

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

birta

● *best í heimi*

VETRARTÍSKA

Töff að vera hlýtt

HÚÐUMHIRÐA

Meira en bara góð krem

MATUR *Brauðbúðingur*

GLÖGGT ER GESTS AUGAÐ

» Ísland með augum útlendinga

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
27. október - 2. nóvember

L'

O

„Calsium, það er framtíðin fyrir mína húð!“

Jane Fonda, 68 ára.

Jane Fonda

É

A

L

PARIS

DERMO-EXPERTISE

AGE RE-PERFECT Pro-Calcium

Endurbyggir og styrkir húðina með calcium.

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

78% kvennanna staðfestu árangur gegn slappri húð.

Vísindalega prófað á 51 konu.

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

ÞVI ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

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



FRÁ 60 ÁRA ALDRI, NÆRING FYRIR ÞROSKAÐA HÚÐ.

L'ORÉAL
PARIS

KÓLESTERÓL
KÓLESTERÓL
KÓLESTERÓL



Strokaðu út hættumerkin með Flora pro.activ

Rannsóknir sýna að kólesterólmagn lækkar umtalsvert þegar Flora pro.activ er notað í staðinn fyrir annað viðbit. Flora pro.activ inniheldur plöntusteróla sem lækka kólesterólmagn í blóðinu. Dagleg neysla á Flora pro.activ er ljúffeng aðferð til að hugsa vel um hjartað og bæta heilsuna.





Þetta helst

- 7 Hrekkjavakan
- 8 Heitt og kalt
- 8 Jólaundirbúningur
- 10 Brennsla Daníels Þorsteinssonar
- 12 Leyfi til að lifa, skemmta sér og hlæja
- 18 Fleiri leita sér hjálpar

Greinar og viðtöl

- 14 Hönnun: Skepnusköpun fyrir ímyndunaraflíð
- 16 Dagur hinna dauðu
- 20 Leikskýningin Ísland - best í heimi
- 26 Matur - Croissant



Hann/hún

- 32 Töff að vera hlýtt
- 34 Tískuíkon: Twiggy
- 36 Brynhildur Björnsdóttir elur upp
- 38 Saga maskarans
- 40 Tryggvi Gunnarsson segir kynjasögur
- 40 Stjórnuspá
- 42 Sílikon ekki lengur sexí
- 44 Húðumhirða er meira en góð krem
- 46 Stelpu- og strákamyndir

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

birta

27. október – 2. nóvember 2006 nr. 43

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

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

UMBROT: 365 – prentmiðlar
 Atli Þór Fanndal og Linda Stefánsdóttir
 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.
 FORSÍÐUMYND: Valli
 NETFANG: birta@frettabladid.is
 Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgamesi, Selfossi og Hveragerði.



3.
sætið

Setjum **Guðfinnu S. Bjarnadóttur**
í **3. sætið** í prófkjöri sjálfstæðismanna
í Reykjavík 27. og 28. október 2006.

Stuðningsfólk

Guðfinna S. Bjarnadóttir

Valfrelsi og skapandi umhverfi

KOSNINGASKRIFSTOFA LANDSÍMAHÚSINU VIÐ AUSTURVÖLL
Opíó virka daga kl. 10:00–20:00 Helgar kl. 10:00–18:00 SÍMI 591 1100

www.gudfinna.is
gudfinna@gudfinna.is

Hrekkjavaka

Texti: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR

Mynd: STEFÁN

Hrekkjavaka kemur úr keltneskri trú og á gelísku hét hátíðin Samhain, eða Hátíð hinna dauðu, en seinna breyttist nafnið í Hallowe'en.

Á Hátíð hinna dauðu voru mörkin á heimum hinna lifandi og dauðu óljós og draugar og aðrar óvættir voru taldar vera á kreiki. Á Írlandi og í Skotlandi var kveikt í bálköstum til að vernda hina lifandi og hefð myndaðist fyrir því að logandi kertum væri komið fyrir í útskornum næpum. Algennt var í upphafi að fólk dulbyggi sig til þess að óvættirnar þekktu það ekki og seinna varð það að sið að unglingar og fullorðnir færu á milli húsa í búningum og gerðu heimilisfólki grikk.

Þegar Írar og Skotar settust að í Ameríku fluttist hátíðin með þeim

þangað. Í Bandaríkjunum uxu grasker sem voru tölvert stærri en næpunar svo auðveldara var að skera þau út og urðu þau tákn hinnar bandarísku Hallowe'en. Þar eru það aðallega börn sem fara á milli húsa í grímubúningum og bjóða þau heimilisfólki að hrekkja það ekki í skiptum fyrir sælgæti.

Á Íslandi hefur ekki skapast hefð fyrir hrekkjavöku þar sem öskudagurinn þjónar svipuðum tilgangi hjá íslenskum börnum, en þó má stundum sjá undarlegar verur á ferli hér á landi á þessum degi. Það sakar því ekki að tryggja sig með því að kveikja á eins og einu kerti í útskorinni appelsínu og koma henni fyrir á góðum stað.



| heitt & kalt |

AXLABÖND Praktísk og flott. Fást með alls konar munstrum og koma vel út við nánast hvað sem er.

DANS Það styrkir sambandið við makann að stíga sporin og fyrir einhleypa er það fínasta leið til að blanda geði við hitt kynið.

LITAÐAR LINSUR Í einstaka tilfellum kemur það vel út að nota litaðar linsur, en yfirleitt verða augun skringileg og líflaus þegar ónáttúrulegur litur er settur yfir sjáöldrin.

SILFUR EGILS Það er orðið hálf þreytandi að hlusta endalaust á karla segja álit sitt á þjóðmálunum. Af hverju er ekki spjallþáttur á skjánum þar sem konur eru í meirihluta? Það er ekki eins og konur séu lítið fyrir spjall ...

KLÁMTÍSKA Að vilja líkjast klámmynda-leikkonum frá Los Angeles er lítið elegant. Aflitað hár, svartar augabrúnin, ofurbrjóst og langar neglur. Birta segir pass ... Er þá ekki Audrey Hepburn lúkkið flottara?

JÓLIN NÁLGAST

Já. Ótrúlegt? Kannski, en alveg satt. Þeir sem hafa ofnæmi fyrir snemmbúnum jólaáróðri verða samt að sætta sig við þessa staðreynd. Þau nálgast hægt og bitandi þessa dagana og áður en varir fara dagarnir að stytstast og líða hraðar. Þeir sem ætla sér að fönndra, sauma, leggja í bleyti eða rækta blóm í tæka tíð fyrir jólin verða að fara að hefjast handa. Það er fátt leiðinlegra en að ætla sér að handsauma öll sín jólakort og komast allt í einu að því í desember að allur gullþráður er löngu uppseldur og enginn tími er til stefnu. Fyrir sumu er þessi snemmbúni undirbúningur jólanna jafnvel skemmtilegri en jólin sjálf. Jólaunderbúningur styttr mörgum skammdegið og svo er ljúft að geta slappað af og stundað jólahlaðborð, tónleika og kaffihús á aðventunni í þeirri sælu vissu að jólin geti komið hvenær sem er, maður sé búinn að nánast öllu.

ENSKA JÓLAKÖKU þarf að vökva upp úr viskíi eða öðru sterku áfengi í að minnsta kosti níu vikur til að eitthvað bragð náist, að mati ákafra jólakökunnenda. Bakaðu jólakökuna um helgina og vökvaðu svo einu sinni í viku fram að jólum. Best er að vera afslappaður gagnvart kökunni og eiga ljúfa stund með henni vikulega.



Það tekur tímann sinn að **SAUMA JÓLADÚK** svo nú er um að gera að byrja að bróðera svo hann breytist ekki í páskadúk og þú þurfir að sauma gogg á öll hreindýrin.



JÓLAKORTIN eiga alltaf að vera svo ótrúlega sérstök eitthvað en tíminn til að gera þau er oftast of stuttur. Nú er ráð að bæta um betur, byrjaðu að skapa strax í dag.



Ef þú ætlar að gefa **HEIMATILBÚNAR JÓLAGJAFIR** þarf líka að fara að huga að þeim núna. Málaðar krukkur með eigin framleiðslu gera sig ekki sjálfar, hvað þá ef þú átt eftir að gera þúsund aðra hluti eins og vill verða í desember.



HÝASINTUR ERU JÓLALÉG BLÓM en ef ætlunin er að rækta þær frá grunni og setja laukana niður sjálfur er ekki seinna vænna.

JÓLAPAKKA TIL ÚTLANDA þarf að senda í tíma og ekki úr vegi að klára þann hluta undirbúningsins í nóvember.



Hver segir að fjölskylduboð geti ekki verið fjör?

Pabbi sagði að það yrði fjölskylduboð um helgina. Frábært. Einmitt það sem mig langaði að eyða sunnudeginum í. Eða þannig. En þegar til kom þá voru allir þarna. Öll fjölskyldan. Og veistu hvað – það var bara ótrúlega gaman.

gríptu augnablikið og lifðu núna



vodafone



brennslan mín ...
Daníel Þorsteinsson

Hápunktur tónlistarsögunnar

Daníel Þorsteinsson, starfsmaður hugbúnaðarfyrirtækisins hexia.net og fyrirverandi trommari Maus, er önnur kafinn með nýrri hljómsveit sinni SOMETIME, sem hefur hlotið frábærar viðtökur, en hægt er að lesa sér til um hana á myspace.com/sometimegroup og einnig skoða nýtt myndband með henni. Daníel, eða Danni eins og hann er kallaður, var svo vænn að henda saman lagalista fyrir Brennsluna, sem er sambland laga sem hafa annað hvort alltaf verið í miklu uppáhaldi hjá honum eða hann hefur uppgötvað á nýjan leik. „Mér fannst erfitt að gera upp á milli laga, hefði til að mynda viljað hafa fleiri lög frá árunum 1992-3, en þetta er niðurstaðan að vel athuguðu máli,“ útskýrir hann. „Gjörið svo vel og njótið.“

- LAG 1** **Satanic Reverses - Disposable Heroes of Hiphoprisy.**
Elska bara '92 hljóminn í þessu lagi, sem er hart og kraftmikið.
- LAG 2** **Get Crunk - Bo Hagon með Lil Jon and the East Side Boyz.** Kraftmikið lag tekið af Crunk Juice frá árinu 2004, einni svöluðu plötu sem ég hef á ævinni heyrt.
- LAG 3** **Dirty - Korn** Kraftmikið og melodískt lag af plötunni Issues, sem er það góð í heild sinni og samsetningu að hún minnir helst á Smile með Beach Boys.
- LAG 4** **Bucky Down Gun - M.I.A.** Skemmtilegt og hresst lag. Það er eins og að hlusta á melódíska vélbyssu að hafa þetta lag í spilaranum.
- LAG 5** **Water - Sykurmolarnir** Það er erfitt að velja á milli laga með þeim, en þetta lag er í miklu uppáhaldi hjá mér núna. Ég get ekki beðið eftir að sjá þau á tónleikum.
- LAG 6** **Silent Shout - the Knife** Þar sem það er svo erfitt að velja á milli laga á plötunni, sem er með þeim betri sem ég hef heyrt í 5 ár, valdi ég bara titillagjög. Magnaðar raddþælingar.
- LAG 7** **Cuddle Up - Beach Boys Það fá engin orð lýst þessum dreng.** Málið er bara að leggjast á gólfíð, loka augunum, þega og innbyrða snilldina.
- LAG 8** **God Only Knows - Beach Boys** Að öllum líkindum hápunktur tónlistarsögunnar.
- LAG 9** **Lovers and friends (chopped and screwed) - Usher & Ludacris með Lil Jon and the East Side Boyz** Frábært lag af geðsjúkri plötu. Michael „5000“ Watts virðist einn fær um að gera almennilegt chopped and screwed lag.
- LAG 10** **The Great Below - Nine Inch Nails** Tilfinningaþrungnið og kraftmikið lag. Það er ekki hægt að ætlast til meira af lokalagi.



» birta mælir með ...

... **GREEN TEA HONEY DROPS LÍKAMSKREMINU.** Grænt te, hunang og sítróna... hljómar eins og skyndilækning við kvefi en það er æskilegt að vera ekki með mjög stíflað nef þegar þetta krem er borið á líkamann því þá er hætta á að missa af anganinni sem er engu lík, mjúk og höfug en jafnframt hressandi, og einstaklega kvenleg. Áferðin á kreminu er mjúk og þægileg og rúsinan í pylsundanum er svo litlu hunangsdroparnir sem virka eins og skrúbb og vinna með græna teinu í því að vekja líkamann og hressa hann við. Ótrúlega ljúft.



... **ZHENA'S RASPBERRY EARL GREY.** Þar blandast berjabragðið ítalskri bergamot-appelsínuolíu sem er svo hellt yfir svört telauf frá Suður-Indlandi. Sígaunate er einstaklega bragðgott og náttúrulegt og ekki spillir fyrir að framleiðendurnir stunda sanngjörn viðskipti, eða „Fair trade“ en það þýðir að þeir sem vinna í þriðja heiminum við að tína telauflin fá mannsæmlofi laun og vinnutíma, heilsugæslu og fæðingarorfund. Enda finnst það á bragðinu að þetta te er tínt af glöðu og ánægðu fólki.

... **MÝRINNI,** sem er algerlega frábær bímynd og góð skemmtun. Allir leika vel í myndinni, handritið er stórgott og tónlist og hljóð sérstaklega vel þessi. Ef von er á fleiri myndum sem þessari eiga Hollywoodmyndirnar undir högg að sækja, og fólk fer að velja íslenskt í bíó.



Þriggja sjónarhornar sjónvarp

NÝTT

Fyrirtækið Sharp hefur nú þróað sjónvarpstæki með nýrri gerð af kristalskjá (LCD), sem er þeim kostum gætt að í því er hægt að horfa á þrjár sjónvarpsútsendingar í einu. Það er einfaldlega háð því frá hvaða sjónarhorni horft er á skjáinn hvað sést, hvort maður horfir beint framan á hann eða frá hliðunum. Þannig getur áhorfandi valið um þrjár útsendingar, auk þess sem fjölskyldumeðlimir þurfa ekki lengur að deila um á hvað sé horft, því nú geta allir setið sátir fyrir framan skjáinn með efni að sínum smekk. Skjárinn er einnig tilvalinn til ferðalaga. Bílstjóri getur til að mynda lesið götuleiðbeiningar af honum á meðan farþegi í framsæti og aftursæti geta horft á sitthvort sjónvarpsefnið. Nánar á www.sharp-world.com.



Gjafahandbók

Flugstöðvarinnar er komin út



Dagana **12. október – 21. nóvember** geta farþegar nálgast Gjafahandbók Flugstöðvarinnar í öllum verslunum Flugstöðvarinnar og á heimasíðunni www.airport.is.

Gjafahandbókin er jafnframt happadrættismiði og geta heppnir farþegar unnið til glæsilegra vinninga. Dregið er út vikulega og eru vinningsnúmer auglýst á heimasíðu Flugstöðvarinnar www.airport.is



ferð til fjár!

Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Góðir farþegar

Vegna framkvæmda í flugstöðinni og aukinna öryggisráðstafanna hvetjum við fólk til þess að gefa sér góðan tíma fyrir flug.

Mætið tímanlega og njótið ferðarinnar. Innritun hefst **kl. 5.00** eða **2 tímum** fyrir brottför.



Texti: BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR

Myndir: HEIÐA

» Leyfi til að lifa, skemmta sér og hlæja

„Í ellinni ætla ég að ganga í fjólubláum fötum/ og flíka rauðum hatti sem fer mér ekki ...“ Svona hefst ljóð eftir bandarísku skáldkonuna Jenny Joseph. Þar fjallar hún um allt sem hún ætlar að gera þegar hún verður gömul og allt sem hún má ekki gera þegar hún er ung. Súsanna Svavarsdóttir hefur þýtt bók um Rauðhettuklúbbinn yfir á íslensku og er sjálf rauðhetta af heilum hug.

HVAÐ ER RAUÐHETTUKLÚBBURINN?

Þetta er félagsskapur kvenna fimmtíu ára og eldri sem varð til í Bandaríkjunum fyrir nokkrum árum þegar fimm vinkonur höfðu komið sér upp rauðum höttum í tilefni af fimmtugsafmælinum sínum og komust að því að þegar þær voru búnað að setja upp rauðu hattana og komnar í fjólubláa múnderingu gerðist eitthvað innra með þeim og þær slepptu fram af sér beislinu. Vinkonur þeirra og kunningjakonur fréttu af þessu og í dag eru fimm hundruð þúsund konur í Bandaríkjunum og Kanada í þessum félagsskap sem breiðist hratt út um allan heim. Grundvallartilgangur félagsins er að endurheimta leikeðlið, skemmta sér og hlæja. Við erum loksins að læra af strákunum sem eru alltaf að leika sér með veiðistangir og golfkylfur og bíla. Við klæðum okkur upp og gerum það sem okkur sýnist.

HVERNIG VERÐUR KONA RAUÐHETTA?

Það eru engar reglur nema að fimmtugsaldri hafi verið náð. Hver sem er getur stofnað deild og allir mega vera með. Eina sem þarf að gera er að fá leyfi frá höfuð-

stöðvunum úti. Það er hægt að gera með tölvupósti og það fær enginn neitun. Hér á Íslandi eru starfræktar nokkrar deildir og þær eru alltaf að verða fleiri. Þær sem vilja kynna sér málið nánar geta farið á heimasíðuna, www.redhatsociety.com, eða á íslensku heimasíðuna sem fyrst um sinn er hýst á www.salkaforlag.is. Þar geta deildirnar haft samskipti sín á milli og skipst á hugmyndum. Það hefur komið í ljós að yngri konur vilja endilega vera með og þær fá að vera bleikhettur og æfa sig í því að vera fimmtugar.

AF HVERJU FIMMTUGAR OG ELDRÍ?

Á þessum aldri eru flestar konur búnað að koma sér fyrir sem eiginkonur, mæður, jafnvel ömmur og komnar á sinn stað í atvinnulífinu og við sinnum þeim hlutverkum auðvitað áfram þótt við verðum rauðhettur og lærum að skemmta okkur. Það er algengt að upp úr fimmtugu, þegar þessi hlutverk hafa verið uppfyllt koðni konur niður af því að þær geta ekki staðið undir kröfunum sem gerðar eru til kvenna og verða því alltaf orkuminni og daprari. Það skiptir engu máli hvort rauðhettur eru feitar,

mjóar, klárar, menntaðar eða ríkar, málið er halda karóki-keppni eða náttfatapartí með vinkonum sínum og skemmta sér drottningarlega. Ef við söfnumst saman og hlæjum þá gefur það svo mikla orku. Eftir fimmtugt erum við orðnar frjálssar undan kröfum um útlit, frama og skynsemi og við gerum það sem okkur sýnist. Hjá rauðhettum er lögð mikil áhersla á að vera ánægð með það sem þú hefur. Þetta snýst um hlátur og lífsgleði.

UM HVAD ER BÓKIN?

Í bókinni er fjallað um hvernig rauðhettuhlutverkið samræmist öðrum hlutverkum kvenna og auðgar þau. Hún fjallar mikið um sjálfsvirðingu kvenna sem eru komnar yfir fimmtugt, hverjir eru kostir okkar og af hverju við eigum ekki að láta deigan síga. Þetta er engin fyrirmælaloka heldur er bara varpað fram hugmyndum. Við getum tekið það sem okkur passar og látið hitt liggja milli hluta.

ER NÓG AÐ FÁ SÉR RAUÐAN HATT OG LEYFI TIL AÐ LIFA? Einmitt! Og hlæja!!

Regína Ósk

- er komin í Skífunu



Frábær plata með frábærri söngkonu

Inniheldur 11 æðisleg lög
Ástfangin, Allt í himnalagi
Trúin flytur fjöll, Hjartans lag
Ljósín komu, Draumur um dag
Prins, Í djúpum dal
Andartak, Hvað tekur við?
Þér við hlið

CD
2.199kr.

TRYGGÐU ÞÉR EINTAK!



Skepnusköpun fyrir ímyndunaraflið

Róshildur Jónsdóttir útskrifaðist frá Listaháskóla Íslands síðasta vor. Hún hefur vakið hvað mesta athygli fyrir hönnun sína Skepnusköpun, sem eru leikföng úr fiskihausabeinum, en verkefnið vann hún sem útskriftarverkefni.

„Fiskibeininum er ætlað að veita börnum og fullorðnum tækifæri á að beita skapandi hugsun,“ segir Róshildur. „Ég nota bein úr fiskihausum, ýsu, steinbít eða í raun hvaða fisk sem er. Beinunum er púsulað saman eins og ímyndunaraflið leyfir. Í raun er sama concept á bakvið þetta eins og flugvélamódel nema hér er ekkert fyrirfram gefið form.“

Róshildur segir krakka á öllum aldri heillast af Skepnusköpuninni. „Þetta er líka vinsælt hjá eldra fólki sem lék sér að beinum í sínum ungdómi. Sjálf lék ég mér að beinum og hornum þegar ég var ung enda alin upp í sveit. Í raun kemur innblásturinn þaðan. Í dag eru flutt inn plastleikföng frá Taívan í tonnavis en mörg þessara leikfanga eru sneydd skapandi hugsun. Ímyndunaraflið sem er í kringum leikinn er eitthvað sem ég vildi endurvekja. Auk þess finnst mér sorglegt hvað íslensk náttúruleg hráefni eru illa nýtt. Ég stúderaði í BA-ritgerðinni minni hvað hefur verið notað af dýraafurðum í gegnum aldirnar í nytjahluti. Út frá því kviknaði áhugi minn fyrir því að nýta náttúrulegu hráefnin betur.“

Hugmynd Róshildar að leik með fiskibein er ekki ný af nálinni. Á fyrsta árinu sínu í Listaháskólanum notaði hún leggi og bein til að endurvekja gamlan leik. „Ég vann það verkefni fyrst sem ádeiluverkefni. Ég setti leggi og bein í spennandi pakkningar bara til að vekja athygli á ónýttri afurð og skorti á skapandi hugsun í leikföngum. Svo koma í ljós að fólk hefur mikinn áhuga á að kaupa þetta.“ Hönnun Róshildar hefur vakið mikla athygli í hönnunarbúðum erlendis bæði í London og New York og á Spáni. „Í raun eru allir að bíða eftir því að ég hefji framleiðslu á þessu. Það mun auðvitað taka mig tíma en ég verð vonandi komin á fullt með þetta innan árs.“ Meira má sjá af hönnun Róshildar á www.roshildur.com.

Viðtal: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR



Á fyrsta árinu sínu í Listaháskólanum vann Róshildur með leggi og bein sem leikföng til að vekja athygli á skorti á skapandi hugsun í nútímaleikföngum.



Úr fiskihausabeininum má skapa skemmtilegar fígúrir, fallega engla, skúlptúra og hvað það sem hugarflugið leyfir.

leðursófar

DeCoro

leðurstólar



LÍNAN

H Ú S G Ö G N

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



Kirkjugarðurinn á Janitzio eyju í Mexíkó breytist í athvarf fyrir hina lifandi, jafnt sem þá dáu, á degi hinna dauðu.

Einu sinni á ári snúa hinir dauðu aftur og ráfa um lönd þeirra sem enn lifa. Hljómar eins og eitthvað hættulegt, en er í raun ekkert annað en fyrirtaks afsökun til að halda veislu.

Texti: TRYGGVI GUNNARSSON
Myndir: NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Dagur hinna dauðu

Dagur hinna dauðu er haldinn hátíðlegur í Mexíkó, í öðrum löndum Suður-Ameríku að einhverju leyti, og á Filippseyjum. Í raun er réttara að segja dagur hinna dauðu, því um tveggja daga hátíð er að ræða sem tileinkuð er minningu látinna ættingja og vina.

Þessir dagar eru fyrsti og annar nóvember. Fyrsti nóvember er allra heilagra messa og þá snúa sálir látinna barna aftur til mannheima. Annar nóvember kallast allra sálna messa og þá snúa þeir fullorðnu aftur. Til að undirbúa komu þeirra hreinsa Mexíkóar grafir og grafhýsi og koma upp ölturum í heimahúsum. Á þessi ölturu láta þeir myndir af látnum ættingjum, krossa, myndir af Maríu Mey, kveikja á kertum og minnst þeirra látnu. Teppí og koddar liggja í gördum svo hinir látnu geti hvílst á sinni löngu leið, og guðforeldrar látinna barna leggja á borð fyrir látin börn og fjölskyldu þeirra og rifja upp góðar stundir sem barnið átti.

Það er engin sorg á degi hinna dauðu og í stað þess að gráta missi ásvina er lífi þeirra fagnað. Kveikt er á kertum í kirkjugörðum og ofrendas, fórnir, eru færðar þeim sem gista næsta heim. Þessar fórnir eru yfirleitt matur, nammi og áfengi, allt eftir lífurni hinna látnu. Andarnir eru hins vegar svolítið villuráfangi og þurfa leiðsögn og til að laða þá að fórnunum eru

grafir skreyttar með „blómum hinna dauðu“ og „tveggja tuga blómum“ en ilmur þeirra á að kalla andana til sín. Til að lokka að los angelitos, eða litlu englana, eru hins vegar notuð leikföng því fátt er meira heillandi í augum barna en litrik leikföng. Sumir kjósa að sitja við grafir alla nótt og er þá sungið, dansað, og drukkið fram að sólarupprás.

Á götum er allt út í hausjúpum. Ekki til að minna á alvarleika dauðans heldur til að gera grín að honum. Krakkar klæða sig eins og beinagrindur og betla peninga af vegfarendum. Miklar skrúðgöngur fylla göturnar og sykurhöfudkúpur fást á hverju horni. Á enni þeirra er lettrað nafn látins vinar eða ættingja sem borðað er með kúpunni.

Dagur hinna dauðu er í raun ekki hátíð tileinkuð dauðanum heldur lífinu. Í stað þess að hræðast dauðann og berjast við hann er honum fagnað. Honum er fagnað sem upphafi einhvers nýs, einhvers sem kannski er mikið betra en þetta jarðneska líf.





EVA
1.450 kr.



STAR DUST
3.780 kr.



PERNILLE
3.980 kr.



NÝJU SIRIUS LJÓSASERÍURNAR

LÁTTU HEILLAST!



NELLIE
5.250 kr.



ANNIE
2.480 kr.



COCO
1.350 kr.



NINA
3.250 kr.



MARY
3.250kr.



IDA
2.950 kr.



MIKELA
3.250 kr.



LAURA
3.980 kr.



DEBBIE
2.380 kr.



JOACHIM
2.350 kr.



heimur skemmtilegra hluta og hugmynda
Stekkjárbakka 6 - sími 540 3300 - www.gardheimar.is

Fleiri leita sér hjálpar

Aðsókn kvenna að Kvennaathvarfinu eykst með ári hverju. Sigbrúður Guðmundsdóttir, framkvæmdastýra Samtaka um Kvennaathvarf, segir að fjölga verði úrræðum til að stemma stigu við ofbeldi.

„Markmið okkar er að reka athvarf fyrir konur og börn þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra,“ útskýrir Sigbrúður um starfsemi Samtaka um Kvennaathvarf. „Eða konur sem hafa lent í nauðgun. Hins vegar veitum við ráðgjöf og upplýsingar og eflum fræðslu um kynbundið ofbeldi.“

Að sögn Sigbrúðar geta konur hringt í neyðarsíma Kvennaathvarfsins sem er opinn allan sólarhringinn þar sem þær geta fengið ráðgjöf og stuðning. Þær geta einnig komið í viðtöl. Þá geta konur sem flýja ofbeldi dvalist í Kvennaathvarfinu í skemmri eða lengri tíma, með eða án barnanna sinna, á meðan þær eru að vinna úr sínum málum. Loks geta konur gengið í sjálfshjálparhópa.

Spurð hver sé algengasta orsök þess að konur leiti til Kvennaathvarfsins, segir Sigbrúður langflestar kvennanna flýja ofbeldi á heimilum sínum, þar sem ofbeldismaðurinn er í flestum tilfellum núverandi eða fyrrverandi maki en stundum einhver annar eins og faðir, sonur eða nágranni. „Við skilgreinum heimilisofbeldi með þeim hætti að það sé þegar einn fjölskyldumeðlimur kúgar annan í skjóli friðhelgi heimilisins og tilfinningalegrar, félagslegrar eða fjárhagslegrar bindingar,“ útskýrir hún.

Á síðastliðnum árum hefur aðsókn að Kvennaathvarfinu aukist töluvert og segir Sigbrúður erfitt að meta hvort ofbeldi hafi aukist í þjóðfélaginu eða ekki. „Við vonum auðvitað að aukningin stafí af því að fleiri konur leiti sér hjálpar heldur en að fórnarlömbum ofbeldis fjölgi,“ heldur hún áfram. „Konur á aldrinum 25-40 ára eru um helmingur þeirra sem hingað koma. Í ársskýrslu 2005 gátu konur nefnt fleiri en eina ástæðu fyrir komu sinni og töldu 90% þeirra upp andlegt ofbeldi og 45% líkamlegt ofbeldi. Í sumum tilvikum þurfa sömu konurnar að leita hingað oftast en einu sinni.“ Að sögn Sigbrúðar eru 40% kvenna sem sækja um dvöl í Kvennaathvarfinu að erlendi bergi brotin. „Við rekjum þetta háa hlutfall til þess að erlendu konurnar hafa sjaldnar það félagslega net sem þær íslensku búa við,“ segir hún. „Margar íslenskar konur sem lenda í ofbeldi leita til dæmis ekki til okkar, heldur



flytja út af heimilum sínum til foreldra sinna, vina eða annarra vandamanna.“

Sigbrúður segir enn mörgu ábótavant í baráttunni gegn ofbeldi kvenna. „Konur sem orðið hafa fyrir ofbeldi eiga erfitt með að leita réttar síns og þar að auki hefur öryggi þeirra ekki verið nægjanlega tryggt,“ útskýrir hún. „Það væri jákvætt að sjá það oftast gerast að lögreglan gæti fjarlægð ofbeldismanninn af heimilinu en ekki konuna, sérstaklega í þeim tilfellum þar sem börn eru í spiliinu. Það væri einnig óskandi að lögregla hefði í sumum tilvikum heimild til að setja nálgunarbann á ofbeldismennina enda getur það tekið langan tíma að reka þessi mál fyrir dómstólum.“

Sigbrúður vill ennfremur að kaupendur vændis verði gerðir saknæmir eins og gert hefur verið í Svíþjóð. „Þeir eru náttúrulega að misnota sér bágborna aðstöðu þeirra sem leiðast út í vændi, sem eru í yfirgnæfandi meirihluta konur,“ segir hún. „Á móti finnst mér engin ástæða til að refsa vændiskonum heldur hjálpa þeim út úr þessum hræðilegu aðstæðum,“ bætir hún við.

„Um þessar mundir höfum við einnig töluverðar áhyggjur af mansali hérlendis,“ segir Sigbrúður. „Ég tel að við séum ekki nógu langt á veg komin í að greina fórnarlömbin og veita þeim þá þjónustu sem þau vantar. Nú er unnið að því að bæta úr því.“

NEW CONCEPTS
Hönnun: Lodovico Acerbis, 1999



NÝ HUGSUN



PIPAR • SIA • 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 snúur.

MÓÐERN

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

GLÖGGT ER GESTS AUGAÐ

Kona kemur inn í bakarí. Hún brosir vandræðalega og segir á fallettri íslensku með sterkum erlendum hreim: „Ég ætla að fá tvær... tvö...tveir...tvo...“ Hún lítur hjálparvana á afgreiðslufólkið sem starir skilningsvana á móti. Að lokum tuldrar hún ofan í bringuna „...fimm kleinur“. Það er auðveldast að biðja bara um fimm því talan fimm er eins í öllum kynjum og föllum. Fimm af öllu. Það er ekkert grín að vera útlendingur

og reyna að tala íslensku. Það getur reynst flókið að fallbeygja og kyngreina töluorð ásamt því að fóta sig í ókunnu samfélagi. Íslendingar eru hjartahlýir, háværir, hressir, lokaðir, dónalegir og mjög duglegir að tala ensku. Sérstaklega við útlendinga sem eru að reyna að læra íslensku. Ekkert grín... en grín samt. Leikhópurinn Rauði þráðurinn frumsýnir í kvöld sýninguna „Ísland - best í heimi“ þar sem Breti, Tyrki, Grikki og Frakki gefa áhorfendum innsýn í líf

innflytjandans á Íslandi. Leikstjórinn er Íslendingur og saman grínast þessi fimm með samskipti og samskiptaleysi Íslendinga og útlendinga, hugsunarlausan dónaskap, þvermóðsku og ástfóstur. Stundum á alvarlegum nótum. Þessir fimm kjarnaEinstaklingar hafa unnið að sýningunni í rúmum árum og eru nú tilbúnir til að sýna afraksturinn í Iðnó í kvöld. Er Ísland - best í heimi? Að einhverju leyti eru þau öll sammála um að svo sé.



Íslendingar eru engir asnar

María Reyndal er leikstjóri og hugmyndasmiður sýningarinnar Ísland - best í heimi. Hún hefur lengi haft áhuga á málefnum innflytjenda enda hefur hún nokkra reynslu af því sjálf að flytjast á framandi slóðir.

„Við gerum grín að þjóðarstoltinu og hvað við Íslendingar þurfum að hampa okkur óskaplega og selja útlendingum hugmyndir um okkur, álfatrú og fegurð og það allt. Við grinumst líka með aðstæðurnar sem bæði Íslendingar og innflytjendur eru að lenda í núna, menningarárækkstrum og samskiptaerfiðleikum.“

María hafði lengi langað að kynna sér málefni innflytjenda á Íslandi. „Ég dvaldi á Nýja-Sjálandi í sex mánuði fyrir tveimur árum og þar eru innflytjendamál kannski á aðeins öðrum stað en hér á Íslandi. Við fjölskyldan fengum afar góðar móttökur og ég fór að hugsa um hvernig þessum málum væri háttað hér á landi. Nýsjálendingar eru mjög meðvitaðir um að taka útlendingum opnum örmum og eru kannski svolítið gestrisnari en ég held að við séum.“

Hugmyndin var sú að búa til spunaverk um málefni innflytjenda og samskipti innflytjenda og Íslendinga. „Auðvitað hafa alltaf verið útlendingar á Íslandi en síðustu fimm til tíu árin hefur orðið mikil breyting þar sem útlendingum hefur fjölgað svo mjög að þeir eru orðnir mun sýnilegri og hafa meiri áhrif á samfélagið.“

Leikhópurinn tók viðtöl við fjölda manns, bæði útlendinga og Íslendinga. „Þarna eru einnig sögur úr fræðiritgerðum sem hafa verið skrifaðar um asísku konurnar á Íslandi og þar fram eftir götunum. Svo komu margir að spananum og umræðum með okkur og lögðu sína reynslu í púkkið, til dæmis Svandís Gyða frá Filippseyjum sem hefur búið hér í fimmtán ár og einnig Peri frá Indlandi. Verkið er alls ekki bara úr sögum þeirra fjögurra sem eru á sviðinu, langt í frá. Við byrjuðum á því að hittast einu sinni í viku og spinna, unnum grind að senu og fengum Hávar Sigurjónsson til að skrifa hana og bæta við frá eigin brjósti. Að skrifa leikverk á þennan hátt með leikurum og höfundum er mjög lifandi og skemmtilegt ferli. Við erum búin að vinna svona í meira en ár, með hléum reyndar þar sem ég átti barn í millitíðinni. Það tekur heillangan tíma að safna að sér efni og móta hugmyndir.“

María fullvissar blaðamann um að Íslendingar komi mjög vel út í verkinu. „Ég held að Íslendingar séu allir af vilja gerðir að gera rétt í málefnum innflytjenda. Íslendingar eru engir asnar og margt er vel gert. Það sem er bæði jákvætt og neikvætt við Ísland er hvað hugmyndir eru fljótar að breiðast út. Ef einhver hegðun er talin æskileg er mjög auðvelt að koma þeim skilaboðum til allra. Á hinn bóginn er auðvelt að dreifa hræðsluáróðri og neikvæðni, einmitt af því að við erum svo fá. Við getum verið meðvituð um það sem er að gerast í kringum okkur og tekið á því á réttan hátt,



ólíkt stærri samfélögum þar sem er erfiðara að koma skilaboðum um rétta hegðun út á meðal fólks. Við getum lært á mistökum annarra þjóða og höfum tækifæri til að taka rétt á vandamálunum. Þess vegna er umræða um þessi mál svo mikilvæg.“

Samskiptin í vinnuferlinu voru að einu leyti ólík því sem María á að venjast. „Þetta er langkurteistasti hópur sem ég hef unnið með í íslensku leikhúsi. Við Íslendingar þekkjum ekki stéttaskiptingu sem gerir það að verkum að maður getur verið jafnfruntalegur við alla á meðan þau eru kurteis við mig og bera virðingu fyrir mér sem leikstjóra sýningarinnar og bera reyndar mikla virðingu bæði fyrir sjálfum sér og öðrum. Þau hafa kennt mér rosamikið um almenna kurteisi og jákvæð samskipti.“

Í svona hópi þar sem engir tveir eiga sama móðurmál var ákveðið að leika á íslensku sem María segir vera kraftaverk út af fyrir sig.

„Það er ekkert grín að segja „Ekki ætla ég annað en að hann hafi farið á fund skapara síns“ fyrir manneskju sem talar ekki íslensku dagsdaglega. Sem bara einn leikarinn í sýningunni gerir.“

Sýningin er textuð á ensku til þess að bæði Íslendingar og þeir sem ekki skilja alveg íslensku geti farið saman á sýninguna og hlegið að aðstæðunum. „Þetta er kjörið tækifæri fyrir fjölbjóðlega vinnustaði að hrista hópinn saman og vonandi skapast umræður í kjölfarið.“

Elskar skötu með sinnepssösu!

HVAÐ ERTU AÐ GERA HÉR?

Ég var gift íslenskum manni og við skildum. Mig langaði að kynna Íslandi aðeins betur áður en ég færi aftur heim. Og mér líður svo vel hér að það kemur bara í ljós hvenær og hvort ég fer heim aftur.

HVAÐ FANNST ÞÉR ERFIÐAST VIÐ AÐ KOMA HINGAÐ?

Tungumálið. Það er leiðinlegt að skilja ekki neitt og ég var ekki vön neinu tungumáli sem er líkt íslenskunni. Ég hélt alltaf að allir væru reiðir við mig. Íslendingar eru ekki dónalegir en mér finnst fólk ekki kurteist. Kannski er tungumálið svo hart að þegar fólk segir „Kvassegir“ þá finnst mér það eins og árás. Það var líka erfitt að þekkja landið ekki neitt og stundum var ég einmana. Ég skrifa reglulega pistla fyrir dagblað í Tyrklandi og fyrst voru þeir bara um Ísland og hvernig það væri að vera hér. En nú tekst mér að skrifa stundum um eitthvað annað líka.

VAR EITTHVAÐ SEM KOM ÞÉR ÞÆGI-LEGA Á ÓVART?

Það var auðveldara að læra tungumálið en ég hélt. Ég tala auðvitað ennþá vitlaust en eftir nokkra mánuði í íslenskudeildinni í Háskólanum var ég farin að tala.

Ég varð ótrúlega hissa þegar ég sá fólk spá í kaffibolla. Við gerum það í Tyrklandi en ég hélt að við værum eina þjóðin sem les í bolla.

Maturinn kom mér líka skemmtilega á óvart. Ég hélt að maturinn yrði bara leiðinlegur, eins og í Bretlandi, en þið eigið bara rosagóðan mat. Ég elska skötu með kartöflum og sinnepssösu, finnst hákarl góður en get ekki drukkið brennivín.

FÆRÐU HEIMPRÁ?

Á hverju ári, yfirleitt á sumrin. Mér finnst sumrin hér hálfgerst svindl en samt finnst mér frábært þegar allt er bjart allan sólarhringinn. Á veturna byrja jólin svo snemma og mér finnst svo gaman að baka og skreyta og allt svoléðis.



TUNA METYA * TYRKNESK * 28 ÁRA
HEFUR BÚIÐ Á ÍSLANDI Í FIMM ÁR

ÁTTU ÍSLENSKA VINI?

Já besta vinkona mín er íslensk og mér þykir mjög vænt um það. Ég vildi ekki kynna bara útlendingum. Ég á samt marga útlenda vini en ég tala við þá á íslensku.

Ertu búinn að prófa íslenska stelpu?

HVAÐ ERTU AÐ GERA HÉR?

Ég vinn í franska sendiráðinu við að skipuleggja franska menningarhátíð sem verður á næsta ári. Ég verð hér á vegum sendiráðsins í ár í viðbót og svo gæti ég alveg hugsað mér að vera lengur á Íslandi.

AF HVERJU VILTU VERA ÁFRAM?

Það er algjör klisja en ég elska náttúruna og svo er Reykjavík mjög falleg og skemmtileg borg. Það eru auðvitað ákveðin forréttindi að vinna í sendiráðinu og kannski verður allt erfiðara þegar ég verð á eigin vegum.

HVAÐ KOM ÞÉR MEST Á ÓVART ÞEGAR ÞÚ KOMST HINGAÐ?

Veturinn var auðveldari en ég hélt. Og mér fannst ég strax eiga heima hér, frá fyrsta degi.

HVER FINNST ÞÉR MESTI MUNURINN Á ÍSLENDINGUM OG FRÖKKUM?

Börn hér eru miklu frjálari, sennilega vegna þess að Ísland er miklu öruggara en Frakkland. Og þau eru ekki beitt hirtungum. En ég var lengi að venjast því að ungabörn séu látin sofa úti, jafnvel um hávetur.



PIERRE ALAIN GIRAUD * 23 ÁRA
FRANSKUR * HEFUR BÚIÐ HÉR Í EITT ÁR

TALARÐU ÍSLENSKU?

Ég fór í tíma fyrst en þegar maður þekkir ekkert annað skandinavískt tungumál er íslenskan afar erfið. Ég hélt að það væri

ómögulegt að læra þetta mál en í leikritinu þarf ég að tala íslensku og læri á því.

MATURINN?

Fyrstu mánuðina borðaði ég ekkert nema pylsur, skyr og súkkulaðirusínur! Hér eru góðir veitingastaðir og fiskurinn er frábær. En ég sakna þess að fá almennilegan ost.

HVAÐ ER ÞÆMIGERT FYRIR ÍSLENDINGA?

Íslendingar eru miklu beinskeyttari en Frakkar og ekki eins uppteknir af stöðu og stétt. Sem er gott.

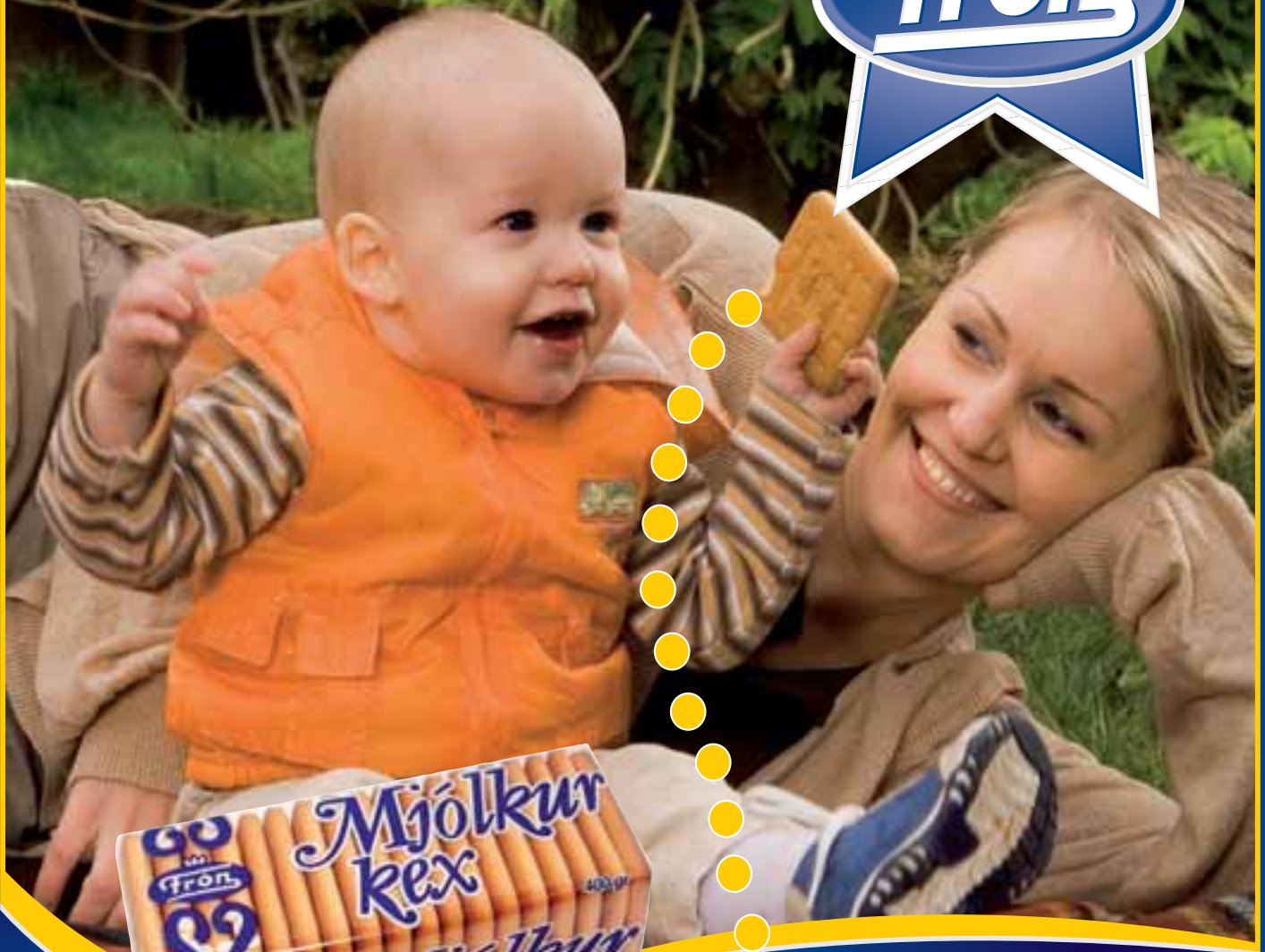
ERTU MIKIÐ SPURÐUR UM ÍSLENSKAR KONUR?

Ég er mjög oft spurður hvað mér finnst um íslenskar konur og hvort þær reyni mikið við mig, sérstaklega af Íslendingum. Þeir spyrja líka „Ertu búinn að prófa íslenska stelpu?“

HVERJU SVARAR ÞÚ?

Mér finnst íslenskar konur mjög fallegar og franskar líka. María leikstjóri er tákmynd Íslands og íslenskra kvenna í mínum huga.

www.fronkex.is



kemur við
sögu
á hverjum
degi

Mjólkur kex
Í næstum 60 ár
hefur Mjólkurkexið
frá Frón verið
uppáhaldskex Íslendinga.
Það er kexið sem
fær okkur öll til að brosa
og kemur við sögu
á hverjum degi!

Frábært að hafa kennitölu

HVAÐ ERTU AÐ GERA HÉR?

Ég kom með íslenskum eiginmanni mínum. Við bjuggum um skeið í London en ákváðum svo að prófa að búa hér. Og erum hér enn.

HVERNIG HEFUR GENGIÐ AÐ VINNA SEM LEIKARI?

Fyrsta árið mitt hérna leitaði ég ekki að vinnu, ég átti fullt í fangi með að reyna að passa hér inn. Undanfarið ár hef ég verið að leika í Sögu Guðríðar og svo hef ég lesið inn á auglýsingar og annað myndefni. Ég tala málið ekki fullkomlega og þá er auðvitað erfitt að fá vinnu sem leikari.

HVAÐ VAR ERFIÐAST VIÐ AÐ KOMA HINGAÐ?

Tungumálið var stærsta hindrunin og svo var erfitt að eignast vini. Flestir vinir mínir eru útlendingar. Sem er fint því við erum á sama báti en þjálfar kannski ekki hjá mér íslenskuna.

EITTHVAÐ SEM KOM ÞÉR Á ÓVART?

Mér finnst auðveldara að búa hér en ég átti von á. Og miklu einfaldara en að búa í London. Mér finnst kennitalan alveg dás-

amlegt fyrirbæri. Allt sem að mér snýr er á einni tölu og ég þarf bara að segja kennitölu mína og þá er hægt að leysa málin fyrir mig. Í Englandi þarf ég að hringja á tuttugu mismunandi staði.

ER LEIKRITIÐ GÓÐ ÚTRÁS FYRIR ÞIG?

Engin spurning. Við byrjuðum á því að tala saman og skiptast á reynslusögum sem var mjög gott því við höfðum öll lent í því sama og sögurnar okkar voru stundum nánast samhljóða, erfiðleikarnir við tungumálið, að finna vinnu og eignast vini. Það var gott að vita að ég var ekki ein um mína líðan.

ERU ÍSLENDINGAR DÓNALEGIR?

Einu athugasemdirnar sem ég hef fengið um þjóðerni mitt eru: „Þú ert svo sæt, þú getur ekki verið Breti.“ Sem ég veit ekki hvort á að taka sem hrósi eða móðgun. Ég er sennilega orðin svo vön því að biðjast ekki afsökunar og fara ekki í biðröð að ég er hætt að taka eftir því hvort Íslendingar eru dónalegir. En ég tók eftir því fyrst. Það væri líka mjög dónalegt í Englandi að segja alltaf „Ha?“



CAROLINE DALTON * 30 ÁRA * ENSK HEFUR BÚIÐ Á ÍSLANDI Í ÞRJÓ OG HÁLFT ÁR

FÆRÐU HEIMPRÁ?

Nei, ekki þannig. Ég sakna auðvitað fjölskyldu og vina og langar stundum á pöbbinn á sunnudögum. Mig langar ekki að vera hér að eilífu en mér líður vel.

Dónalegt að ropa og sjúga upp í nefið

HVAÐ ERTU AÐ GERA HÉR?

Ég kynntist kærastanum mínum í kvikmyndagerðarskóla þar sem ég var að læra að vera hljóðmaður og kom með honum hingað. Ég hef unnið í Latabæ, Stelpunum og bara haft nóg að gera.

HVAÐ VAR ERFIÐAST VIÐ AÐ KOMA HINGAÐ?

Mér fannst mjög erfitt að eignast íslenska vini. Íslendingar eru afar opnir og hjarta-hlýir og minna stundum á Grikki en það er erfitt að komast nálægt þeim og ég varð að leggja mig mikið fram við að kynna fólki og komast inn í samfélagið. Fólki hegðar sér öðruvísi hér en í Grikklandi og gerir allskonar hluti sem þar þættu mjög dónalegir eins og að ropa og sjúga upp í nefið á almannaferi. Mér fannst þetta skrýtið fyrst en nú er ég orðin vön því og það truflar mig ekki lengur.

EITTHVAÐ SEM ÞÚ HÉLST AÐ YRÐI ERFIÐARA EN ÞAÐ SVO VAR?

Ég hélt að það yrði mjög erfitt að fá vinnu. En ég var mjög heppin og eitt verkefni leiddi af öðru. Þegar ég kom hingað fyrst



DIMTRA DRAKOPOULO * GRÍSK * 29 ÁRA HEFUR BÚIÐ HÉR Í TVÖ OG HÁLFT ÁR

hélt ég að ég myndi þurfa að vera heima það sem eftir lifði ævinnar en það hefur ekki ræst. Ég er oftast mjög ánægð með

að vera hérna þó stundum langi mig bara að pakka ofan í tösku og flýta mér burt héðan, sérstaklega þegar veturinn er að koma. Ég geng í gegnum tímabil þar sem ég hata Ísland og svo líka tímabil þar sem ég elska það.

HVERNIG GENGUR ÞÉR AÐ TALA ÍSLENSKU?

Fyrsta eitt og hálfu árið talaði ég bara ensku í vinnunni og þurfti ekki að læra neina íslensku. En í leikritinu er ég farin að læra meira og er komin með meira sjálfstraust. Ef ég finn aðeins á mér á ég líka auðveldara með að tala íslensku.

ER EITTHVAÐ Í LEIKRITINU BYGGT Á ÞINNI EIGIN REYNSLU?

Já, ég man eftir einu atriði sem heitir Vinnupartí. Ég hef lent í því að heyra nafnið mitt í samræðum sem fara fram á íslensku fyrir framan mig og vita ekkert hvað er verið að segja.

SÉRÐU FYRIR ÞÉR AÐ BÚA Á ÍSLANDI Í FRAMTÍÐINI?

Já ég held það bara. Mér líður alltaf betur og betur hér.



Bakarí
fyrir
sælkera

Höfum opnað stórglæsilega verslun
að Háaleitisbraut 58-60.



Bjóðum alla velkomna

www.mosfellsbakari.is

Croissant

Til eru ótal útfærslur af heitum ofnréttum. Hér eru hins vegar tveir sem eru aðeins öðruvísi, því í þá báða eru notuð croissant – sem er skemmtileg tilbreyting frá venjulegu brauði. Þeir eru í eðli sínu svipaðir því báðir byggja á því að hornin eru bleytt upp með eggjablöndu (eggjum og mjólk), annar er þó sætur en hinn ekki. Réttirnir eru undir enskum áhrifum og í enskri matarhefð kallast réttir í ætt við þessa brauðbúðingar.

MATARMIKILL BRAUÐBÚÐINGUR

Fyrir 4-6

- 1 l mjólk
- 1 hvítlauksrif, marið
- 4 egg
- 5 croissant
- 5 skinkusneiðar
- 180 g mozzarella-ostur, skorinn í sneiðar eða rifinn niður
- 100 g rifinn ostur

Setjið mjólk í pott ásamt marða hvítlauksrifinu og komið upp suðu. Takið af hitanum og látið hvítlauksrifid standa í mjólkinni þar til hún kólnar, um 15 mín. Hrærið þá saman mjólk og egg í léttu blöndu. Skerið croissant-bollurnar í tvennt. Leggið skinku á neðri helminginn og mozzarellaost yfir. Lokið samlökunni. Smyrjið ofnfast mót með smjöri. Leggið croissant-samlökurnar í mótið, þrýstið þeim vel saman svo allt komist fyrir. Hellið mjólkurblöndunni yfir brauðið og ýtið á það svo vökvinn sjúgist inn í það. Dreifið rifnum osti yfir. Látið standa í 20 mínútur áður en stungið í 200 gráða heitan ofn og bakað í um 20 mínútur. Fylgist vel með réttinum í ofninum, hann skal vera fallega gullinn og osturinn vel bráðinn. Berið fram heitt. Sniðugt með góðu salati og fleiri réttum á hlaðborði.



SELTIN

SALT • KRYDDSSALT • JURTASALT



- Seltin er hollara en venjulegt salt
- Seltin inniheldur helmingi minna natríumklóríð
- Seltin bragðast eins og venjulegt salt
- Seltin inniheldur mikilvæg steinefni
- Seltin stuðlar að meiri hollustu og heilbrigði
- Seltin þegar þú vilt minna salt en sama bragð
- Seltin fæst bæði fínt og gróft
- Seltin í alla matargerð í stað venjulegs salts

SÆTUR BRAUÐBÚÐINGUR

Fyrir 6

4 croissant
50 g smjör
3 egg
50 g flórsykur
1 b mjólk
1 b rjómi
fínt rifinn börkur af appelsínu
150 g súkkulaði, saxað
50 g möndluflögur

Smyrjið croissant báðum megin með mjúku smjöri (ekki skera það í tvennt). Hrærið saman egg, mjólk og rjóma í léttu blöndu ásamt flórsykri og appelsínuberki. Smyrjið ofnfast mót með smjöri. Setjið smurt croissant í mótið, þrýstið vel saman svo allt komist fyrir. Dreifið söxuðu súkkulaði jafnt yfir. Hellið þá mjólkurblöndunni yfir brauðið í forminu og ýtið á það svo vökvinn sjúgist inn í það. Stráðið möndluflögum yfir. Látið standa í 20 mínútur áður en stungið í 200 gráða heitan ofn og bakað í um 20 mínútur. Fylgist vel með réttinum en hann er tilbúinn þegar brauðið er gullið á toppunum og súkkulaðið vel bráðið. Berið fram heitt en samt sem áður en rétturinn góður þótt hann kólni. Gott að hafa rjóma eða ís með fyrir þá sem vilja.



Lambrini

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

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

Fyrir stelpur sem vilja skemmta sér...

VANDAÐAR VETRARVÖRUR

KYNNING



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. Next Krínglunni. 10.790 kr. 2. Sparkz Krínglunni. 6.990 kr.
3. Gallabuxnabúðin Krínglunni. 2.950 kr. 4. Deres Krínglunni. 4.990 kr.
5. Gallabuxnabúðin Krínglunni. 7.900 kr. 6. Next Krínglunni. 15.990 kr.
7. Companys Krínglunni. 23.990 kr. 8. Companys Krínglunni. 20.990 kr.
9. Benetton/Sisley Smáralind. jakki 7.195 kr., skyrta 4.295 kr.
10. Next Krínglunni 13.990 kr. 11. Next Krínglunni. 16.990.



10



11

Töff að vera hlýtt

Kuldaboli kitlar okkur heldur mikið þessa dagana og einhvern veginn virðast tískupælingar okkar auðveldlega fjúka út í buskann þegar hin einfalda þörf á að halda á okkur hita tekur yfir. Þannig þarf það hins vegar alls ekkert að vera því það er vel hægt að vera skrambi smekklegur í kuldanum og það er alveg á hreinu að það er mjög töff að vera hlýtt. Það eina sem þarf er að eiga nokkra liti af treflum og húfum og para við fallegar þykkar ullarkápur, pelsa eða úlpur. Ullarsokkabuxur eru alveg jafn finar og þær venjulegu og gammósíurnar sjást líka ekkert undir gallabuxunum. Svo er nóg að spreya sílikoni á fallegu stígvélin svo hægt sé að ösla slabb og polla án teljandi vandræða.

FALLEGUR Pels í dásamlegum lit frá Spúútnik.



MEÐ SLAUFU Dásamlega dömuleg húfa úr Glamúr.



HENTUGIR SKÓR Duga í hvaða veðurfari sem er. Campers skór úr Kron.

HUGGULEG Hrikalega gimileg peysa úr Kronkron.



RAUÐ OG FÍN Falleg húfa úr Spúútnik.



KÓSÍ Úlpa frá Henrik Vibskov. Fæst í Kronkron.

LÚFFUR Ekkert smá töffaralegar. Fást í Spúútnik.





Red
DELICIOUS

introducing

a new temptation in women's fragrance

DKNY
DONNA KARAN NEW YORK

experience the fragrance at DKNY.com

Tísku íkon #1

TWIGGY

Twiggy kom fyrst fram á sjónarsviðið í Englandi árið 1965 en þá var hún aðeins sextán ára gömul. Hún vakti athygli fyrir óvenjulegt útlit, en gælunafnið Twiggy fékk hún vegna þess hversu grónn og stráksleg hún var í vextinum. Twiggy varð fljótlega tákmynd fyrir fimmta áratuginn og í raun er hún fyrsta súpermódelið sem sögur fara af. Mod lúkkið svokallaða (dregið af enska orðinu modern) varð fljótlega aðalsmerki hennar en með því er aðallega átt við stutt hár, stutta kjóla og há stígvél. Í dag er Twiggy 57 ára gömul og kemur m.a. fram sem dómari í þáttunum America's Next Top Model. Á sínum tíma hafði hún gífurleg áhrif á tískuna og sjálfsmynd ungra kvenna, en sumir halda því fram að aukna tíðni lysterstols á þessum árum megi rekja til þess hversu vinsæl fyrirmynd Twiggy varð.



Farði fyrir allar konur

Olíulaus farði
Fyrir allar húðgerðir



Púðurfarði
Hentar öllum húðgerðum

Stift farði
þekjandi farði fyrir normal húð



Olíulaus farði
Fyrir feita – normal húð

Fljótandi
Fyrir allar húðgerðir

Light diffusing
þekjandi, fljótandi farði
Hentar fyrir normal – þurra húð



VETRARLITIR RIFKA



Brynhildur Björnsdóttir
elur upp

Mamma þarf að vinna

Þegar ég skipulagði fæðingarorlofið mitt, fyrir svona ári síðan, fannst mér fjarstæða að taka mér lengra „frí“ en til níu mánaða. Ég sá fyrir mér að eftir þann tíma væri ég búin að ná mér andlega og líkamlega eftir fæðinguna og þá gríðarlegu breytingu sem verður þegar fjölgar í fjölskyldunni, og orðin leið á því að lesa góðar bækur og taka til í skápum. Ég ákvað samt að taka níu mánuði í staðinn fyrir sex því mér fannst eitthvað ómögulegt að fara aftur að vinna um hásumar og þótti sem haustið væri miklu fýsilegri árstími til að koma lífinu aftur í röð og reglu. Ég var mjög sátt við þessa ákvörðun mína í júní þegar miðnætursólin vakti okkur mæðgur á furðulegustu tímum sólarhringsins, fyrir utan það að ég sá ekki þá hvernig dóttir mín ætti að fara að án mömmu sinnar, jafnvel í smástund. Þá var ég hinsvegar ennþá alveg viss um að í október yrði ég alveg búin að fá nóg af því að vera heimavinnandi húsmóðir. En einn fagran haustdag var maðurinn minn farinn að undirbúa sitt fæðingarorlof sem þýddi að mínu var lokið. Eina bókina sem ég las í fæðingarorlofinu var Húsdýrin okkar eftir Halldór Pétursson. Í henni eru bara myndir. Og skáparnir eru jafnfullir af leyndardómum og fyrir ári.

Ég var ekki tilbúin. Vikuna áður en ég hélt aftur til starfa dreymdi mig hræðileg ferðalög og hamfarir, flugvelli og týnd börn. Ég sá fyrir mér að dóttur mína yrði að slíta grátandi úr fanginu á mér þegar ég færi í vinnuna og að hún yrði óhuggandi í marga mánuði. Svo sæti ég örviluð og sinnalaus við skrifborðið mitt endalause daga, þrungna samviskubiti og söknuði. Ég kveið fyrsta vinnudeginum af öllu hjarta og verð að viðurkenna að ég varð fyrir smávonbrigðum þegar dóttir mín leit ekki einu sinni upp úr dótinu sínu fyrsta morguninn þegar ég kvaddi hana. „Hún heldur að ég komi rétt strax aftur,“ hugsaði ég og því var mitt fyrsta verk þegar ég kom í vinnuna að hringja heim til að athuga hvort ástandið væri nokkuð mjög slæmt. Svo reyndist ekki vera.

Blessað barnið var kampakátt allan daginn í afar góðu yfirlæti hjá pabba sínum sem setti hana strax á Elvis-mataræði og gaf henni banana með smjöri (að læknisráði, reyndar), elti hana skríðandi og skríkjandi um íbúðina og keypti handa henni stóreflis orm sem þau féllu bæði fyrir í dótubúðinni. Á meðan sat ég í vinnunni og fannst ég svikin. Ég hélt að ég væri aðal, sú eina sem gæti róað hana, fætt, klætt og kætt. Greinilega ekki! En brátt fann ég ryðguð tannhjól snerpur og fullorðinsorðfæris byrja að snúast hægt og bitandi. Það rifjaðist upp fyrir mér að mér finnst gaman í vinnunni. Þau feðginin hafa mjög gott af því að vera ein saman án þess að ég sé alltaf að skipta mér af þeim og ég þurfti kannski pínulítið á því að halda að hugsa og tala stundum um annað en þau. Það kemur þó ekki í veg fyrir að ég hringi heim á klukkutíma fresti til að athuga hvernig gengur. Hvort hún hafi nú borðað, sofið, kúkað, leikið sér, hlegið, í hverju hún sé og hvert þau ætli að fara í gönguferð...

Reyndari mæður segja mér að svona verði þetta næstu þrjátíu árin. Að minnsta kosti.

Hætta ber leik þá ...

Margir foreldrar eiga erfitt með að fá börnin til að hætta að spila tölvuleik. Börnin hlusta oft ekki þegar mamma og pabbi segja þeim að hætta, eða væla um að fá að spila lengur. Þá er gott að nota vekjaraklukku eða farsíma til að hringja þegar leikjatið er lokið. Rannsóknir hafa sýnt að börn hljóði frekar klukkunni heldur en mannsröddinni, enda sé ekki hægt að þræta við klukkuna.



Jólaföt í réttri stærð

Jólafötin á börnin fara fljótlega að koma í verslanir en þrátt fyrir það er engin ástæða til þess að rjúka til og kaupa þau strax. Foreldrar yngri barna ættu sérstaklega að draga það eins lengi og mögulegt er að kaupa jólaföt á þau því það er ótrúlegt hvað lítil börn geta vaxið mikið á stuttum tíma. Ef foreldrar vilja hins vegar ekki bíða fram að jólum með fatakaupin ættu þeir að gæta þess að hafa fötin vel rúm því það er ekki gaman ef að fötin eru orðin of lítil þegar loksins á að nota þau.



Jólkortaföndur

Þó að en sé svolítið langt til jóla getur verið sniðugt að byrja fljótlega að fönðra jólakortin með börnunum. Litlar hendur eru lengur að öllu auk þess sem börn hafa ekki þolinmæði til þess að sitja lengi við sama verk og því getur það verið miklu ánægjulegra að dreifa jólakortagerðinni á fleiri daga í staðinn fyrir að reyna að gera kortin öll í einu rétt fyrir jól. Til að skapa hina fullkomnu stemningu fyrir föndrið má svo kveikja á kertum og stelast til að spila nokkur jólalög.



Vetrarskórnir



ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi • Garðabæ • 517-4806

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar ræjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt í ostrusösu
Kínverskar
eggjaröður
m/kjúklengi og
grænmei
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, prjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpstektar ræjur
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 svinarífl
Hrisgrjón, prjóna
og soya
pok af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

SAGA MASKARANS



Efnafræðingur bjó til litla gjöf handa systur sinni

Langflestar konur nota maskara á hverjum einasta morgni og finnst þær heldur sviplausar án hans.

Orðið „maskari“ (sem hefur skipað sér fastan sess í tungumáli okkar), er dregið af ítalska orðinu „maschera“ sem þýðir gríma. Maskarinn eins og við þekkjum hann í dag kom upprunalega fram á sjónarsviðið árið 1913, en það var efnafræðingurinn T. L. Williams sem hannaði þetta þarfabing handa systur sinni, Mabel. Fyrsti maskarinn var gerður úr kolaryki sem var blandað í vaselínsmyrsl en Mabel varð svo ánægð með gjöfina að Williams prófaði að selja fleiri maskara í gegnum póstkröfu. Salan gekk vonum framar og í kjölfarið stofnaði hann fyrirtækið „Maybelline“ en nafnið setti hann saman úr nafni systur sinnar og orðinu „Vaseline“. Hagur fyrirtækisins fór ört vaxandi og í dag er Maybelline með stærstu snyrtivöruframleiðendum heims.

Til að byrja með var maskarinn aðeins fánlegur í „kökuformi“, og til að nota hann þurfti að bleyta burstann upp í svolitlu vatni og blanda svo litnum við. Umbúðirnar sem við þekkjum í dag komu fyrst á markað árið 1957, en það var Helena Rubinstein sem kynnti þær til leiks.

Rope Yoga

Guðbjörg Ósk Friðriksdóttir

Dejarsímanni 22 - 220 Hafnarfjörður
Sími 555-3536 - Fax 695-0099
Netfang: osk@osk.is
Veffang: www.osk.is



**NÝ BYRJENDANÁMSKEIÐ
HEFJAST MÁNUDAGINN 30. OKT,
MORGUN- OG SÍÐDEGISTÍMAR
SKRÁNING HAFIN**

FRÁBÆR TÍMATAFLA FYRIR LENGRA KOMNA
"ÞÚ HEFUR VAL" ÓTAKMÖRKUÐ MÆTING
Í 17 TÍMA Á VIKU
VERTU HJARTANLGA VELKOMIN



TE & KAFFI



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 þrjónablöð
frá DROPS



Augþingastofa E-Blackman

Föndur og glöfvar

FÖNDRA

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

AUSTURLAND

2. - 12. nóvember

DAGAR MYRKURS

Skemmtun í skammtinu

KÍKTU Á
WWW.EAST.IS





Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögu

Ekkert kynlíf án skilríkja

Fólk gerir ótrúlega heimskulega hluti í miðbænum um helgar sem áfengi eitt og sér getur ekki útskýrt. Það hlýtur að vera einhvers konar Bermúdaþríhyrningur heimskulegra ákvarðana sem teygir sig yfir 101. Ég á erfitt með að ímynda mér stað sem hefur hærra hlutfall „Vá, ég trúi því ekki að ég hafi gert þetta í gær,“ og skiptir þá engu máli hvort miðað er við hina heimsfrægu höfðatölu eður ei.

Ég tel sjálfan mig vera upplýstan og nokkuð gáfaðan mann en herra minn Guð hvað ég hef gert margra heimskulega hluti í þríhyrningnum. Samt er ég hátið miðað við suma. Mig langar að deila með ykkur sögu sem er kannski ekki lýsandi dæmi en hún er gott dæmi um það rugl sem á sér stað um nótt í þríhyrningnum.

Ungur maður, sem ekki verður nafngreindur, og til að það sé jafn hreint og sakaskráin hans Árna Johnsen þá er þessi ungi maður ekki ég, var á bar niðri í bæ. Hann hittu unga stúlku sem ekki verður nafngreind heldur, einfaldlega vegna þess að ég hef ekki hugmynd hvað hún heitir. Eitthvað hafði ungi maðurinn vafasamt í huga, eitthvað sem fékk blóðið til að renna í litla tippaling. Hann spurðu upp úr þurru hvort hún vildi ekki bara koma og gista hjá honum. Svo var nú aldeilis ekki. Ekki gafst ungi maðurinn upp við þetta heldur hélt áfram að reyna að sannfæra hana með mjúkri strigabassarödd.

Það er aðdáunarvert að gefast aldrei upp en allt á sér takmörk. Þarna stóðu þau úti á miðri götu á meðan hann reyndi að fullvissa hana að þetta væri það besta í stöðunni. Þá varð hún reið og sagði: „Hvað heldurðu að ég sé að fara sofa hjá einhverjum 18 ára strák?“ Hann vissi ekki alveg hvernig hann átti að svara þessu, sérstaklega þar sem hann var 26 ára. Hann gerði það eina rétta og sýndi henni skilríki.

Sagan verður svolítið óskýr eftir þetta en hvernig sem hann fór að því þá fór hún með honum heim. Já, í þríhyrningnum þarf maður skilríki vilji maður komast inn. Þau gerðu það sem fólk gerir í þríhyrningnum og að því loknu tók stelpa sitt hafur-task og hélt í átt að útidyrnum.

Á þessum tímarpunkti voru tók þríhyrningsins farin að losna af unga maninum. Hann fékk smá samviskubit og sagði við sjálfan sig „Vá, ég trúi því ekki að ég hafi sýnt henni skilríki í gær.“ Til að breiða yfir sektina spurði hann með semingi hvort hann ætti ekki að fá símanúmerið hjá henni. Það sem hann gerði sér ekki grein fyrir var að stelpa var gjörsamlega komin út fyrir þríhyrninginn. Hún glefsaði til baka: „Af hverju? Það er ekki eins og þú eigir eftir að hringja.“

Hann sá enga ástæðu til að ljúga. „Nei, líklega ekki,“ og um leið gufudu síðustu útlínur þríhyrningsins upp og eftir sat bitur þynnkan og vandræðaleg þögnin.

Spakmæli vikunnar

Ef það væri ekki fyrir vasaþjófa, þá ætti ég ekkert kynlíf.

- Rodney Dangerfield

Ég er laus við alla fordóma - ég hata alla jafnt.

- W.C. Fields

Ég reyni yfirleitt að forðast freistingar, nema ég standist þær ekki.

- Mae West

Ameríka er eina þjóðin sem hefur farið beint úr „barbarisma“ yfir í hnignun án þess að koma við í menningartímabilinu.

- George Clemenceau

Eina leiðin til að halda heilsunni er að borða það sem þig langar ekki í, drekka það sem þér finnst vont og gera það sem þig langar ekki til.

- Mark Twain

Er hnignun tungumálsins tilkominn vegna fáfræði og aðgerðarleysi?

Ég veit það ekki og mér er alveg sama.

- William Safire

stjörnuspá

★★★

27. október – 2. nóvember

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Hrúturinn geislar af kynþokka vikuna framundan og þann þokka ætti hann að nýta sér til að krydda tilveru sína. Rómantíkin verður ríkjandi.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Helgin framundan ætti að reynast nautinu ákaflega rómantísk. Einhver er að gefa nautinu auga og hreinlega bíður eftir tækifæri til að heilla það upp úr skónum.

TÍVBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Í enda októbermánaðar mun birta til í lífi tvíburans. Dagarnir framundan verða einstaklega gæfuríkir og ætti tvíburinn að nýta þá til að láta drauma sína rætast.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Helgin framundan hentar vel til ferðalaga. Krabbin ætti að pakka í tösku og til dæmis skella sér í sumarbústað með einhverjum sem stendur hjarta hans næst.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Jæja. Nú er gaman að vera til og ljónið ætti að nýta þá jákvæðu strauma sem umlykja það til fulls. Hér er ráðlegt að halda fjöruft partí.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Helgin framundan er hreint sköpuð til að leyfa meyjuni að njóta sín í ástámalunum. Meyjan ætti að gefa sig ástinni á vald og berast með straumnum.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Voginni ætti loks að takast að hrista af sér vonbrigði fortíðar á sviðum ástarinnar. Nú er tími fyrir uppgjör og bjartsýni á framtíðina mun fljótt taka völdin.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.



Næstu þrjár vikurnar verða áhugaverðar fyrir sporðrekann. Tækifæri gefst til að endurgera margt sem farið hefur úrskeiðis undanfarið.

BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.



Finnist bogmanninum sem lífið sé erfitt þessa dagana ætti hann að leita á náðir vina sinna. Þeir munu bæði létta lundina og gefa dýrmæt ráð.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.



Steingeitin ætti að þiggja öll þau samkvæmisboð sem berast henni næstu daga. Ekki leyfa letinni að ná tökum á þér kæra steingeit, njóttu lífsins.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.



Vatnsberinn er með frama sinn í fyrsta sæti þessa dagana. Að vissu leyti er það rétt stefna að taka, gættu þín að vinirnar tapist ekki á meðan.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Fiskarnir ættu að nýta næstu þrjár vikur í að átta sig á hvað þeir vilja út úr lífinu. Um miðjan nóvember fer allt á fullt og draumar rætast.

Opnunartilboð

Frír undirtjóll ef verstað
er fyrir 7000 eða meira



4.995-



3.995-



2.995-



Frítt m. öðrum kaupum



3.995-



3.995-



3.995-



4.995-



4.995-



5.995-



7.995-

La Femme

Luxury Bodouir

Laugavegi 4
Sími 544 1050

Hælsæri

Nýir skór geta auðveldlega eyðilagt sérstakan dag eða lengri ferðalög með hælsæri. Mikilvægast er að muna að langflestir skór særa við fyrstu notkun. Flesta skó þarf að ganga til og er þá ráðlagt að spígspora um heima við hálf tíma í senn sem síðar má auka. Það er hægt að kaupa sérstaka hælsærisplástra í flestum apótekum sem gott er að hafa meðferðis þegar maður er á nýlegum skóm. Best er að setja plásturinn á strax ef maður byrjar að finna fyrir hælsæri.



Silíkonbrjóst ekki lengur sexí

Slæmar fréttir fyrir konur sem hafa fengið sér silíkonbrjóst, gagnert til að heilla gagnstæða kynið. Bresk rannsókn sýnir að mönnum finnast ekki lengur silíkonbrjóst aðlaðandi. Könnunin var gerð á meðal fimm þúsund manna á aldrinum átján til 34 ára. Alls 85 prósent svöruðu að þeir hafi silíkonbrjóst á meðan fimmtán prósent sögðust ekki einu sinni taka eftir því hvort brjóstin væru eðlileg eður ei. Draumakona þátttakenda voru konur með eðlileg brjóst, þar sem 51 prósent lét sig dreyma um bresku söngkonuna Cheryl Tweedy, 24 prósent um Scarlett Johansson og tíu prósent gátu hugsað sér að deila draumnum með fyrirsætunni Kate Moss. Aðeins níu prósent vildu hafa eitthvað með brjóstagóðu Jordan að gera. Konur í karlelit geta því óhræddar notað peninginn í eitthvað allt annað, eins og finan bíl, varalit, fallhlífarstökk og falleg fót.

Pirringur í fótum

Pirringur í fótum, þekktja margir. En það sem færri vita er að Magnesium virkar einstaklega vel við þessum kvilla. Magnesium hefur einnig gefið góða raun við sinadrætti og öðrum krömpum í fótleggjum. Mælt er með að taka 300 mg 2-3 sinnum á dag, ef sá skammtur virkar vel er hægt að minnka skammtinn. Ef pirringurinn síðan eykst þarf að auka skammtinn. Einnig er gott að nota Kalsíum og E-vítamín með Magnesium. Við alvarlegum viðvarandi pirringi og verkjum þarf að sjálfsgöðu að leita til læknis.



TILBOÐ 1

Matsaman

Thailenskur kjötréttur með kjúklingakjöt og grænmeti. Steikt í matsman karri og salthnetusósu.

Kínverksar nöður að hattí Mekong
Egganúður með kjúklingi og grænmeti.

Paneng

Thailenskur kjötréttur með hautakjöt og grænmeti. Steikt í panengkarri og kókumassa.

Djúpstektar rækjur
með súrsætri sósu.

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

Haflegur skammtur af hrisgrjónum

TILBOÐ 2

Geng Sheo Van

Thailenskur kjötréttur með grisakjöt. Sneikt í grænu karri (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterk chili krydduð hrisgrjón með svínakjöt eða kjúkling og grænmeti.

Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siú

Hrisnúður með grænmeti.

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

Haflegur skammtur af hrisgrjónum

FYRIR BÖRNIN

Hamborgari
með frönskum, sósu og gosi.

Verð kr. 550,-

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.

FÁÐU MATINN HEIM AÐ DYRUM

564 6111



MEKONG

thailensk matstupa



NÝ FRÁBÆR ÆFINGAKERFI FRÁ ÁGÚSTU JOHNSON

Æfingar sem þú getur stundað hvenær sem þér hentar
Einfalt, þægilegt og þú kemst í fínt form

VHS og DVD

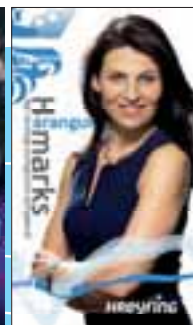
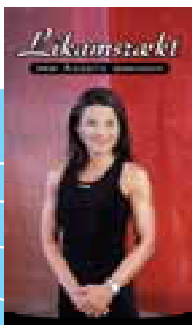


Mótaðu fallega og vel þjálfaða vöðva með teygjurenngi. Njóttu þess að gera æfingarnar með afslappandi tónlist. Teygjurenningurinn fylgir með!



Hefurðu lítinn tíma til að stunda þjálfun? Þrú hnitmiðaðuð 10 mínútna æfingakerfi sem gefa góðan árangur.

Nú fást öll æfingakerfin á DVD.



Fást í Hagkaup og í Hreyfingu
www.hreyfing.is

Húðumhirða meira en góð krem

Umhirða húðarinnar er mikilvæg til að okkur líði vel. Hér eru nokkur ráð sem henta konum á öllum aldri.

Andlitið þarf að þrifa daglega þar sem það er úti í veðri og vindum og þá er mikilvægt að þrifa af farða, ryk og mengun til að þessi óhreinindi fari ekki ofan í svitaholurnar og valdi sýkingu og bólum.

Þurr húð þarf á húðmjólk að halda á meðan feit húð þolir hreinsisápur og hreinsivatn. Blandaða húð þarf oft að þrifa með húðmjólk og nota sápuhreinis á feitari svæði. Yngri konum nægir að þrifa húðina vel með viðeigandi sápu/mjólk og næra vel á eftir með rakakremi fyrir þeirra húðtegund. Konur um þritugt þurfa síðan að fara að huga að fyrirbyggjandi aðferðum og nota augnkrem og krem við línun. Eldri konur ættu einnig að nota krem við línun, í kringum augu og leggja áherslu á krem sem styrkja og veita raka.

Allar konur ættu að nota maska. Kornamaski er góður tvisvar í viku í sturt-

unni, það fjarlægir dauðar húðfrumur og hjálpar húðinni að endurnýja sig. Konur með viðkvæma húð þurfa að fara varlega með kornamaska og prófa sig áfram. Leirmaskar og rakamaskar eru góðir einu sinni í viku og rakamaskarnir kannski sérstaklega á veturna, þar sem húðin getur þornað í kuldanum. Alla maska þarf að velja með tilliti til aldurs og húðtegundar. Það borgar sig að leita ráð hjá snyrtifræðingi og síðan fá prufur af snyrtivörum sem eru prófaðar í nokkurn tíma. Það eru alltaf einhverjar tegundir sem eiga betur við mann en aðrar og þess vegna gott að prófa sig áfram.

Eftir því sem konur eldast er umhirða húðarinnar mikilvægari og það getur verið gott að fara reglulega á snyrtistofu og láta dekra við sig og fá ráð um vörur og umhirðu.



MATARÆÐI OG NÆRING

Drekkið að minnsta kosti 2 lítra af vatni á dag og reynið að skipta út gosi og ávaxtasafa fyrir vatnið. Nauðsynlegt er að borða fjölbreytta fæðu, þar sem grænmeti og ávextir eru stór hluti af mataræðinu. Gult og appelsínugult grænmeti inniheldur mikið beta karótín sem breytist í A-vítamín eftir þörfum líkamans. Ölger, grófmæti og korn innihalda B-vítamín. Fiskur (sérstaklega feitur fiskur eins og lax og lúða) inniheldur ómega-3 fitusýrur.



HVÍLD OG HREYFING

Við þurfum að hvíla okkur reglulega og forðast of mikið álag. Hreyfing eykur blóðrásina sem flytur hraðar næringarefni og eykur súrefnisflæðið, sem stuðlar að hreysti húðarinnar. Gufubað hefur góð áhrif á húðina og er gott að slappa af í gufu til að svitaholurnar opnast vel og ná að hreinsa út óæskileg efni.

BÆTIEFNI

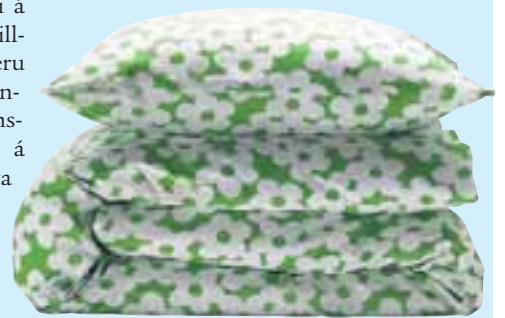
Gott fjölvítamín ásamt lýsi hentar flestum konum og viðheldur hreysti húðarinnar. Þó er ágætt að láta athuga vítamín- og steinefnaförða hjá lækni og ræða við næringarfræðing um hvaða fæðutegundir og vítamín henta best. Vítamínskortur getur haf slæm áhrif á húðina. Einnig eru fitusýrur, ómega-3 og gamma-línólínsýra eru góðar til að viðhalda raka, sérstaklega fyrir þurra húð og jafnvel húð með exem.

SÓLVÖRN

Það er æskilegt að verja húðina gegn sólinni þar sem sýnt hefur verið fram á sambengi á milli húðkrabbameins og of mikillar sólar. Í flestum sólvörnum eru efni sem skv. nýlegum dönskum rannsóknnum eru óæskileg fyrir börn, barnshafandi konur og konur með barn á brjósti. Þess vegna er mikilvægt að leita eftir sólarvörn sem ekki inniheldur þessi efni. Heilsuvöruverslanir bjóða oft upp á slíka sólarvörn sem öruggt er að taka með í fríið.

REYKINGAR

Allir vita að reykingar eru heilsuspillandi á meðan færri gera sér grein fyrir slæmum áhrifum reykinga á húðina. Efni í sígarettum og reykt dregur saman æðarnar og minnkast flæði á súrefni og flutning á næringarefnum. Þegar háráðarnar verða fyrir langvarandi súrefnis- og næringarskortri verður húðin gul- eða gráleit og hrökkumyndun eykst til muna.





Taktu upp nýja síði 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 síði.

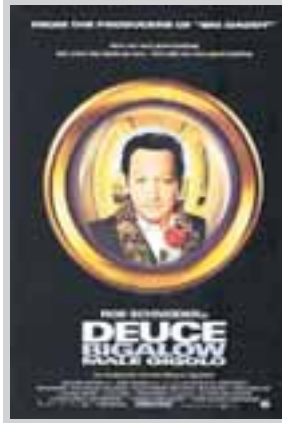
Settu þér raunhæf markmið og farðu rólega af stað, til dæmis með því að stunda göngu, skokk eða sund. Það er góður og heilbrigður siður að borða reglulega skál af **Special K**, sem er troðfullt af vítamínum og trefjum en veitir þér jafnframt kraft til að hreyfa þig og standast erill dagsins.

Special K - með þér í heilsuátaki til framtíðar.



Stelpu- og strákamyndir

Rómantískar myndir hafa í gegnum tíðina frekar verið tengdar við konur, þrátt fyrir að karlar hafi ekki síður áhuga á þeim. Oft vilja þeir bara ekki viðurkenna áhugann og fela hann líkt og um eitthvert hernaðarleyndarmál sé að ræða. Það virðist þó misjafnt hvernig rómantískar myndir höfðu til kynjanna, enda hættir þeim til að skilgreina rómantik með ólíkum hætti. Hérna eru nokkrar rómantískar myndir sem eru vísar með að hitta í mark. Bara misvel.

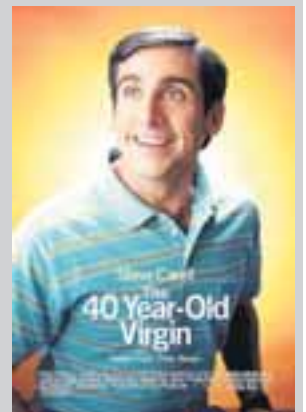


Deuce Bigalow: Male Gigolo (1999). Maður sem er tekinn í mistökum fyrir fylgdarsvein upp-götvar að starfið hentar honum ágætlega. Pretty Woman (1990) fyrir karla. Hann hlær sig máttlausan yfir skrítnu konunum sem kaupa þjónustu fylgdarsveinsin. Hún er full vandlætningar yfir kvenhatrinu.

Sleepless in Seattle (1993). Sonur ekkils hringir inn í útvarpsþátt til að finna konu handa föður sínum og svörin láta ekki á sér standa. Hún grenjar úr sér augun, sérstaklega yfir litla drengnum sem þráir ekkert heitar en að eignast móður. Hann sofnar á innan við fyrsta klukkutíma.



The 40 Year Old Virgin (2005). Vinnufélagar ákveða að koma vini sínum út þegar þeir komast að raun um að hann er hreinn sveinn. Leiðbeiningar handa karlmonnum sem hafa aldrei komist í þriðju höfn. Eða aðra. Eða fyrstu. Hann hefur gaman af. Hún trúir ekki að nokkur kona getur hrifist af lúðanum.



Chasing Liberty (2004). Dóttir Bandaríkjaforseta stingur undan lífvörðum sínum í skólaferðalagi til að lifa eðlilegu lífi og verður skotin í Breta, sem reynist vera í starfsmaður föður hennar. Hún samsamar sig stelpunni sem finnst enginn skilja sig. Hann skilur bara ekki um hvað málið snýst.



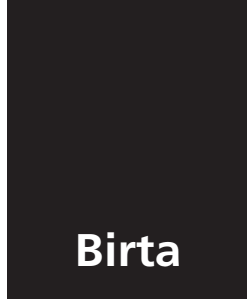
The Wedding Crashers (2005). Tveir óprúttir vinir gera það að leik sínum að fara óboðnir í brúðkaup til að taka konur á löpp. Raunverulega rómantísk mynd dulbúin sem strákamynd. Hann tekur niður minnispunkta um hvernig eigi að fleka konur. Henni finnst siðleysinu engin takmörk sett.

Note Book (2004). Fyrrum elskhugar á elliheimili rifja upp liðna tíð. Melódramatískari verða myndir varla, uppfull af ljúfsárum endurminningum og glötuðum tækifærum, undir áhrifum frá Rómeó og Júlíu. Hún fær ekki nóg, en honum finnst kvalræðið loks á enda þegar gamalmennin gefa upp öndina.



Notting Hill (1999). Líf bóksala tekur stakkaskiptum þegar hann verður ástfanginn af alþjóðlegri kvikmyndastjörnu. Mynd sem kynin geta bæði haft gaman af. Hann getur látið sig dreyma um að komast yfir uppáhaldsleikkonuna sína. Hún stenst ekki krumpaða brosið hans Hugh Grants. Hvorugt stenst brandarana.





Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu


Samkvæmt nýjstu 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



		59	HEIMSÁLFA	SKORDÝR	ANDA		BOGI	TRÖLL	YFIRSTÉTT			
		MP & BH										
		KOMA Í VEG FYRIR										
		RÁ				SKJÖGUR						
		VEIRA				DÍÐA				50	AFLI	
	TÍÐAR	FUGL					SMYRSL					
							SJÁÐU					
FITA				AFHENDING						SEM		
				ADALS- MAÐUR						FÁSINNI		
YFIRGAF				FJÖL	1			AFGANGUR				
				ÓÞÉTTUR				GRYFJA				
PRÁÐA			5			DÆLING			SVELGUR			
						HVIÐA			BELTI			
FYRSTUR		UM ÞAÐ BIL					FYLLIBYTTA	6				LÍÐA VEL
		MÆLIEINING					TUDDI					
ÓREIDA	3		EYÐA			RAGN					UTAN	
			MÁLMUR									
VEIK	EINSKIS					ÓGRYNNI			STÖK			
	Í RÖÐ					HLJÓM			MÁLMUR			
				TÆKI				ÓSKA	2			
KRAKKA					ÚTHLUTUN				4			

LEYSTU KROSSGÁTUNA!

Þú gætir unnið geisladiskinn í djúpum dal með Reginu Ósk



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

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

þitt eigið
Kaffihúsið

Saeco



Saeco

15 gerðir
verð frá kr. 39.800 stgr

Landsins mesta úrval af sjálfvirkum espresso/cappuccino kaffivélum

Þú lagar alla uppáhaldskaffidrykkina þína svo sem espresso, cafelatte og cappuccino nákvæmlega eins og þú vilt hafa þá.



Fjölbreytt úrval
bolla og
fylgihluta



Ítalskt gæðakaffi frá
Kimbo og Danesi



Bragðefni
frá Fabbri

kíktu á

www.ef.is



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • www.ef.is



BUBBI

06.06.06

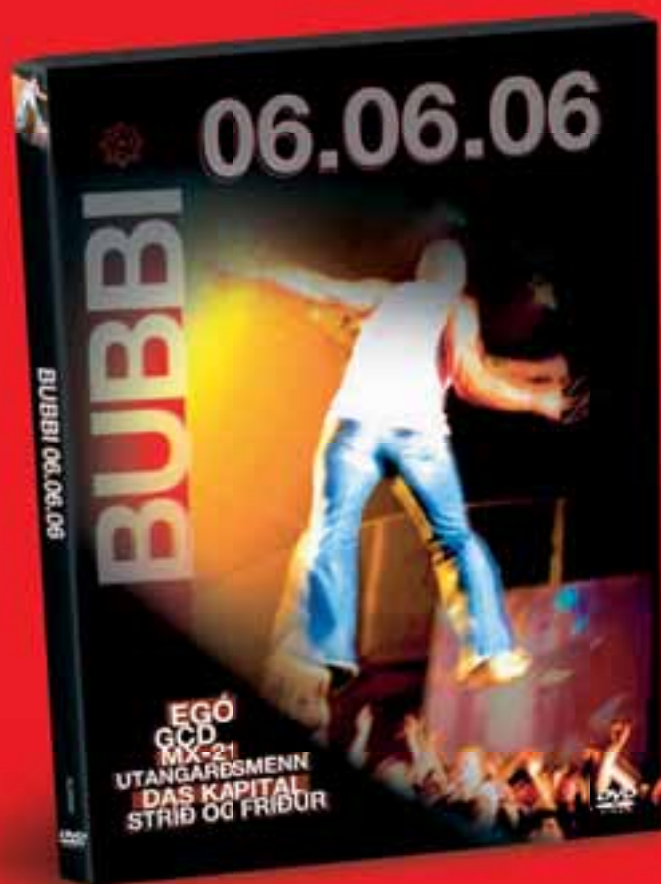
Nýtt tilboð til allra áskrifenda í Og1

Afmælistónleikar Bubba Morthens á DVD.
Upplifðu þessa mögnuðu tónleika, aftur og aftur.

Viðskiptavinir í **Og1** fá þennan frábæra tónleikadisk með rúmlega **40% afslætti** eða á aðeins **1.690 kr.** í stað 2.990 kr.

Þetta er aðeins einn af mörgum ávinningum þess að skrá sig í **Og1**.

Verið velkomin í næstu verslun.
Vodafone





SJÁLFSTÆÐIR POPPARAR

Íslenska þjóðin er svo sannarlega búin að taka ástfóstri við hann Jón Ársæll þar sem hann hittir fyrir þekktu Íslendinga nær og fjær. Næstkomandi sunnudagskvöld verður engin breyting þar á þar sem Jón fjallar um engan annan en sjálfan Herbert Guðmundsson, söngvara og lagasmið.

„Við höfum dvalið með honum Herberti eða Hebba eins og hann er kallaður heima og að heiman og það má með sanni segja að hann er einn af risunum í íslensku poppsögu,“ segir Jón Ársæll.

„Ég var svo heppinn að kynnast honum Herberti þegar við tókum þátt í uppstillingu af leikritinu Jesus Christ Superstar og er búinn að fylgjast með ferli hans síðan.“ Bláðamanni Birtu lék forvitni á hvaða ár það var.

„Það var árið sautján hundruð og súrkál,“ segir Jón og dettur málið þá dautt niður.

„Við erum búin að sterk viðbrögð úr

öllum áttum varðandi þennan þátt, ekki aðeins vegna persónuleika Herberts heldur einnig vegna lagsins „Can't walk away“ sem fær allt frá unglingsstelpum til eldri kvenna til að dilla sér,“ segir Jón hress og kátur að vanda.

Einnig bætir Jón við að kíkt verði í heimsókn í aðdáendaklúbbinn hans Herberts sem kallast HG-klúbburinn, þannig að þessi þáttur ætti að vera einstaklega liflegur og hress.

En hvað mega sjónvarpsáhorfendur búast við að sjá í framtíðinni í Sjálfstæðu fólki?

„Við erum í rosa stressi núna að undirbúa þátt þar sem leiðin liggur til Sviss að fylgjast með öðrum tónlistarmanni sem heitir Vladimir Ashkenazy.“ Eins og allir þættir Jóns þá hljómar þetta alveg einstaklega spennandi. Við bíðum spennu.

Sjálfstætt fólk er á sunnudögum á Stöð 2 klukkan 20:00.

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

ROBBIE WILLIAMS
RUDEBOX
Sendu **SMS** skeytið **JA RWD**
á númerið **1900** og þú gættir unnið einn af **9**
HVER VINNUR!
Vinnugar eru Rudebox geislaplötun, gjafabréf frá Tomis í G.
Fullt af öðrum geislaplötum og margt fleira.

Smáralind Kópavogi. Með því að skeyta þessum tölvunúmeri þú kr/skeytið

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **14:35 Extreme Makeover: Home Edition** STÖÐ 2



▶ **17:05 Guiding Light** Sjónvarpið



▶ **18:00 Sex til Sjö Skjár EINN**



▶ **20:00 Down With Love** Stöð 2 BÍÓ



▶ **23:05 Mission: Impossible** Sjónvarpið

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Snillingarnir (7:18) **18.25** Ungar ofurhetjur (1:26)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

20.10 Ferlegur föstudagur (Freaky Friday) Bandarísk gamanmynd frá 1997. Mæðgur, sem semur illa, skipta um líkama og neyðast til að lífa lífi hvorrar annarrar einn fánánlegan föstudag. Leikstjóri er Mark Waters og meðal leikenda eru Jamie Lee Curtis, Lindsay Lohan og Mark Harmon.

21.50 Taggart - Dýrtingar og syndarar (Taggart: Saints and Sinners) Skosk sakamálamynd frá 2005 um vaska sveit rannsóknarlögreglumanna í Glasgow sem fæst við snúð sakamál. Aðalhlutverk leika Alex Norton, Blythe Duff, Colin McCredie og John Michie. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

23.05 Sérsvéitin II (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e)

1.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

6.58 Ísland í bítið
9.00 Bold and the Beautiful
9.20 Í finu formi 2005
9.35 Oprah (114:145)
10.20 Ísland í bítið (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours

13.05 My Sweet Fat Valentina
13.50 My Sweet Fat Valentina
14.35 Extreme Makeover: Home Edition (14:25)
16.00 Skrímslaspilið
16.20 Scooby Doo
16.40 Véla Villi
16.55 Engie Benjy

17.05 Froskafjör
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 (19:22)

20.30 Freddie (6:22)
20.55 Ice Princess
22.30 Balls of Steel (6:7)
23.05 The 51st State

0.35 Barbershop
2.15 Quicksand
3.50 Balls of Steel (6:7)
4.25 The Simpsons - NÝTT (19:22)

4.50 Fréttir og Ísland í dag
6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Sigtíð - Ný þáttaröð (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
Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.

19.45 Gegendrepa (e) Ný, íslensk þáttaröð þar sem tuttugu einstaklingar berjast til síðasta manns, vopnaðir vatnsbyssum og vatnsblöðrum. Sá sem stendur einn eftir vinnur hálfa milljón króna.

20.10 Trailer Park Boys
20.35 Parental Control
Stefnumótáþáttur með skemmtilegri fléttu. Kærasti Dominique, DeAndre er ekki drauma tengdasonur mómmu hennar þannig að mammann og kærasti hennar koma DeAndre á tvö stefnumót til að reyna að fæla hann frá Dominique.

21.00 The Biggest Loser
Bandarísk raunveruleikasería þar sem fitubollur berjast við bumbuna.
21.50 Law & Order: Criminal Intent
Bandarískir þættir um störf Stórmálasveitar New York borgar og leit hennar að glæpamönnum. Fullorðin hjón eru myrt á heimili sínu en tvítugt dóttir þeirra sleppur lifandi.

22.40 Masters of Horror
Hárin munu rísa á föstudagskvöldum í vetur. Masters of Horror er ný þáttaröð þar sem sýndar verða þrettán nýjar hrollvekur frá þekktum leikstjórum.
23.30 Tónleikar með Á móti sól og Dilönu (e) **1.00** C.S.I.: Miami (e) **1.50** Conviction (e) **2.35** C.S.I.: New York (e) **3.25** Beverly Hills 90210 (e) **4.10** Melrose Place (e) **4.55** Óstöðvandi tónlist

18.00 Entertainment Tonight (e) Leyfð öllum aldurshópum.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag
19.30 The Hills - NÝTT (e)
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.

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

20.45 8th and Ocean (e)
Framleiðendur Laguna Beach eru hér komnir með nýja þáttaröð frá South Beach í Miami þar sem fylgst er með ungum krökkum sem þrjá ekkert heitar en að verða fyrrisætur. Módelin þurfa að ganga í gegnum öll þau erfiði sem hinn harði heimur tískunnar býður upp á og fáum við að fylgjast með krökkunum í baráttunni.

21.15 The Newlyweds (e)
21.45 Blowin' / Up (e)
Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru á 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 en þar er alltaf eitthvað furðulegt í gangi.

22.45 Chappelle's Show
23.15 Sirkus Rvk (e) Sirkus Rvk
23.45 X-Files (e) (Ráðgátur)

0.30 Hell's Kitchen (e)
1.15 Entertainment Tonight (e) Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkavíðtíð við frægar stjörnur.

Eru skórnir ekki eins þægilegir og þú héltst?
Party feet vörurnar frá Scholl leysa málið.



Hlíf vegna núnings
Litlar gellífar sem koma í veg fyrir núnung og eymsli. Hentar fyrir allar skógerðir.



Hælahlíf
Hælpúði úr geli til að líma inn í hæla á skóm. Minnkar þrýsting á auma hæla og fyllir upp í skó sem eru rúmír.



Gelnlegg undir táberg
Gelnlegg undir táberg fyrir hælaskó – Nú geturðu dansað alla nóttina.



18.30 US PGA í nærmynd (US PGA 2006 - Inside the PGA Tour) Víkulegur fréttabáttur þar sem fjallað er um bandarísku 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. Ómissandi báttur fyrir golfáhugamenn.

18.55 Gillette Sportpakkinn (Gillette World Sport 2006) Íþróttir í lofti, láði og legi. Magnaður báttur þar sem allar íþróttir eru teknar fyrir. Báttur sem sýndur hefur verið í fjölda-mörg ár við miklar vinsældir.

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, viðtöl við leikmenn, þjálfara og áhorfendur.

19.50 HM í Súpercross GP (Qwest Field) Nýjustu fréttir frá heimsmeistararnótuninni í Súpercrossi. Hér eru vélhjólakappar á öflugum tryllitækjum (250rsm) í aðalhlutverkum. Keppt er víðs vegar um Bandaríkinn og tvisvar á keppnis-tímabilinu bregða vélhjólakapparnir sér til Evrópu. Súpercross er íþróttgrein sem nýtur sívaxandi vinsælda.

20.45 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur Meistaradeild Evrópu fréttabáttur 06/07

21.15 KF Nörd (9:15)

22.00 Heimsmótaröðin í Póker (Bellagio's Five-Diamond World Poker Classic) Snjöllustu póker-spilarnar veraldar koma saman á heimsmótaröðinni en hægt er að fylgjast með frammistöðu þeirra við spilaborðið í hverri viku á Sýn.

23.30 Pro bull riding

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 I Heart Huckabees 8.00 Pétur og kötturinn Brandur 2 10.00 Elizabeth Taylor: Facets 12.00 Miss Lettie and Me 14.00 Pétur og kötturinn Brandur 2 16.00 Elizabeth Taylor: Facets 18.00 Miss Lettie and Me 20.00 I Heart Huckabees 22.00 Romeo is Bleeding 23.50 Speed 1.45 The Last Samurai 4.25 Romeo is Bleeding

SKJÁR SPORT

7.00 „Liðið mitt“ (e) frá 26.10 (e) 14.00 Blackburn - Bolton (e) frá 22.10 16.00 Chelsea - Portsmouth (e) frá 21.10 18.00 Upphitun 18.30 „Liðið mitt“ frá 26.10 19.30 Man. Utd. - Liverpool (e) frá 22.10 21.30 Upphitun (e) 22.00 Reading - Arsenal (e) frá 22.10 0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SJÓN V NORÐURL

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

» EKKI MISSA AF ...

Ice Princess
(Ísprinsessan)

Gamanmynd fyrir alla fjölskylduna um unga stúlku sem á sér þann draum heitastan að verða skautadrottning. Stúlkan á þó langt í land því þakumar hafa átt hug hennar allar síðan hún man eftir sér og bóklestur og námið hefur átt betur við hana en íþróttaiðkun. Með öðrum orðum þá er stelpa nörd. En hún þráir að falla í vinahópinn, vil verða góð á skautum og hættr ekki fyrr en hún hefur látið drauminn ræst. Aðalhlutverk: Kim Cattrall, Joan Cusack, Michelle Trachtenberg. Leikstjóri: Tim Fywel



STÖÐ 2 KL. 20:55

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

13.15 Tennis: ATP Tournament in Basel 14.00 Tennis: ATP Tournament in Basel 15.45 Tennis: WTA Tournament in Linz 16.30 Tennis: WTA Tournament in Linz 18.15 Snooker: Grand Prix in Aberdeen 21.00 Football: Top 24 Clubs 21.30 Adventure: Escape 22.00 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.30 Rally: European Cup in Sion 22.45 Rally: World Championship in Australia 23.15 Football: Gooooo!

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 A Week of Dressing Dangerously 17.30 The Life Laundry 18.00 2 point 4 Children 18.30 2 point 4 Children 19.00 Red Cap 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 Red Cap 23.30 2 point 4 Children 0.00 2 point 4 Children

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Norway's Hidden Secrets 13.00 Telepathy Investigated 14.00 Megastructures 15.00 Hollywood Science 17.00 The Sea Hunters 18.00 Thunderbeast 19.00 Megastructures 20.00 Hollywood Science 21.00 Band of Brothers 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Hollywood Science 0.00 Most Amazing Moments

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

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 Anatomy of a Formula One Team 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

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Floyd Uncorked 12.30 Distant Shores 13.00 Globe Trekker 14.00 Earthwalkers 14.30 Caprice's Travels 15.00 Bazaar 15.30 The Travel Bug 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 Casinos of the World 22.00 The Tourist 22.30 The Thirsty Traveler 23.00 The Thirsty Traveler 23.30 Urbanation

MTV EUROPE

13.00 Wishlist 14.00 TRL 15.00 World Chart Express 16.00 Just See MTV 16.20 EMAs 2006 Spotlight 16.30 This is the New Shit 17.00 Dance Floor Chart 18.00 Punk'd 18.30 Viva La Bam 19.00 Wild Boyz 19.30 Barrio 19 20.00 EMAs 2006 Spotlight 20.30 MTV EMA Surround Show 21.00 Beavis & Butt-head 21.30 Beavis & Butt-head 22.00 Party Zone 23.00 Just See MTV 0.00 EMAs 2006 Spotlight 1.00 EMAs 2006 Spotlight 2.00 EMAs 2006 Spotlight 4.00 Breakfast Club 5.00 EMAs 2006 Spotlight 5.30 SpongeBob SquarePants 6.00 Breakfast Club

VH1 EUROPE

11.30 So 80s 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 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 Best Kept Hollywood Secrets 14.00 101 Best Kept Hollywood Secrets 15.00 101 Best Kept Hollywood Secrets 16.00 101 Best Kept Hollywood Secrets 17.00 Sexiest Action Heroes 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Angelina Jolie 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 Celebrity Blondes 0.00 Angelina Jolie THS 1.00 101 Best Kept Hollywood Secrets 2.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 3.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 4.00 Special Jennifer Aniston: America's Sweetheart 5.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 6.00 Sex and The City Style Star

CARTOON NETWORK

11.00 Cow & Chicken 11.30 Pet Alien 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 Lazio 14.30 Teen Titans 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

MGM

11.30 Return of a Man Called Horse 13.35 North Of Chiang Mai 15.10 Follow That Dream 17.00 Scorpio 18.50 The Organization 20.35 Dead On Arrival 22.20 Young Billy Young 23.50 Body and Soul

TCM

19.00 Coma 21.00 Diner 22.50 Across the Wide Missouri 0.10 Uncertain Glory

HALLMARK

10.45 The Magical Legend of the Leprechauns 12.30 A Child's Cry For Help 14.15 Charms for the Easy Life 16.00 Early Edition II 17.00 Durango 18.45 West Wing 19.45 Dead Zone 20.45 Color of Justice 22.30 Out Of Order 0.00 Dead Zone

BBC FOOD

11.00 Street Cafe 11.30 Just in Africa 12.00 Danny By the Sea 12.30 The Hairy Bikers Cookbook 13.00 Beauty and the Feast 13.30 Organic Organic 14.00 Diet Trials 14.30 The Hi Lo Club 15.00 Keith Farnie's Adventures: Crete 15.30 A Cook's Tour 16.00 Great Food Bites 16.30 Ainsley's Barbecue Bible 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

DR 1

12.20 Teenagetesten 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawsons Creek 14.00 Boogie Listen 15.00 F for Får 15.05 Svampebob Firkant 15.30 AMIGO 16.00 Hunni*show 16.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.00 Disney Sjov 18.00 aHA! 19.00 TV Avisen 19.30 Elsker dig for evigt 21.20 Original Sin 23.15 Boogie Listen

NRK 1

12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Oslo og Akershus 12.40 Fra Østfold 13.00 Siste nytt 13.05 Lyoko 13.30 Lyoko 13.55 Nifse saker 14.00 Siste nytt 14.03 VG-lista Topp 20 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat - Nyheter på samisk 15.25 VG-lista Topp 20 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Kalle og Molo 16.20 Gjengen på taket 16.35 Gnottene - musikkvideo 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Norge rundt 17.55 På tråden med Synnøve 18.55 Nytt på nytt 19.25 Først & sist 20.15 Politagentene 21.00 Kveldsnytt 21.15 Sopranos 22.05 Lou Reed

ST 1

13.00 Argument 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Tinas kok 15.30 Söderlund & Bie 16.00 Höjdarna 16.30 Tillbaka till Vintergatan 17.00 Barbacka äventyr 17.30 Rapport 18.00 Doobidoo 19.00 Swordfish 20.40 Måklama 21.10 Rapport 21.20 Kulturyhetema 21.30 O Lucky Man! 0.25 Sändning från SVT4



► **19.30 Blowin/Up Sirkus**



► **19.35 Fóstbræður Stöð 2**



► **20:00 50 First Dates Stöð 2**



► **22:25 Ronin Sjónvarpið**



► **02:05 Tvöfaldur Jay Leno Skjár EINN**

SJÓNVARPIÐ

8.00 Morgunstundin okkar
8.01 Alda og Bára (24:26)
8.06 Búi! (11:26) **8.17**
 Lubbi læknir (34:52) **8.29**
 Snillingarnir (7:28) **8.55**
 Sigga liggja lá (33:52) **9.05**
 Teiknisögur (3:26) **9.15**
 Trillurnar (3:26) **9.39**
 Matta fóstura og ímynduðu
 vinir hennar (17:26) **10.02**
 Spæjarar (41:52) **10.25** HM
 í stórsvigi kvenna **12.00**
 Stundin okkar (4:30)
12.30 Kastljós **13.00**
 Leiðtogafundurinn **13.55**
 Tenórnir tíu **14.55** Frægir
 strengjakvartettar **15.20**
 Mótorsport (8:12) **15.50**
 Handboltakvöld **16.05**
 Íslandsmótið í handbolta
17.50 Táknálsfréttir **18.00**
 Hope and Faith (67:73) **18.25**
 Fjölskylda mín (7:13)
18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Jón Ólafsson
 Tónlistarmaðurinn Jón Ólafsson
 fær til sín góða gesti, unga sem
 aldna og spjallar við þá um
 heima og geima. Tónlistin skipar
 veglegan sess í þáttunum og
 er líklegra en hitt að Jón gripri í
 slaghörpuna þegar vel liggur á
 honum.
20.20 Spaugstofan
20.50 Evelynd Bandarísk bíó-
 mynd frá 2002. Myndin gerist
 á Írlandi og segir frá baráttu
 einstæðs föður fyrir því að fá
 börnin sín þrjú til sín en yfirvöld
 tóku þau af honum og sendu
 á upptökuheimili eftir að móðir
 þeirra yfirgaf fjölskylduna.
22.25 Málaliðar (Ronin)
 Bandarísk spennumynd frá
 1998. Bandarískur fyrrverandi
 leyniþjónustumaður reynir að
 hafa uppi á dularfullum pakka
 sem bæði Írar og Rússar eru á
 höttunum eftir.
0.20 Innrás villmannanna
1.55 Útvarpsfréttir í
 dagskrárlok



7.00 Addi Panda
7.05 Kærleiksbirnir (42:60)
7.15 Pocoyo
7.20 Ruff's Patch
7.30 Gordon the Garden
 Gnome
7.40 Animaniacs
8.00 Grallararnir
8.20 Justice League Unlimited
8.40 Litlu Tommi og Jenni
9.05 Kalli kanína og félagar
9.15 Kalli kanína og félagar
9.25 Kalli kanína og félagar
9.30 Tracey McBean
9.45 Froskafjör
9.55 S Club 7
10.20 Búbbarnir (10:21)
10.45 Adams Sandler's Eight
 Crazy Nights
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.40 Bold and the Beautiful
14.00 Bold and the Beautiful
14.20 U2 Vertigo - Live from
 Chicago
15.55 Eldsnögg með Jóa Fel
 (1:10)
16.25 Sjálfstætt fólk 17.00 60
 mínútur - NYTT
17.45 Martha
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 Hot Properties (13:13)
19.35 Fóstbræður (5:8) (e)
20.00 Fóstbræður (6:8) (e)
20.30 Be Cool
22.25 The Firm
0.55 The Last Samurai
3.25 Without Warning:
 Diagnosis Murder
4.50 Hot Properties (13:13) 5.15
 Sjálfstætt fólk
6.35 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
 Bandarísk þáttaröð um íbúana í
 Melrose Place.
19.45 Trailer Park Boys (e)
 Gamanseria um vinina Ricky og
 Julian sem hafa oftan en ekki
 villst út af beinu brautinni í líf-
 inu.
20.10 Surface Dramatískir
 ævintýrabættir um lífið í dimmu
 djúpinu og ófreskjur sem þar
 búa. Sumar þeirra eru svo
 fallegar að börnin laðast að
 þeim - en er þeim óhætt að
 leika við þær? Spennubættir
 fyrir alla fjölskylduna, fullir af
 óvæntum upþökum.
21.00 Survivor: Cook Islands
 Survivor keppnin fer nú fram í
 þrettánda sinn og í þetta skiptið
 fer keppnin fram á Cook Islands
 í Kyrrahafi. Líkt og í síðustu
 þáttaröð er alltaf einn keppandi
 sendur í útleð þar sem hann er
 einangraður frá félögum sínum
 en fær um leið tækifæri til að
 leita að friðhelgisgoðinu sem
 getur komið sér vel seinna meir.
22.00 Law & Order
 Bandarískur þáttur um störf
 rannsóknarlögreglumanna
 og saksóknara í New York.
 Námsmær er myrt en lögreglu-
 mennirnir telja sig vera komna
 á spor morðingjans þegar málið
 tekur óvænta stefnu.
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** Östödvandi
 tónlist

SIRKUS TV

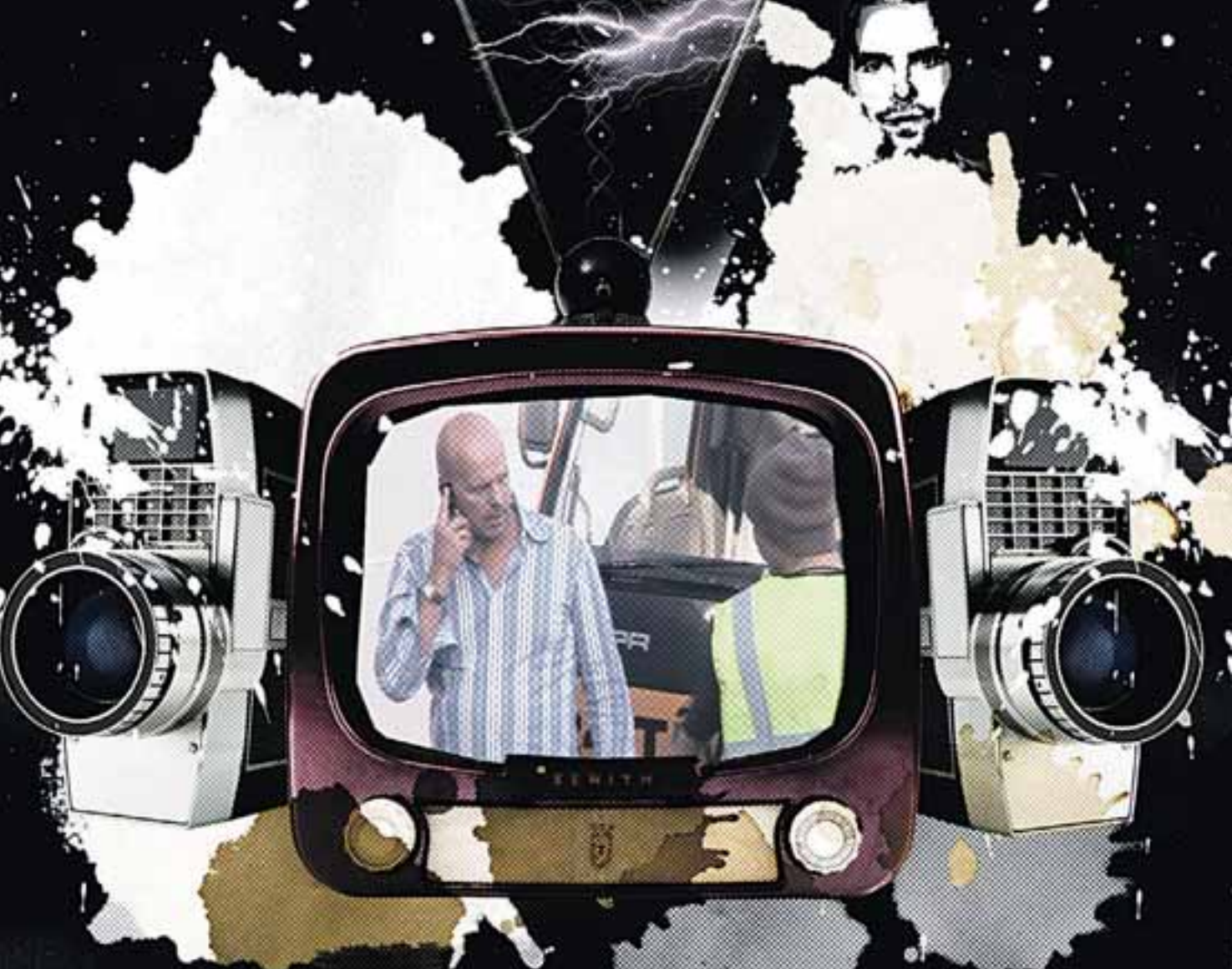
17.15 Wildfire (e) Hin
 18 ára Kris Furillo er
 vandræðaunglingur sem fær
 annað tækifæri í lífinu. Eftir að
 hafa verið á vandræðaheimili
 fyrir unglinga fær hún vinnu á
 búgarði hjá Ritter fjölskyldunni
 eftir að hæfileikar hennar með
 hesta koma fram. Leyfð öllum
 aldurshópum.
18.00 Seinfeld (e) Jerry,
 George, Elaine og Kramer
 halda uppteknum hætti í
 einum vinsælasta gamanþætti
 allra tíma.
18.30 Fréttir NFS
19.00 Seinfeld (e)
19.30 Blowin/ Up (e)
20.00 South Park (e) Þeir
 eru komnir aftur á skjáinn. 8.
 serían um Cartman, Kenny,
 Kyle, Stan.
20.30 Tekinn (e) Það er Baddi
 í hljómsveitinni Jeff Who? sem
 fær að finna fyrir því frá Audda
 í þættinum í kvöld.
21.00 So You Think You Can
 Dance 2 (e) Dansinn hefst
 á ný ... Frá framleiðendum
 American Idol kemur
 raunveruleikabátturinn So You
 Think You Can Dance þar sem
 leitað er að besta dansara
 Bandaríkjanna.
22.30 So You Think You Can
 Dance 2
23.40 Chappelle/s Show (e)
0.10 Vanished (e) (Vanished)
 Jeffrey Collins er þingmaður á
 hraðri uppleið. Hann er giftur
 hinnu ungu og falletgu Söru
 sem sinnir góðgerðarmálum af
 miklum hug.
0.55 X-Files (e)
1.40 24 (15:24) (e)
2.25 24 (16:24)
3.10 Entertainment Tonight
 (e) Í gegnum árin hefur
 Entertainment Tonight fjallað
 um allt það sem er að gerast í
 skemmtanabransanum.
3.35 Tónlistarmyndbönd frá
 Popp TV

GRACO kerrur og barnabílastólar fyrir öll börn

Quattro Tour frá 17.900

Junior Plus frá 9.990

Glásibæ - Sími 553 3366 - www.oo.is



Bubbi biður um lögregluaðstoð
... í næsta þætti **TEKINN**



MÁNUDAGAR
KL 21:00


Apple á Íslandi




SIRKUS TV

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

SPLÚNKUNÝ PLATA!

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

ROBBIE WILLIAMS RUDEBOY

Sendu **SMS** skeytið **JA RWB**
á númerið **1900** og þú gætir unnið eintak!

Vinningar eru Rudebox geislaplatan, gjafabréf frá Tónlist.is,
fullt af öðrum geislaþötum og margt fleira



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



09:40 Kalli Kanína og Vinir HANS STÖÐ 2



17:00 Innlit/Útlit Skjáreinn



21:00 Að Leikslukum SkjárSport



21:10 Örninn Sjónvarpið



00:00 Ghost Whisperer Sirkus

8.00 Morgunstundin okkar
8.01 Sammi brunavörður (9:26) **8.11** Geirharður bojng bojng (21:26) **8.31** Hopp og hí Sessamí (25:26)
8.55 Kvikindi í koppum og kimum (2:6) **9.00** Liló & Stitch (35:39) **9.25** Sigildar teiknimyndir (7:42) **9.33** Herkúles (7:28) **9.54** Tobbí tvisvar (31:52) **10.17** Allt um dýrin (4:25) **10.45** Jón Ólafsson (11:25) HM í stórsvigi karla **13.00** Spaugstofan **13.25** Ritari Hitlers **14.55** Mozart-tónleikar í Salzburg **15.55** Pianótrío frá fæðingarstað Mozart's **16.20** Tíu fingur (3:12) **17.20** Nærmynd **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Stundin okkar (5:30)

18.30 Geimálfurinn Gígur

18.40 Reem alein heima Barnamynd frá Jórdaníu.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Tíu fingur (4:12)

Þáttaröð um íslenska einleikara. Að þessu sinni er rætt við Önnu Guðnyju Guðmundsdóttur pianóleikara og Sigurð Ingva Snorrason klarinettuleikara. Umsjónarmaður er Jónas Sen og um dagskrárgerð sér Jón Egill Bergþórsson.

21.10 Örninn (1:8) (Örnen)

Danskur spennumyndaflokkur um hálfíslenskan rannsóknarlögreglumann í Kaupmannahöfn, Hallgrím Örn Hallgrímsson, og baráttu hans við skipulagða glæpastarfsemi. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.10 Helgarsportíð

22.40 Stunga sporðdrekans (Der Stich des Skorpion) Þýsk sjónvarpsmynd frá 2004

0.10 Kastljós **0.45**

Útvarpsfréttir í dagskrárlök

7.00 Pingu
7.05 Sullukollar
7.15 Yoko Yakamoto Toto
7.20 Hlaupin
7.30 Myrkfælnu draugarnir (54:90)
7.45 Stubbarnir
8.10 Doddi litli og Eyrnastór
8.20 Könnuðurinn Dóra
8.45 Pocoyo
8.55 Grallararnir
9.15 Codename: Kids Next Door
9.40 Kalli litli kanína og vinir hans
10.00 Hjólagengið
10.25 Ævintýri Jonna Quests
10.50 Sabrina-Unglingsnornin
11.15 Galdrastelpurnar (9:26)

11.35 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 (7:7)

17.45 Oprah (115:145)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.10 Kompás

20.00 Sjálfstætt fólk

20.35 Commander In Chief (5:18)

21.20 Numbers - NÝTT (2:24)

22.05 Deadwood (9:12)

22.55 Anger Management **0.35**

Gone But Not Forgotten (1:2)

2.00 Gone But Not Forgotten (2:2)

3.25 Returner

5.15 Sjálfstætt fólk

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) **15.10** 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) Framtíðarþáttaröð þar sem fylgst er með klassískri baráttu góðs og ills.
20.00 Dýravinir Gríðarlegur fjöldi Íslendinga á gæludýr, hорт sem um er ræða fiska, hunda, ketti, kanínur eða köngulær. 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 júl kom innmitt út bók hennar, Gæludýrin okkar. Þessir þættir eru fyrir alla fjölskylduna þar sem við kynnumst skemmtilegum dýrum og enn skemmtilegri eigendum þeirra.

20.30 Celebrity Overhaul

Ástralskir raunveruleikarættir þar sem fræga fólkíð er tekið í gegn. Þættirnir spanna sex vikur og á þeim tíma er lífi stjarnanna umturnað varanlega. Það er ekki bara hugsað um mataræðið heldur eru gerðar breytingar á lífsemi þátttakenda og lífi þeirra breytt til frambúðar.

21.30 C.S.I: New York

Lík konu finnst í vatnstanki á þaki íbúðarblokkar á Manhattan. Petta er sjötta morðið í þessu sama húsi á síðustu tíu árum og orðrómur er á breiki um að álög hvíli á húsinu.

22.30 Brotherhood

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

14.30 Tekinn (e) Það er Baddi í hljómsveitinni Jeff Who? sem fær að finna fyrir því frá Audda í þættinum í kvöld.
15.00 8th and Ocean (e)
15.30 The Newlyweds (e)
16.00 The Hills - NÝTT (e)
16.30 Hellfire (e) Hin **17.15 Hell's Kitchen (e)**
18.00 Seinfeld (e) Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppteknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.
18.30 Fréttir NFS
19.10 Seinfeld (e) Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppteknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.

19.35 The War at Home (e)

20.00 8th and Ocean Framleiðendur Laguna Beach eru hér komnir með nýja þáttaröð frá South Beach á Miami þar sem fylgst er með ungum krökkum sem þrú ekkert heitar en að verða fyrirætur. Módelin þurfa að ganga í gegnum öll þau erfiði sem hinn harði heimur tiskunnar býður upp á og fáum við að fylgjast með krökkunum í baráttunni.

20.30 The Newlyweds

21.00 Vanished

21.50 Weeds

22.20 Rescue Me

23.05 My Name is Earl (e)

23.30 Tekinn (e) Það er Baddi í hljómsveitinni Jeff Who? sem fær að finna fyrir því frá Audda í þættinum í kvöld.
0.00 Ghost Whisperer (e)
0.45 Sirkus Rvk (e)

1.15 Entertainment Tonight (e)

1.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

-fæst í apótekum og stórmörkuðum

Fjólvitamín án AÐ
Fjólvitamín fyrir fólk sem tekur ljósi

Fjóræfl - Allhliða
Fjólvitamín fyrir deglegar þarfir

Marapón
Ólúgt vítamín og fæðubótarefni fyrir athafna- og íþróttafólk

C-vítamín 400 mg með sálfberjabragði
Gott andoxanarefni sem eflir sterkir líkamana

Kalk og Magnesium
Kalk byggir upp beinin, magnesium viðheldur styrk beinanna

E-vítamín 200 a.e.
Ólúgt andoxanarefni, eflir varmr líkamana



10.30 Ice fitness 2006 (Ice fitness 2006) Útsetning frá Ice fitness keppninni árið 2006.

16.10 Spænski boltinn (Spænski boltinn 06/07) Útsending frá leik í spænska boltanum.

17.50 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 tilþrífir í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.

18.20 Ameríski fótboltinn (NFL Gameday 06/07) Upphitun fyrir leiki helgarinnar í ameríska fótboltanum sem er vinsælasta sjónvarpsþróttin í Bandaríkjunum.

18.50 Spænski boltinn (Spænski boltinn 06/07) Útsending frá spænska boltanum.

20.50 NFL - ameríska ruðningsdeildin (Denver - Indianapolis) Útsending frá leik í ameríska fótboltanum.

23.20 Hápunktar í PGA mótaröðinni (FUNAI Classic At Walt Disney World) Helstu svipmyndir frá síðasta móti á PGA mótaröðinni í golfi. Sýnt frá efstu mönnum berjast um sigurinn á lokaholunum. Jafnframt er greint frá því helsta sem gerðist fyrstu þrjá keppnisdagana. Á PGA mótaröðinni eru saman komnir allir snjöllustu kylfingar heims og áhorfendur fá mögnuð tilþríf á færbandi.

0.20 Spænski boltinn (Spænski boltinn 06/07) Útsending frá leik í spænska boltanum.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.15 Adams Sandler's Eight Crazy Nights 8.00 My Boss's Daughter 10.00 50 First Dates 12.00 Something's Gotta Give 14.05 Adams Sandler's Eight Crazy Nights 16.00 My Boss's Daughter 18.00 50 First Dates 20.00 Something's Gotta Give 22.05 Elektra 0.05 Gods and Generals 3.50 Elektra

SKJÁR SPORT

11.00 Upphitun (e) 11.35 Sheff. Utd. - Chelsea (b) 13.35 Á vellinum með Snorra Má 13.50 Liverpool - Aston Villa (b) 15.35 Á vellinum 16.05 Newcastle - Charlton (b) 18.20 AC Milan - Inter Milan (b) 20.30 Fulham Wigan frá (e) 22.30 Bolton - Man. Utd. (e) 0.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SIÓN V NORÐURL

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

» EKKI MISSA AF ...

Numbe3rs

Önnur þáttaröð þessa bandaríska sakamálaþáttar sem fjallar um stærðfræðisningling sem aðstoðar bróður sinn, yfirmann hjá FBI, við að leysa snúin sakamál. Þættirnir koma úr smíðju bræðrana Ridleys og Tonys Scott og með aðalhlutverk fara Rob Morrow (Northern Exposure), David Krumholtz (10 Things I Hate about You) og Judd Hirsch (Taxi). Í þessum öðrum þætti seríunnar er lögreglan kölluð til eftir að kona hefur verið skotin af öryggisverði þegar hún gerði misheppnaða tilraun til að ræna skartgripaverslun. Stærðfræðisnífið Charlie er kallað til skjalanna þegar finna þarf út hver konan var, en eina vísbendingin sem lögreglan hefur er fjarstýring að bíl hennar. Einnig þarf Charlie að aðstoða lögregluna við að finna eiginkonu og dóttur eiganda verslunarinnar, sem hefur verið rænt.



» STÖÐ 2 KL. 21:20

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Motorcycling: Grand Prix in Valencia 12.15 Motorcycling: Grand Prix in Valencia 14.00 Tennis: ATP Tournament in Basel 15.45 Snooker: Grand Prix in Aberdeen 17.30 Tennis: WTA Tournament in Linz 19.00 Rally: World Championship in Australia 19.30 Motorsports: Motorsports Weekend 20.00 Snooker: Grand Prix in Aberdeen 23.00 Rally: World Championship in Australia 23.30 Table tennis: World Cup in Paris

BBC PRIME

11.00 Weird Nature 11.30 Wildlife 12.00 The Life of Mammals 13.00 Top Gear Xtra 14.00 Top Gear Xtra 15.00 Ground Force 15.30 Home From Home 16.00 The Million Pound Property Experiment 17.00 EastEnders 17.30 EastEnders 18.00 Sahara 19.00 Secrets of the Ancients 20.00 Tribe 21.00 SAS Desert - Are You Tough Enough? 22.00 Edge of Darkness 23.00 EastEnders 23.30 EastEnders 0.00 Sahara

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Asteroid Attack Investigated 12.00 Megastructures 13.00 I Didn't Know That 13.30 I Didn't Know That 14.00 Seconds From Disaster 15.00 The Tuskegee Airmen 17.00 D-Day 18.00 I Didn't Know That 18.30 I Didn't Know That 19.00 Hunter Hunted 20.00 Megastructures 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Band of Brothers 23.00 Crash Scene Investigation

ANIMAL PLANET

11.00 Raising Baby Hyena 12.00 Wild India 13.00 Great Ocean Adventures 14.00 Equator 15.00 Animal Planet Report 15.30 Animals A-Z 16.00 Horsetails 16.30 A Stable Life 17.00 Meerkat Manor 17.30 Meerkat Manor 18.00 Big Cat Diary 18.30 Big Cat Diary 19.00 Great Savannah Race 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 22.00 Predator's Prey 22.30 Maneaters 23.00 The Planet's Funniest Animals 23.30 The Planet's Funniest Animals

DISCOVERY CHANNEL

12.00 American Hotrod 13.00 Stunt Junkies 13.30 Stunt Junkies 14.00 More Industrial Revelations Europe 14.30 More Industrial Revelations Europe 15.00 Extreme Engineering 16.00 How Do They Do It? 17.00 Deadliest Catch 18.00 American Hotrod 19.00 American Chopper 20.00 Mythbusters 21.00 Secret Intersex 22.00 Secret Intersex 23.00 Extreme Engineering

THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Dream Destinations 12.00 Swiss Railway Journeys 13.00 Pansia 13.30 Yatra - Indian Travels 14.00 Planet Food 15.00 Opening Soon 15.30 Africa Trek 16.00 Roar of the Wild 16.30 Treks in a Wild World 17.00 Globe Trekker 18.00 Globe Trekker 19.00 Earthwalkers 19.30 Roar of the Wild 20.00 Globe Trekker 21.00 Globe Trekker 22.00 Tall Ship Chronicles 23.00

The Independent Travellers' Guide

MTV EUROPE

11.30 EMA Nominee Special 12.00 EMAs 2006 Spotlight 12.30 EMAs 2006 Spotlight 13.00 EMA Preview Weekend Music Mix 13.30 MTV Europe Music Awards Comes to Copenhagen 14.00 The EMAs: 10 of the Best Performances 15.00 TRL 16.00 Senseless 16.30 Just See MTV 17.20 EMAs 2006 Spotlight 17.30 My Super Sweet 16 18.00 World Chart Express 19.00 Dance Floor Chart 20.00 Switched On 21.00 MTV Europe Music Awards 2005 0.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 MTV at the Movies 12.00 VH1 Weekly Album Chart 13.00 Depeche Mode Weekend 13.30 Making the Video 14.00 Top 20 16.00 MTV Live Depeche Mode 17.00 VH1 Viewers' Jukebox 18.00 Making the Video 18.30 Hogan Knows Best 19.00 Unplugged 20.00 Diary of the Backstreet Boys 20.30 70s Sunday 21.30 Making the Video 22.00 Supergroup 23.00 VH1 Weekly Album Chart 0.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Child Star Confidential 12.00 E! News Weekend 13.00 Forbes Celebrity 100 14.50 Snoop Dogg THS 15.45 Angelina Jolie THS 16.40 Colin Farrell THS 17.35 Gone Bad 18.00 E! News Weekend 19.00 Naomi Campbell THS 20.00 Johnny Depp THS 21.00 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Texas Chainsaw Massacre THS 23.00 Naked Wild On 0.00 Texas Chainsaw Massacre THS

CARTOON NETWORK

11.00 Justice League 12.00 Cow & Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 Cramp Twins 14.00 Ed, Edd n Eddy 14.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 15.00 Camp Lazlo 15.30 Teen Titans 16.00 Foster's Home for Imaginary Friends 16.30 Robotboy 17.00 Dexter's Laboratory 17.30 World of Tosh 18.00 Foster's Home for Imaginary Friends 18.30 What's New Scooby-Doo? 19.00 Sabrina, The Animated Series 19.30 Dastardly and Muttley 20.00 Samurai Jack 22.00 Johnny Bravo 22.50 Ed, Edd n Eddy 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo

MGM

11.25 Foxfire Light 13.00 Holiday Heart 14.35 Tennessee Nights 16.20 Memories of Me 18.00 Who'll Stop the Rain? 20.05 Joe 21.50 Limit Up 23.15 The Eliminators 0.55 Breach of Contract

TCM

20.00 The Haunting 21.50 The Fearless Vampire Killers 23.35 Hit Man 1.05 Another Thin Man

HALLMARK

11.45 A Place Called Home 13.30 See Jane Date 15.15 Merlin 17.00 Shadows of the Past 18.45 Trouble In Paradise 20.30 Monk II 21.30 Redeemer 23.15 Johnson County War 0.45 Monk II

BBC FOOD

11.00 Heaven's Kitchen 12.00 Heaven's Kitchen 13.00 After Midnight 14.00 Food Source 14.30 made to order 15.00 The Hairy Bikers Cookbook 15.30 Organic 16.00 Diet Trials 16.30 The Hi Lo Club 17.00 Return To Tuscany 17.30 Rocco's Dolce Vita 18.00 Giorgio Locatelli - Pure Italian 18.30 Capital Floyd 19.00 Soul Food 19.30 The Cookworks 20.00 Wild and Fresh 20.30 Wild Harvest 21.00 Tamasin's Great British Classics 21.30 Ready Steady Cook 22.00 Coxon's Sporting Feast 22.30 A Cook's Tour

DR 1

12.25 Hva' sá Danmark? - reform af den offentlige sektor 12.55 OBS 13.00 Fællesnordisk gudstjeneste 13.45 Rugby: Danmark - Sverige 15.00 HåndboldSøndag: Super Cup 17.00 Sigurd og Big Bandet 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Folkebevægelsen mod EU, landsmøde 18.30 Livet på skinner 19.00 Ymen 20.00 TV Avisen 20.15 Søndag 20.45 Søndagssporten med SAS liga 21.10 Dødens Detektiver 21.35 Columbo 23.05 OBS 23.10 Musikprogrammet - Rock-City

NRK 1

12.10 Livet med Larkins 13.00 V-cup langrenn: Sprint, kvinner og menn 14.45 Rally-VM 2006: VM-runde fra Australia 15.00 Trav: V75 15.45 V-cup langrenn: Høydepunkter fra dagens sprint 16.00 Jubalong 16.25 Barnas supershow musikkvideo 16.30 Johnny og Johanna 17.00 Lørdagsrevyen 17.45 Lotto-trekning 17.55 Melonas 18.20 Kjempesjansen 19.15 Med hjertet på rette staden 20.00 Løvebakken 20.25 Dypet - hvalenes rike 21.15 Kveldsnytt 21.30 Alex og Emma 23.00 Bruce Springsteen - tilbake til røttene

ST 1

12.25 På spåret 13.25 Kobra 13.55 Living Room 14.25 Bajo el cielo de Madrid 14.40 Le Maroc qui bouge 14.55 Världen 15.55 Makalösa monument 16.25 Skolalutnen 16.55 Anslagstavlan 17.00 Anki och Pytte 17.30 Skärgårdsdoktorn 18.30 Rapport 19.00 Mäklarna 19.30 Sportspegeln 20.15 Agenda 21.10 Orden med Anna Charlotta 21.40 Vetenskap - universum i provör 22.10 Rapport 22.20 Poliser 23.20 Brottskod: Försvunnen



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **20:30 My Name is Earl**
SIRKUS



▶ **21:00 Survivor: Cook Islands** Skjár EINN



▶ **21:30 Spænsku Mörkin Sýn**



▶ **23:20 Spaugstofan Sjónvarpið**



▶ **02:00 All About The Benjamins** STÖÐ 2 BÍÓ

15.45 Helgarsportið
16.10 Ensku mörkin
17.05 Leiðarljós **17.50**
Táknmálsfréttir **18.00**
Myndasafnið **18.01** Alda
og Bára (22:26) **18.08** Bú!
(11:26) **18.16** Lubbi læknir
(34:52)

18.30 Vistaskipti (22:26)
(Foreign Exchange) Þáttaröð um
ástralskan strák og írsku stelpu
sem finna gátt sem þau geta
farið um milli landanna tveggja
og á ferðalögum sínum lenda
þau í margvíslegum ævintýrum.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

20.20 Lífið fyrir fæðingu
(2:2) (Life Before Birth) Bresk
fræðslumynd í tveimur hlutum
um þróun fósturs í móðurkviði.

21.15 Glæpahneigð (16:22)
(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. Meðal
leikenda eru Mandy Patinkin,
Thomas Gibson, Lola Glaudini
og Shemar Moore.

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** Dagskrárlok

6.58 Ísland í bitíð
9.00 Bold and the Beautiful
9.20 Í finu formi 2005
9.35 Oprah (116:145)
10.20 Ísland í bitíð (e)

12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours

13.05 My Sweet Fat Valentina
13.50 Miss Marple - The
Moving Finger

15.25 Listen Up (3:22)
16.00 Skrímslaspilið (26:49)

16.20 Títuf
16.45 Ginger segir frá

17.10 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 12 (21:21)
(e)

20.05 Extreme Makeover:
Home Edition (15:25)

20.50 Related (18:18)
21.35 Crossing Jordan (6:21)

22.20 60 mínútur - NÝTT
23.05 Prison Break - NÝTT
23.50 Lucy

1.25 The Inside (8:13)
2.10 NCIS (16:24)

2.55 Löggulíf
4.30 Fréttir og Ísland í dag

5.40 Tónlistarmyndbönd frá
Popp TÍVÍ

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
Bandarísk þáttaröð um íbúana í
Melrose Place.

19.45 Trailer Park Boys (e)
Gamanseria um vinina Ricky og
Julian sem hafa oftan en ekki
villst út af beinu brautinni í líf-
inu.

20.10 Surface Dramatískir
ævintýrabættir um lífið í dimmu
djúpinu og ófreskjur sem þar
búa. Sumar þeirra eru svo
fallegar að börnin laðast að
þeim - en er þeim óhætt að
leika við þær? Spennubættir
fyrir alla fjölskylduna, fullir af
övæntum uppákómum.

21.00 Survivor: Cook Islands
Survivor keppnin fer nú fram í
þrettánda sinn og í þetta skiptið
fer keppnin fram á Cook Islands
í Kyrrahafi. Líkt og í síðustu
þáttaröð er alltaf einn keppandi
sendur í útleð þar sem hann er
einangraður frá félögum sínum
en fær um leið tækifæri til að
leita að friðhelgisgoðinu sem
getur komið sér vel seinna meir.

22.00 Law & Order
Bandarískur þáttur um störf
rannsóknarlögreglumanna og
saksóknara í New York.
Námsmár er myrt en lögreglu-
mennirnir telja sig vera komna
á spor morðingjans þegar málið
tekur óvænta stefnu.

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** Óstöðvandi
tónlist

18.00 Insider (e) Í heimi fræga
fólksins eru góð sambönd allt
sem skiptir máli. Og þar er
enginn með betri sambönd en
The Insider. Í þessum þáttum
fara stjórnendurnir með okkur í
innsta hring stjarnanna þar sem
við fáum að sjá einkaviðtöl,
nýjstu upplýsingarnar og
sannleikann á bakvið heitasta
slúðrið í Hollywood. Þessir
skemmtilegu þættir koma
frá sömu framleiðendum og
Entertainment Tonight. Leyfð
öllum aldurshópum.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld Jerry, George,
Elaine og Kramer halda
uppteknum hætti í einum
vinsælasta gamanþætti allra
tíma.

20.00 Entertainment Tonight
20.30 My Name is Earl

21.00 Tékkinn Það er ekki á
hverjum degi sem menn þora
að standa uppi í „hárinu“ á
Bubba. Bubbi leggur ólöglega og
Auddi lætur draga flotta jeppann
hans í burtu. Sjáðu skemmtilega
hlíð á Bubba í Tékkinn í kvöld.

21.30 So You Think You Can
Dance 2

23.00 So You Think You Can
Dance 2

0.00 Weeds (e)
0.30 Insider

0.55 24 (15:24) (e) Bönnuð
börnum.

1.40 24 (16:24) (e) Bönnuð
börnum.

2.25 Seinfeld (e) Jerry, George,
Elaine og Kramer halda upp-
teknum hætti í einum vinsæl-
asta gamanþætti allra tíma.

2.50 Entertainment Tonight (e)
3.15 Tónlistarmyndbönd frá
Popp TV

netto**line** AUBVELT · 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



18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppteknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.
20.00 Entertainment Tonight
20.30 My Name is Earl
21.00 Tekinn Það er ekki á hverjum degi sem menn þora að standa uppi í „hárinu“ á Bubba. Bubbi leggur ólöglega og Auði lætur draga flotta jeppann hans í burtu. Sjáðu skemmtilega hlíð á Bubba í Tekinn í kvöld.
21.30 So You Think You Can Dance 2 Dansinn hefst á ný ... Frá framleiðendum American Idol kemur raunveruleikaþátturinn So You Think You Can Dance þar sem leitað er að besta dansara Bandaríkjanna. Dómaramir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram. Þar fá dansararnir að vinna með bestu danshöfundum landsins þar til að lokum stendur einn eftir sem sigurvegari. Þetta er önnur serían af þessum þáttum sem hafa svo sannarlega slegið í gegn í Bandaríkjunum og var m.a. langvinsælasti þáttur FOX sjónvarpsstöðvarinnar í sumar.
23.00 So You Think You Can Dance 2
0.00 Weeds
0.30 Insider
0.55 24 (15:24) (e)
1.40 24 (16:24) (e)
2.25 Seinfeld (e)
2.50 Entertainment Tonight (e)
3.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Young Adam **8.00 Happy Campers** **10.00 Win A Date with Ted Hamilton!** **12.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde** **14.00 Happy Campers** **16.00 Win A Date with Ted Hamilton!** **18.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde** **20.00 Young Adam** **22.00 Ghost Ship** **0.00 The Anniversary Party** **2.00 Ripley's Game** **4.00 Ghost Ship**

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum (e) **14.00** Newcastle - Charlton (e) frá 28.10 **16.00** Sheff. Utd. - Chelsea (e) frá 28.10 **18.00** Prumuskot (e)
19.00 Að leikslokum (e)
20.00 Bolton - Man. Utd. frá 28.10
22.00 AC Milan - Inter (e) frá 28.10
0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SJÓNV NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.15 Football: Peace Cup in South Korea **12.00** Football: CAF Champions League **13.00** Table tennis: World Cup in Paris **14.00** Tennis: ATP Tournament in St Petersburg **15.00** Tennis: ATP Tournament in Lyon **16.00** Cross-country skiing: World Cup in Düsseldorf **16.45** Football: Eurogoals **17.30** All sports: WATTS **18.00** Sumo: Aki Basho in Tokyo **19.00** Sumo: Aki Basho in Tokyo **20.00** Fight Sport: Fight Club **22.15** Football: Eurogoals **23.00** Football: Peace Cup in South Korea **0.00** Rally: World Championship in Australia

BBC PRIME

12.00 2 point 4 Children **12.30** My Hero **13.00** Ballykissangel **14.00** Casualty **15.00** Room Rivals **15.30** Garden Challenge **16.00** Flog It! **17.00** Keeping Up Appearances **17.30** My Hero **18.00** Changing Rooms **18.30** Changing Rooms **19.00** My Family **19.30** My Family **20.00** Bodies **21.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.30** 3 Non-Blondes **22.00** Edge of Darkness **23.00** My Hero **23.30** Bodies

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 War of the Worlds - The Real Story **13.00** Fear of Snakes **14.00** Angry Skies Investigated **15.00** Megastructures **16.00** Megastructures **17.00** Megastructures **18.00** Explorations **18.30** Battlefront **19.00** Hornets From Hell **20.00** Impossible Bridges **21.00** Megastructures **22.00** Megastructures **23.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

11.30 The Planet's Funniest Animals **12.00** Born to Be Wild **13.00** Monkey Business **13.30** Monkey Business **14.00** The Planet's Funniest Animals **14.30** The Planet's Funniest Animals **15.00** Crocodile Hunter **16.00** Miami Animal Police **17.00** Big Cat Diary **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Meerkat Manor **19.00** Wolf Battlefield **20.00** Weird Nature **20.30** Supernatural **21.00** Animal Cops Detroit **22.00** Animal Precinct **22.30** Animal Precinct **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Firehouse USA **12.00** American Chopper **13.00** A Bike is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Extreme Engineering **15.00** Extreme Machines **16.00** StuntJunkies **16.30** Stunt Junkies **17.00** Rides **18.00** American Chopper Special **19.00** Mythbusters **20.00** Body Spectacular **21.00** Trauma **22.00** Dr G: Medical Examiner **23.00** FBI Files

THE TRAVEL CHANNEL

11.00 Panasia **11.30** Opening Soon **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Treks in a Wild World **13.30** A Fork in Asia **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers **15.30** Yatra - Indian Travels **16.00** Great Drives **16.30** Earthwalkers **17.00** Don't Forget Your Passport **18.00** Planet Food **19.00** Bazaar **19.30** Planet Food **20.30** Treks in a Wild World

21.00 Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Casinos of the World **23.00** The Tourist **23.30** Nick Sanders - Global Rider

MTV EUROPE

11.00 EMAs 2006 Spotlight **11.10** Just See MTV **12.00** EMAs 2006 Spotlight **12.30** Just See MTV **13.00** EMAs 2006 Spotlight **13.10** Just See MTV **13.50** EMAs 2006 Spotlight **14.00** EMAs 2006 Spotlight **14.30** Wishlist **15.00** TRL **16.00** EMAs 2006 Spotlight **16.30** Just See MTV **17.20** EMAs 2006 Spotlight **17.30** This is the New Shit **18.00** European Top 20 **19.00** My Super Sweet **16** **19.30** EMAs 2006 Spotlight **20.00** EMAs 2006 Spotlight **20.30** EMAs 2006 Spotlight **21.00** The EMAs: 10 of the Best Performances **22.00** Laguna Beach **22.30** 8th & Ocean **23.00** The Rock Chart **0.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.00 Fabulous Life of **12.00** Smells Like the 90s **12.30** So 80s **13.00** VH1 Hits **16.30** So 80s **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** VH1 Weekly Album Chart **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **21.00** Hogan Knows Best **21.30** The 70's House **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.05 Sexiest Celebrity Blondes **12.00** E! News Weekend **13.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **13.55** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **14.50** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **15.45** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **16.40** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **17.35** Behind The Scenes **18.00** E! News Weekend **19.00** Angelina Jolie THS **20.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest Celebrity Blondes **0.00** Angelina Jolie THS **11.30** Droopy: Master Detective **12.00** Cow & Chicken **12.30** Pet Alien **13.00** Atomic Betty **13.30** Cramp Twins **14.00** Ed, Edd n Eddy **14.30** Battle B-Daman **15.00** The Powerpuff Girls **15.30** Yu-Gi-Oh! GX **16.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **16.30** Codename: Kids Next Door **17.00** Dexter's Laboratory **17.30** World of Tosh **18.00** Foster's Home for Imaginary Friends **18.30** What's New Scooby-Do? **19.00** Sabrina, The Animated Series **19.30** Tom & Jerry **20.00** Justice League **22.00** Johnny Bravo **22.30** Ed, Edd n Eddy **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo

MGM

11.10 Square Dance **13.00** The Secret Invasion **14.35** Phaedra **16.30** A Matter of Justice **18.00** Joe **19.45** The Pope of Greenwich Village **21.45** Rebel High **23.20** I'll Take Sweden

TCM

20.00 The Gypsy Moths **21.45** They Died With Their Boots On **0.00** Cool Breeze

HALLMARK

11.45 Mark Twain's Roughing It **13.30** Little John **15.15** Raider Of The South Seas **17.00** Early Edition II **18.00** Arabian Nights **19.45** West Wing **20.45** Law & Order IX **21.45** Power and Beauty **23.15** Coast to Coast

BBC FOOD

11.30 Rocco's Dolce Vita **12.00** Giorgio Locatelli - Pure Italian **12.30** Capital Floyd **13.00** Soul Food **13.30** The Cookworks **14.00** Wild and Fresh **14.30** Wild Harvest **15.00** Tamasin's Great British Classics **15.30** Ready Steady Cook **16.00** Coxon's Sporting Feast **16.30** A Cook's Tour **17.00** Great Food Bites **17.30** Saturday Kitchen **18.00** Stately Suppers **18.30** The Hairly Bikers Cookbook **19.00** Capital Floyd **19.30** Rachel's Favourite Food **20.00** The Manic Organic **20.30** New Scandinavian Cooking **21.00** Chef at Large **21.30** Douglas Chew Cooks Asia **22.00** Ainsley's Meals in Minutes **22.30** A Cook's Tour

DR 1

12.20 Udefra **13.20** Danmark Ekspeditionen **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Hjerteflimmer **15.30** Boogie Update **16.00** Kykeliky-hunden **16.05** Yu-Gi-Oh! **16.30** Tröldspejlet **17.00** Den hvide sten **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Kristendemokraterne, landsmøde **19.00** Søren Ryge og Bette Anna **19.30** De store katte **20.00** TV Avisen **20.25** Horisont **20.50** SportNyt **21.00** Den farlige film **22.30** Viden om **23.00** Boogie Update

NRK 1

12.00 Siste nytt **12.05** Schrödgers katt **12.30** Arbeidsliv **13.00** Siste nytt **13.05** Norge rundt **13.30** Åpen himmel: Salmesus fra Sørlandet **14.00** Siste nytt **14.05** lan tar region **14.30** Den blå sandens hemmelighet **15.00** Siste nytt **15.03** Nøgdlanding **15.30** Amigo **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** Tid for tegn **16.40** Månad-tv - Samisk barne-tv **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Harry med båtta full av dinosaurer **17.10** Gubben og katten **17.25** Vennene på Soflekken **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Puls **18.55** Faktor: Odelsgutane **19.25** Redaksjon EN **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen **21.20** Koht i familien **21.00** Dok1: Sukkerslaver **22.00** Kveldsnytt **22.10** Store Studio **22.50** Inspektør Morse

ST 1

12.00 Sportspeglen **13.45** Ett dockhem **15.00** Rapport **15.10** Gømmorron Sverige **16.00** Garage - Ålska film! **16.30** Krokodill **17.00** Små Einsteins **17.30** Zoé Kézako **17.45** Klister **18.00** Lilla sportspeglen **18.30** Rapport **19.00** En uppstoppad hund **20.30** Plus **20.30** Kobra **21.15** Sleeper cell **22.05** Rapport **22.15** Kulturyheterna **22.25** Fosterlandet **23.25** Sändning från SVT24

GLÆNÝTT
 VEGGFÓÐUR ER KOMIÐ ÚT

TRYGGÐU ÞÉR BLAÐIÐ Í ASKRIFT MÆÐ **30% AFLÆTTI** Á ADEINS **489 KR.** EINTAKIÐ OG FÁÐU VEGLIGA GJÖF Í KAUPÞÆTTI

VEGGFÓÐUR.
 ASKRIFTARSÍMI 550 5000 | WWW.VISIR.IS



SJÓNVARPIÐ



SIRKUS TV



▶ **20:10** **Queer Eye For The STRAIGHT GUY SKJÁR EINN**



▶ **20:15** **Veronica Mars** Sjónvarpið



▶ **21:40** **Meistaradeildin með Guðna Bergs SÝN**



▶ **22:00** **People I Know** Stöð 2 BÍÓ



▶ **00:45** **Old School** Stöð 2

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Magga og furðudýrið (8:26) **18.25** Andlit jarðar (15:16)
18.30 Kappflugið í himingumnum (8:26) (Oban Star Racers)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.15 **Veronica Mars (9:22)** (Veronica Mars II) Bandarísk spennubáttaröð um unga konu sem tekur til við að fletta ofan af glæpamönnum eftir að besta vinkona hennar er myrt og pabbi hennar missir vinnuna. Meðal leikenda eru Kristen Bell, Percy Daggs, Teddy Dunn, Jason Dohring, Ryan Hansen, Francis Capra, Tessa Thompson og Enrico Colantoni.
21.00 **Svona var það (16:22)** (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð um ungt fólk á áttunda áratugnum. Með aðalhlutverk fara Ashton Kutcher, Mila Kunis, Topher Grace, Danny Masterson og Laura Prepon.
21.25 **Nærmynd** Þáttaröð um norræna kvikmyndaleikstjóra. Í þessum þætti er fjallað um Svíann Josef Fares sem nýlega hlaut Kvikmyndaverðlaun Norðurlandaráðs.
22.00 **Tiufréttir**
22.20 **Lögmál Murphys (4:6)** (Murphy's Law, Ser. 3) Breskur spennumyndaflokkur um rannsóknarlögreglumanninn Tommy Murphy og glímu hans við glæpamenn. Meðal leikenda eru James Nesbitt, Claudia Harrison og Del Synnott. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.15 Örminn (1:8) **0.15** Kastljós **0.55** Dagskrárlök

6.58 Ísland í bitíð
9.00 Bold and the Beautiful
9.20 Í finu formi 2005
9.35 Martha
10.20 Ísland í bitíð (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours
13.05 My Sweet Fat Valentina
13.50 Silfur Egils
15.25 Meistarinn (17:22) (e)
16.10 Shin Chan
16.35 Mr. Bean
16.55 He Man
17.15 Nornafélagið
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Neighbours
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 The Simpsons 12 (2:21) (e)
20.05 Amazing Race - NÝTT
20.50 NCIS (17:24)
21.35 Prison Break - NÝTT
22.20 Shield (9:11)
23.10 Numbers - NÝTT (2:24)
23.55 Deadwood (9:12)
0.45 Old School
1.15 Jane Doe
3.40 Identity
5.10 The Simpsons 12 (2:21) (e)
5.35 Fréttir og Ísland í dag
6.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

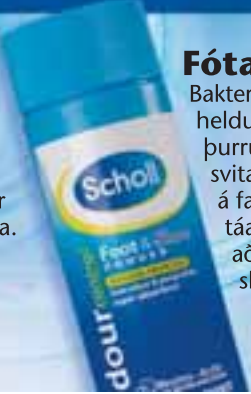
7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Innlit / útlit (e) **15.35** Surface (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö
19.00 **Melrose Place** Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.
19.45 **Out of Practice (e)** Bráðfyndin gamanseria.
20.10 **Queer Eye for the Straight Guy** Fimm samkynhneigðar tiskulöggr þefa uppi lúðalega gaura og breyta þeim í flotta fíra. Allt er tekið í gegn og lífi viðkomandi snúið á hvolf. Fataskápurinn er endurnýjaður, flíkað upp á hárgreiðsluna, íbúðin endurskipulögð og gaurum kennt að búa til rómantíska stemningu. Eftir stendur fluttur gæi sem er fær í flestan sjö.
21.00 **Innlit / útlit** Hönnunar- og lífsstílsþáttur þar sem Þórunn, Nadia og Amar Gauti koma víða við og skoða hús, híbýli og flotta hönnun. Áhorfendur fá tækifæri til að taka þátt í fjörinu því Þórunn mun m.a. heimsækja fólk sem vill breyta og bæta á heimilinu. Nadia sýnir áhorfendum hvernig þeir geta gert hlutina sjálfir og bendir á einfaldar lausnir á meðan Amar Gauti sér um allt sem viðkemur hönnun, jafnt nýrri sem eldri. Þetta er áttunda árið sem þátturinn er á dagskrá og hann batnar með hverju ári.
22.00 **Conviction** Bandarísk
22.50 **Jay Leno** Spjallþáttur á léttum nótum.
23.35 **Survivor: Cook Islands (e)** **0.30** The Dead Zone (e) **1.15** Beverly Hills 90210 (e) **2.00** Melrose Place (e) **2.45** Óstöðvandi tónlist

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 **Entertainment Tonight**
20.30 **The Hills - NÝTT** 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 skólan, vinnuna og vinina.
21.00 **Rescue Me**
22.00 24 (17:24)
22.45 24 (18:24)
23.30 **My Name is Earl (e)**
23.55 **Insider**
0.20 **The War at Home (e)**
0.45 **Seinfeld (e)** Jerry, George, Elaine og Kramer halda upp-teknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.
1.10 **Entertainment Tonight (e)** Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjörnur. Nýjum fréttum af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppkomum sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum. Leyfðu öllum aldurshópum.
1.35 **Tónlistarmyndbönd frá Popp TV**

Scholl Þú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt



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



Fótapúður
 Bakteríueyðandi og heldur fótunum þurrum og án svitalyktar. Púðrist á fætur og á milli taa. Einnig sniðugt að púðra í sokka og skófatnað.



Innlegg
 Þunnt innlegg sem gleypir lykt. Þú einfaldlega klippir innleggið eftir skóstærð og setur í skóna. Lyktin farin! Helmingi óflugri en önnur...þværð það eftir þörfum og notar áfram.



18.30 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 tilþrífir í síðustu umferð og spád í spilin fyrir næstu leiki.

19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs - Upphitun (Meistaradeildin - upphitun) **19.30 Meistaradeild Evrópu** (Barcelona - Chelsea) Bein útsending frá leik í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu.

21.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnu sérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu. Mörkin, tilþrífir, brotin, umdeild atvik og margt fleira er á boðstólum. Álitsgjafar segja sína skoðun á atburðum kvöldsins, þar á meðal reyndir milliríkjadómara.

22.20 Meistaradeild Evrópu (UEFA Champions League 06/07) Útsending frá leik í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu.

0.10 Meistaradeild Evrópu (UEFA Champions League 06/07) Útsending frá leik í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu.

2.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnu sérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu. Mörkin, tilþrífir, brotin, umdeild atvik og margt fleira er á boðstólum. Álitsgjafar segja sína skoðun á atburðum kvöldsins, þar á meðal reyndir milliríkjadómara.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Tom Thumb & Thumbelina **8.00 What a Girl Wants** **10.00 Anger Management** **12.00 Bridget Jones: The Edge of Reason** **14.00 Tom Thumb & Thumbelina** **16.00 What a Girl Wants** **18.00 Anger Management** **20.00 Bridget Jones: The Edge of Reason** **22.00 People I Know** **0.00 Elsker dig for evigt** **2.00 Twelve Mile Road** **4.00 People I Know**

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum (e) **14.00 Newcastle - Charlton (e)** frá 28.10 **16.00 Sheff. Útd. - Chelsea (e)** frá 28.10 **18.00 Prumskot (e)** **19.00 Að leikslokum (e)** **20.00 Bolton - Man. Útd. frá 28.10** **22.00 AC Milan - Inter (e) frá 28.10** **0.00 Dagskrárlök**

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVA NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.15 Football: Peace Cup in South Korea **12.00 Football: UEFA Champions League** **13.00 All sports: WATTS** **13.15 Football: UEFA Champions League** **14.15 Football: Goooooall!** **14.30 Football: UEFA Champions League** **15.30 Football: Eurogoals** **16.15 Football: Peace Cup** in South Korea **17.00 Rally: World Championship** in Australia **18.00 Sumo: Aki Basho** in Tokyo **19.00 Boxing: World Interim WBA Title** in Milan **20.00 Boxing: WBC Vacant World Title** in London **22.00 Truck sports: European Cup** in Le Mans **22.30 Motorsports: Motorsports Weekend** **23.00 Rally: World Championship** in Australia **0.00 Adventure: Escape**

BBC PRIME

11.30 My Family **12.00 My Family** **12.30 My Hero** **13.00 Ballykissangel** **14.00 Casualty** **15.00 Room Rivals** **15.30 Garden Challenge** **16.00 Flog It!** **17.00 Keeping Up Appearances** **17.30 My Hero** **18.00 Little Angels** **18.30 Little Angels** **19.00 Yes Minister** **19.30 Yes Minister** **20.00 The Catherine Tate Show** **20.30 Nighty Night** **21.00 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps** **21.30 3 Non-Blondes** **22.00 Popcorn** **23.00 My Hero** **23.30 The Catherine Tate Show** **0.00 Nighty Night**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Seconds From Disaster **12.00 Hitler's Sunken Secret** **13.00 Kalahari Supercats** **14.00 Atlantis Investigated** **15.00 Megastructures** **16.00 Seconds From Disaster** **17.00 Air Crash Investigation** **18.00 Battlefield** **18.30 Battlefield** **19.00 Oceans in Glass** **20.00 Megastructures** **21.00 Seconds From Disaster** **22.00 Air Crash Investigation** **23.00 Air Crash Investigation** **0.00 Seconds From Disaster**

ANIMAL PLANET

11.30 Animals A-Z **12.00 The Lost Elephants of Timbuktu** **13.00 Wolf Battlefield** **14.00 Weird Nature** **14.30 Supernatural** **15.00 Crocodile Hunter** **16.00 Miami Animal Police** **17.00 Horsetails** **17.30 A Stable Life** **18.00 Animals A-Z** **18.30 Monkey Business** **19.00 Born To Be Wild** **20.00 New Breed Vets** with Steve Irwin **21.00 Animal Cops** **22.00 Emergency Vets** **22.30 Emergency Vets** **23.00 The Planet's Funniest Animals** **23.30 The Planet's Funniest Animals** **0.00 Born To Be Wild** **1.00 New Breed Vets** with Steve Irwin

DISCOVERY CHANNEL

11.30 Stunt Junkies **12.00 American Chopper Special** **13.00 A Bike is Born** **13.30 Wheeler Dealers** **14.00 Extreme Engineering** **15.00 Extreme Machines** **16.00 Stunt Junkies** **16.30 Stunt Junkies** **17.00 Rides** **18.00 American Chopper Special** **19.00 Mythbusters** **20.00 Extreme Engineering** **21.00 Deadliest Catch** **22.00 Brainiac - History Abuse** **23.00 FBI Files** **0.00 Forensic Detectives**

THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Opening Soon **12.00 Don't Forget Your Passport** **13.00 Stepping the World** **13.30 Carrera** **14.00 Globe Trekker** **15.00 Earthwalkers** **15.30 A Taste of California** **16.00 Pansia** **16.30 Earthwalkers** **17.00 Globe Trekker**

18.00 Grainger's World **19.00 Roadside USA** **19.30 Roar of the Wild** **20.00 Jules Sylvester's Wild Adventures** **21.00 Globe Trekker** **22.00 The Thirsty Traveler** **22.30 Casinos of the World** **23.00 The Tourist** **23.30 Nick Sanders - Global Rider** **0.00 The Thirsty Traveler**

MTV EUROPE

11.10 Just See MTV **12.00 EMAs 2006 Spotlight** **12.30 Just See MTV** **13.00 EMAs 2006 Spotlight** **13.10 Just See MTV** **13.50 EMAs 2006 Spotlight** **14.00 EMAs 2006 Spotlight** **14.30 Wishlist** **15.00 TRL** **16.00 EMAs 2006 Spotlight** **16.30 Just See MTV** **17.20 EMAs 2006 Spotlight** **17.30 This is the New Shit** **18.00 The Rock Chart** **19.00 Return of the Boyband** **19.30 There & Back** **20.00 Senseless** **20.30 My Own** **21.00 EMAs 2006 Spotlight** **21.30 EMAs 2006 Spotlight** **22.00 Punk'd** **23.00 Pimp My Ride** **International** **23.00 Alternative Nation** **0.00 Just See MTV**

VH1 EUROPE

11.00 Fabulous Life of **12.00 Smells Like the 90s** **12.30 So 80s** **13.00 VH1 Hits** **16.30 So 80s** **17.00 VH1 Viewers' Jukebox** **18.00 Smells Like the 90s** **19.00 VH1 Classic** **19.30 Then & Now** **20.00 All Access** **21.00 The Osbournes** **21.30 Beavis & Butt-head** **22.00 VH1 Rocks** **22.30 Flipside**

EI ENTERTAINMENT

11.30 Gone Bad **12.00 E! News** **12.30 The Daily 10** **13.00 Society Girls** **THS** **13.55 Mischa & Kristin: Babes of O.C.** **THS** **14.50 Sexiest Celebrity Blondes** **15.45 Forbes Celebrity 100** **17.35 Behind The Scenes** **18.00 E! News** **18.30 The Daily 10** **19.00 Kate Moss** **THS** **20.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment** **21.00 Sexiest Celebrity Brunettes** **22.00 Dr. 90210** **23.00 Naked Wild** **On** **23.30 Naked Wild** **On** **0.00 Texas Chainsaw Massacre** **THS**

CARTOON NETWORK

11.30 Droopy: Master Detective **12.00 Cow & Chicken** **12.30 Pet Alien** **13.00 Atomic Betty** **13.30 Cramp Twins** **14.00 Halloween Special** with Billy & Mandy **14.30 Battle - B-Daman** **15.00 The Powerpuff Girls** **15.30 Yu-Gi-Oh!** **16.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy** **16.30 Codename: Kids Next Door** **17.00 Dexter's Laboratory** **17.30 World of Tosh** **18.00 Foster's Home for Imaginary Friends** **18.30 What's New Scooby-Doo?** **19.00 Sabrina, The Animated Series** **19.30 Tom & Jerry** **20.00 X-Men Evolution** **22.00 Johnny Bravo** **22.30 Ed, Edd n Eddy** **23.00 Dexter's Laboratory** **23.30 The Powerpuff Girls** **0.00 Johnny Bravo**

MGM

11.15 The Scalphunters **12.55 Gun Moll** **14.35 Moving Target** **16.10 Scorpio** **18.00 The Pope of Greenwich Village** **20.15 Memorial Day** **21.40 Starcrossed** **23.05 A Man of Passion**

TCM

20.00 The Power **21.45 Freaks** **22.50 Eye of the Devil** **0.20 Village of the Damned** **1.35 Dr.Jekyll and Mr Hyde** **3.25 Dr.Jekyll and Mr Hyde** **HALLMARK**

11.00 West Wing **11.45 Mark Twain's Roughing It** **13.30 Blind Spot** **15.15 Trial At Fortitude** **Bay** **17.00 Early Edition II** **18.00 Arabian Nights** **19.45 West Wing** **20.45 Law & Order** **IX** **21.45 Separated by Murder** **23.30 The Right To Remain Silent** **1.00 Law & Order** **IX** **1.45 Separated by Murder**

BBC FOOD

11.00 Great Food Bites **11.30 Saturday Kitchen** **12.00 Stately Suppers** **12.30 The Hairy Bikers Cookbook** **13.00 Capital Floyd** **13.30 Rachel's Favourite Food** **14.00 The Manic Organic** **14.30 New Scandinavian Cooking** **15.00 Chef at Large** **15.30 Douglas Chew Cooks Asia** **16.00 Ainsley's Meals in Minutes** **16.30 A Cook's Tour** **17.00 Great Food Bites** **17.30 John Cleese's Wine for the Confused** **18.30 Cooked** **19.00 Organismic Organic** **19.30 Diet Trials** **20.00 Beauty and the Feast** **20.30 Capital Floyd** **21.00 Chef at Home** **21.30 Capital Floyd** **22.00 Tales from River Cottage** **22.30 A Cook's Tour**

DR 1

12.00 Kristendemokraterne, landsmgde **12.30** Pianolæerinden **12.50** Livet på skinner **13.20** Rabatten **13.50** Nyheder på tegnspråk **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Smæk for Skillingen **15.30** En lille reminder **15.40** SPAM **16.00** Insekstoskop **16.05** Lucky Luke **16.30** Store Nærd **17.00** Lille Nærd **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Hvad er det værd **19.00** Hammerslag **19.30** Teenagestøtten **20.00** TV Avisen **20.25** Kontant **20.50** SportNyt **21.00** Under dragens hale **21.00** Mordmysterium **22.30** OBS **22.35** #men **23.30** Clement Kontra

NRK 1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Aust- og Vest-Agder **12.40** Fra Buskerud, Telemark og Vestfold **13.00** Siste nytt **13.05** Distriktsnyheter **13.20** Fra Oslo og Akershus **13.40** Fra #stfold **14.00** Siste nytt **14.05** lan tar region **14.30** Robotboy **14.45** Robotboy **15.00** Siste nytt **15.03** Sport uten grenser **15.15** Siger i bilket **15.30** Liga **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** Hurtigruten **365** **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Postmann Pat **17.15** Konrad katt **17.25** Robotgjengen **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Ut i naturen **18.55** Kaoskontroll **19.25** Brennpunkt **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen **21** **20.30** Standpunkt **21.15** Extra-trekning **21.30** Safari **22.00** Kveldsnytt **22.10** Kulturnytt **22.15** Utsyn **23.15** Jaga Jazzist

ST 1

13.20 Brita i Grosshandlarhuset **15.10** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Bajo el cielo de Madrid **16.15** Le Maroc qui bouge **16.25** Les petits animaux sauvages **16.30** Krokodill **17.00** Myror i brallan **17.30** Allt och lite till **18.00** Lilla Aktuellt - kortnyheter **18.05** Trackslistan **18.30** Rapport **19.00** Uppdrag Granskning **20.00** Poliser **21.00** Argument **22.00** Rapport **22.10** Kulturnyheterna **22.20** Kobra **23.05** Yizo, Yizo **23.30** Sändning från SVT24

Líka fyrir þig;
lífið, fréttirnar
og fjörið á ensku

REYKJAVÍK.COM
REYKJAVÍK MAG

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **18:00** Liverpool- Aston Villa SkjárSport



▶ **20:10** Bráðavaktin Sjónvarpið



▶ **21:30** Sirkus Rvk Sirkus



▶ **22:00** Matchstick Men Stöð 2 Bíó



▶ **22:50** Big Love Stöð 2

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Disneystundin **18.01** Líló og Stitch (35:39) **18.23** Sígildar teiknimyndir (7:42)
18.30 Herkúles (7:28) (Disney's Hercules)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Bráðavaktin (11:22) (ER XII) Bandarísk þáttaröð sem gerist á bráðamóttöku sjúkrahúss í stórborg. Aðalhlutverk Laura Innes, Mekhi Phifer, Goran Visnjic, Maura Tierney, Parminder Nagra, Linda Cardellini, Shane West og Scott Grimes. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
20.55 Fréttahaukar (3:6) (Broken News) Bresk gamanþáttaröð um fréttastöðvar í sífelldri leit að stórfréttum til að fylla út í dagskrá sína. Meðal leikenda eru Benedict Cumberbatch, Darren Boyd, Claudia Christian, Indira Varma, Steve Toussaint, Colin Stinton, Carli Norris, Sharon Horgan, Kevin Day og Phil Nichols.
21.25 Litla-Bretland (3:6) (Little Britain III) Ný bresk gamanþáttaröð þar sem grínistarnir Matt Lucas og David Walliams bregða sér í ýmissa kvikinda líki og kynna áhorfendum Bretland og furður þess. Þættirnir hafa unnið til fjölda verðlauna.
22.00 Tíufréttir
22.20 Handboltakvöld
22.35 Mótorsport Þáttur um íslenskar akstursíþróttir. Dagskrárgerð: Birgir Þór Bragason.
23.05 Mozart-tónleikar í Stefánskirkju í Vínarborg **0.10** Kastljós **0.45** Dagskrárlök

6.58 Ísland í bitíð
9.00 Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005
9.35 Oprah (115:145)
10.20 Ísland í bitíð (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours
13.05 My Sweet Fat Valentina
13.50 Í finu formi 2005
14.05 Mr. Bean
14.30 Amazing Race - NÝTT
15.15 How I Met Your Mother (12:22)
15.40 Oliver Beene (4:14) (e)
16.00 Sabrina-Unglingsnornin
16.25 Shoebox 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 12 (3:21) (e)
20.05 Eldsnögg með Jóa Fel (2:10)
20.35 Oprah (117:145)
21.20 The Insider (9:13)
22.05 Strong Medicine (9:22)
22.50 Big Love (9:12)
23.40 Crossing Jordan (6:21)
0.25 Rare Birds
2.05 Grind
3.50 Ísland í bitíð e
5.15 Fréttir og Ísland í dag
6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Dýravínir (e) **15.25** Innliit / útlit (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö
19.00 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.
19.45 The King of Queens (e) Bandarískir gamanþættir um sendibílstjórnann Doug Heffernan, Carrie eiginkonu hans og Arthur, hinn stórfurðulega tengdaföður hans. Carrie finnst eitthvað grunsamlegt við tíðar heimsóknir Dougs á hárgreiðslustofuna.
20.10 Love, Inc. Gamanþáttur um stefnumótþjónustu sem gengur alla leið. Stúlkurnar í Love, Inc. hjálpa lánlausum gaurum, og jafnvel einstaka stúlkum, að finna stefnumótatekna fyrir stóru stundina. Þótt sérfræðingarnir víti hvað er best fyrir viðskiptavininn er ástarlíf þeirra sjálfa oft í mikilli flækju.
20.35 Out of Practice Bráðfyndin gamansería 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 Það gengur mikíð á hjá stúlkunum í í kvöld. Þær eru ennþá í Taílandi og ein fyrirsetan er send í flyti á sjúkrahús.
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, megrunarkúrar eða fitusög.
22.30 The L Word Bandarísk
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** Östóðvandi tónlist

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjörnur. Nýjum fréttum af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppákomum sem gerast í bransanum eru gerð goð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum.
20.30 South Park
21.00 Blowin' / Up
21.30 Sirkus Rvk
22.00 Ghost Whisperer
22.50 Insider
23.15 Rescue Me (e)
00.00 Weeds (e)
00.30 Seinfeld (e)
00.55 Entertainment Tonight (e)

BIOMEGA
 gæðin vis

LANDSLIÐIÐ Í VÍTAMÍNUM

BIOMEGA
 KALSÍUM +
 STYRAN
 100 MG - 60 TEGGJÓTTUR

BIOMEGA
 JARN + C
 100 MG + 20 TEGGJÓTTUR

BIOMEGA
 VÍTAMÍN
 100 MG - 60 TEGGJÓTTUR

BIOMEGA
 C-VÍTAMÍN
 100 MG - 60 TEGGJÓTTUR

BIOMEGA
 FOLÍN
 100 MG - 60 TEGGJÓTTUR

BIOMEGA
 RADNA FJUR
 100 MG - 60 TEGGJÓTTUR

BIOMEGA
 VÍTAMÍN
 100 MG - 60 TEGGJÓTTUR



7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

7.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

8.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

9.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

16.50 Meistaradeild Evrópu - endursýnd Útsending frá leiki í Meistaradeild Evrópu.

18.30 Ensku mörkin

19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs - Upphitun (Meistaradeildin - upphitun)

19.30 Meistaradeild Evrópu (Arsenal - CSKA Moskva) Bein útsending frá Meistaradeild Evrópu.

21.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

22.20 Meistaradeild Evrópu

00.10 Meistaradeild Evrópu

2.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Fierce Creatures 8.00 Swan Princess 10.00 Hvítir mávar 12.00 The Perez Family (e) 14.00 Swan Princess 16.00 Hvítir mávar 18.00 The Perez Family (e) 20.00 Fierce Creatures 22.00 Matchstick Men 0.00 Angels Don't Sleep Her 2.00 Breathtaking 4.00 Matchstick Men Bönnuð Börnum

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum (e) 14.00 West Ham - Blackburn (e) frá 29.10 16.00 Fiorentina - Palermo (e) frá 29.10 18.00 Liverpool - Aston Villa (e) frá 28.10

20.00 Newcastle - Charlton (e) frá 28.10

22.00 Ítölsku mörkin (e)

23.00 Man. City - Middlesbrough frá 30.10 1.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SIÓN V NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Snooker: Grand Prix in Aberdeen 14.00 Football: Peace Cup in South Korea 15.30 Football: Peace Cup in South Korea 17.00 Football: UEFA Cup 17.30 Football: UEFA Cup 18.00 Sumo: Aki Basho in Tokyo 19.00 Sailing: Inside Alinghi 19.05 All Sports: Wednesday Selection 19.15 Equestrianism: World Cup in Helsinki, Finland 20.15 Golf: The European Tour - Volvo Masters in San Roque 20.45 Golf: European Challenge Tour 21.45 Sailing: World Match Racing Tour - Danish Open in Copenhagen 22.15 Polo: Evolution Test Match Beaufort in Westonbirt 22.45 Adventure: The Raid World Championship in Saguenay - Lake Saint Jean 23.15 Football: UEFA Cup 0.15 Football: Gooodall!

BBC PRIME

11.30 Yes Minister 12.00 Yes Minister 12.30 My Hero 13.00 Ballykissangel 14.00 Casualty 15.00 Room Rivals 15.30 Garden Challenge 16.00 Flog It! 17.00 Keeping Up Appearances 17.30 My Dad's the Prime Minister 18.00 Rick Stein's Food Heroes 18.30 Rick Stein's Food Heroes 19.00 As Time Goes By 19.30 As Time Goes By 20.00 Dalziel and Pascoe 20.45 Spine Chillers 21.00 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.30 3 Non-Blondes 22.00 Popcorn 23.00 My Dad's the Prime Minister 23.30 Dalziel and Pascoe 0.15 Spine Chillers 0.30 As Time Goes By 1.00 As Time Goes By 1.30 EastEnders 2.00 Popcorn

ANIMAL PLANET

11.30 Up with the Gibbons 12.00 Wildlife Specials 13.00 Born to Be Wild 14.00 Meerkat Manor 14.30 Meerkat Manor 15.00 Crocodile Hunter 16.00 Miami Animal Police 17.00 Wildlife SOS 17.30 Wildlife SOS 18.00 Up with the Gibbons 18.30 Monkey Business 19.00 Little Zoo That Could 20.00 Vets on the Wildside 20.30 Vets on the Wildside 21.00 Animal Cops Detroit 22.00 Maneaters 22.30 Predator's Prey 23.00 The Planet's Funniest Animals 23.30 The Planet's Funniest Animals 0.00 Little Zoo That Could 1.00 Vets on the Wildside

DISCOVERY CHANNEL

11.30 Stunt Junkies 12.00 American Chopper Special 13.00 A Bike is Born 13.30 Wheeler Dealers 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Stunt Junkies 16.30 Stunt Junkies 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Blueprint for Disaster 21.00 I Shouldn't Be Alive 22.00 A Haunting 23.00 FBI Files 0.00 Forensic Detectives

THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Opening Soon 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 The Thirsty Traveler 13.30 The Thirsty Traveler 14.00 Globe Trekker 15.00 Earthwalkers 15.30 Earthwalkers 16.00 The Cool Caribbean 16.30 Earthwalkers 17.00 Globe Trekker 18.00 Exploring Horizons 19.00 The Thirsty Traveler 19.30 Riding Eastern Europe 20.00 Grainger's World 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Casinos of the World 23.00 The Tourist 23.30 Nick Sanders - Global Rider 0.00 The Thirsty Traveler 0.30 The Travel Bug

MTV EUROPE

11.10 Just See MTV 12.00 MTV EMA's Spotlight 12.30 Just See MTV 13.00 EMA's 2006 Spotlight 13.10 Just See MTV 13.50 EMA's 2006 Spotlight 14.00 MTV EMA's Spotlight 14.30 Wishlist 15.00 TRL 16.00 MTV EMA's Spotlight 16.30 Just See MTV 17.20 EMA's 2006 Spotlight 17.30 This is the New Sh*t 18.00 Hit List UK 19.00 MTV Making the Movie 19.30 MTV EMA Surround Show 20.00 MTV EMA Surround Show 20.30 MTV EMA's Spotlight 21.30 MTV EMA's Spotlight 22.00 Wondershowzen 22.30 Call to Greatness 23.00 The Lick 0.00 Just See MTV

VH1 EUROPE

11.00 Fabulous Life of 12.00 Smells Like the 90s 12.30 So 80s 13.00 VH1 Hits 16.30 So 80s 17.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.30 VH1 Viewers' Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 Motemouth 20.30 MTV at the Movies 21.00 The Osbournes 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of 0.30 VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

11.05 Sexiest Celebrity Brunettes 12.00 El News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Best Kept Hollywood Secrets 13.55 101 Best Kept Hollywood Secrets 14.50 101 Best Kept Hollywood Secrets 15.45 101 Best Kept Hollywood Secrets 16.40 101 Best Kept Hollywood Secrets 17.35 Behind the Scenes 18.00 El News 18.30 The Daily 10 19.00 Snoop Dogg THS 20.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Dr. 90210 23.00 Sexiest Celebrity Brunettes 0.00 Snoop Dogg THS 0.55 Johnny Depp THS

CARTOON NETWORK

11.00 The Flintstones 11.30 Droopy: Master Detective 12.00 Cow & Chicken 12.30 Pet Alien 13.00 Atomic Betty 13.30 Cramp Twins 14.00 Ed, Edd n Eddy 14.30 Battle B-Daman 15.00 The Powerpuff Girls 15.30 Yu-gi-oh GX 16.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 16.30 Robotboy 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Xmas in November 18.00 Foster's Home for Imaginary Friends 18.30 What's New Scooby-Doo? 19.00 Sabrina, The Animated Series 19.30 Tom & Jerry 20.00 Batman of the Future 20.30 Batman of the Future 21.00 Batman of the Future 21.30 Batman of the Future 22.00 Johnny Bravo 22.30 Ed, Edd n Eddy 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto

MGM

11.55 Give Me Your Life 13.25 Love or Money 14.55 Reborn 16.25 Charlie Chan and the Curse of the Dragon Queen 18.00 Memorial Day 19.35 Soda Cracker 21.10 A Great Wall 22.50 By Duty Bound 0.20 Dead Sleep 1.50 Kidnapped 3.30 Another Man, Another Chance 5.45 Follow That Dream

TCM

20.00 International Velvet 21.55 Young Cassidy 23.45 Kings Row 2.00 The Password Is Courage 4.00

MGM: When the Lion Roar

HALLMARK

11.00 West Wing 12.00 Broken Promises: Taking Emily Back 13.45 Face to Face 15.15 A Time to Remember 17.00 All Creatures Great And Small 18.15 The Rookies 19.45 West Wing 20.45 Law & Order IX 21.45 Floating Away 23.30 Acts Of Contrition 1.00 Law & Order IX 1.45 Floating Away

BBC FOOD

11.00 Great Food Bites 11.30 John Cleese's Wine for the Confused 12.30 Cooked 13.00 Organic 13.30 Diet Trials 14.00 Beauty and the Feast 14.30 Capital Floyd 15.00 Chef at Home 15.30 Capital Floyd 16.00 Tales from River Cottage 16.30 A Cook's Tour 17.00 Great Food Bites 17.30 Club Des Chefs Des Chefs 18.30 Back On Jimmy's Farm 19.30 Tamasin's Great British Classics 20.00 Return To Tuscany 20.30 Rocco's Dolce Vita 21.00 Giorgio Locatelli - Pure Italian 21.30 Neven Couck 22.00 Saturday Kitchen 22.30 A Cook's Tour

DR 1

12.00 Smagsdommerne 12.40 OBS 12.50 Fantastiske fortællinger 13.20 Scren Ryge og Bette Anna 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen með vejrét 14.10 Dawsons Creek 15.00 Svada 15.30 Pigebandet Frank 16.00 Snurre Snup 16.05 Juniper Lee 16.30 Junior 17.00 Charlie & Lola 17.15 Tagkammerater 17.30 TV Avisen með Sport og Vejrét 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Lægens bord 19.00 Sports 19.30 Cyklus - til døden jer skiller 20.00 TV Avisen 20.25 Profiler 20.50 SportNyt 21.00 Lilja 4-ever 22.45 Onsdags Lotto 22.50 Hva' så Danmark? - reform af den offentlige sektor 23.20 Kampen for livet 6.00 TV Avisen með vejrét

NRK 1

12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Aust- og Vest-Agder 12.40 Fra Buskerud, Telemark og Vestfold 13.00 Siste nytt 13.05 Distriktsnyheter 13.20 Fra Oslo og Akershus 13.40 Fra Fstfold 14.00 Siste nytt 14.05 lan tar regien 14.30 Kim Possible 15.00 Siste nytt 15.03 Johnny og Johanna 15.30 Fabrikkens 16.00 Siste nytt 16.10 Oddasat - Nyheter på samisk 16.25 Grenseløs kjærlighet 16.55 Nyheter på tegnspråk 17.00 Fiffi og blomsterbarna 17.15 Den lille blå dragen 17.20 Magnus og Myggen 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.30 Forbrukerspektre 18.55 Berulfsens fargerike 19.25 Redaksjon EN 19.55 Distriktsnyheter 20.00 Dagsrevyen 21 20.40 Vikinglotto 20.45 House 21.30 Migrapolis 22.00 Kveldsnytt 22.10 Lydverket 22.45 Den tredje vaktten 23.25 Politi på ville veier

ST 1

13.25 Min fru går igen 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Plus 16.30 Krokodill 17.00 Meg och Mog 17.10 Planeten likadan 17.15 Dra mig baklänges 17.30 Evås funkarprogram 17.45 Seaside hotel 18.00 Rebellen 18.30 Rapport 19.00 Packat & klart 19.30 Mitt i naturen 20.00 Entourage 20.25 Ett hus av sand och dimma 22.30 Rapport 22.40 Kulturnyheterna 22.50 En uppstoppad hund 23.50 Sändning från SVT24

Upplýsingar, viðburðir, afþreying og fréttir

REYKJAVIK.COM REYKJAVIKMAG



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **19:40 Búbarnir Stöð 2**



▶ **21.00 Liverpool- Aston Villa SkjárSport**



▶ **21.00 Hell's Kitchen Sirkus**



▶ **22:25 Sopranos Sjónvarpið**



▶ **23:40 Heimsins Sterkasti Maður Sýn**

16.25 Handboltakvöld **16.40** Mótorsport **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar (5:30)

18.30 Lína (6:7) (Världen enligt Pipalina) Teiknimynd fyrir yngstu börnin.

18.40 Við rokkum Finnisk barnamynd.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.25 Martin lækni (1:8) (Doc Martin II) Breskur gamanmyndaflokkur um lækniinn Martin Ellingham sem býr og starfar í smábæ á Cornwallskaga og þykir með afbrigðum óháttvíis og hranalegur. Meðal leikenda eru Martin Clunes, Caroline Catz, Stephanie Cole, Lucy Punch og Ian McNeice.

21.15 Launráð (101) (Alias V) Bandarísk spennuþáttaröð. Jennifer Garner er í aðalhlutverkinu og leikur Sydney Bristow, háskólastúlku sem hefur verið valin og þjálfuð til njósnastarfa á vegum leyniþjónustunnar. Meðal leikenda eru Jennifer Garner, Ron Rifkin, Michael Vartan og Carl Lumbly. 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. Aðalhlutverk leika James Gandolfini, Edie Falco, Steve Buscemi og Lorraine Bracco. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.20 Aðþrengdar eiginkonur (39:47) **0.05** Kastljós **0.55** Dagskrárlok

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005

9.35 Oprah (116:145)

10.20 Ísland í bitíð (e)

12.00 Hádegisfréttir

12.40 Neighbours

13.05 My Sweet Fat Valentina

13.50 My Sweet Fat Valentina

14.35 Two and a Half Men (4:24)

15.00 Related (18:18)

16.00 Jimmy Neutron

16.25 Leðurblökumaðurinn

16.45 Ofurhundurinn

17.05 Myrkfælnu draugarnir (20:90) (e)

17.20 Fífi

17.30 Daddi litli og Eyrnastór

17.40 Bold and the Beautiful

18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Búbarnir (11:21)

20.05 Í sjöunda himni með Hemma Gunn

21.10 Big Love (10:12)

22.05 Entourage (9:14)

22.30 Arrested Development - NYTT

22.55 Grey's Anatomy (18:36)

23.40 The Giraffe (Meschugge)

1.25 Shield (9:11)

2.15 Village Of The Damned (e)

3.50 Ísland í bitíð e

5.15 Fréttir og Ísland í dag

6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **15.55** Love, Inc. (e)

16.20 Beverly Hills 90210

17.05 Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

19.00 Melrose Place Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.

19.45 Game tívi Sverrir Bergmann og Ólafur Þór Jóelsson fjalla um allt það nýjasta í tækni, tölvum og tölvuleikjum.

20.10 The Office Bandarísk gamanseria sem nýverið hlaut Emmy-verðlaunin sem besta gamanserían. Michael og Jan reyna að heilla nýjan kúnna með því að bjóða honum út að borða og Michael kemur öllum á óvart.

20.35 Gegendrepa

21.00 The King of Queens

21.30 Sigtíð Hann er kominn aftur ... Í vor var það „Sigtíð með Frimanni Gunnarsyni“, en nú er það „Sigtíð án Frimanns Gunnarssonar“. Eftir að hafa gloprað sjónvarpsþættinum út úr höndunum þarf Frimann 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, hvornig mun hann standa sig á öðrum sviðum?

22.00 C.S.I: Miami Bandarísk sakamálasería um Horatio Crane og félagi hans í rannsóknardeild lögreglunnar í Miami. Ung kona lætur lífið í hroðalegu bílslysi en í skotti bifreiðarinnar finnst annað lík.

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** Östóðvandi tónlist

18.00 Insider (e) Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli. Og þar er enginn með betri sambönd en The Insider. Í þessum þáttum fara stjórnendurnir með okkur í innsta hring stjarnanna þar sem við fáum að sjá einkaviðtöl, nýjustu upplýsingarnar og sannleikann á bakvið heitasta slúðrið í Hollywood. Þessir skemmtilegu þættir koma frá sömu framleiðendum og Entertainment Tonight.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppteknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.

20.00 Entertainment Tonight

20.30 The War at Home (West Palm Beach Story) Frábærir gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglíngana sína sem eru allt annað en auðveldir í umgengni. Þau berjast við að halda þeim á beinu brautinni, en allt það sem unglíngarnir hafa gert eða eru að hugsa um að gera, það hafa Dave og Vicky gert sjálf ... tvisvar.

21.00 Hell's Kitchen

22.00 Chappelle's Show

22.30 X-Files

23.15 Insider

23.40 Vanished (e)

00.25 Ghost Whisperer (e)

1.10 Seinfeld (e) Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppteknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.

1.35 Entertainment Tonight (e)

2.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

Skiptinemar sjá heiminn með öðrum augum

Er skiptinemadvöl eitthvað fyrir þig?

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

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



AFS á Íslandi

Alþjóðleg fræðsla og samskipti



BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnuéfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

7.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnuéfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

8.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs

9.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnuéfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

14.45 Meistaradeild Evrópu - endurs Meistaradeildin - (e)

16.25 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaramörk) Knattspyrnuéfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.

17.05 Pro bull riding (Reno, NV - Reno Invitational) Pro bull riding er ein vinsælasta íþróttin í Bandaríkjunum um þessar mundir.

18.00 Veitt með vnum (Norðlingafjöt) Veitt með vnum eru vandaðir veiðþættir í umsjón Karls Lúðvíkssonar þar sem hann fer í veiði með fólögum sínum í Norðlingafjöt.

18.30 Skólahreysti 2006

19.20 Meistaradeild Evrópu

20.50 US PGA í nærmýnd

21.15 KF Nörd (10:15)

23.40 World's Strongest Man

6.00 The Firm 8.30 Les triplettes de Belleville 10.00 The Legend of Johnny Lingo 12.00 Bride & Prejudice 14.00 Les triplettes de Belleville 16.00 The Legend of Johnny Lingo 18.00 Bride & Prejudice 20.00 The Firm 22.30 X-2: X-Men United 0.40 Fistful of Dollars 2.15 The Skulls 3 4.00 X-2: X-Men United

SKJÁR SPORT

7.00 Ítölsku mörkin (e) 14.00 Man. City - Middlesbrough (e) frá 30.10 16.00 Watford - Tottenham (e) frá 28.10 18.00 Sheff. Utd. - Chelsea (e) frá 28.10

20.00 Liðið mitt (b)

21.00 Liverpool - Aston Villa (e) frá 28.10

23.00 Liðið mitt 29.10 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SJÓN V NORÐURL

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

» EKKI MISSA AF ...

Chappelle's Show

Grínþættir sem hafa gert allt vitlaust í Bandaríkjunum. Grínistinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíf. Hvort sem það eru bömyndir, leikarar, trúarhópar eða kynþættir þá hikar Chappelle ekki við að gera grín af því sem honum dettur í hug. Þátturinn samanstendur af mörgum stuttum grínatriðum sem Chappelle hefur sjálf skapað með sínum djarfa húmor en Chappelle þessi þykir ansi kynlegur kvistur og æði ólíkur öllum öðrum stjörnum í Hollywood. Til marks um það lét Chappelle sig hverfa sporlaust í miðjum tókum á nýjstu sérúnni og enginn vissi hvert hann fór, ekki einu sinni eiginkona hans. Nokkru síðar fréttist af honum í Afríku þar sem hann hafði fundið sér gríðastað, að eigin sögn til að endurskoða líf sitt og starf, safna kröftum, og komast í betri snertingu við rætur sínar.



» SIRKUS KL. 22:00

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Rally: World Championship in Australia 12.30 Football: UEFA Cup 13.00 Football: UEFA Cup 13.30 Bowls: International Open in Sheffield 16.30 Football: UEFA Cup 17.00 Football: Peace Cup in South Korea 18.00 Sumo: Aki Basho in Tokyo 19.00 Boxing: International contest in Los Angeles 19.45 Football: UEFA Cup 20.00 Football: UEFA Cup 22.00 Football: UEFA Cup 23.00 Football: UEFA Champions League

BBC PRIME

10.45 The Weakest Link 11.30 As Time Goes By 12.00 As Time Goes By 12.30 My Dad's the Prime Minister 13.00 Ballykissangel 14.00 Casualty 15.00 Room Rivals 15.30 Garden Challenge 16.00 Flog It! 17.00 Keeping Up Appearances 17.30 My Dad's the Prime Minister 18.00 No Going Back 19.00 Only Fools and Horses 20.00 Dalziel and Pascoe 20.45 Spine Chillers 21.00 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.30 3 Non-Blondes 22.00 Popcorn 23.00 My Dad's the Prime Minister 23.30 Dalziel and Pascoe 0.15 Spine Chillers 0.30 Only Fools and Horses 1.30 EastEnders 2.00 Popcorn

ANIMAL PLANET

11.00 Monkey Business 11.30 Gelada Baboons 12.00 Wildlife Specials 13.00 Little Zoo That Could 14.00 Vets on the Wildside 14.30 Vets on the Wildside 15.00 Crocodile Hunter 16.00 Miami Animal Police 17.00 Pet Rescue 17.30 Pet Rescue 18.00 Gelada Baboons 18.30 Monkey Business 19.00 Animal Cops Detroit 20.00 Animal Precinct 21.00 Animal Cops Detroit 22.00 Flying Home 23.00 The Planet's Funniest Animals 23.30 The Planet's Funniest Animals 0.00 Animal Cops Detroit 1.00 Animal Precinct 2.00 Pet Rescue

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Stunt Junkies 11.30 Stunt Junkies 12.00 American Chopper 13.00 A Bike is Born 13.30 Wheeler Dealers 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Stunt Junkies 16.30 Stunt Junkies 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Dr G: Medical Examiner 21.00 FBI Files 22.00 Crime Scene Psychics 22.30 Amsterdam Vice 23.00 FBI Files 0.00 Forensic Detectives 1.00 Mythbusters 2.00 Stunt Junkies

THE TRAVEL CHANNEL

11.00 Panasia 11.30 Globe Guides 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Caprice's Travels 13.30 Casinos of the World 14.00 Globe Trekker 15.00 Earthwalkers 15.30 The Thirsty Traveler 16.00 Earthwalkers 16.30 Earthwalkers 17.00 Globe Trekker 18.00 Don't Forget Your Passport 19.00 Dream Destinations 19.30 Dream Destinations 20.00 Casinos of the World 20.30 Roar of the Wild 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Casinos of the World 23.00 The Tourist 23.30 Nick Sanders - Global Rider 0.00 The Thirsty Traveler 0.30 The Travel Bug

MTV EUROPE

11.10 Just See MTV 12.00 MTV

EMA's Spotlight 12.30 Just See MTV 13.00 EMA's 2006 Spotlight 13.10 Just See MTV 13.50 EMA's 2006 Spotlight 14.00 MTV EMA's Spotlight 14.30 Wishlist 15.00 TRL 16.00 MTV EMA Surround Show 16.30 MTV EMA Surround Show 17.00 MTV EMA Surround Show 17.30 MTV Europe Music Awards Comes to Copenhagen 18.00 The EMAs: 10 of The Best Performances 19.00 MTV Europe Music Awards Red Carpet Live 20.00 MTV Europe Music Awards 2006 Live 22.00 MTV Europe Music Awards Aftershow Live 22.30 Just See MTV

VH1 EUROPE

11.00 Fabulous Life of 12.00 Smells Like the 90s 12.30 So 80s 13.00 VH1 Hits 16.30 So 80s 17.00 VH1 Viewers' Jukebox 17.30 VH1 Viewers' Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 All Access 20.30 Motormouth 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of 0.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.05 Child Star Confidential 11.30 Gone Bad 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Jennifer Lopez THS 14.50 Sexiest Celebrity Brunettes 15.45 Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds THS 17.35 Behind the Scenes 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Mark Wahlberg THS 20.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 21.00 Sexiest Latin Lovers 22.00 Dr. 90210 23.00 Naked Walk On 23.30 Naked Wild On 0.00 Mark Wahlberg THS 0.55 Kate Moss THS

CARTOON NETWORK

11.00 The Flintstones 11.30 Droopy: Master Detective 12.00 Cow & Chicken 12.30 Pet Alien 13.00 Atomic Betty 13.30 Cramp Twins 14.00 Ed, Edd n Eddy 14.30 Battle B-Daman 15.00 The Powerpuff Girls 15.30 Yu-gi-oh GX 16.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 16.30 Robotboy 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Xmas in November 18.00 Foster's Home for Imaginary Friends 18.30 What's New Scooby-Doo? 19.00 Sabrina, The Animated Series 19.30 Tom & Jerry 20.00 Megas XLR 20.30 Megas XLR 21.00 Megas XLR 21.30 Megas XLR 22.00 Johnny Bravo 22.30 Ed, Edd n Eddy 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

MG M

11.25 Where the River Runs Black 13.00 The Spike Gang 14.35 A Day in October 16.15 The Organization 18.00 Soda Cracker 19.40 The Rose Garden 21.30 Yours, Mine and Ours 23.20 Sketch Artist II: Hands That See 0.55 Tryst

TC M

20.00 The Gang That Couldn't Shoot Straight 21.35 They Were Expendable 23.50 Many Rivers to Cross 1.25 Our Mother's House 3.10 The Mask of Dimitrios

HALLMARK

11.00 West Wing II 12.00 Finding Buck McHenry 13.30 A Case Of

Deadly Force 15.15 Anastasia: The Mystery of Anna 17.00 Spoils of War 18.45 West Wing II 19.30 West Wing II 20.30 Law & Order IX 21.30 Law & Order: Svú 22.30 Free of Eden 0.15 Law & Order IX 1.00 Law & Order: Svú

BBC FOOD

11.00 Great Food Bites 11.30 Club Des Chefs Des Chefs 12.30 Back On Jimmy's Farm 13.30 Tamasin's Great British Classics 14.00 Return To Tuscany 14.30 Rocco's Dolce Vita 15.00 Giorgio Locatelli - Pure Italian 15.30 Neven Cooks 16.00 Saturday Kitchen 16.30 A Cook's Tour 17.00 Great Food Bites 17.30 Wild Harvest 18.00 Street Cafe 18.30 Just in Africa 19.00 Danny By the Sea 19.30 The Hairy Bikers Cookbook 20.00 Beauty and the Feast 20.30 Orgasmic Organic 21.00 Diet Trials 21.30 Full On Food 22.30 A Cook's Tour

DR 1

12.00 Mik Schacks Hjemmeservice 12.30 Et pift i maden 12.50 Hvad er det værd 13.20 Sportis 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Liga.DK 16.00 Frikvarter 16.20 Candy Floss 2006 16.35 Lovens vogtere 17.00 Fangango med Rebecca 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Rabatten 19.00 Danmark Ekspeditionen 19.30 Børnestejerner for Folket - hundrede år med Nordisk Film 20.00 TV Avisen 20.25 Penge 20.50 SportNyt 21.00 Crossroads 22.30 Det ægte par 23.00 Ymen 23.55 Liga.DK

NRK 1

12.00 Siste nytt 12.05 Lunsjtrav 13.00 Siste nytt 13.05 Distriktsnyheter 13.20 Fra Oslo og Akershus 13.40 Fra *stfold 14.00 Siste nytt 14.05 Ian tar regien 14.30 Zombie hotell 15.00 Siste nytt 15.03 Nødlanding 15.30 Dunder 16.00 Siste nytt 16.10 Oddasat - Nyheter på samisk 16.25 i bokhylla 16.40 Mánáid-TV - Samisk barne-tv 16.55 Nyheter på tegnspråk 17.00 Bosse 17.10 Gnotten 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.30 Schrödingers katt 18.55 Tilbake til 19.25 Redaksjon EN 19.55 Distriktsnyheter 20.00 Dagsrevyen 21 20.30 Ymen 21.30 Etaten 22.00 Kveldsnytt 22.10 Kulturnytt 22.15 Urix 22.45 Presidenten

ST 1

13.55 Anslagstavlan 14.00 Mitt i naturen 14.30 Pakat & klart 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Karamelli 16.30 Pi 16.45 Sagoträdet 17.00 Max och Ruby 17.30 Expedition vildmark 18.00 Lilla Aktuellt 18.15 Bobster 18.30 Rapport 19.00 Tinas kök 19.30 Söderlund & Bie 20.00 Brevgrottan i öknen 21.00 Kantales skugga 21.55 Rapport 22.05 Kulturnyheterna 22.15 Uppldrag Granskning 23.15 Entourage 23.40 Sändning från SVT24

» Sudoku vikunnar

#50

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#50)



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



DRAUNA FERÐ
FJÖLSKYLDUNNAR

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

*M.v. 2 fullorðna og 2 börn.



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

Þitt er valið!
 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 INNRÉTTINGAR !

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

ELBA



Eldavélar



Oftar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar

Snaigé



Kæli- og frystiskápar

Westinghouse

nettoline 



20%
afsláttur
til 13. nóvember



rennihurðum

Baðinnréttingar

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

Svefn & heilsa



EGILL ÞORSTEINSSON
KÍRÓPRAKTOR

SVEFN & HEILSA GEGNIR MIKILVÆGU HLUTVERKI

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

Veldu það besta!

STILLANLEG RÚM

SWISSFLEX

50 ára reynsla



Loftrúm án rafmagns

Eitt virtasta framleiðslufyrirtæki Evrópu.
Stíllanlegu loftrúmin hjá SWISSFLEX
eru í sérflokki.

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



BIFLEX

Einn góður á frábæru verði

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

Veldu þér eitt með öllu

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

**IQ-CARE heilsudýnan er
ein besta heilsudýna í heimi**

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

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

IQ-CARE
HEILSUDÝNUR



iq-care.com

Einstök hönnun



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

CHRISTIAN HAROLD

EIKAR HÚSGÖGN
www.charold.com

WILLIS & GAMBIER

HÁGÆÐA HÚSGÖGN
www.wguk.com



Lille Collection

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

REYKJAVÍK



AKUREYRI



Svefn & heilsa



Verið
velkomin

www.svefn.is

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