Lögin tók hann upp á kassettur, hlustaði, betrumbætti og smám saman varð hann betri og betri. „Ég er ekkert frábær gítarleikari en ég get spilað nóg til að syngja lag. Ég líka þarf ekki að spila neitt mikið, ég syng það vel,“ segir hann og blikkar blaðamanninn.

MÖRGUM GÍTARGRIPUM SEINNA

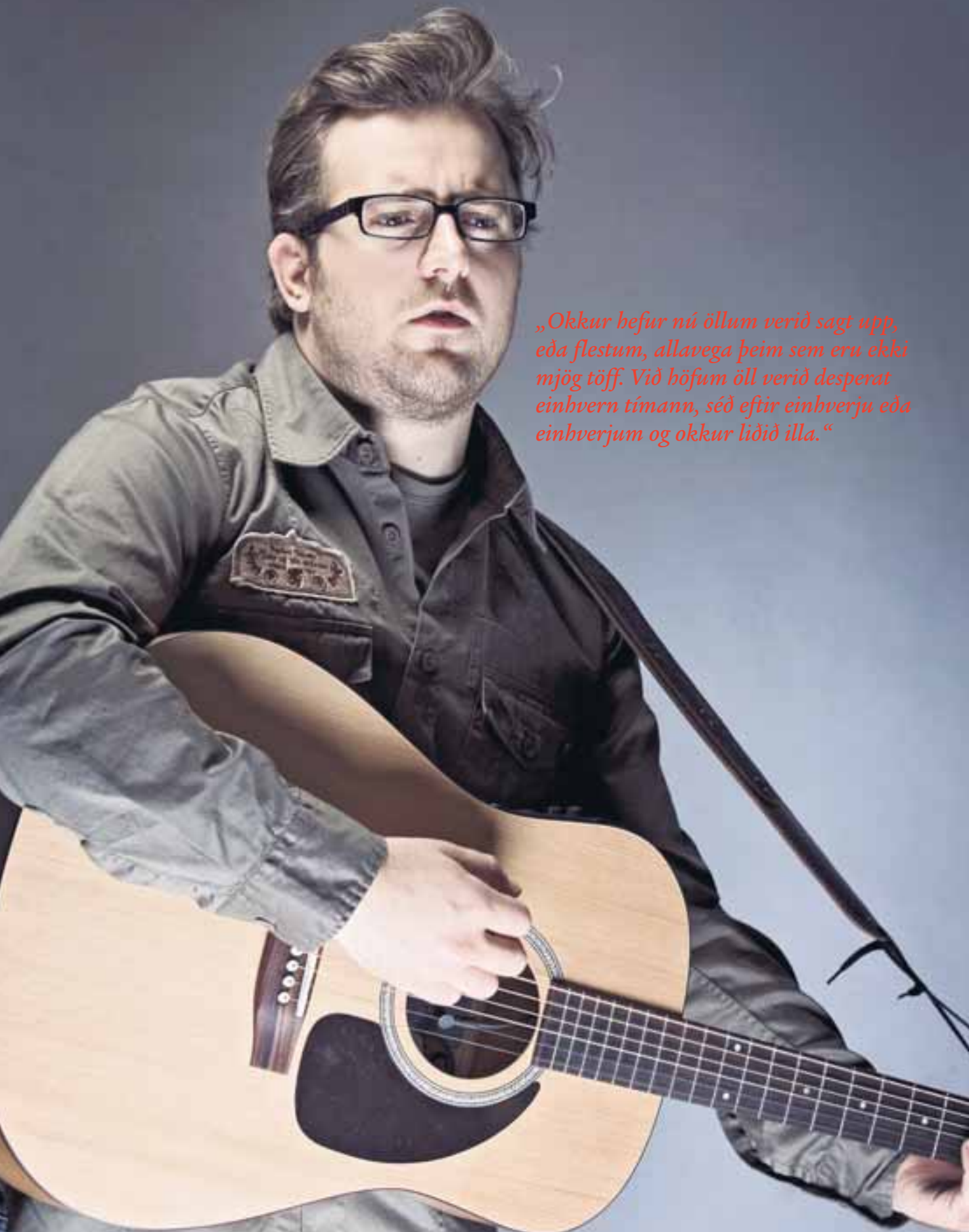
„Ég lagði mikla vinnu í þessa plötu,“ segir Toggi um frumraun sína Puppy en Sveinbjörn Bjarki Jónsson vann að plötunni með honum og tók verkið langan tíma. „Ég og Bjarki erum búnir að vinna plötuna nær sleitulaust í tvö ár. Fram að því var ég búinn að vinna sjálfur einn og undirbúa þannig jarðveginn, alveg óvart, af því ég vissi ekkert að ég myndi gera plötu, æxlaðist bara þannig. Elsta lagið á plötunni er til dæmis átta ára gamalt. Við vildum gera plötu sem væri þess virði að kaupa og eiga. Áherslan hjá mér er ekki á

peninga, skoppandi rassa og útlit. Ég fókusera á tónlistina og treysti á hana.“

Þegar Toggi labbaði með plötuna sína inn til Senu var hún nánast fullunnin og tilbúin til útgáfu, sem er ekki algengt í dag. „Það er allt svo hraðsoðið í dag í tónlistarbransanum. Það er tekið eitthvað efni, því ruslað saman, eitt lag verður vinsælt og lítið pælt í gæðunum. Markmið okkar var að öll platan væri góð. Við hentum út öllu sem okkur fannst ekki fullkomið.“

HUNDUR, STELPA EÐA STRÁKUR

„Titillagið, Puppy, það er mitt lag,“ segir Toggi einlægur. „Þegar ég labba inn í sal þá hljómar Puppy í huganum á mér sem þemalag. Ég veit ekki af hverju, kannski af því lagið er svo desperat eitthvað,“ kímir Toggi. „Yfirleitt þegar einhver hættir með manni þá langar mann að skríða á hnjánunum og biðja til viðkomandi um að fara ekki. En maður gerir það ekki. Maður er svo stoltur. Ef viðkomandi æðir út og ætlast til að maður fari á eftir honum þá læsir maður bara hurðinni og segir stoltur: Píff, ég þarf ekki á þessu að halda.“ Og lagið Puppy snýst um þetta. Nafnið Puppy er líka til komið af því þetta er hálf barnsleg hegðun að láta stoltið fara svona illa með sig. Og það er eitthvað sem ég hef reynt að venja mig á síðustu ár, að henda þessu stolti burt og einhverju kúli, ég hef ekkert við það að gera, sem öllum er skítsama um hvort eð er. Texti lagsins er svona ástarvæl eins og flestir textarnir á plötunni



„Okkur hefur nú öllum verið sagt upp, eða flestum, allavega þeim sem eru ekki mjög töff. Við höfum öll verið desperat einhvern tímann, séð eftir einhverju eða einhverjum og okkur liðið illa.“



eru á yfirborðinu. En það eru fleiri hliðar á textunum en maður heldur fyrst. Ég túlka þetta á minn hátt meðan aðrir gera það allt öðruvísi. Einhverjir upplifa textana mína agalega væmna og dramatíska meðan fæstir þeirra eru það. Margt er ekki sungið í fullri alvöru þótt ég reyni

að forðast að vera kaldhæðinn. Í laginu Here you go er setning sem er á þessa leið: „I carved your name into my arm, such a sweet simple name can do so much harm.“ Mér finnst þetta hálf fyndið, gelgjulegt og dramatískt.“

Toggi segist hafa verið spurður að því um

„Við vildum gera plötu sem væri þess virði að kaupa og eiga. Áberslan hjá mér er ekki á peninga, skoppandi rassa og útlit. Ég fókusera á tónlistina og treysti á hana.“

hvaða stúlku hann sé að syngja en hann svarar því til, eftir setu í bókmenntafræði við Háskóla Íslands, að höfundur bókar þarf ekki að endurspeglar aðalpersónu hennar. „Lögin eru auðvitað ekkert annað en skáldskapur en ég tek mínar tilfinningar og það sem ég hef upplifað og reyni að gera það almennt svo fólk geti tengt við það. Tilfinningar eru eitthvað sem við upplifum öll. Ég vil að platan sé um þig þegar þú hlustar á hana. Þú átt að upplifa að lagið sé um þig, tilfinningar sem þú þekkir og aðstæður sem þú kannast við. Okkur hefur nú öllum verið sagt upp, eða flestum, allavega þeim sem eru ekki mjög töff. Við höfum öll verið desperat einhvern tímann, séð eftir einhverju eða einhverjum og okkur líðið illa. Fólk spyr mikið um hvaða stelpu ég er að syngja, sem er svolítið fyndið, því hver segir að það sé stelpa,“ segir Toggi, brosir spóskt og lyftir hægri augabránninni. „Maður opinberar auðvitað alltaf hluta af sjálfum sér með þessu en ég reyndi að hafa það óljóst.“

VINSÆLASTUR HJÁ MÖMMU

Toggi segist sjálfur ekki búa yfir miklum metnaði til afreka sem þóknist samfélaginu. Hann segist ekki alveg klár á hvað telst til velgengni þó svo platan Puppy bendi til að Togga eigi eftir að vegna æði vel í framtíðinni. „Minn metnaður beinist að því að gera fullkomnar plötur, heilsteypnar og vandaðar sem hægt er að spila aftur og aftur og aftur. Salan er bara peningar og peningar fara bara í skuldir. Ég í raun veit ekkert hvað

opið alla daga



ROLF
BENZ



29. október

er síðasti dagur fyrir sérpantanir afgreiddar fyrir jól.

Fákafen 9
108 Reykjavík
Sími: 568 2866
www.exo.is



Reykjavík - Oslo



selst af plötunni eða hvort hún selst eitt-hvað yfirhöfuð. Ég veit ekkert hvar ég stend á vinsældarlistunum þó svo mamma hringi í mig í hvert skipti sem hún heyrir í mér í útvarpinu,“ segir Toggi og brosir breitt. „Mér finnst mín velgengni felast í

að hafa gefið út góða plötu. Margir telja að velgengni í tónlistarbransanum sé að fá plötusamning, gefa út plötu og raka inn peningum. En markmiðið og metnaðurinn á að felast í því að gera vandaða plötu, hvort sem þú ert á samning eða ekki, því

„Eftir tvo til þrjá mánuði gat ég glamrað mig í gegnum nokkur Bítalög og uppgötv-aði þá að ég gat sungið. Sem var skrítið því ég gat í rauninni ekkert sungið fram að því, ég hélt bara ekki tóni.“

ef þú gerir góða plötu þá færðu samning. Það sást með mig. Takmarkið var aldrei að gera eitthvað splunkunýtt, ég ætlaði mér aldrei að finna upp hjólið með tónlistinni minni því þá hefði ég jafnvel þurft að hafna gæðunum í staðinn. Tónlistin er ekkert sú frumlegasta í heimi þar sem mín áhersla liggur annars staðar. Ég vil að tónlistin sem ég gef frá mér hafi sál. Mér tókst það með Puppy og ég mun ekki gera aðra plötu fyrr en ég er kominn með annað slíkt eintak í hendurnar. Hvort sem það er fyrir næsta ár eða eftir tíu ár.

AIRWAVES Á MORGUN

Toggi mun taka lagið fyrir áhorfendur Airwaves hátíðarinnar í Þjóðleikhúskjallaranum annað kvöld. Sjálfur er hann nokkuð spennur og fullyrðir að hann sé mun betri á sviði þar sem röddin hans fái að njóta sín. Líta má á tónleikana sem eins konar sögustund með Togga enda virðist hann einlægur í öllu því sem hann gerir. „Planið er alltaf að segja þeim sem hlustar sögu sem hann getur relatað til. Ég sæki þau áhrif til The Smiths. Öll lög in þeirra finnst mér vera um mig. Og ég vil að þér finnist sem lög in mín séu um þig.“

Blaðamaður kvaddi Togga með miklu þakklæti enda ekki á hverjum degi sem tónlistarmaður nennir að hafa fyrir því að semja plötu til bláókunnugrar manneskju.



Parket og flísar

í miklu úrvali



Flott fyrir þig

PARKI.IS | DALVEGI 18 | 201 KÓPAVOGI

Parki
INTERIORS

Smákökur ~ ekki bara fyrir jólin

Svo sannarlega rétt mælt. Smákökur eiga rétt á sér allan ársins hring. Þær eru hentugar fyrir margra hluta sakir og hefur tengdamóðir mín sannað það rækilega fyrir mér en hún bakar sérlega góðar smákökur hvort sem sérstakt tilefni er til eða bara alls ekki. Hér er uppskrift af haframjölskökum sem fljótlegt er að gera. Þær eru „ekta“ smákökur til að baka reglulega og þykja góðar með mjólkurglassi fyrir svefninn!

.....

HAFRAMJÖLSKÖKUR

125 g mjúkt smjör
1 b. púðursykur
1 egg
½ tsk. vanilludropar
¼ tsk. salt
¼ b. mjólk
1 ½ b. hveiti
1 tsk. lyftiduft
1 b. haframjöl
1 b. rúsínur
1 b. saxað súkkulaði að eigin vali
½ b. heslihnetur, saxaðar

Hrærið smjör, púðursykur, egg, vanilludropa, salt, mjólk, hveiti og lyftiduft í skál (hægt að gera í hrærivél eða matvinnsluvél). Blandið þá haframjöli, rúsínunum, súkkulaðibitum og heslihnetum saman við deigið. Setjið u.þ.b. tvær msk. í eina köku, mótið á bökunarpappír og bakið við 180° í 12-15 mínútur.



Wine on Ice:

Ískaldur og skemmtilegur drykkur

Nýjungar á íslenska áfengismarkaðinum eru yfirleitt fólgnar í því að nýjar tegundir og árgangar af vínnum koma fram á sjónarsviðið. Í sterkum vínnum eru það einna helst mismunandi “skot” sem koma á markað og blanda af sterku áfengi og gosi sem svo vinælar eru, sérstaklega meðal yngra folks.

Nú er komið á markaðinn hér á landi alger nýjung sem ber heitið W.O.I. Skammstöfunin stendur fyrir “Wine on Ice” sem gefur til kynna að drykksins sé best að neyta þegar hann er ískaldur. W.O.I er þýskur drykkur, blanda til helminga af hvítvíni og sítrónusafa. Blanda sem getur af sér afskaplega ferskan og skemmtilegan drykk sem ekki er bara gott að sötra heldur hentar einnig ágætlega með léttum réttum og jafnvel sem fordrykkur. Það sem kemur einna mest á óvart er hve “eldra” fólk hefur tekið þessum drykk vel og eru margir sem kjósa hann fremur en t.d. bjór.

Í samanburði við gosblandað sterkt áfengi má því segja Meira, sterkara, ódýrara og..... færri kalóríur! Drykkurinn fæst í 350 ml. dósum og er 6,5% að styrkleika.

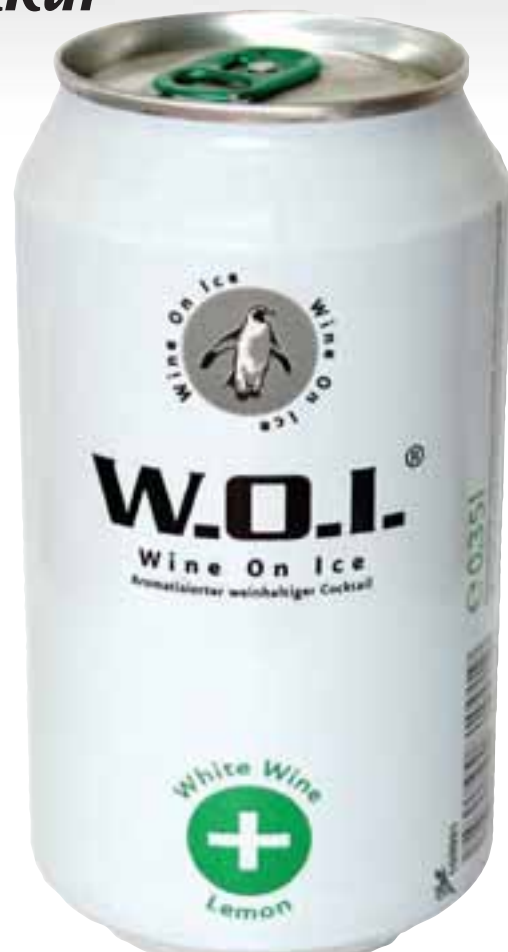
Verð í vínbúðum 274 kr.

“Skemmtilegur svaladrykkir, freyðir á tungu. Sítrónuferskleiki og sæmilega langt eftirbragð.”

Einar Thoroddsen

“Kom mér á óvart hversu ferskt þetta var, fínt fyrir unga fólk (sem komið er á aldur).”

Smakkarinn.is





Aldrei getað gert þetta án gríns

Nú hafa grínistarnir og tónlistarmennirnir í Sniglabandinu gefið út tvöfalda geisladiskinn Rúvtops. Hann inniheldur öll lög sem samin voru fyrir hlustendur útvarpsþáttar bandsins sumrin 2003 og 2004 auk fjölda vel heppnaðra óskalaga.

Útvarpsþáttur Sniglabandsins hefur síðustu sumur verið einn allra vinsælasti dagskrárlíðurinn í útvarpi. Í þættinum hringja hlustendur inn og biðja um óskalög sem Sniglabandið spilar svo í beinni útsendingu. Í lok hvers þáttar fær svo einn hlustandi að leggja fram uppskrift að lagi. Hann ræður hvert umfjöllunarefnið á að vera, í hvaða stíl lagið á að vera, og hvernig viðlagið á að byrja. Sniglabandið semur svo lagið og frumflytur í næsta þætti.

„Þetta gekk misjafnlega vel eftir því hver hringdi inn en stundum fengum við fínar uppskriftir. Þá var lagið klárað deginum áður en næsti þáttur fór í loftið og svo spilað,“ segir Diddi, öðru nafni Friðþjófur Ísfeld Sigurðsson. „Sum lög stóðu eins og þau voru í þættinum, en sum þurftum við að fara með í stúdíó.“ Þá skýtur Einar Rúnarsson inn í að sum laganna hefðu einfaldlega verið þess eðlis að það þurfti að fara með þau í stúdíó. „Svo vorum við ekkert

alltaf í standi til að gera þetta vel snemma á sunnudagsmorgnum,“ bætir hann við og hlær.

Diskurinn er eitt grín frá upphafi til enda, þrátt fyrir að meðlimirnir vilji meina að þarna sé grafalvarleg þjófélagsádeila á ferð. Þannig hefur Sniglabandið alltaf verið, Líttleiki og hlátur. „Við höfum alveg gefið út háalvarleg lög, þannig séð. Það má samt ekki taka þetta of alvarlega og við hefðum aldrei getað gert þetta án gríns,“ segir Diddi. „Við höfum alltaf gert það sem okkur dettur í hug í sambandi við lagasmíðarnar. Við förum bara Chaplin-leiðina og þótt við semjum ekki beitta texta er þetta samt okkar leið til að segja eitthvað,“ segir Einar.

„Við erum ekkert að reyna að vera fyndnir og það er engin kvöð frá okkar eigin hendi að vera fyndnir og sniðugir. Þegar við setjumst niður þá er það bara þetta sem kemur,“ segir Diddi.

UPPSKERUDAGAR Í VÍNBÚÐUM:

GSM frá Peter Lehmann á lækkuðu verði



Ástralski framleiðandinn Peter Lehmann á mörg af vinsælustu vínunum hérlendis. Lehmann, sem oft er nefndur baróninn af Barossa, þykir einn fremsti framleiðandi heims. Vínin eru gerð af mikilli list auk þess sem flöskurnar eru listilega hannaðar. Vín úr shiraz-þrúgunni eru sennilega þekktustu vínafurðir Ástrala, allt frá skemmtilegum neyslutegundum uppí gríðarstór og mikil vín. Shiraz er ein af fjórum þrúgum sem sérstaklega eru kynntar í vínbúðum í októbermánuði á svokölluðum uppskerudögum. Hinar þrúgurnar eru hvítvinsþrúgurnar riesling og sauvignon blanc, auk rauðvinsþrúgunnar grenache, en svo skemmtilega vill til að þeirri síðastnefndu er blandað saman við shiraz og mourvedre í einu alvinsælasta víninu frá Peter Lehmann sem nefnist GSM. Það vín er á lækkuðu verði á uppskerudögunum.

Af öðrum vínunum úr shiraz frá þessum þekktu framleiðanda má nefna Peter Lehmann Shiraz sem er berja-sprengja af bestu gerð, Weighbridge Shiraz, Futures Shiraz, Eden Valley Shiraz, Stonewell Shiraz og síðast en ekki síst ofurvinið Clancy's.



PETER LEHMANN GSM:

Andrew Wigan, aðalvíngerðarmaður Lehmanns, notar þrjár ólíkar vínþrúgur nánast í sömu hlutföllum, grenache, shiraz og mourvedre. Nafnið er dregið af upphafsstöfum þessara þriggja þrúgna. Aðgengilegur ávöxtur, tónaður af mildum kryddum og finlegri eikarnotkun.

Lækkað verð á uppskerudögum 1.350 kr.

VANDAÐAR VETRARVÖRUR

KYNNING



1. Benetton/Sisley Smáralind. Kjóll 7.595 kr., taska 4.295 og belti 3.295 kr.
2. gs skór Kringlunni. 12.990 kr.
3. Kiss Kringlunni. 3.990.
4. Deres Kringlunni. Buxur 15.990 kr., bolur 4.990 kr.
5. Next Kringlunni. 2.990 kr.
6. Next Kringlunni. 4.190 kr.
7. Next Kringlunni. 3.990 kr.
8. Next Kringlunni. 6.990 kr.
9. Kiss Kringlunni. 7.990 kr.
10. gs skór. 9.990 kr.
11. Gallabuxnabúðin Kringlunni. 2.950.
12. Deres Kringlunni. Buxur 11.990 kr., peysa 10.990 kr.





Korselettið kvatt

Umsjón: BORGHILDUR GUNNARSDÓTTIR

Tískuhönnuðurinn Paul Poiret var tvímælaust áhrifamesti hönnuður þriðja áratugarins enda var það fyrir tilstilli hans að konur gáfust upp á korselettinu. Víðir kjólar í Art Deco stíl voru hans aðalsmerki og upphafið að hinum auðþekktu stíl þriðja áratugarins. Mittið á kjólunum seig niður og konur klipptu hár sitt stutt. Túrbánar og hárbönd, perlufestar, „flapper“ kjólar, húðlitaðar sokkabuxur og mikill glamúr réðu ríkjum í hinum vestræna heimi.

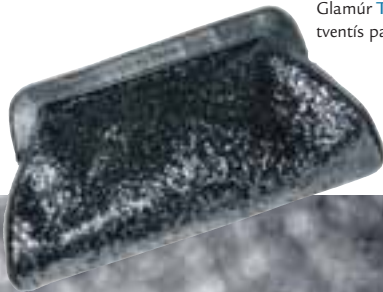
Á nýafstöðnum tískuvikum sóttu afar margir hönnuðir áhrif í stíl þriðja áratugarins og þar á meðal hönnuðir eins og Marc Jacobs, Véronique Branquinho og Ralph Lauren.

Hálsmen og langar **PERLUFESTAR** voru nauðsynlegar á þessum tíma. Fæst í Whistles.



TÚRBAN Smellpassar inn í stíl þriðja áratugarins og fæst í Kúltúr.

Glamúr **TASKA** úr Warehouse. Allar tventís þæjurnar áttu eina slíka.



Fallegur **KJÓLL** í anda þriðja áratugarins. Úr Whistles.



HÁRBAND úr Accessorize sem fullkomnar heildarmyndina.



Clara Bow var kvikmyndastjarna á þriðja áratugnum. Mynd: GETTY IMAGES



Glæsileg **SKYRТА** úr Whistles.



SKÓR með lágum hæl, kúlutá og bandi yfir ristina eru dæmigerðir fyrir tísku þriðja áratugarins. Fást í GS skóm.



Djúpir kúlulaga **HATTAR** með litlu barði voru í tísku á þriðja áratugnum. Þessi er úr einkasafni.



Vetrarskórnir



ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi • Garðabæ • 517-4806

Hæfileikarík indí-stúlka

Kirsten Dunst skaut upp á stjörnuhimininn þrettán ára gömul þegar hún lék litla vampíru í kvikmyndinni Interview with the Vampire ásamt þeim Brad Pitt og Tom Cruise. Hafði hún þá þegar leikið í fjölmörgum bíómyndum og starfað sem módel í nokkur ár, og augljóst var að stúlkan ætti heima á hvíta tjaldinu, enda bæði hæfileikarík og fögur. Er hún varð eldri kom í ljós að hún er einnig mjög smekkleg og hefur flottan stíl og vekur ætíð athygli fyrir látlausan en glæsilegan klæðaburð.



Glæsileg í svörtum síðkjól.



Kirsten er hávaxin og vilar ekki fyrir sér að nota flatbotna skó við kjóla.



Brosmynd í hvítum blúndukjól.



Töff í þröngu pilsí, háum hælum og stuttum jakka.



Í tventís kjól með stutt hár.



Í svörtum síðkjól og smókingjakka við myndarinnu Marie Antoinette.



Dúnúlpur
Rúskinnsúlpur
Leðurjakkar
Vattkápur
Hattar - Húfur
Leðurhanskar
Ullarsjöl
Góð gjöf

Útsöluhorn
50% afsláttur
Góðar vörur

TOPP HÚSIÐ

Mörkinni 6, Sími 588-5518
Opíð virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl. 10-16



Sigríður B. Tómasdóttir
elur upp

Í farþegasætinu

Pabbi dida dadna sagði Tómas litli og hélt á litla jeppanum sínum. Pabbi sitja þarna þýðir þessi gullna setning fyrir þá sem ekki skilja. Hann hélt á jeppanum sínum og benti á ökumannssætið í bílnum. Mamma dida dadna sagði hann líka hróðugur og benti á farþegasætið. Einmitt, strákurinn ekki orðinn tveggja ára og strax farinn að tengja mig, mömmuna við farþegasætið en pabba sinn við ökumannssætið.

Ég var nýkomin heim þegar þetta gerðist. Akandi bara svo að það sé á hreinu og Tómas var með mér. Það er sem sagt ekki svo slæmt að drengurinn sjái mig aldrei akandi, en ef öll fjölskyldan er á ferð þá er líklegra að faðirinn sé við stýrið. Ég æsti mig reyndar við föðurinn fyrir nokkru og benti honum á að sú staðreynd að hann krefst þess að fá að keyra yrði líklega til þess að Tómas myndi halda að karlmenn ættu betur heima við stýrið en konur – og það er sem sagt komið á daginn.

Eftir þetta atvik tók ég upp gleraugu femínistans og horfði á heimilishaldið rannsóknaraugum. Í grófum dráttum þá sé ég um þvott en karlinn um bílastúss. Ég stjórna þrifum og tiltekt á heimilinu en við deilum með okkur eldamennskunni. Við skiptumst svo nokkurn veginn jafnt á því að keyra og sækja í leikskólann og að svæfa sömuleiðis. Gæti verið verra geri ég ráð fyrir en við fengjum seint verðlaun fyrir frumleika í verkaskiptingum heimilisins.

Blái liturinn er allsráðandi í fataskáp drengsins. Fer honum vel og hefur verið í uppáhaldi móðurinnar frá fæðingu. Ekki er það heldur frumlegt. Pabbinn keypti rauðbleikan flísgalla á drenginn ungan og ég verð að viðurkenna að mér þótti hann vera ansi stelpulegur. Hlaut skómm í hattinn fyrir að vera svona föst í viðjum vanans og vandist gallanum reyndar ágætlega.

Leikfangahirslur drengsins fengu falleinkunn femínistans. Bílar eru þar í aðalhlutverki. Ég hef það mér til afsökunar að hann var ekki nema nokkurra mánaða þegar hann fór að sýna þeim mikinn áhuga. Bangsa og tuskudýr virti hann hins vegar ekki viðlits til skamms tíma. Ég hef dregið þá ályktun að bílaáhuginn sé genetískur. Hann er líka búinn að uppgötva að pabbi kann að gera miklu betri bílahljóð en mamma og því skemmtilegri í bílaleik.

Skoðunin leiddi sem sagt í ljós að uppeldið og umhverfi Tómasar var hefðbundnara en ég hélt það væri. Það var því skemmtilegt þegar hann um daginn tók upp á því að sýna tuskudýrunum áhuga og skipa þeim í hlutverk, barna og foreldra. Ég sá fljótt að hann hafði verið kynntur fyrir mömmuleik í leikskólanum. Og er bara mjög ánægð með það. Kannski að ég dragi fram dúkkurnar mínar og dúkkuvagninn sem til eru í geymslunni?



Fyrir framan sjónvarpið

Börn hafa flest gaman af því að horfa á sjónvarp en ekki er gott að þau eyði alltof löngum tíma fyrir framan skjáinn. Foreldrar sem hafa áhyggjur af sjónvarpsglápi barna sinna geta reynt að setja nokkrar skýrar reglur.

- ❖ Ákveðið hámarkstíma sem börnin mega horfa á sjónvarp í viku. Mælt er með að börn horfi ekki á sjónvarp lengur en tvo tíma á dag og börn yngri en tveggja ára ættu ekkert að horfa á það yfir höfuð.
- ❖ Farið yfir sjónvarpsdagskrána og ákveðið hvaða þætti börnin mega horfa á. Stríkið yfir þá með yfirstrikunarpenna og haldið ykkur við þá.
- ❖ Leyfið börnunum að taka þátt í að ákveða hvaða þætti þau ætla að horfa á. Ákvarðanatökan kennir þeim að verða gagnrýnir áhorfendur í stað þess að láta mata sig á hverju sem er.
- ❖ Sýnið gott fordæmi og takmarkið einnig þann tíma sem þið eyðið fyrir framan sjónvarpið. Notið tímann sem sparast til þess að gera eitthvað skemmtilegt með börnunum, leika ykkur saman eða lesa fyrir þau.
- ❖ Slökkið á sjónvarpinu á matmálistímum svo að fjölskyldan geti átt ánægjulegar samræður.
- ❖ Finnið upp á einhverju öðru fyrir börnin ykkar að gera. Hvetjið þau til þess að fara út, hreyfa sig og lesa bækur frekar en að horfa á sjónvarpið.
- ❖ Forðist að nota sjónvarpið sem bakgrunnshljóð, hafið frekar einhverja fallega tónlist á.
- ❖ Látið börnin ekki vinna heimavinnuna sína fyrir framan sjónvarpið. Útskýrið fyrir þeim að heimanámið eigi að vinna við aðstæður þar sem þau geta einbeitt sér fullkomlega.
- ❖ Útskýrið fyrir börnunum hvers vegna ekki er gott að horfa of mikið á sjónvarp. Ræðið mikilvægi hreyfingar og þess að fá frískt loft og góð áhrif lesturs á hugmyndaflugið.
- ❖ Verið sveigjanleg ef eitthvað sérstaklega fræðandi efni er í sjónvarpinu og leyfið börnunum að horfa á það án þess að stytta tímann sem þau fá að horfa á sjónvarpsfnið sem þau hafa valið sér.
- ❖ Ekki verðlauna börnin fyrir góða hegðun með því að auka tíma fyrir framan sjónvarpið eða refsa þeim með því að stytta tímann, það eykur einungis mikilvægi sjónvarpsins í augum barnanna.
- ❖ Forðist að vera með sjónvarp í barnaherbergjunum. Horfið frekar saman á sjónvarpið sem fjölskylda. Það auðveldar ykkur að stjórna fjölda og gæðum þáttanna sem börnin horfa á.

Gerðu það heima...

MIKID ÚRVAL AF LÍKAMSRÆKTARVÖRUM TIL HEIMILISNOTA OG Í RÆKTINA

Æfingagrifflur
kr. 1.790,-



Únliðsvafningar
kr. 1.490,-



Púðahanskar.
kr. 6.990,-



Lyftingaólar
kr. 990,-



Ab Strap
kr. 7990,-



Sippubönd frá
kr. 490,-

Teygjur
kr. 1.990,-



Æfingaboltar
55cm - 75cm
verð frá kr. 2990,-



Lyftingakrókur
kr. 2.990,-



Róðravél
kr. 65.900,-



Prekhjól
kr. 72.900,-



Fjölpjálfar frá
kr. 49.900,-



FJALLAHJÓLABÚÐIN FAXAFENI 7

S: 5200 200 www.gap.is MAN - FÖS, KL. 9-18 LAU, KL. 10-14

www.gap.is

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snóggsteikt nauta-
kjöt í ostrusósu
Kínverskar
eggjaröður
m/kjúklingsi og
grænmeili
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, prjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.445 á mann
2.890 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínarífl
Hrisgrjón, prjóna
og soya
pok af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGAJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

safnarinn

Guðrún Ásgerður Steingrímisdóttir



Safnar dúkkulísam

Guðrún Ásgerður Steingrímisdóttir á mikið safn af dúkkulísam. „Ég veit ekki nákvæmlega hvað þær eru margar en þetta eru einhverjir tugir, kannski fimmtíu, sextíu dúkkulísar“ segir hún.

Dúkkulísurnar voru í eigu Guðrúnar og systra hennar tveggja og þær léku sér með þær þegar þær voru börn. „Í raun og veru hef ég ekkert safnað þessu, þetta er bara eitthvað sem ég og systur mínar áttum þegar við vorum börn og lékum okkur með. Systur mínar eru fimm og sex árum eldri en ég og þess vegna endaði þetta allt hjá mér. Það hefur ekkert bæst við síðan við vorum litlar en ég hef haldið utan um safnið.“

Guðrún segir að dúkkulísurnar hafi komið úr öllum áttum. „Einhverjar klipptu við jafnvel út af hafragrjónspökkum því þetta var aftan á þeim. Ég man svo ekki hvort að við komumst í þetta í dönskum blöðum líka, það gæti alveg verið. Yfirleitt fylgdu þessu fót og svo fórum við að teikna sjálfar og mér finnst það hafa verið aðal leikurinn í kringum þetta að búa til ný fót. Eða allavega hluti af því.“

Dúkkulísurnar hennar Guðrúnar voru til sýnis í Gerðubergi í sumar en núna er hægt að skoða þær í Smámunasafninu í Eyjafirði þar sem Guðrún vinnur.

Í UPPÁHALDI HJÁ GUÐRÚNU



Mér finnst dálítið flottar þessar sem eru úr ævintýrunum, eins og Rauðhetta, Mjallhvít og einhverjar prinsessur og prinsar. Það er svolítið flott.

Þær voru flottastar þessar sem við eignuðumst með ekta hári. Við kölluðum það ekta hárf því það var límt á en ekki teiknað. Þær eru þrjár því við fengum allar eina en ég man ekki hvar við fengum þær. Fötin þeirra voru líka svolítið flottari því þau voru beggja megin en ekki bara framhliðin eins og á hinum. Þetta var smá byltig, minnir mig.





Nýtt frá Te & Kaffi

Þú finnur kaffi við þitt hæfi frá Te & Kaffi í verslunum um land allt.

stundin - bragðið - stemningin

Nýtt í Föndru! Garn-Fatasnið-Fataefni



Vorum að taka inn
ESKIMO ullargarn

Nýjrir litir
í ALPACA



Ný prjónablöð
frá DROPS



Dalvegi 18 - 201 Kóp. Sími 568 6500 www.fondra.is
Ópið virka daga 10-18, Laugardaga 11-16

NÝTT ORANGE PALMS™/MC preventor

Appelsínugulir lófar úr sögunni

FLEKKLAUSAR HENDUR
ÞRÁTT FYRIR BRÚNKUMEÐFERÐ

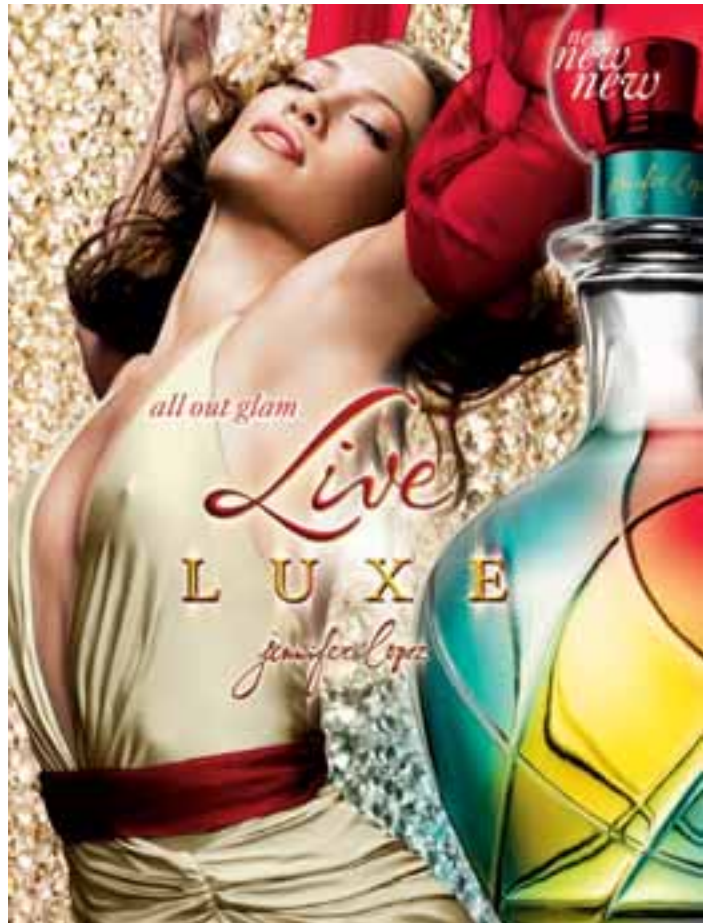


Það hefur aldrei verið eins auðvelt að fjarlægja bletti á lófum eftir brúnkumeðferð. Orange Palms Preventor fjarlægir allan lit án þess að erta húðina og skilur hana eftir hreina, slétta og silkimjúka. Notaðu það með upphalds brúnkukreminu þínu til að fá fullkomna og flekklausu sólbúna húð.



Útsöluastaðir Hagkaup og Debenhams
www.orangepalmspreventor.com / sales@orangepalmspreventor.com

NOVALLE



all out glam

Live

LUXE

jean-frederic Lopez



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Ég ætlaði bara að fá bensín

Ég get ekki sagt annað en síðasta helgi hafi verið heldur furðuleg að mörgu leyti. Helgin byrjaði mjög sakleysislega eins og svo margar helgar gera. En eins og máltækið segir, enginn veit sína helgi fyrir en öll er.

Þegar ég og vinkonurnar komum niður í miðbæ á föstudagskvöldið tóku nokkrir ungir menn upp á því að elta okkur. Þeir örkuðu á eftir hópnum og kölluðu „hey stelpur,“ „hvert eruði að fara,“ „hvað heitiru,“ „þekkiru Árna,“ og eitthvað álíka. „Ég skil ekki“ hugsaði ég. „Hver er Árni? Bíddu, er verið að reyna við mig eða er þessi Árni týndur?“

Ég gafst upp á ráðgátunni, leyfði þessum Árna að sigla sinn súra sjó og flúði inn á skemmtistað. Þar inni rak ég fljótlega augun í tvo menn, vel til hafða, um fertugt, glaðir mjög og reifir að skoða digital myndavélina sína. Síðan áttaði ég mig á því að mennirnir voru að mynda okkur vinkonur. Þeir réttu upp vélna, smelltu og smelltu, skoðuðu svo myndirnar glaðir og reifir. „Óóóókeiii,“ hugsaði ég. „Svolítið spes og dálítið krípi. Hvað ætli þeir geri svo við myndirnar?“

Eftir að ég kom heim þetta kvöld fékk ég sms þar sem ég var spurð hvort ég ætlaði ekki að láta sjá mig á Óliver. Ég spurði til baka hver væri að spyrja þar sem ég þekkti ekki númerið. „Þú kemst bara að því þegar þú kemur,“ var svarið. „Óóóókeiii,“ hugsaði ég, slökkti á símanum og fór að sofa.

Svo rann upp laugardagskvöld. Þá fór ég í afmæli þar sem léttleikinn var hafður í fyrirrúmi enda var þema afmælisins klám og kynþokki. Í þessu góða samkvæmi mátti finna truckabílstjóra, giggala, þýska klámmyndaleikara, hálf naktu villimenn, duldarfullar kennslukonur, playboykanínur og ýmislegt fleira úr erótískari hlið lífsins. Í þessu partýi heyrðist margt skrítið. „Bíddu hvar er svipan mín,“ sagði ein meðan hún rótaði í töskunni sinni. „Vá hvað þú ert með flott brjóst,“ sagði einn við eina kanínuna. „Takk!“ svaraði kanínan hæstánægð og hristi dindilinn, enda heyrir maður slík hrós ekki í mörgum kokteilboðum. Einhver rétti mér eyðublað þar sem ég gat skráð mig í einhvern kynlífsklúbb með líkamsrækt innifalinni. Annar spurði mig hvort ég teldi mig vera dómínerandi á leikvelli ástarinnar og enn annar spurði mig hvort mér þætti flottara að hann hneppti skyrtunni frá að naflanum eða niður að nára.

Þegar ég labbaði svo heim seint um nótt tók einhver maður upp á því að elta mig. Hann tók í hárið mitt, eins og í beisli á bikkju, og sagði „há ég er að elta þig, má ég elta þig?“ Ég sagði honum að mér þætti nú skemmtilegra ef hann gerði það ekki. Hann skoppaði þá sína leið og ég flúði heim.

Ég var hálf ringluð eftir þessa skrítnir helgi. Strákar eru skrítnir. Mig sem langaði eiginlega bara að einhver myndi bjóða mér út að borða. Ég segi nú bara eins og Barði í Atlas auglýsingunni „Ég ætlaði nú bara að fá bensín!“

Láttu matinn koma þér í skapið

Sumar matartegundir örva kynhvötina meira en aðrar.

ASPAS er sagður ákaflega örvandi. Árangursríkast er að borða soðinn aspas í þrjá daga. Þá verður víst allt vitlaust.

BASIL eykur kynhvötina og einnig frjósemina.

SÚKKULAÐI og þá sérstaklega ef það er borðað af elskhuganum, bráðið.

HVÍTLAUKUR á að hita upp í kulnuðum glæðum. Þó er skilyrði að báðir aðilar fái sér hvítlaukinn, svo annar sé ekki andfúlli en hinn.

LAKKRÍSRÓT er sérlega örvandi fyrir konur. Hér er ekki verið að ræða um venjulegan lakkrís sem leiðir af sér vindverki.

SINNEP er talið örva kynkirtlana og eykur þar af leiðandi þrána. Því er ekki úr vegi að bjóða elskunni sinni upp á eina pylsu með sinnepi.



stjörnuspá

★★★
20. – 26. október

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Hrúturinn þarf að fá útrás fyrir ævintýrabrána. Væð er búin að vera yfir honum og nú er kominn tími til að hrista af sér slenið. Hrúturinn ætti að nota helgina til að skemmta sér.



VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Vogin ætti ekki að hræðast breytingar. Þó svo að lífið taki stefnu sem ekki var búist við þarf það ekki að tákna neitt slæmt. Tækifærin leyndast alls staðar.



NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Hafi nautið eitthvað að ræða við yfirmann sinn þá er vikan framundan góð til þess. Nautið ætti að stefna að markmiðum sínum og framkvæma. Ekki gerist af sjálfu sér.



SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Óvænt útgjöld getur sett mark sitt á tímamann sem eftir lífir mánaðar. Sporðrekin ætti að reyna að setja nokkrar krónur til hliðar í varasjóð.



TÍVBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Tíburinn ætti að fara varlega í að skrifa undir samninga og leita sér aðstoðar við gerð þeirra. Tíburinn ætti ekki að flana að neinu nema að vel athuguðu máli.



BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.

Annasamur tími er framundan hjá bogmanninum. Hann þarf að búa sig undir að mál komi óvænt upp sem bregðast þarf hratt við. Þetta á sérstaklega við vinnuna.



KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbinn þarf að sýna mikla þolinmæði þessa dagana. Allt sem hann óskar að muni ganga hratt fyrir sig mun verða fyrir tofum. Nýttu tímann til að sýna vandvirkni.



STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.

Tækifæri sem bjóðast steingeytinum þessa vikuna verða nokkuð dulin. Góðar fréttir gætu víst slæmar og ófugl. Steingeytin ætti að kafa undir yfirborðið vikuna framundan.



LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Finnist ljóninu sem það þurfi að sýna iðrun eða beturbót þá ætti það ekki að óttast viðbrögðin. Framundan er góður tími til að byrja upp á nýtt með hreinan skjöld.



VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.

Vatnsberin ætti ekki að berjast gegn breytingum og reyna að horfa á þróun lífs síns með opnum hug. Stundum er gott að berast með straumnum og sjá hvert hann ber mann.



MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Eitthvað sem er dulið mun koma upp á yfirborðið. Leyndarmálið mun líklega leida meyjuna að niðurstöðu í máli sem átt hefur hug hennar allan síðustu vikur.



FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Fiskarnir eru tilbúnir til að slíta þau tengsl sem þeir vita að gera þeim ekki gott. Fiskarnir ættu að muna að velja í kringum sig fólk sem eflir þá.





Merkið tryggir gæðin!



6 af hverjum 7 konum vita hvað virkar.
Ég er N°7



N°7 - Glæsileiki engu líkur.

BOTANICS - Náttúruvara fyrir alla fjölskylduna.

mediterranean - Suðrænir ávextir og heilsusamlegar olíur.

EASTERN - Austurlensk dekurfína fyrir vandláta.

NATURAL COLLECTION - Ilmtegundir sem móta góða skapið.

Fáanlegt í öllum betri **apótekum landsins**

HAGKAUP

BM

Söngur er allra meina bót

Söngur er góður fyrir andann og margir vilja halda því fram að söngurinn hafi lækningamátt. Allir geta sungið en ekki eru hins vegar allir á eitt sáttir um hve fallegur söngurinn er. Hér eru nokkur ráð fyrir þá sem vilja syngja, í eigin tóntegund.

Í STURTU

Þetta er sígildur tónleikastaður, þar sem maður getur tekið sér góðan tíma fyrir sína eigin tónleika. Fyrir þá feimnu er hægt að byrja ballíð þegar enginn er heima. Það góða við sturtuna er að hún „syngur“ bakraddir á sama tíma sem hún deyfir hljóð ef það eru heima nágrennar sem þykja uppstökkir.

Í KÓR

Ef þú kemst inn í kór sem ekki er endilega að leita að snillingum, heyrst ekki bara í þér heldur líka öllum öðrum, fjölmargir kórar eru til sem hafa að skipa áhugamenn. Þetta er lærdómsríkt með eindæmum og góður félagsskapur. Sjá yfirlit yfir íslenska kóra á www.est.is/~kvam/iskor/front.htm.

STOFNAÐU EIGIN KÓR FYRIR ÞÁ SEM EKKI KUNNA AÐ SYNGJA

Ef þú kemst ekki inn í neinn kór, geturðu bara stofnað eigin kór. Hreyfingin „kór fyrir alla“ hefur tekið sér bólfestu á Norðurlöndunum og það er löngu tímabært að stofna Íslandsdeild þessarar hreyfingar og skella sér í norrænt samstarf. Sjá upplýsingar um norsku deildina á www.allekansyng.no.

SÖNGSKÓLI

Þú borgar fyrir námið, það er ekki hægt að reka þig og ólíklegt að söngkennarinn segi þér til syndanna hvort sem þú syngur eins og engill eða gjörsamlega í eigin tóntegund. Sjá yfirlit yfir tónlistarskóla landsins á www.musik.is.

KARÓKÍ

Fæstir eru allsgáðir á slíkum stöðum og fólki finnst bara stuð þegar einhver skellir sér upp á svið. Ölver í Glæsibæ þykir vinsæll karóki bar og ef heppnin er með þér gætirðu fengið að syngja dúett með Björk sem endrum og sinnum mætir á svæðið og tekur nokkra slagara. Það borgar sig að mæta snemma.

SINGSTAR-PARTÍ

Eftir að Playstation kom með þessa snilldarhugmynd hljómar misfagur söngur um stræti og torg, en oftast hjá yngri kynslóðinni. En samt er það að færast í vöxt að foreldrar og eldri systkini litlu greyjanna hrifsi af þeim græjurnar til að fá stuð í fullorðins partíið.

LÆRÐU AÐ SPILA Á GÍTAR

Kúl og skemmtilegt fyrir stelpur og stráka og aldrei að vita nema maður geti endað sem rokkstjarna þegar upp er staðið. Mjög margir gítartöffarar kunna alls ekkert að syngja en eru bara svo góðir á gítar og svo hrikalega smart að öllum er alveg sama. Þá getur maður sungið af hjartans lyst og jafnvel keypt sér einkaþotu ef maður er heppinn og verður ríkur og frægur í útlöndum. Upplýsingar um gítarnám er að finna á www.tonheimar.is, www.gitarskoli-olgauks.is og www.musik.is.

ÞJÓÐLÖG NÝBÚA

Nýbúar á Íslandi hittast reglulega og gaman getur verið að læra um menningu annarra þjóðlanda gegnum söng. Aldrei að vita nema það séu til tóntegundir í fjarlægum löndum sem séu einhverjum Íslendingum í blóð bornar? Upplýsingar um menningarfélög nýbúa á Íslandi er að finna á heimasíðu Alþjóðahússins, www.ahus.is.

SYNGDU FYRIR BÖRN

Börn eru einstaklega umburðarlyndir áheyrendur og elska að láta syngja fyrir sig litlar vísur og lög. Söngurinn örvar taktskyn og málþroska og gaman getur verið að rifja upp gömlu góðu barnavísurnar sem maður söng sjálfur sem barn.

STOFNAÐU PÖNK- EÐA DAUÐAROKKSVEIT

Fyrir leikmenn í tónlist hljómar bæði pönk og dauðarokk eins og eigin tóntegund. Ef vel/illa fer gæti maður þó endað í Júróvisjón með illalyktandi gúmmígrímur og orðið þjóðhetja á einu kvöldi, svo það getur margborgað sig að byrja að syngja. Gúmmígrímur, pönkbúninga og dauðarokksdress má nálgast á búningaleigum. Til dæmis: www.gulalinan.is/grimubuningar/default.htm.



Madonna þykir mikill töffari og aldrei að vita nema hún hafi byrjað í sturtunni?

Börn eru einstaklega umburðarlyndir áheyrendur og þykir gaman að vísu og söng, ef þú átt ekki börn fæðu þau lánuð hjá vinum og vandamönnum.



*Frír undirtkjöll ef verstað
er fyrir 7000 eða meira*



Frill m. róðrum kaupum



6.995



3.995



2.995



4.995



3.995



5.995



5.995



5.995



7.995



7.995

*La Femme
Luxury Bodouir*

*Laugavegi 4
Sími 511 1050*

Valhnetur vinna gegn fitu

Valhnetur eru skemmtilegar í laginu og afar góðar á bragðið. Ekki nóg með það heldur benda nýjar rannsóknir til þess að með því að borða þær í lok máltíðar sé hægt að draga úr þeim skaða sem feitmeti veldur á slagæðum. Valhnetur innihalda efni sem auka sveigjanleika slagæðanna og koma líka í veg fyrir að hörð fita setjist að í þeim og valdi smám saman stíflu. Valhnetur eru jafnvel taldar enn hollari en ólífuolía og hefur þessi nýuppgötvaða hollusta hnetanna vakið upp spurningar um hvort það sé í rauninni ólífuolían sem stuðlar að langlífi íbúa við Miðjarðarhafið eða hvort mikil neysla á hnetum geti átt þar meiri hlut að máli en áður var talið. Það er þó ekki þar með sagt að það sé nóg að troða sig út af valhnetum eftir að borða feitt ket með hnausþykkri rjómasósu til að allt falli í ljúfa löð heldur eru valhneturnar góð viðbót við hollt mataræði.

Mælt er með því að borða um það bil átta valhnetur dag hvern og þar sem þær eru góðar í salat, út á jógúrt, ab-mjólk eða hafragraut, með osti eða bara steyttar úr hnefa ætti ekki að vera neitt mál að gleðja hjarta sitt með því að kjamsa á fleiri valhnetum.



Bleika slaufan í október

Brjóstakrabbamein er í bleiku sviðsljósinu í októbermánuði sjöunda árið í röð og er það hluti af alþjóðlegu árveknisátaki sem snrytvöruframléiðandinn Estée Lauder hrinti af stokkunum. Í rúmlega þrjátíu verslunum hér á landi sem selja vörur frá Estée Lauder og á fleiri stöðum er hægt að kaupa bleikar slaufur til sölu og einnig er tekið við frjálsum framlögum í sérmerkta söfnunarbauka. Öllum ágóða af slaufusölnunni verður varið til verkefna sem valin verða í samráði við Krabbameinsfélagið og Samhjálp kvenna.

Ár hvert greinast um 170 íslenskar konur með brjóstakrabbamein. Fjöldi nýrra tilfella hefur verið að aukast en lífshorfunar hafa einnig batnað mikið. Erlendar rannsóknir benda til þess að með því að taka röntgenmyndir reglulega af brjóstum kvenna megi lækka dánartíðni vegna krabbameins í brjóstum verulega og svo er auðvitað þýðingarmikið að konur skoði brjóstin reglulega sjálfar.

Samkvæmt útreikningum frá Krabbameinsskránni getur tíunda hver kona búist við að fá brjóstakrabbamein svo það borgar sig að þekkja brjóstin sín svo hægt sé að grípa fljótt í taumana ef óæskileg æxli finnast.



Höfum opnað stærri verslun

Útsala

í nýja hlutanum

Verulegur afsláttur

Evíta

Hárgreiðsla og gjafavörur

Starmýri 2, 108 Reykjavík • Sími 553 1900 • www.evita.is

BRAGÐGÓÐ HOLLUSTA FYRIR ALLA

Frystivara



Morgunkorn og safar



Sultur og súrsað



Kraftar ofl.



Sætabrauð



Fyrir



Eftir

Sigrún Þöll breytti mataræðinu og missti 46 kíló með hjálp íslensku viktarráðgjafanna.

Lærðu að borða hollan
og góðan mat og léttast
um leið með
Íslensku viktarráðgjöfunum.



www.viktarradgjafarnir.is

ÍSAM
www.isam.is



Ekkert þýðir að ætlast til þess að aðrir beri virðingu fyrir þér, alveg sama hvernig þú ert. Lærðu að stjórna eigin hegðun og kallaðu þannig á meiri virðingu.

Láttu fólk bera virðingu fyrir þér

Sumir segja „Ég er bara svona“ og yppa öxlum, en staðreyndin er sú að það er ekkert sem við getum ekki breytt við eigin hegðun. Í raun má breyta hreinlega öllu og það getum við gert, svo lengi sem viljinn er fyrir hendi. Ef þér finnst sem aðrir beri ekki nægilega virðingu fyrir þér þá gæti það hjálpað að fylgja eftirfarandi atriðum:

1 Vertu alltaf hrein og snyrtileg til fara. Fötin þurfa ekki endilega að vera dýr, en heil, pressuð og vel þrifin verða þau að vera. Gættu heilsu þinnar og sjáðu til þess að tennurnar séu alltaf hvítar og hreinar. Breitt bros gefur líka til kynna að þú njótir þess að vera í eigin félagsskap sem annara.

2 Talaðu vandað mál. Ekki hika við að koma með jákvæðar athugasemdir

um annað fólk, en gættu þess að vera einlæg því það sjá allir í gegnum það ef þú ert það ekki.

3 Heilsaðu fólki vingjarnlega. Fólk kann vel að meta það og kveðjan verður endurgöldin.

4 Aldrei nýta þér veikleika annara. Fólk ber ekki virðingu fyrir þeim sem ekki bera virðingu fyrir öðrum. Leyfðu fólki að halda virðingu sinni.

5 Ekki hegða þér eins og þú vitir allt. Fæstir kunna við yfirlæti.

6 Ekki eltast við tiskubólur vegna þess að aðrir gera það. Veldu fyrir sjálfa þig og aðrir munu bera virðingu fyrir þér fyrir vikið.

7 Að bregðast rólega við þeim sem sýna þér vanvirðingu er alltaf góður leikur. Reyndu að skilja hvers vegna manneskjan er æst og reið eða í vörn. Að koma fram við aðra eins og þú myndir vilja að aðrir kæmu fram við þig er góð leið til að þið náði niðurstöðu í málinu.

8 Mundu alltaf að við erum öll breysk, gölluð og með okkar van-kanta. Það forðar þér frá því að líta niður á aðra.

9 Hafðu fókusinn alltaf fremur á fólki en hlutum. Hlutir geta horfið og eyðilagst; Fólk er svo miklu mikilvægara og okkar sönnu verðmæti liggja ekki í því sem við eigum heldur í þeirri manneskju sem við erum.



* Skv. nýjustu könnun Gallup (maí 2006)



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

		58	ILLGRESI	FLÍKUR	KRYDDA		NÚMER	LÉTU	SKRAUT			
		MP & BH										
		AFLÖGU										
		PÍPA				RÖND		2			TEGUND FUGLA	
						FESTA						
	BRODDUR	AÐ BAKI					SKOP-LEIKRIT					
		YFIRGAF					MÁL					
OFSTOPI					ADSETUR	5				ÓNEFNDUR		
					UNDIRSTAÐA					GÆTILEGA		
EITURLYF				ÆVINTÝRI				EFNI				
				BLIKA				LAMPI				
JAKKI OG PILS					ÞRÍR EINS				KJÁNI			
					VARKÁRNI				SLÁ			
		SLJÓVGA		1			GEFA FRÁ SÉR REIÐIHLJÓÐ	4		3	MARGSINNIS	
		VAFRA					LAPPA					
TVEIR EINS				SVELGUR			ÍLÁT				FLEY	
				HESTA-SKÍTUR								
BOR	STEFNUR						BARDAGI			BÓKSTAFUR		
	RYKKORN						TVEIR EINS			FRÁ		
					ANGAN				STEIN-TEGUND			
SKIPAD NIÐUR						GARMAR						



LEYSTU KROSSGÁTUNA!
DÚ GETIR UNNIÐ
DVD DISKINN
MEÐ BUBBA - 06.06.06

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

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



**Kauptu 10 raðir og Jóker
og þú gætir unnið ferð
til Disney World í Flórída
fyrir alla fjölskylduna!***



★ ★
DRAUMFERÐ
★
FJÖLSKYLDUNNAR

Öllum 10 raða Lottóseðlum með Jóker fylgir happanúmer. Í hverri viku,
frá október til Þorláksmessu, drögum við út ævintýralega ferð fyrir alla fjölskylduna.

*M.v. 2 fullorðna og 2 börn.

POPP OG KÓK

OG NÝJUSTU MYNDIRNAR



100% ÖRYGGI
EF HAN ER EKKI
INNÍ ÞU ERDU
ÞU GETUR
TAKIÐ FÍLA



100% ÖRYGGI
EF HAN ER EKKI
INNÍ ÞU ERDU
ÞU GETUR
TAKIÐ FÍLA

TILBOÐ 19.-29. OKTÓBER

NÝ MYND + ELDRI
+ POPP + 2L. COKE

790 KR.



BÓNUSVÍDEÓ

Leigan í þínu hverfi



SIGTIÐ ER KOMIÐ AFTUR Á SKJÁ EINN

Fimmtudaginn 26. október næstkomandi geta margir tekið sína gleði á ný þar sem að Skjá Einn mun frumsýna fyrsta þáttinn af seríu tvö af „Sigtiinu með Frímanni Gunnarsyni“.

Reyndar verður smá breyting á þættinum þar hann heitir ekki lengur Sigtið með Frímanni Gunnarsyni heldur Sigtið án Frímanns Gunnarssonar.

„Fyrsta serían var gerð mestmegnis út frá okkar eigin húmor og enginn eiginlega uppgötvaði þáttinn fyrir en eftir fimm þætti eða svo og viðbrögðin voru frábær. Við fengum

alveg glimrandi góða dóma og núna fyrir þessa seríu ákváðum við að ganga skrefi lengra,“ segir Gunnar Gunnarsson sem leikur Frímann.

Við komumst að því að Frímann er búinn að missa sjónvarpsþáttinn sem hann var með og núna verður hann að finna sér eitthvað nýtt til að gera.

„Í fyrsta þættinum tekur Frímann sig til og reynir að skrifa bók, og seinna í þáttunum gerir hann ýmsa hluti



eins og að vera kennari í Háskólanum, passa börn og lendir jafnvel í ástarævintýri. Einnig koma mun fleiri leikarar við sögu núna. Helga Braga Jónsdóttir leikur ástkonu bróðir hans Frímanns sem hann þolir ekki, og einnig leikur Álfrún Helga Örnólfsdóttir með okkur, og þetta er ekki búið.“

Leikarar á borð við Eggert Þorleifsson, Sigurð Sigurjónsson og Jón Gnarr leika í einum þætti þar sem Frímann reynir að setja upp leikrit og leika þeir hvorki meira né minna en sjálfa sig. Gaman verður að sjá hvernig það leikrit á eftir að enda. „Við lögðum meira í þessa seríu og alveg gríðarlegan mikinn tíma þannig að þetta er mun vandadari en áður,“ segir Gunnar glaður í bragði.

Eins og áður sagði hefst „Sigtið án Frímanns Gunnarssonar“ fimmtudaginn 26. október á slaginu 21.30 og verður fyrsti þátturinn tvöfaldur svo að enginn missi af neinu.

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

Ný sending

Árshátíðarkjólar

Telpu jólakjólar

Drengjaspariföt

Prinsessan

Verslun/mjódd • 5674727 • www.prinsessan.is





SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **19.35 Kastljós**
SJÓNVARPIÐ



▶ **20.30 Freddie STÖÐ 2**



▶ **21.50 Law & Order: Criminal Intent** SKJÁREINN



▶ **22.15 South Park** SIRKUS



▶ **22.00 The Edge** STÖÐ BÍÓ

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Snillingarnir (6:18)

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

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Stúlknasveitin (The Cheetah Girls) Bandarísk gaman- og söngvamynd um fjórar unglingsstúlkur sem ætla að leggja heiminn að fótum sér með tónlist sinni. Leikstjóri er Oz Scott og meðal leikenda eru Raven, Adrienne Bailon, Kiely Williams, Sabrina Bryan og Lynn Whitfield.

21.45 Álfamyndir

(Photographing Fairies) Bresk bíómynd frá 1997. Ljósmyndari sem syrgir konu sína fær í hendur myndir sem sagðar eru af huldufólki. Við eftirgrensulan sína kemur hann í friðsælt þorp sem lumar á ýmsum leyndarmálum. Leikstjóri er Nick Willing og meðal leikenda eru Toby Stephens, Emily Woof, Ben Kingsley og Frances Barber.

23.30 Mjólkurpósturinn (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára. e) **0.55** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

6.58 Ísland í bítíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (111:145) **10.20** The Comeback (3:13) **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 (13:25) **15.35** Tónlist **16.00** Skrímslaspiðið **16.20** Scooby Doo **16.40** Engie Benjy **16.50** Véla Villi **17.05** Engie Benjy **17.15** Simpsons **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

20.05 The Simpsons - NÝTT (18:22)

20.30 Freddie (5:22) (War Of The Rose)

20.55 Miss Congeniality 2: Armed and Fabulous (Ungfrú leynilöglegla 2: Vopnuð og æðisleg) Bráðfjörug gamanmynd með Söndru Bullock þar sem hún snýr aftur í hlutverki lögreglukonunnar fögru sem í fyrstu myndinni fór huldu höfði og tók þátt í fegurðarsamkeppni til að leysa glæpamálið. Að þessu sinni rannsakar hún rán á ungrú Bandaríkjunum og þarf enn og aftur að fara í dulargervi með kostulegum afleiðingum. Leyfð öllum aldurshópum.

22.55 Balls of Steel (5:7) (Fifldirfska) Ötrúlega frískir og fjörlegir skemmtipættir þar sem allt gengur út á fifldirfskuna. Bönnuð börnum.

23.35 People I Know (Bönnuð börnum) **1.15** Greenfingers **2.45** Cradle 2 the Grave (Stranglega bönnuð börnum) **4.25** Freddie (5:22) **4.50** The Simpsons - NÝTT (18:22) **5.10** Fréttir og Ísland í dag

6.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Sigtíð (e) **15.00** The King of Queens (e) **15.30** Queer Eye for the Straight Guy (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö **19.00** Melrose Place

19.45 Gegndrepa - NÝTT! (e) Ný, íslensk þáttaröð þar sem 20 einstaklingar berjast til síðasta manns vopnaðir vatnsbyssum og blöðrum. Sá sem stendur einn eftir vinnur hálfa milljón króna.

Þessi skemmtilegi leikur byggir á vinsælum netleik.

20.10 Trailer Park Boys

20.35 Parental Control Stefnumótþáttur með skemmtilegri fléttu. Níki er 18 ára og kærastinn hennar er atvinnulaus en langar að verða módel.

Foreldrum hennar líkar ekki allskostar við Jamie svo þau koma henni á tvö stefnumót. Þabbinn velur Chris athafnaskáld að eigin sögn og mamman velur Sean sem var að klára skólann og er á góðri leið í lífinu.

21.00 The Biggest Loser Bandarísk raunveruleikasæria þar sem fitubollur berjast við bumbuna.

21.50 Law & Order: Criminal Intent

22.40 Masters of Horror Hárin munu rísa á föstudagskvöldum í vetur. Masters of Horror er ný þáttaröð þar sem sýndar verða 13 nýjar hrollveikir frá þekktum leikstjórum. Stranglega bannað börnum.

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** Östðövandí tónlist

18.00 Entertainment Tonight (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Rock School 1 (e) Hinn skrautlegi Gene Simmons úr hljómsveitinni Kiss tekst á við eitt erfiðasta verkefni sitt til þessa í sjónvarpsþáttunum Rock School.

20.00 Wildfire Leyfð öllum aldurshópum.

20.45 8th and Ocean (e)

21.15 The Newlyweds (e) Þriðja serían af hjónakomunum fyrrverandi og sambandi þeirra. Í þessum þáttum fylgjumst við með poppsöngkonunni Jessicu Simpson og þáverandi eiginmanni hennar Nick Lachey út í gegn.

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

22.15 South Park (e) Þeir eru komnir aftur á skjáinn. 8. serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lífið í South Park.

22.45 Chappelle/s Show (e) Grínþættir sem hafa gert allt vitlaust í Bandaríkjunum. Grínistinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíft.

23.15 Sirkus Rvk (e) **23.45** X-Files (e) **0.30** Hell's Kitchen (e) **1.15** Entertainment Tonight (e) **1.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp TV



Elskan...við höfum kveikt ljósin í kvöld!



Durex nuddolia

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



Play sleipiefnaboxið

10 litil 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“.



18.30 US PGA í nærmynd (US PGA 2006 - Inside the PGA Tour) Víkulegur fréttabáttur þar sem fjallað er um bandaríska mótaröðina í golfi á nýstárlegan hátt. Hér fáum við nærmynd af fremstu kyflingum heims og fáum góð ráð til að bæta leik okkar á golfvellið.

18.55 Gillette Sportpakinn (Gillette World Sport 2006) Íþróttir í lofti, láði og legi. Magnaður báttur þar sem allar íþróttir eru teknar fyrir.

19.25 Spænski boltinn - upphitun (La Liga Report) Upphitun fyrir alla leikina í spænska boltanum sem fram fara um helgina. Hvaða lið mæstast, hvernig hafa síðustu viðureignir þeirra farið, víðtöl við leikmenn, þjálfara og áhorfendur.

19.50 HM í Súpercross GP (Texas Stadium) Nýjustu fréttir frá heimsmeistararnótinu í Súpercrossi. Hér eru vélhjólakappar á öflugum tryllitækjum (250rsm) í aðalhlutverkum. Keppt er víðsvegar um Bandaríkin og tvisvar á keppnistímabilinu bregða vélhjólakapparnir sér til Evrópu.

20.45 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur 06/07) Allt það helsta úr Meistaradeildinni. Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilþrifin í síðustu umferð.

21.15 KF Nörd (8:15) (KF Nörd) Þættirnir um íslensku nördana í Knattspyrnufélaginu Nörd hafa slegið í gegn. Strákarnir æfðu af krafti í allt sumar undir handleiðslu Loga Ólafssonar fyrrum landsliðsþjálfara karla og kvenna til þess að geta staðist Íslandsmeisturum FH snúning á Laugardalsvelli.

22.00 Heimsmótaröðin í Póker (Foxwoods World Poker Finals)

23.30 Pro bull riding

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams **8.00** Another Pretty Face **10.00** Airheads **12.00** Full Court Miracle **14.00** Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams **16.00** Airheads **18.00** Another Pretty Face **20.00** Full Court Miracle Leyfð öllum aldurshópum.

22.00 The Edge (Á blápræði) Bönnuð börnum.

0.00 Nine Lives (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** The Skulls 3 (Bönnuð börnum) **4.00** The Edge (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) (e) **14.00** Middlesbrough - Everton (e) Frá 14.10 **16.00** Liverpool - Blackburn (e) Frá 14.10 **18.00** Upphitun

18.30 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)

19.30 Arsenal - Watford (e) Frá 14.10

21.30 Upphitun (e)

22.00 Aston Villa - Tottenham (e) Frá 14.10

0.00 Dagskrárolk

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SIJÓNV NORÐURL

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 **19.30** Timbersports series: European Team Championships in Wil, Switzerland **20.00** Tna wrestling: Action from the USA **21.00** Football: Top 24 Clubs **21.30** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.00** News: Eurosportnews Report **22.15** Xtreme sports: X-Games 06 in Los Angeles, USA **23.15** News: Eurosportnews Report

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Perfect Properties **14.30** Model Gardens **15.00** Flog It! **16.00** Keeping Up Appearances **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** The Final Cut **22.00** My Hero **22.30** Red Cap **23.30** Blackadder Goes Forth **0.00** Blackadder Goes Forth **0.30** Keeping Up Appearances **1.00** The Final Cut **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Battle Of The Arctic Giants **13.00** Inside **14.00** Megastructures **15.00** Hollywood Science **16.00** Crash Scene Investigation **17.00** The Sea Hunters **18.00** Norway's Hidden Secrets **19.00** Megastructures **20.00** Hollywood Science **22.00** Band of Brothers **23.00** Hollywood Science

ANIMAL PLANET

12.00 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** Monkey Business **18.30** Monkey Business **19.00** Meerkat Manor **19.30** Meerkat Manor **20.00** Animal Cops Detroit **21.00** Venom ER **22.00** 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 - History Abuse **20.00** Biker Build-Off **21.00** Deadliest Catch **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mythbusters **1.00** Firehouse USA **1.55** Battlefield Detectives

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Floyd Uncorked **12.30** Distant Shores **13.00** Globe Trekker Specials **14.00** Earthwalkers **14.30** Caprice's Travels **15.00** Bazaar **15.30** The Global Nomad - Middle East **16.00** Globe Trekker **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** Short History of Convict Australia **22.30** Globe Guides **23.00** The Thirsty Traveler **23.30** The Travel Bug

MTV EUROPE

12.00 MTV Live **12.30** MTV Live **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 **19.30** Top 10 at Ten **21.00** Beavis & Butthead **21.30** Beavis & Butthead **22.00** Party Zone **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits **14.00** VH1 Weekly Album Chart **15.00** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** MTV at the Movies **19.00** Rise & Rise Of **19.30** 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 Even Bigger Celebrity Oops! **14.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **15.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **16.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **17.00** Sexiest Red Carpet Divas **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Society Girls 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 Action Heroes

0.00 Society Girls THS **1.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **2.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures

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-Doo? **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 **22.00** 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 Three **13.45** Ned Kelly **15.25** Breach of Contract **17.00** Tennessee Nights **18.45** Heart of Midnight **20.15** In Dangerous Company **21.50** Hornet's Nest **23.50** The Favorite **1.30** Extremities

TCM

19.00 Brainstorm **20.45** The Carey Treatment **22.25** Victor/Victoria **0.40** The Outrage **2.15** Treasure Island

HALLMARK

12.30 By Dawn's Early Light **14.15** The Scoundrel's Wife **16.00** Early Edition II **17.00** Inside the Osmonds **18.45** West Wing **19.45** Dead Zone **20.45** My Own Country **22.30** Mind Games **0.00** Dead Zone **0.45** My Own Country

BBC FOOD

12.00 Danny By the Sea **12.30** The Hairy Bikers Cookbook **13.00** Beauty and the Feast **13.30** Orgasmic Organic **14.00** Diet Trials **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

» EKKI MISSA AF ...

Miss Congeniality 2: Armed and Fabulous

Aðalþíómynd kvöldsins á Stöð 2 er Miss Congeniality 2: Armed and Fabulous.

Hér er á ferð framhald gamanmyndarinnar vinsælu Miss Congeniality þar sem Sandra Bullock snýr aftur í hlutverki lögreglukonunnar fögru sem í fyrstu myndinni fór huldu höfði og tók þátt í fegurðarsamkeppni til að leysa glæpamálið.



Að þessu sinni er hún fengin til þess að rannsaka rán á ungrú Bandaríkjunum og þarf enn og aftur að fara í dulargervi fegurardrottningar með kostulegum afleiðingum.

» STÖÐ 2 KL. 20.55



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **22.10 The Manchurian Candidate** STÖÐ 2



▶ **19.30 The Office** SKJÁREINN



▶ **15.50 Fram-Celje** SÝN



▶ **16.50 Formúla 1** SJÓN-
VARPIÐ



▶ **13.50 Chelsea-
Portsmouth** SKJÁRSPORT

8.00 Morgunstundin okkar
8.01 Alda og Bára (23:26)
8.06 Bú! (10:26) **8.17**
Lubbi læknir (33:52) **8.29**
Snillingarnir (6:28) **8.55**
Sigga liggja lá (32:52) **9.05**
Teiknisögur (2:6) **9.15**
Trillurnar (2:26) **9.40**
Matta fóstura og ímynduðu
vinir hennar (16:26) **10.02**
Spæjarar (40:52) **10.25**
Stundin okkar (3:30) **10.50**
Kastljós **11.20** Charley og
engillinn **12.55** Apaspil **14.10**
Íslandsmótið í handbolta
15.40 Handboltakvöld **15.55**
Bikarkeppnin í frjálsum íþrótt-
um **16.25** Formúlukvöld
16.50 Formúla 1 **18.25**
Fjölskylda mín (6:13)

18.45 Táknafréttir
18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Jón Ólafsson
20.20 Spaugstofan Textað á
síðu 888 í Textavarpi.
20.50 Stjúpan (Stepmom)
Bandarísk bíómynd frá 1998.
Dauðvona kona á erfitt með
að sætta sig við nýju konuna í
lífi mannsins síns fyrrverandi.
Leikstjóri er Chris Columbus
og meðal leikenda eru Julia
Roberts, Susan Sarandon og Ed
Harris.

22.55 Óveður í aðsigi (Före
stormen) Sænsk bíómynd frá
2000. Í myndinni fléttast saman
líf tólf ára stráks sem niðst er á
skóla og útlending sem skuggar
fortíðar ásækja. Leikstjóri er
Reza Parsa og meðal leik-
enda eru Per Graffman, Maria
Lundqvist, Sasha Becker, Anni
Eccocioglu, Emil Odepark og
Martin Wallström.

0.40 Borgin við sjóinn **2.25**
Útvarpsfréttir í dagskrárlök

7.00 Kærleiksbirnir **7.10**
Addi Panda **7.15** Ruff's Patch
7.25 Gordon the Garden
Gnome **7.35** Animaniacs
7.55 Grallararnir **8.15** Justice
League Unlimited **8.40** Kalli
kanína og félagar **8.50** Kalli
kanína og félagar **8.55** Kalli
kanína og félagar **9.00** Litlu
Tommi og Jenni **9.25** Tracey
McBean **9.35** S Club 7 **10.00**
Búbbarnir (9:21) **10.25** Mighty
Morphin Power Rangers (e)
12.00 Hádegisfréttir **12.40**
Bold and the Beautiful **13.00**
Bold and the Beautiful **13.20**
Bold and the Beautiful **13.40**
Bold and the Beautiful **14.00**
Idol - Stjörnuleit **15.40** Idol
- Stjörnuleit **16.30** Sjálfstætt
fólk **17.00** 60 mínútur - NÝTT
17.45 Martha

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 Hot Properties (12:13)
(Funheitar framakonur) Nýr og
bráðskemmtilegur þáttur um
fjórar eldhressar konur sem
hafa hlaðla sér völl sem fast-
eignasalar á Manhattan.

19.35 Fóstbræður (3:8) (e)
20.00 Fóstbræður
20.30 A Cinderella
Story (Óskubuskusaga)
Bráðskemmtileg rómantísk
gamanmynd fyrir alla fjöl-
skylduna sem lauslega er
byggð á ævintýrinu sigilda um
Óskubusku. Í þessari nútíma-
útgáfu er það unglingsstjarnan
Hilary Duff sem leikur „ósku-
buskuna“.

22.10 The Manchurian
Candidate (Mansjúriukandidatinn)
Magnaður stjórnum hlaðinn
pólitískur samsærstryllir.

0.20 Confidence (Str. b.
börnum) **1.55** Bad Boys II (Str.
b. börnum) **4.20** The Pentagon
Papers (B. börnum) **5.50**
Fréttir Stöðvar 2 endursýndar
frá því fyrr í kvöld **6.30**
Tónlistarmyndbönd

10.55 2006 World Pool
Masters (e) **11.45** 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)
19.00 Game tívi (e)
19.30 The Office (e)
20.00 All About the
Andersons B

20.30 Teachers - lokapáttur
21.00 Tónleikar með Á móti
sól og Dilónu Magni Ásgeirsson,
söngvari hljómsveitarinnar Á
móti sól, sló í gegn í Rock Star:
Supernova. SkjárEinn sýnir í
kvöld upptöku frá fyrstu tónleik-
unum sem Magni og hljómsveit
hans, Á móti sól, héldu eftir
heimkomuna. Tónleikarnir voru
haldnir á Broadway og Dilana,
vinkona Magna úr Rock Star,
tók þátt í fjörinu með hljóm-
sveitinni. Magni og Dilana fóru
á kostum og tóku alla Rock Star
slagarana. Uppsett var á tón-
leikana og gróðarleg stemming í
salnum.

22.30 The Dead Zone Johnny
Smith sér ýmislegt sem öðrum
er hulið. Hann reynir sitt besta
til að nýta gáfuna til góðs, en
finnst stundum að hún sé bölv-
un en ekki blessun. Fyrir nokkru
sýndi SkjárEinn fyrstu þáttaröð
þessara mögnuðu spennubátta,
og nú er loksins komið að þeirri
næstu. Ekki missa af frábærum
þáttum byggðum á samnefndri
skáldsögu Stephen King.

23.15 Battlestar Galactica
0.00 Brotherhood (e) **1.00**
Masters of Horror (e) **1.50**
Law & Order: Criminal Intent
(e) **2.35** Da Vinci's Inquest
(e) **3.20** Tvöfaldur Jay Leno
(e) **4.50** Óstöðvandi tónlist

17.15 Wildfire (e) **18.00**
Seinfeld (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Seinfeld (e)
19.30 Blowin'/ Up (e)
20.00 South Park (e)
20.30 Tekinn (e)
Skemmtikrafturinn og sjónvarps-
stjarnan Auðunn Blöndal stjórna
þættinum Tekinn, þætti sem
er í anda Punk d með Ashton
Kutcher.
21.00 So You Think You Can
Dance 2 (e)
22.30 So You Think You Can
Dance 2 (e)
23.30 Chappelle/s Show
(e) **0.00** Vanished (e) **0.45**
X-Files (e) **1.30** 24 (13:24)
(e) **2.15** 24 (14:24) (e) **3.00**
Entertainment Tonight (e)
3.25 Tónlistarmyndbönd frá
Popp TV

**SENDU SMS BTC SPB Á 1900
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!
AÐALVINNINGUR FARTÖLVA
OG SIMS 2 PETS**

Vinningar eru Sims 2 Pets leikir • Aðrir Sims leikir
PS2 stýriþinnar • PS2 minnskort • DVD myndir
Fullt af öðrum tölvuleikjum og margt fleira

**9
HYER VINNUR**

NÚ HAFU SIMSARNIR FENGIO SÉR GÆLUÐYR!
Núna til þinar eigin tegundir, eða veldu þér gæluðyr af hvaða
tegund sem er. Simsarnir hafa aldrei skammt sér helur.



10.00 Veitt með vinum
10.30 Meistaradeild Evrópu (E) **12.10** Meistaradeildin með Guðna Bergs **12.50** US Masters 2005 **15.50** Meistaradeild Evrópu (Fram - Celje) (B) **17.25** Ameríski fótboltinn - Upphitun **17.55** US PGA í nærmynd **18.20** Ensku mörkin

18.50 Spænsku mörkin Ítarleg umfjöllun um síðustu umferð í spænska boltanum. Mörkin úr öllum leikjum umferðarinnar, tilþrífir og umdeildu atvikin.

19.20 Spænski boltinn - upphitun (La Liga Report) Upphitun fyrir alla leikina í spænska boltanum sem fram fara um helgina. Hvaða lið mætast, hvernig hafa síðustu viðureignir þeirra farið, víðtöl við leikmenn, þjálfara og áhorfendur.

19.50 Spænski boltinn (Deportivo - Atl. Madrid) Bein útsending frá leik Deportivo La Coruna og Atletico Madrid í spænska boltanum. Hér mætast tvö af stærri liðunum á Spáni en gestirnir skarta einni skærustu stjórnun spænska landsliðsins, Fernando Torres.

21.50 US PGA Tour 2005 - Funai Classic (Funai Classic) Útsending frá Funai Classic móttínu á PGA mótaröðinni í golfi. Mótið fer fram á Flórída og heitir völlumurinn í höfuðið á sjálfum Walt Disney. Lukas Glover kom nokkuð á óvart í fyrri og sigraði á móttínu á glæsilegu skori, tuttugu og þremur höggum undir pari.

0.50 Box

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Down With Love **8.00** World Traveler **10.00** Double Bill **12.00** Hope Floats **14.00** World Traveler **16.00** Double Bill **18.00** Hope Floats

20.00 Down With Love (Ástýki) 2003. Leyfð öllum aldursþópum.

22.00 Green Dragon (Græni drekkinn) 2001. Bönnuð börnum.

0.00 Home Room (Bönnuð börnum) **2.10** Carried Away (Bönnuð börnum) **4.00** Green Dragon (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) (e) **14.00** Middlesbrough - Everton (e) Frá 14.10 **16.00** Liverpool - Blackburn (e) Frá 14.10 **18.00** Upphitun **18.30** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) **19.30** Arsenal - Watford (e) Frá 14.10

21.30 Upphitun (e) **22.00** Aston Villa - Tottenham (e) Frá 14.10 **0.00** Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SJÓNVARP NORÐURL

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

» EKKI MISSA AF ...

A Cinderella Story

Rómantísk gamanmynd fyrir alla fjölskylduna sem er lauslega byggð á ævintýrinu sigilda um Öskubusku. Í þessari nútímaútgáfu er það unglingsstjarnan Hilary Duff sem leikur „öskubuskuna“ - unglingsstúlku sem hefur nýverið misst föður sinn og býr hjá vondu stjúpunni sem þykir ekkert sérlega vænt um hana. Í skólanum verður hún fyrir einelti og leitar huggunar hjá net- og sms-félaga sínum, sem er, án þess að hún hafi hugmynd um, sjálfur draumaprinsinn hennar, vinsælasti strákurinn í skólanum og kærasti vinsælustu stúlkunnar.



» STÖÐ 2 KL. 20.30

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Tennis: WTA Tournament in Zurich, Switzerland **13.15** Tennis: WTA Tournament in Zurich, Switzerland **15.00** Artistic gymnastics: World Championship in Aarhus, Denmark **16.30** Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom **18.00** Kick boxing: It's Showtime Trophy in Prague, Czech Republic **21.00** Xtreme Sports: Yoz Mag **21.30** News: Eurosportnews Report **21.45** Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom **23.45** News: Eurosportnews Report

BBC PRIME

12.05 Top Gear Xtra **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** Lenny Henry in Pieces **19.30** Lenny Henry in Pieces **20.00** Lenny Henry in Pieces **20.30** Lenny Henry in Pieces **21.00** Lenny Henry in Pieces **21.30** Lenny Henry in Pieces **22.00** EastEnders **22.30** EastEnders **23.00** Lenny Henry in Pieces **23.30** Lenny Henry in Pieces **0.00** Lenny Henry in Pieces **0.30** Lenny Henry in Pieces **1.00** Lenny Henry in Pieces **1.30** Lenny Henry in Pieces **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** Seconds From Disaster **15.00** Air Crash Investigation **16.00** Crash Scene Investigation **17.00** Cousteau - Ocean Adventure **18.00** Hollywood Science **20.00** The Thirty-Nine Steps **22.00** Dambusters **23.00** Cousteau - Ocean Adventure **0.00** Wild Sex

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Cops Houston **13.00** Monkey Business **13.30** Monkey Business **14.00** Meerkat Manor **14.30** Meerkat Manor **15.00** Born to Be Wild **16.00** Little Zoo That Could **17.00** Romeo & Juliet: a Monkey's Tale **18.00** Top Bat **19.00** Chimps **20.00** Polar Bear Battlefield **21.00** Weird Nature **21.30** Supernatural **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Vets on the Wildside **23.30** Vets on the Wildside **0.00** Romeo & Juliet: a Monkey's Tale **1.00**

Top Bat **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** Extreme Engineering **19.00** American Chopper **20.00** American Hotrod **21.00** Anatomy of a Formula One Team **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** Dream Destinations **19.00** First Class Italy **19.30** Great Drives Special **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** Secrets of Bangkok

MTV EUROPE

12.00 MTV Live **12.30** MTV Live Weekend Music Mix **13.00** \$2 Bill Presents **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** MTV Live **21.30** MTV Live **22.00** MTV Live **22.30** MTV Live **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1 EUROPE

12.00 Top 50 80's Rock **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Hogan Knows Best **17.30** Cribs **18.00** Behind the Music **19.00** Making the Video **19.30** Making the Video **20.00** Storytellers **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Hip Hop Wives THS **14.00** Beyonce Revealed **16.00** Sexiest Red Carpet Divas **17.00** Child Star Confidential **17.30** Child Star Confidential **18.00** E! News Weekend **19.00** Special Confessions of Celebrity Assistants **20.00** Naomi Campbell THS **21.00** Sexiest Celebrity Blondes **22.00** Girls of

the Playboy Mansion **22.30** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Special Confessions of Celebrity Assistants **1.00** Naomi Campbell 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 Love Bites **13.55** Running from the Guns **15.20** The Hospital **17.00** Heart of Midnight **18.30** April Morning **20.10** Captive Hearts **21.50** The Secret Invasion **23.25** The Program **1.15** Troll 2 **2.50** Not Since Casanova

TCM

19.00 Catlow **20.40** Mutiny on the Bounty **23.35** The Wonderful World of the Brothers Grimm **1.45** The Good Earth

HALLMARK

12.30 The Long Way Home **14.15** Run the Wild Fields **16.00** After The Glory **17.45** Last Call **19.30** Monk II **20.30** Mary Higgins Clark's: All Around Town **22.15** Crime and Punishment **23.45** Monk II **0.30** Mary Higgins Clark's: All Around Town **2.15** Last Call

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** After Midnight **19.00** Food Source **19.30** made to order **20.00** The Hairy Bikers Cookbook **20.30** Organic **21.00** Diet Trials **21.30** The Hi Lo Club



Baddi í Jeff Who? lætur eins og smákrakki
... í næsta þætti **TEKINN**

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 venjulegu UHF loftneti

20:30

www.minnsirkus.is/sirkustv



SOUTH PARK
MIDVIKUDAG

SIRKUS TV



SIRKUS TV



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **20.50 Funai Classic SÝN**



▶ **20.10 Tíu fingur SJÓNVARPIÐ**



▶ **20.00 Sjálfstætt fólk STÖÐ 2**



▶ **12.00 Man. Utd - Liverpool SKJÁREINN**



▶ **22.00 Hótal Rúanda STÖÐ 2 BÍÓ**

8.00 Morgunstundin okkar
8.01 Sammi brunavörður (8:26) **8.11** Geirharður bojng bojng (20:26) **8.31** Hopp og hí Sessamí (24:26) **8.55** Kvíkindi í koppum og kimum (1:6) **9.00** Líló & Stitch (34:39) **9.25** Sigildar teiknimyndir (6:42) **9.33** Herkúles (6:28) **9.54** Tobbi tvisvar (30:52) **10.17** Allt um dýrin (3:25) **10.45** Jón Ólafsson **11.25** Spaugstofan **11.50** Hvað veistu? **12.20** Íslandsmótið í blaki **13.50** Tíu fingur (2:12) **14.50** Nærmynd **15.20** Stundin okkar (4:30) **15.50** Táknamálsfréttir **16.00** Formúla 1

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Tíu fingur (3:12) Þáttaröð um íslenska einleikara. Textað á síðu 888 í Textavarp.

21.10 Arfurinn (8:8) (Bleak House) Breskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Charles Dickens um fólk sem fær að kenna á brotalömunum í bresku réttarkerfi á 19. öld. Meðal leikenda eru Anna Maxwell Martin, Denis Lawson, Gillian Anderson, Tom Georgeson, Charles Dance, Hugo Speer og Nathaniel Parker.

22.05 Helgarsportíð

22.35 Skísó (Shiza) Verðlaunamynd frá Kasakstan frá 2004. Fimmátán ára strákur verður vitni að því að maður deyr í hnefaleikabardaga. Hann ákveður að taka peningaveski mannsins og koma því til ekkjunnar. Með þeim tekst kunningsskapur og hann verður ástfanginn af henni. Leikstjóri er Gulshat Omarova og meðal leikenda eru Oldzhas Nusupbayev, Olga Landina, Eduard Tabishev og Viktor Sukhorukov.

0.00 Kastljós **0.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

7.00 Pingu **7.05** Hlaupin **7.15** Myrkfælnu draugarnir (53:90) **7.30** Stubbarnir **7.55** Dóddi litli og Eyrnastór **8.05** Könnuðurinn Dóra **8.30** Pocoyo **8.40** Oddur önd **9.05** Grallararnir **9.25** Codename: Kids Next Door **9.50** Kalli litli kanína og vinir hans **10.10** Hjólagerið **10.35** Sabrina - Unglingsnornin **11.00** Ævintýri Jonna Quests **11.20** Galdrastelpurnar (8:26) **11.40** Bratz **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 (6:7) **17.45** Oprah (112:145)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.10 Kompás

20.00 Sjálfstætt fólk

20.35 Commander In Chief (4:18) (First Dance)

21.20 Numbers - NÝTT (1:24) (Tölur) Önnur þáttaröð þessa bandaríska sakamálaþátts sem fjallar um stærðfræðisnilling sem aðstoðar bróður sinn, yfirmann hjá FBI, við að leysa snúin sakamál.

22.05 Deadwood (8:12) (Leviathan Smiles) Stranglegra bönnuð börnum.

23.00 Die Another Day (Bönnuð börnum) **1.10** The Best Man **2.20** The Best Man **3.30** Artwork **5.00** Numbers - NÝTT (1:24) **5.45** Fréttir Stöðvar 2 endursýndar frá því fyrr í kvöld. **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

12.00 2006 World Pool Masters **12.50** Love, Inc (e) **13.20** Out of Practice (e) **13.50** Dýravinir (e) **14.20** Surface (e) **15.05** Queer Eye for the Straight Guy (e) **16.00** America's Next Top Model VI (e) **17.00** Innlit / útlit (e) **18.00** Dateline

19.00 Battlestar Galactica (e)

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

20.30 Celebrity Overhaul Ástralskir raunveruleikaþættir þar sem fræga fólkíð er tekið í gegn.

21.30 C.S.I.: New York

22.30 Brotherhood

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

14.30 Tekinn (e) **15.00** 8th and Ocean (e) **15.30** The Newlyweds (e) **16.00** Rock School 1 (e) **16.30** Wildfire (e) **17.15** Hell's Kitchen (e) **18.00** Seinfeld (e) **18.30** Fréttir NFS

19.10 Seinfeld (e)

19.35 The War at Home (e)

(13 Going On 30,000)

20.00 8th and Ocean

20.30 The Newlyweds Þriðja serían af hjónakornunum fyrrverandi og sambandi þeirra.

21.00 Vanished Jeffrey Collins er þingmaður á hraðri uppleið. Hann er giftur hinni ungu og fallgu Söru sem sinnir góðgerðarmálum af miklum hug. En þegar þau hjón fara í veislu til heiðurs Söru gerast atburðir sem enginn gat séð fyrir. Sara hverfur sporlaust. Helst þá mikið kapphlaup við að finna Söru þar sem allir eru grunaðir, allir eru að fela eitthvað og enginn er öruggur. Hörkuspennandi þættir í anda 24.

21.50 Weeds Önnur serían um húsmóðurina Nancy sem er einn svalasti eiturfyljasalinn í úthverfum Los Angeles borgar.

22.20 Rescue Me (e)

23.05 My Name is Earl (e)

0.00 Ghost Whisperer (e)

0.45 Sirkus Rvk (e) **1.15** Entertainment Tonight (e)

1.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

**NÝTT OG BETRA GRAS...
 EKKERT GERVIGRAS!**



WWW.GRAS.IS



BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

9.25 Deportivo - Atl. Madrid (E) **11.05** Fram - Celje (E) **12.20** Gillette Sportpakkinn **12.50** Spænski boltinn (Valencia - Osasuna) (B) **14.50** Ameríski fótboltinn - Upphitun **15.20** US PGA Tour 2005 - Funai Classic **18.20** Meistaradeild Evrópu - fréttabútur

18.50 Spænski boltinn (Real Madrid - Barcelona) Útsending frá stórleik Real Madrid og Barcelona í spænska boltanum. Leikur þessara liða eru stórkostlegir viðburðir sem knattspyrnu-áhugamenn mega ekki láta fram hjá sér fara. Rígurinn á milli Madrid-manna og Börsunga er gríðarlegur sem eykur enn frekar á stæmninguna í kringum þessi tvö af sigursælustu liðum Evrópu.

20.50 US PGA Tour 2005 - Funai Classic (Funai Classic) Bein útsending frá lokadegi á Funai Classic-mótnu sem fram fer á Walt Disney-vellinum á Flórída. Mótið er liður í PGA-mótaröðinni bandarísku en sigurvegari í fyrra var Lukas Glover á tuttugu og þremur höggum undir pari.

23.50 Spænski boltinn

6.00 Lovely and Amazing (Bönnuð börnum) **8.00** Duplex **10.00** Not Without My Daughter (e) **12.00** Blue Sky **14.00** Duplex **16.00** Not Without My Daughter (e) **18.00** Blue Sky (e)

20.00 Lovely and Amazing (Yndislegar elskur) 2001. Bönnuð börnum.

22.00 Hótal Rúanda (Hotel Rwanda) 2004. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Pretty When You Cry (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Special Forces (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Hótal Rúanda (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

10.30 Að leikslökum (e) **11.30** Man. Útd. - Liverpool (b) **14.50** Reading - Arsenal (b) **18.20** AC Milan - Palermo (b)

20.30 Tottenham - West Ham

22.30 Middlesbrough - Newcastle

0.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.15 Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom **14.30** Touring car: ETC Cup in Estoril, Portugal **16.15** Fight Sport: Fight Club **17.00** Motorsports: Motorsports Weekend **17.30** Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom **20.30** Champ car: World Series in Surfers Paradise, Australia **22.00** News: Eurosportnews Report **22.15** Beach volley: Swatch-FIVB World Tour in Cape Town, South Africa **23.15** News: Eurosportnews Report

BBC PRIME

12.00 Top Gear Xtra **13.00** Top Gear Xtra **14.00** Ground Force **14.30** Home From Home **15.00** The Million Pound Property Experiment **16.00** EastEnders **16.30** EastEnders **17.00** Sahara **18.00** Secrets of the Ancients **19.00** Tribe **20.00** SAS Desert - Are You Tough Enough? **21.00** The Final Cut **22.00** EastEnders **23.00** Sahara **0.00** Secrets of the Ancients **1.00** The Final Cut **2.00** Tribe

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 I Didn't Know That **12.30** I Didn't Know That **13.00** Seconds From Disaster **14.00** The Thirty-Nine Steps **16.00** Dambusters **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** Fight Science **0.00** The Washington Sniper

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** Meerkat Manor **16.30** Meerkat Manor **17.00** Big Cat Diary **17.30** Big Cat Diary **18.00** Jungle **19.00** Animal Cops Houston **20.00** Animal Precinct **21.00** Predator's Prey **21.30** Maneaters **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Jungle **0.00** Animal Cops Houston **1.00** Animal Precinct **2.00** Born to Be Wild

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies **12.30** Stunt Junkies **13.00** More Industrial Revelations Europe **13.30** More

Industrial Revelations Europe **14.00** Extreme Engineering **15.00** How Do They Do It? **16.00** Deadliest Catch **17.00** American Hotrod **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 **1.50** Building the Ultimate **2.15** Building the Ultimate

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Panasia **12.30** Yatra - Indian Travels **13.00** Planet Food **14.00** Opening Soon **14.30** Africa Trek **15.00** Roar of the Wild **15.30** Treks in a Wild World **16.00** Globe Trekker **17.00** Globe Trekker **18.00** Earthwalkers **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** X-quest

MTV EUROPE

12.00 MTV Live **12.30** MTV Live Weekend Music Mix **13.00** \$2 Bill Presents **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 **21.30** MTV Live **22.00** MTV Live **22.30** MTV Live **23.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

12.00 Top 50 90's Rock **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** Unplugged **19.00** Diary of Tom Cruise **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** Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds **THS 15.00** Mischa & Kristin: Babes of O.C. **THS 16.00** Society Girls **THS 17.00** Sexiest Celebrity Blondes **18.00** Girls of the Playboy Mansion **18.30** Gone Bad **19.00** Forbes Celebrity 100: Who Made Bank **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest Celebrity Blondes **23.00** Sexiest Red Carpet Divas **0.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **1.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **2.00** 101

Even Bigger Celebrity Oops!

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

12.20 The Spike Gang **13.55** One Special Victory **15.30** My American Cousin **17.00** April Morning **18.40** Bound for Glory **21.05** The Passage **22.50** Return of a Man Called Horse **0.55** The Hunting Party **2.45** Further Adventures of Tennessee Buck

TCM

19.00 The Year of Living Dangerously **20.55** Sweet Bird of Youth **22.55** Savage Messiah **0.35** Three Little Words **2.15** Stand Up and Fight

HALLMARK

12.30 Gift of Love: The Daniel Huffman Story **14.15** Sea People **16.00** No Regrets **17.45** Due East **19.30** Monk II **20.30** Bloodknot **22.15** Don't Look Down **23.45** Monk II **0.30** Bloodknot **2.15** Due East

BBC FOOD

12.00 After Midnight **13.00** Food Source **13.30** made to order **14.00** The Hairy Bikers Cookbook **14.30** Orgasmic Organic **15.00** Diet Trials **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** Wild Harvest **20.00** Tamasin's Great British Classics **20.30** Ready Steady Cook **21.00** Coxon's Sporting Feast **21.30** A Cook's Tour

» **EKKI MISSA AF ...**

Real Madrid - Barcelona

Stórleikur í spænska boltanum á milli tveggja sigursælustu félagsliða evrópskrar knattspyrnu; Real Madrid og Barcelona. Mikill rígur er á milli Madrid-manna og Börsunga sem skapar enn meiri stæmningu þegar liðin mætast. Stóra spurningin fyrir íslenska áhorfendur verður hvort Eiidur Smári Guðjohnsen spili með Barcelona en búast má við að viðureignin verði ennþá æsilegri þá - enda er meira jafnræði með liðunum nú en oft áður. Fyrr um daginn, kl. 12.50 fer fram í beinni útsendingu viðureign Valencia og Osasuna.



» SÝN KL. 18.50



▶ **19.40 The Simpsons**
STÖÐ 2



▶ **21.00 Tekinn SIRKUS**



▶ **21.15 Glæpahneigð**
SJÓNVARPIÐ



▶ **21.00 Survivor: Cook-eyjar**
SKJÁREINN



▶ **21.30 Spænsku mörkin**
SÝN

SJÓNVARPIÐ

15.45 Helgarsportið
16.10 Ensku mörkin
17.05 Leiðarljós **17.50**
Táknmálfréttir **18.00**
Myndasafnið **18.01** Alda
og Bára (21:26) **18.08** Búi!
(10:26) **18.16** Lubbi læknir
(33:52)
18.30 Vistaskipti (21:26)
(Foreign Exchange)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.20 Lífið fyrir fæðingu
(1:2) (Life Before Birth) Bresk
fræðslumynd í tveimur hlutum
um þróun fósturs í móðurkviði.
21.15 Glæpahneigð (15:22)
(Criminal Minds) Bandarísk
þáttaröð um sérsveit lögreglu-
manna sem hefur þann starfa
að rýna í persónuleika hættu-
legra glæpamanna til þess að
reyna að sjá fyrir og koma í veg
fyrir frekari illvirki þeirra.
22.00 Tíufréttir
22.25 Ensku mörkin Sýndir
verða valdir kaflar úr leikjum
síðustu umferðar í enska fót-
boltanum. e.
23.20 Spaugstofan **23.45**
Kastljós **0.30** Dagskrárlök



6.58 Ísland í bítið **9.00**
Bold and the Beautiful **9.20**
Í finu formi 2005 **9.35**
Oprah (113:145) **10.20** My
Sweet Fat Valentina **11.05**
Commander In Chief (4:18)
12.00 Hádegisfréttir **12.40**
Neighbours **13.05** Í finu
formi 2005 **13.20** Mr. Bean
13.45 One True Thing **16.00**
Skrímslaspliðið (25:49) **16.20**
Títeuf **16.40** Ginger segir frá
17.05 Smá skrítnir foreldrar
17.30 Hlaupin **17.40** Bold
and the Beautiful **18.05**
Neighbours
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 The Simpsons (22:22)
20.05 Extreme Makeover:
Home Edition (14:25) (Hús í
andlitslyftingu)
21.30 Related (17:18)
(Systrabönd) Í þáttunum segir
frá Sorelli-systrunum fjórum og
daglegu amstri þeirra. Þær reyna
hvað þær geta til að sinna öllu
jafnt, fjölskyldunni og framanum
en enginn er fullkominn og
þegar á móti blæs reynir fyrst á
systrakærleikann.
22.15 Crossing Jordan
(Réttarlæknirinn) Bönnuð börn-
um.
23.00 60 mínútur - NÝTT
23.45 Prison Break - NÝTT
(Bönnuð börnum) **0.30** The
Diary of Ellen Rimbauer **1.55**
The Inside (7:13) (Stranglega
bönnuð börnum) **2.40** NCIS
(15:24) (Bönnuð börnum)
3.25 Inspector Linley
Mysteries (6:8) **4.10** Scorched
5.40 Fréttir og Ísland í dag
6.50 Tónlistarmyndbönd frá
Popp TÍVÍ

SKJÁREINN

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr.
Phil (e) **8.45** Gegndrepa (e)
15.55 Game tívi (e) **16.20**
Beverly Hills 90210 **17.05** Dr.
Phil **18.00** 6 til sjö
19.00 Melrose Place
19.45 Trailer Park Boys (e) .
20.10 Surface
21.00 Survivor: Cook Islands
Survivor keppnin fer nú fram í
prettánda sinn og í þetta skiptið
fer keppnin fram á Cook-eyjum í
Kyrrahafi.
22.00 Law & Order .
22.50 Jay Leno Spjallþáttur á
léttum nótum.
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** Östöðvandi
tónlist

SIRKUS TV

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight
20.30 My Name is Earl
21.00 Tekinn Það er Baddi í
hljómsveitinni Jeff Who? sem
fær að finna fyrir því hjá Audda í
þættinum í kvöld.
21.30 So You Think You Can
Dance 2
23.00 So You Think You
Can Dance 2 **0.10** Weeds
(e) **0.40** Insider **1.05** 24
(13:24) (e) **1.50** 24 (14:24)
(e) **2.35** Seinfeld (e) **3.00**
Entertainment Tonight (e)
3.25 Tónlistarmyndbönd frá
Popp TV

netto**line** **AUDVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT**



Eldhúsinnréttingar



Baðinnréttingar



Þvottahússinnréttingar



Fataskápar m/venjul.- og rennihurðum

20%
afsláttur
til 16. september

Innréttingatilboð sem þú mátt ekki missa af!

20% afsláttur af öllum Netto**line** innréttingum til 13. nóv.

Á tilboðsdögum veitum við einnig 20% afslátt af Elba og Snaige raftækjum þegar þau eru keypt með innréttingu.

Friform
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana

netto**line**.com



18.30 Enski deildarbikarinn (Chesterfield - West Ham) Útsending frá leik Chesterfield og West Ham í deildarbikarkeppninni á Engländi. Bikarleikir geta tekið óvanta stefnu og spurning hvort heimamenn í Chesterfield náí að koma Carlos Tevez og félögum í úrvalsdeildarliði West Ham á óvart.

20.40 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur (Meistaradeild Evrópu fréttaþáttur 06/07) Allt það helsta úr meistaradeildinni. Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilþrífín í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.

21.10 Bardaginn mikli (Sugar Ray Robinson - Jake LaMotta) Að margra mati er Sugar Ray Robinson besti boxari allra tíma. Hann gerðist atvinnumaður 1940 og átti langan feril. Einn helsti andstæðingur hans var Jake LaMotta en þeir börðust sex sinnum. LaMotta var á málá hjá mafunnni sem hafði mikil ítök í boxheiminum og spillingin var allsráðandi.

22.05 Veitt með vinum (Breiðdalsá) Veitt með vinum eru vandaðir veiðipættir í umsjón Karl Lúðvíkssonar þar sem hann fer í veiði með félögum sínum.

22.35 Ensku mörkin Farið yfir allt það helsta sem gerðist í síðustu umferð í ensku 1. deildinni í knattspyrnu. Mörg félöganna í þessari deild hafa íslenska leikmenn á sínum snærum og því kærkomið að fá tækifæri til þess að fylgjast með tilþrífum þeirra í hverri einustu umferð.

23.05 Enski deildarbikarinn

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Taxi 8.00 Emil í Kattholti
10.00 Dis **12.00** Two Family House **14.00** Emil í Kattholti
16.00 Dis **18.00** Two Family House
20.00 Taxi 2004. Lítið hrædd.
22.00 The Frighteners (Hræður) 1996. Stranglegra bönnuð börnum.
0.00 Air Panic (Bönnuð börnum) **2.00** Kin (Bönnuð börnum) **4.00** The Frighteners (Stranglegra bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Blackburn - Bolton Frá 22.10 **16.00** Wigan - Man. City (e) Frá 21.10 **18.00** Prumuskot
19.00 Man. Utd. - Liverpool (e) Frá 22.10
21.00 Að leikslökum
22.00 Ítölsku mörkin
23.00 Prumuskot (e) **0.00** Tottenham - West Ham Frá 22.10 **2.00** Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
11.00 Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom
15.30 Football: Eurogoals
16.30 All sports: WATTS
17.00 Sumo: Nagoya Basho in Nagoya, Japan **18.00** Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom
21.00 Football: Eurogoals
22.00 Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom
23.00 Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME
12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Room Rivals **14.30** Garden Challenge **15.00** Flog It! **16.00** Keeping Up Appearances **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** 3 Non-Blondes **21.00** The Final Cut **22.00** My Hero **22.30** Bodies **23.30** My Family **0.00** My Family **0.30** EastEnders **1.00** The Final Cut **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Shark Quest **13.00** Survival Investigated **14.00** Megastructures **15.00** Megastructures **16.00** Impossible Bridges **17.00** Explorations **17.30** Battlefront **18.00** Fear of Snakes **19.00** Megastructures **20.00** Megastructures **21.00** Megastructures **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Megastructures **0.00** Explorations **0.30** Battlefront

ANIMAL PLANET
12.00 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** Lion Battlefield **19.00** Weird Nature **19.30** Supernatural **20.00** Animal Cops Detroit **21.00** Animal Precinct **21.30** Animal Precinct **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Lion 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** Super Structures **14.00** Extreme Machines **15.00** Firehouse USA **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Body Spectacular **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** Stormproof

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 - Middle East **16.00** Globe Trekker **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** Casinos of the World **22.00** The Tourist **22.30** Nick Sanders - Global Rider **23.00** The Thirsty Traveler **23.30** The Travel Bug

MTV EUROPE
12.00 EMAs 2006 Spotlight **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** My Own **15.30** Just See MTV **16.20** EMAs 2006 Spotlight **16.30** This is the New Shit **17.00** European Top 20 **18.00** My Super Sweet 16 **18.30** My Super Sweet 16 **19.00** MTV EMAs: 10 of the Best Performances **20.00** EMAs 2006 Spotlight **20.30** MTV Europe Music Awards Comes to Copenhagen **21.00** Laguna Beach **21.30** 8th & Ocean **22.00** The Rock Chart **23.00** Just See MTV **0.00** EMAs 2006 Spotlight **1.00** EMAs 2006 Spotlight **2.00** EMAs 2006 Spotlight

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** All Access **20.00** Hogan Knows Best **20.30** The 70's House **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** All Access **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT
12.00 E! News Weekend **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 Weekend **19.00** Society Girls THS **20.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **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** Society Girls THS **1.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **2.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures

CARTOON NETWORK
12.00 Atomic Betty **12.30** Cramp Twins **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Battle B-Daman **14.00** The Powerpuff Girls **14.30** Yu-Gi-Oh! GX **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
12.55 Lambada **14.40** Casino Royal **15.30** One More Time **17.00** Bound for Glory **19.25** Charlie Chan and the Curse of the Dragon Queen **21.00** Movers & Shakers **22.30** Gun Moll **0.10** Implicated **1.40** Crazy Joe

TCM
19.00 Forbidden Planet **20.40** Bad Day at Black Rock **22.00** Rogue Cop **23.30** MGM: When the Lion Roars **0.20** Ten Thousand Bedrooms **2.20** Reunion in France

HALLMARK
12.30 Murder Without Conviction **14.00** Enslavement: The True Story of Fanny Kemble **16.00** Early Edition II **17.00** Replacing Dad **18.45** West Wing **19.45** Law & Order IX **20.45** The Fixer **22.30** Aftershock: Earthquake in New York **0.00** Law & Order IX **0.45** The Fixer **2.30** Replacing Dad

BBC FOOD
12.00 Soul Food **12.30** The Cookworks **13.00** Wild and Fresh **13.30** Wild Harvest **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 Hairly Bikers Cookbook **18.00** Heat in the Kitchen **18.30** Rachel's Favourite Food **19.00** The Manic Organic **19.30** New Scandinavian Cooking **20.00** Chef at Large **20.30** Douglas Chew Cooks Asia **21.00** Ainsley's Meals in Minutes **21.30** A Cook's Tour

» EKKI MISSA AF ...

My Name Is Earl

Gamanþátturinn My Name is Earl er einn af þeim fáu sem haldið hafa velli undanfarið og þykir líklegur til að feta í fótspor þeirra sígildu gamanþátta sem nú hafa sungið sitt síðasta, þátta á borð við Seinfeld, Friends og Everybody Loves Raymond. Umræddur Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn þegar hann vinnur háa fjárhæð í lottóinu. Staðráðinn í því að verða betri maður, ákveður Earl að búa til lista yfir allt það slæma sem hann hefur gert af sér og ætlar að bæta fyrir hvert eitt og einasta atriði sem fór á listann. Það reynist þó aðeins erfiðara en hann hélt í fyrstu en Earl gefst ekki upp svo auðveldlega.



Í þætti kvöldsins hverfur Earl aftur í huganum til þúsaldamótanna þegar Darnell sannfærði þá Randy um að heimsendir væri í nánd og að þeir yrðu þeir einu sem myndu lifa af.

» SIRKUS KL. 20.30



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



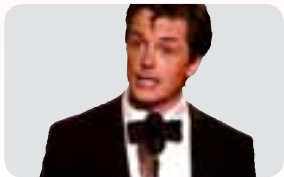
► **21.00 Svona var það** SJÓNVARPIÐ



► **20.10 Queer Eye for the Straight Guy** SKJÁREINN



► **23.10 Numbers** STÖÐ 2



► **22.00 The Frighteners** STÖÐ 2 BÍÓ



► **21.00 Rescue Me** SIRKUS

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknafréttir **18.00** Magga og furðudýrið (7:26) **18.25** Andlit jarðar (14:16)

18.30 Kappflugið í himingimnum (7:26) (Oban Star Racers)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.15 Veronica Mars (8:22) (Veronica Mars II)

21.00 Svona var það (15:22) (That 70's Show)

21.25 Nærmynd Þáttaröð um norræna kvikmyndaleikstjóra. Í þessum þætti er fjallað um Finnann Jóhönnu Vuoksenmaa.

22.00 Tíufréttir

22.20 Lögmál Murphys (3:6) (Murphy's Law, Ser. 3) Breskur spennumyndaflokkur um rannsóknarlögreglumanninn Tommy Murphy og glímu hans við glæpamenn. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.15 Síðasti spæjarinn **0.25** Kastljós **1.20** Dagskrárlok

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** Silfur Egils **14.55** Meistarinn (16:22) (e) **15.40** George Lopez (16:24) **16.00** Shin Chan **16.25** Mr. Bean **16.45** He Man **17.10** Normafélagið **17.35** Músti **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 The Simpsons 15 (1:22)

20.05 Amazing Race - NÝTT (Kapphlaupið mikla)

Kapphlaupið mikla er nú hafið í niunda skiptið. Markmiðið er sem fyrr að þeysast yfir heiminn þveran og endilangan með það eitt að markmiði að verða fyrstur í mark og fá að launum eina milljón dala. (1:22)

20.50 NCIS (16:24) (Glæpaeiðil sjóhersins) Bönnuð börnum.

21.35 Prison Break - NÝTT (Flóttinn) Biðin er á enda. Hér er hún komin. Önnur serían af Prison Break og flóttinn mikli heldur áfram. Átta klukkustundir eru liðnar síðan við skildum við þá bræður Michael og Lincoln, Sucre C-Note og Abruzzo þar sem þeir reyndu í örvæntingu að flýja undan laganna vörðum. (2:22) Bönnuð börnum.

22.20 Shield (8:11) (Sérsvaitin) Stranglega bönnuð börnum.

23.10 Numbers - NÝTT (1:24)

23.55 Deadwood (8:12) (Stranglega bönnuð börnum)

0.45 Real Women Have Curves (Bönnuð börnum)

2.10 The Accidental Spy (Bönnuð börnum) **3.35** In the Time of the Butterflies **5.05** The Simpsons 15 (1:22) (e)

5.30 Fréttir og Ísland í dag

6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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 (e)

20.10 Queer Eye for the Straight Guy

21.00 Innlit / útlit

22.00 Conviction

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** Östöðvandi tónlist

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld

20.00 Entertainment Tonight

20.30 The Hills Lauren úr Laguna Beach-þáttunum er flutt til L.A. og er á leiðinni í skóla. Með skólanum hefur hún ráðið sig í vinnu hjá hinu vinsæla tímariti Teen Vogue. Í þessari þáttaröð fáum við að fylgjast með Lauren í hinu daglega lífi þar sem hún reynir að sameina skólann, vinnuna og vinina.

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

22.00 24 (15:24) Bönnuð börnum.

22.45 24 (16:24) Bönnuð börnum.

23.30 My Name is Earl (e) **23.55** Insider **0.20** The War at Home (e)

0.45 Seinfeld (e) **1.10** Entertainment Tonight (e)

1.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið



Brakandi is-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 dögð fyrir sólu.



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



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

Fæst í apótekum



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



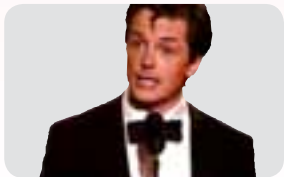
▶ **21.00 Svona var það** SJÓNVARPIÐ



▶ **20.10 Queer Eye for the Straight Guy** SKJÁREINN



▶ **23.10 Numbers** STÖÐ 2



▶ **22.00 The Frighteners** STÖÐ 2 BÍÓ



▶ **21.00 Rescue Me** SIRKUS

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknafréttir **18.00** Magga og furðudýrið (7:26) **18.25** Andlit jarðar (14:16)

18.30 Kappflugið í himingimnum (7:26) (Oban Star Racers)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.15 Veronica Mars (8:22) (Veronica Mars II)

21.00 Svona var það (15:22) (That 70's Show)

21.25 Nærmynd Þáttaröð um norræna kvikmyndaleikstjóra. Í þessum þætti er fjallað um Finnann Jóhönnu Vuoksenmaa.

22.00 Tíufréttir

22.20 Lögmál Murphys (3:6) (Murphy's Law, Ser. 3) Breskur spennumyndaflokkur um rannsóknarlögreglumanninn Tommy Murphy og glímu hans við glæpamenn. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.15 Síðasti spæjarinn **0.25** Kastljós **1.20** Dagskrárlok

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** Silfur Egils

14.55 Meistarinn (16:22) (e) **15.40** George Lopez (16:24)

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 **19.00** Ísland í dag **19.40** The Simpsons 15 (1:22)

20.05 Amazing Race - NÝTT (Kapphlaupið mikla)

Kapphlaupið mikla er nú hafið í niunda skiptið. Markmiðið er sem fyrr að þeysast yfir heiminn þveran og endilangan með það eitt að markmiði að verða fyrstur í mark og fá að launum eina milljón dala. (1:22)

20.50 NCIS (16:24) (Glæpaeið sjóhersins) Bönnuð börnum.

21.35 Prison Break - NÝTT (Flóttinn) Biðin er á enda. Hér er hún komin. Önnur serían af Prison Break og flóttinn mikli heldur áfram. Átta klukkustundir eru liðnar síðan við skildum við þá bræður Michael og Lincoln, Sucre C-Note og Abruzzo þar sem þeir reyndu í örvæntingu að flýja undan laganna vörðum. (2:22) Bönnuð börnum.

22.20 Shield (8:11) (Sérsvaitin) Stranglega bönnuð börnum.

23.10 Numbers - NÝTT (1:24)

23.55 Deadwood (8:12) (Stranglega bönnuð börnum)

0.45 Real Women Have Curves (Bönnuð börnum)

2.10 The Accidental Spy (Bönnuð börnum) **3.35** In the Time of the Butterflies **5.05**

The Simpsons 15 (1:22) (e)

5.30 Fréttir og Ísland í dag

6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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 (e)

20.10 Queer Eye for the Straight Guy

21.00 Innlit / útlit

22.00 Conviction

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** Östöðvandi tónlist

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld

20.00 Entertainment Tonight

20.30 The Hills Lauren úr Laguna Beach-þáttunum er flutt til L.A. og er á leiðinni í skóla. Með skólanum hefur hún ráðið sig í vinnu hjá hinu vinsæla tímariti Teen Vogue. Í þessari þáttaröð fáum við að fylgjast með Lauren í hinu daglega lífi þar sem hún reygnir að sameina skólann, vinnuna og vinina.

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

22.00 24 (15:24) Bönnuð börnum.

22.45 24 (16:24) Bönnuð börnum.

23.30 My Name is Earl (e) **23.55** Insider **0.20**

The War at Home (e)

0.45 Seinfeld (e) **1.10** Entertainment Tonight (e)

1.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið



Brakandi is-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 dögð fyrir sólu.



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



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

Fæst í apótekum



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **18.30 Crewe - Man.**
Utd **SÝN**



▶ **18.20 Inter Milan - Livorno** **SKJÁRSÞPORT**



▶ **22.00 Ghost Whisperer**
SIRKUS



▶ **22.50 Strong Medicine**
STÖÐ 2



▶ **22.35 Mótorsport** **SJÓN-
VARPIÐ**

17.05 Leiðarljós **17.50**
Táknmálsfréttir **18.00**
Disneystundin **18.01** Líló og
Stitch (34:39) **18.23** Sígildar
teiknimyndir (6:42)
18.30 Herkúles (6:28)
(Disney's Hercules)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Bráðavaktin (10:22) (ER
XII) Atriði í þáttunum eru ekki
við hæfi barna.
20.55 Fréttahaukar (2:6)
(Broken News) Bresk gaman-
þáttaröð um fréttastöð í sífellndri
leit að stórfréttum til að fylla út í
dagskrá sína.
21.25 Litla-Bretland (2:6)
(Little Britain III) Ný bresk gaman-
þáttaröð þar sem grínistarnir
Matt Lucas og David Walliams
bregða sér í ýmissa kvikinda líki
og kynna áhorfendum Bretland
og furður þess.
22.00 Tíufréttir
22.20 Handboltakvöld
22.35 Mótorsport
23.05 Veronica Villaroel **0.05**
Kastljós **0.40** Dagskrárlök

6.58 Ísland í bítið **9.00**
Bold and the Beautiful **9.20**
Í finu formi 2005 **9.35**
Oprah (112:145) **10.20** My
Sweet Fat Valentina **11.10**
Strong Medicine (7:22)
12.00 Hádegisfréttir **12.40**
Neighbours **13.05** Í finu
formi 2005 **13.20** Amazing
Race - NÝTT **14.05** Las Vegas
(21:24) **14.50** Mr. Bean
15.15 How I Met Your Mother
(11:22) **15.35** Oliver Beene
(3:14) (e) **16.00** Sabrina
- Unglingsnornin **16.25**
Shoobox Zoo **16.50** Cubix
17.15 Könnuðurinn Dóra
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Neighbours
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 The Simpsons 15 (2:22)
20.05 Eldsnögg með Jóa Fel
20.35 Veggfóður (7:7)
21.20 Oprah (114:145) (When
Your Husband Cheats With
Your Best Friend) Í þættinum
fjallar Oprah um framhjáhald
og þá einkum og sér í lagi það
viðkvæma mál þegar eiginmenn
halda framhá konum sínum
með bestu vinkonum þeirra.
22.05 The Inside (8:13)
(Nýliðinn) Stranglega bönnuð
börnum.
22.50 Strong Medicine (8:22)
(Samkvæmt læknisráði)
23.35 Big Love (8:12)
(Bönnuð börnum) **0.25**
Crossing Jordan (Bönnuð
börnum) **1.10** The Pilot's
Wife (Bönnuð börnum) **2.35**
Swimfan (Bönnuð börnum)
3.55 The Ring (Stranglega
bönnuð börnum) **5.30**
Fréttir og Ísland í dag **6.40**
Tónlistarmyndbönd frá
Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil
(e) **8.45** Dýravínir (e) **15.25**
Innlit / útlit (e) **16.20** Beverly
Hills 90210 **17.05** Dr. Phil
18.00 6 til sjö
19.00 Melrose Place .
19.45 The King of Queens (e)
20.10 Love, Inc Gamanþáttur
um stefnumótþjónustu sem
gengur alla leið.
20.35 Out of Practice
Bráðfyndin gamanseria frá
framleiðendum Frasier um
stórfurðulega fjölskyldu þar sem
nánast allir eru læknar en eiga
fátt annað sameiginlegt.
21.00 America's Next Top
Model VI .
22.00 How to Look Good
Naked Glæný, bresk þáttaröð
þar sem lögulegar línur fá að
njóta sín. Konur með alvörubrjóst,
mjaðmir og læri hætta
að hata líkama sinn og læra að
elska lögulegu línurnar. Engar
geðveikar æfingar, megrunarkúr-
ar eða fitusög... bara einfaldar
lausnir og góð ráð. Það þarf
ekki lýtaaðgerð til að líta vel
út nakinn. Þetta er þáttur fyrir
alvörukonur.
22.30 The L Word
23.30 Jay Leno **0.15**
Conviction (e) **1.00** Da Vinci's
Inquest (e) **1.50** Beverly Hills
90210 (e) **2.35** Melrose Place
(e) **3.20** Östðövandí tónlist

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight
20.30 South Park
21.00 Blowin' Up Grínistinn
Jamie Kennedy og félagi hans
Stu Stone eru ákveðnir í að
reyna fyrir sér í tónlistarbransan-
um sem rapparar.
21.30 Sirkus Rvk Sirkus Rvk
fer með þig út á lífið og tekur
púlsinn á bestu skemmtunum
þæjarins. Stjórnandi þáttarins er
Ásgeir Kolbeins og hann sýnir
þér hvar mesta fjörið var í vik-
unni sem leið.
22.00 Ghost Whisperer
22.50 Rescue Me (e)
23.35 Weeds (e) **0.05**
Insider **0.30** Seinfeld (e) **0.55**
Entertainment Tonight (e)
1.20 Tónlistarmyndbönd frá
Popp TV

-fæst í apótekum og stórmörkuðum

FJÖLVITAMÍN Fjölvitamín án AD Fjölvitamín fyrir fólk sem tekur ljósi	FJÓRÆFL Fjóræfl - Ahlíða Fjölvitamín fyrir daglegar þarfir	MARADON Marsjón Öflugt vítamín og fæðubótarefni fyrir athafna- og íþróttafólk	C-VITAMÍN C-vítamín 400 mg með sólberjabragði Gott andoxunarefni sem eflir varmir líkamans	KALK OG MAGNESÍUM Kalk byggir upp beinin, magnesium viðheldur styrk beinanna	E-VITAMÍN E-vítamín 200 a.e. Öflugt andoxunarefni, eflir varmir líkamana
--	--	--	---	--	--



BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

16.50 Enski deildarþikarinn (Chesterfield - West Ham)
18.30 Enski deildarþikarinn (Crewe - Man. Utd) Útsending frá leik Crewe og Manchester United í ensku deildarþikarkeppninni í knattspyrnu. Þessi leikur verður verðugt verkefni fyrir Crewe en að sama skapi hefur Sir Alex Ferguson oft leyft framtíðarmönnum United að spreyta sig í þessari keppni.
20.40 Ice fitness 2005 Útsending frá Ice Fitness-keppninni sem fram fór í nóvember 2005.
23.00 Spænsku mörkin
23.30 Enski deildarþikarinn (Crewe - Man. Utd)

6.00 The Powerpuff Girls
8.00 A Shot at Glory **10.00** The Legend of Johnny Lingo
12.00 Little Black Book **14.00** The Powerpuff Girls **16.00** A Shot at Glory **18.00** The Legend of Johnny Lingo
20.00 Little Black Book (Svarta bókin) Leyfð öllum aldursbörnum.
22.00 Shaolin Soccer (Bardagabolti) 2001. Bönnuð börnum.
0.00 The Good Girl (Bönnuð börnum) **2.00** Dragonfly (Bönnuð börnum) **4.00** Shaolin Soccer (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum (e) **14.00** Charlton - Watford Frá 21.10 **16.00** AC Milan - Palermo (e) Frá 21.10 **18.20** Inter Milan - Livorno (b)
20.30 Ítölsku mörkin
21.30 Man. Utd. - Liverpool (e) Frá 22.10
23.30 Middlesbrough - Newcastle Frá 22.10 **1.30** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURL

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

» EKKI MISSA AF ...

Eldsnögg með Jóa Fel

Bakaramaistarinn Jóa Fel snýr aftur í nýrri þáttaröð þar sem hann heldur uppteknum hætti; matreiðir einfalda og gómsæta rétti fyrir vel valda vini sína og kunningja, þjóðþekktu einstaklinga og þá sem þakklátastir eru. Í þessum fyrsta þætti er gestur Jóa sérlegur aðdáandi hans, Guðrún Sara, ung stúlka sem lenti í alvarlegu bílslysi og er nú í strangri endurhæfingu. Jóa skoraði á hana og ákvað að bjóða henni í mat ef hún næði markmiði sínu í æfingunum, sem og hún gerði. Í forrétt ætla Jóa að bjóða Guðrúnu Söru, móður hennar og einkaþjálfara upp á silungasalat á grilluðu brauði með hunangssinnepssósu. Í aðalrétt verður indverskur karríréttur með naan-ostabrauði og í eftirrétt blaut súkkulaðikaka.



» STÖÐ 2 KL. 20.05

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Tennis: WTA Tournament in Linz, Austria
13.15 Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom **15.30** Tennis: WTA Tournament in Linz, Austria
16.30 Sailing: Inside Alinghi **16.35** All Sports: Wednesday Selection **16.45** Golf: U.S. P.G.A. Tour - Disney Golf Classic in Lake Buena Vista, USA **17.45** Golf: The European Tour - Mallorca Classic in Son Servera, Spain
18.15 Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom **21.00** Adventure: The Raid World Championship in Saguenay - Lake Saint Jean, Canada **21.30** Olympic Games: Olympic Magazine
22.00 Snooker: Grand Prix in Aberdeen, United Kingdom

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Room Rivals **14.30** Garden Challenge **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** 3 Non-Blondes **21.00** Edge of Darkness **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** Edge of Darkness **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Big Cat Crisis **13.00** Explosive Force Investigated **14.00** Megastructures **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Nuremberg **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Nature's War Zone **19.00** Megastructures **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Marine Boot Camp **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Marine Boot Camp

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 **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 Detroit **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 **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Chopper is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Super Structures **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 **14.00** Earthwalkers **14.30** Earthwalkers **15.00** The Cool Caribbean **15.30** The Global Nomad - Middle East **16.00** Globe Trekker **17.00** Exploring Horizons **18.00** The Thirsty Traveler **18.30** Riding Eastern Europe **19.00** Grainger's World **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Casinos of the World **22.00** The Tourist **22.30** Nick Sanders - Global Rider **23.00** The Thirsty Traveler **23.30** The Travel Bug

MTV EUROPE

12.00 EMAs 2006 Spotlight **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** Switched On **15.30** Just See MTV **16.20** EMAs 2006 Spotlight **16.30** This is the New Shit **17.00** Hit List UK **18.00** MTV Making the Movie **18.30** Making the Video **19.00** Laguna Beach **19.30** 8th & Ocean **20.00** EMAs 2006 Spotlight **20.30** MTV EMA Surround Show **21.00** Wonder Showzen **21.30** Call to Greatness **22.00** The Lick **23.00** Just See MTV **0.00** EMAs 2006 Spotlight **1.00** EMAs 2006 Spotlight **2.00** EMAs 2006 Spotlight

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** All Access **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **14.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **15.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **16.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **17.00** Sexiest Celebrity Blondes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Kate Moss THS **20.00** 101 Best

Kept Hollywood Secrets **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 Action Heroes **0.00** Kate Moss THS **1.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **2.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty **12.30** Cramp Twins **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Battle B-Daman **14.00** The Powerpuff Girls **14.30** Yu-Gi-Oh! GX **15.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Tom & Jerry **19.00** Batman of the Future **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

12.20 The Blue Lightning **13.50** Mr. North **15.20** April Morning **17.00** Purple Haze **18.35** Caveman **20.05** Knightriders **22.05** Grow Old Along with Me **23.35** Caged Fury **1.10** Fires Within **2.35** The Russians Are Coming

TCM

19.00 Buddy Buddy **20.35** Viva Las Vegas **22.00** Lust for Life **0.00** Sergeant York **2.10** Brotherly Love

HALLMARK

12.30 The Poseidon Adventure **14.15** The Prince and the Pauper **16.00** Early Edition II **17.00** Grace & Glorie **18.45** West Wing **19.45** Law & Order IX **20.45** The Inspectors **22.30** Scared Silent **0.00** Law & Order IX **0.45** The Inspectors **2.30** The Hound of the Baskervilles

BBC FOOD

12.00 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 Tuscany **19.30** Rocco's Dolce Vita **20.00** Giorgio Locatelli - Pure Italian **20.30** Neven Cooks **21.00** Saturday Kitchen **21.30** A Cook's Tour



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **22.00 C.S.I: Miami** SKJÁREINN



▶ **19.40 Búbbarnir STÖÐ 2**



▶ **22.25 Soprano-fjöl-skyldan** SJÓNVARPIÐ



▶ **21.15 KF Nörd SÝN**



▶ **19.30 Seinfeld** SIRKUS

16.25 Handboltakvöld **16.40** Mótorsport **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (4:30)

18.30 Lína (5:7) (Världen enligt Pipalina) Teiknimynd fyrir yngstu börnin.

18.40 Tea á Geu Bosnisk barnamynd.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.25 Á ókunni strönd (12:12) (Distant Shores II) Breskur myndaflokkur um lýta-lækni sem söðlar um og gerist heimilislæknir í fiskimannabörpi til að bjarga hjónabandi sínu.

21.15 Launráð (100) (Alias V) Bandarísk spennuþáttaröð. Jennifer Garner er í aðal-hlutverkinu og leikur Sydney Bristow, háskólastúlku sem hefur verið valin og þjálfuð til njónsnastarfa á vegum leyniþjón-ustunnar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tíufréttir

22.25 Soprano-fjölskyldan (The Sopranos VI) Myndaflokkur um mafíósann Tony Soprano og fjölskyldu hans. Atriði í þáttun-um eru ekki við hæfi barna.

23.20 Aðþrengdar eiginkonur (38:47) **0.05** Kastljós **0.55** Dagskrárlok

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (113:145) **10.20** William and Mary (4:6) **11.10** Whose Line Is it Anyway? 4 **11.35** Punk'd (1:16) **12.00** Hádegisfréttir **12.40** Neighbours **13.05** Í finu formi 2005 **13.20** My Sweet Fat Valentína **14.05** My Sweet Fat Valentína

14.50 Two and a Half Men (3:24) **15.15** Related (17:18) **16.00** Jimmy Neutron **16.20** Leðurblökumaðurinn **16.40** Ofurhundurinn **17.05** Myrkfælnu draugarnir (19:90) (e) **17.20** Fífi **17.30** Engie Benjy **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Búbbarnir (10:21)

20.05 Í sjöunda himni með Hemma Gunn

21.10 Big Love (9:12) (Margföld ást) Bönnuð börnum.

22.00 Entourage (8:14) (Viðhengi) Bönnuð börnum.

22.25 Arrested Development - NYTT (Tómir asnar) Önnur serían af þessum umtalaða og frumlega gamanþætti þar sem segir frá hinum samvisskusama Michael sem reynir veikum mætti að halda gangandi fjölskyldufyrirtæki geggiaðrar fjölskyldu sinnar.

22.50 Grey's Anatomy (17:36) (Læknalíf)

23.35 Judge Dredd (Stranglega bönnuð börnum)

1.10 Shield (8:11) (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Return to the Batcave **3.30** The Others (Bönnuð börnum)

5.10 Fréttir og Ísland í dag

6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **15.40** Bak við tjöldin: The Departed **15.55** Love, Inc (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

19.00 Melrose Place

19.45 Game tívi

20.10 The Office

20.35 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. Þessi skemmtilegi leikur byggir á vinsælum netleik.

21.00 The King of Queens .

21.30 Sigtíð - Ný þáttaröð! Hann er kominn aftur... í vor var það „Sigtíð með Frímanni Gunnarssyni“, en nú er það „Sigtíð án Frímanns Gunnarssonar“. Eftir að hafa gloprað sjónvarpsþættinum út úr höndunum þarf Frímann nú að finna sér eitthvað nýtt að gera. Hann skrifar bók, setur upp leikrit, passar börn, fer með Listalestinni út um allt land, lendir í ástarsambandi, kennir í Háskólanum, veikist alvarlega (líklega) og margt margt fleira. Hann var vonlaus sjónvarpsmaður, hvernig mun hann standa sig á öðrum sviðum?

22.00 C.S.I: Miami .

22.55 Jay Leno

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

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld

20.00 Entertainment Tonight

20.30 The War at Home (Snow Job)

21.00 Hell's Kitchen

Sjónvarpskokkurinn Gordon Ramsey er kominn aftur með aðra seríuna af Hell's Kitchen.

22.00 Chappelle's Show

22.30 X-Files (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

23.15 Insider **23.40** Vanished (e) **0.25** Ghost Whisperer (e) **1.10** Seinfeld (e) **1.35** Entertainment Tonight (e) **2.00** Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

HELGARVÍNID: BACARDI RAZZ

Razz sprenging

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

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

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



» Sudoku vikunnar

#48

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

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#48)

NEW CONCEPTS
Hönnun: Lodovico Acerbis, 1999



NÝ HUGSUN



PIPAR • SJA • 60544



Þú upplifir sönn nútímaþægindi með NEW CONCEPTS línunni frá Acerbis. Í baki skápanna er 10 sm breið rauf með innbyggðri lýsingu sem skapar notalega stemningu auk þess að fela allar tilheyrandi snúru.

MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is



Úrvalið er mikið og verðið svo hagstætt, að leitun er að öðru eins



Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins.



Þvottahússinnréttingar



Eldhúsinnréttingar



Fataskápar með venjulegum- og

Þú velur um að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska - fullkomin þjónusta, eigið verkstæði

Þú velur um að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska - fullkomin þjónusta, eigið verkstæði

Við hönnum og teiknum fyrir þig!
Komdu með málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherbergjunum
- og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu og fullkomin raftæki frá ELBA, Snaigé og Westinghouse
- heimsókn til okkar borgar sig.



EKKI BARA INNRETTINGAR !

Við bjóðum einnig fullkomið úrval vandaðra raftækja, Elba eldunartæki og uppþvottavélar og Snaigé og Westinghouse kæli- og frystiskápar

ELBA



Eldavélar



Ofnar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar

Snaigé



Kæli- og frystiskápar

Westinghouse

nettoline 



rennihurðum



Baðinnréttingar

20%
afsláttur
til 13. nóvember



Innréttingatilboð sem þú mátt ekki missa af!

20% afsláttur af öllum Nettoline innréttingum í 3 vikur (tilboðið stendur 18/10 - 13/11)
Nýttu þér frábært tilboð okkar - og nýja innréttingin verður tilbúin tímanlega fyrir jól.

Á tilboðsdögum veitum við 20% afslátt af Elba og Snaige raftækjum, þegar þau eru keypt með innréttingu.



Virka daga kl. 9-18
Laugardaga 10 - 16

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana

 **Friform**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

 **haltu svörtu flíkinni þinni svartri**



 | *Dove*