

| tíska | tíðarandinn | heilsa | leikhús | pistlar | matur | stjörnuspa |

birta

með beltin spenn

MATUR

» Heimalagað marmelaði

KÁNTRÝ OG DANSTÓNLIST

» Brennsla Svölu Björgvins

SKÓLABÖLLIN

» Unglingar og eftirlit foreldra

ALDREI HRÆDD

» *Ásta Sigurðardóttir*

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
22. - 28. september



Kringlan

EGG Smáratorgi

- allt til að innrétta og fegra heimilið þitt

Atmos leðursófi **159.900 kr.**

Atmos leðurkollur **14.900 kr.**

Púði **1.999 kr.**



95.990 kr.

Ísskápur, **Baumatic Retro1**
2900296



30% afsláttur

Loftljós
5999826



5.795 kr/m²

Parket, natur, eik-planki
146006



1.999 kr.

Hitabrúsi, **Parlene**
2900528



2.999 kr.

Veggklukka
2900296



599 kr.

Undirdiskur úr basti
2001135/36



599 kr.

Kertastjaki, **Poly**, 30 sm, sv/hv
2900007



4.725 kr.

Brauðrist svart/stál
1850080



879 kr.

Handklæði
2902732



9.990 kr.

Samlokugrill
1850049



799 kr.

Myndarammi, **Poly**
2900011



4.300 kr.

Hnífapör, **Aida**
1850080



20



14

Petta helst

- 7 Hver er sá veggur...
- 8 Pegar kalt er úti
- 10 Brennsla Svölu Björgvins
- 12 Öll eitt - en ekki eins:
Málþing um fjölmenningu

Greinar og viðtöl

- 14 Skólaböllin:
Unglingar og eftirlit foreldra
- 18 Arndís Jóhannsdóttir:
Efnið leiðir mig áfram
- 20 Ásta Sigurðardóttir: Aldrei hrædd

Hann/hún

- 28 Heimalagað marmelaði
- 32 Förðun með haustlitunum frá Dior
- 34 Sigríður Björg Tómasdóttir elur upp
- 36 Tíska: Haustlitaferð á Þingvöll
- 38 Uppruni hlutanna: Háir hælur
- 40 Stjörnuþá
- 40 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 42 Tannhirða barna
- 44 Heilsuráð fyrir stíjandi fólk

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



28



32

birta

22. – 28. september 2006 nr. 38

ÚTGÁFUFEÐLAG: 365

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

Audur Harpa Andrésdóttir / audur.harpa@365.is

Markaðsfulltrúi / 550 5828 / 892 8873

UMBROT: 365

Arnór Bogason og Linda Stefánsdóttir

PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.

FORSÍÐUMYND: HEIÐA

NETFANG: birta@frettabladid.is

Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

NÝR VEITINGASTAÐUR

Í **HJARTA** MIÐBÆJARINS



GEYSIR

Bistro & Bar



GEYSISHÚSINU

Aðalstræti 2

101 Reykjavík

s: 5174300



Góðar veitingar...

í fallegu og vinalegu umhverfi...

í einu glæsilegasta húsi miðbæjarins.

Mynd: VILHELM

Texti: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR

Hver er sá veggur ...

„Regnboginn myndast þegar stefnubreyting verður á ljósgeisla vegna áreksturs við vatnsdropa...“ „Regnboga sjáum við þegar staðbundið skúraveður og sólskin fara saman og þá oftast þegar við erum sjálf á uppstyttusvæði. Ef skúraveðrið skilar sér ekki getum við gengið að regnboganum vísu í fossúða í sólskinu.“ Þannig er náttúrufyrirbærinu regnboganum meðal annars lýst á Vísindavef Háskólans. Vísindin segja okkur líka að á morgnana

sjáist regnboginn í vestri en síðdegis í austri, sem sagt öfugt við sólina. En því er Birta að grufla í þessum fræðum að haustinu fylgja skúrir og skúrunum fylgja regnbogar ef sólín skín líka. Þegar regnbogann ber fyrir augu hugsum við samt sjaldnast um hvernig hann verður til heldur fyllumst lotningu yfir fegurðinni og freistum þess að komast undir annan hvorn endann því þá höfum við hitt á óskastund.



| heitt & kalt |

Heitt

Volgt

Hvorki heitt né kalt

Víð stofuhita

Ískalt

KÁPUR. Sérstaklega þær sem eru í sterkum litum.

JAKKAFÖT MEÐ VESTI. Svólítið breskt og heimlíkið James Bond.

KITSCH. Krúttlegt en þreytandi til lengdar.

VEL SNYRT SKEGG. Það á að vera villt eða ekki til staðar.

LIMMÓSÍNUR. Alvöru karlmenn og konur keyra sjálf.

ÞEGAR KALT ER ÚTI

Það er ástæðulaust að örvænta þótt sumarið sé á bak og burt, jafnvel þótt þú sért haldin(n) ólæknandi útiverubakteríu. Kólnandi veður neyðir mann ef til vill að eyða fleiri stundum innandyra, en ekki er þar með sagt að maður þurfi að verja tímanum við gluggann og hugsa um allt það skemmtilega sem hægt væri að gera við betri veðurskilyrði. Það er nefnilega fullt af áhugaverðum hlutum sem maður getur tekið sér fyrir hendur inni, það þarf einfaldlega að virkja aðeins heilasellurnar til að koma auga á þá. Virki það ekki eru hér nokkur ráð til að gera inniveruna sem ánægjulegasta.

NJÓTTU ÞESS AÐ LESA GÓÐA BÓK OG HLUSTA Á TÓNLIST Sértu búin(n) að fá nóg af eigin plötusafni er um að gera að ráðast á það næsta. Kíktu upp á háaloft hjá mömmu og pabba, ömmu og afa eða gamallar frænku. Tónlistarsmekkur annarra kemur oft skemmtilega á óvart auk þess að opna augu þín fyrir einhverju nýju.



ÞAÐ ER TILVALIÐ AÐ SKOÐA MYNDIR EÐA MYNDBANDS-UPPTÖKUR frá sumrinu, bæði til að rifja upp allar góðu stundirnar sem eru að baki og minnst þess að þótt allt geti virst grátt og leiðinlegt í augnablikinu eru ekki nema nokkrir mánuðir í næsta sumar.

GETIRÐU ENGAN VEGINN SÆTT ÞIG VIÐ AÐ SUMARIÐ SÉ LIÐIÐ skaltu einfaldlega afneita því. Tjaldaðu í stofunni, slökktu ljósin, kveiktu á vasa-ljósi og láttu eins og þú sért í útilugu. Það getur verið gott að lækka aðeins stofuhitann og spila náttúrlífshljóð til að auka á áhrifin.



GRAFÐU UPP GAMLA GÓÐA LEIKHÚSKÍKINN og skelltu þér á sýningu, leiðist þér heima fyrir. Íslenskt leikhúslíf stendur í blóma um þessar mundir og því ættu allir sannir listunnendur að finna eitthvað við sitt hæfi, hvort sem mönnum líkar dramatísk leikverk, framúrstefnuleg dansverk eða froðukenndir söngleikir.

KEYPTU KROSSGÁTUBÓK Fyrir utan að krossgátur övi heilastarfsemina, bæti orðaforðann og hækki almennt greindarvísitöluna geta þær verið ótrúlega skemmtilegar.



© 2014 Nestlé

AERO BUBBLES
SÚKKULADÍKI Í LLIP
SEM BRÁÐNA Í
MUNNINUM!
LÍFENGAR SÚKKULADÍKJÓLLUR MED MINTUBRAGÐI





brennslan mín ...

Svala Björgvinsdóttir

Með breiðan tónlistarsmekk

Svölu Björgvinsdóttur söngkonu þarf vart að kynna, enda verið í mikið í sviðsljósinu fyrir söng og lagasmíðar. Hún verður áberandi á næstunni þar sem hún mun taka þátt í sínfóniútonleikum sem faðir hennar Björgvin Halldórsson stendur fyrir í Laugardagshöllinni 23.-24.september og flytja lög á Airwaves með bandinu sínu Stedd Lord, electróhljómsveit sem stofnuð var í fyrra.

Svala segist vera með breiðan tónlistarsmekk, þar sem hún sé alin við hlustun á allt frá Ellu Fitzgerald, Led Zeppelin og upp í háklassíska tónlist. „Ég hef alltaf haldið mikið upp á kántrýtónlist og fíla flytjendur á borð við Johnny Cash og Dolly Parton,“ segir Svala. „Danstónlist hefur ávallt verið mér hjartkær, sömuleiðis hip hop og gott rokk frá hljómsveitum á borð við Guns N' Roses, Nirvana og A Perfect Circle.“ Hér að neðan er tíu lög sem eru í miklu upphaldi hjá Svölu.

LAG 1	Bryan Ferry - Slave to love. Eitt fallegasta lag sem hefur verið samið. Fæ aldrei leið á því. Allt sem Bryan Ferry gerir er fullkomið.
LAG 2	Bodyrox - Yeah yeah. Sjúk endurhljóðblöndun sem David Ramirez gerði. Electro house af bestu gerði!
LAG 3	Gazebo - Lunatic. Held mikið uppá þennan tónlistarmann, sem er betur þekktur fyrir 80s-slagarann „I like Chopin“. Lagið „Lunatic“ er algjör snilld.
LAG 4	Michael Jackson - Speed Demon. Quincy Jones og Michael voru á annarri plánetu þegar þeir gerðu Bad-plötuna og þetta lag er rugl. Svalasta lag sem til er frá upphafi til enda.
LAG 5	Booka Shade - In White Rooms. Æðislega fallett lag en um leið klíkkaður danssmellur. Booka Shade drottmar!
LAG 6	Metro Area - Jersey Chica. Geðveikt lag en allt sem Metro Area skapar er hreinlega frábært. Ótrúlega flott minimalískt elektró funk.
LAG 7	Chromeo - You're so Gangsta. Verð að nefna Chromeo sem er ein af mínum upphalds hljómsveitum. Flott efni. Get ekki beðið eftir næstu plötu.
LAG 8	Doobie Brothers - It Keeps You Running. Ég elska hljómsveitina og lagið er svakalega „smooth“ og kúl. Michael McDonald er með flottustu rödd í heimi og textinn er frábær.
LAG 9	Mark Scott - I Don't Wanna Come Down. Ég DÝRKA þetta lag. Það er úr bíómyndinni Breakin' 2 sem er með eindæmum góð og hafði mikil áhrif á mig í æsku. Pappann á gólfid og upp með griffurnar!!!!
LAG 10	Gwen Guthrie - Nothing Goin' on but the Rent. Eitt flott-asta 80s funk lag sem gert hefur verið. Það eina sem ég vil gera þegar ég heyr þetta lag er að DANSA.

HEIMAVÖRN SECURITAS



» birta mælir með ...

... NUDDI Á MECCA SPA Á HÓTEL SÖGU.

Góð leið til afslöppunar sem skilar manni endurnærðum út í lífið. Ekki spillir afbragðsgóð þjónusta fyrir, sem maður hélt að væri liðin undir lok á Íslandi.



... KVIKMYNDINNI VOLVER EFTIR LEIKSTJÓRANN PEDRO ALMODOVAR

sem sýnd er á kvikmyndahátíð um þessar mundir, en hún segir af þremur ætliðum kvenna sem lenda í heldur óvenjulegum aðstæðum. Framsetning,

áhugaverð framvinda á sögu og góður leikur, með Carmen Maura og Penélope Cruz fremstar í flokki, tryggja góða skemmtun.

... **LEGO STAR WARS.** Nú er komin framhaldsleikur í þessari frábæru seríu. Spilaðu allar hetjurnar þínar í StarWars í Lego-heimi þar sem allt sem skemmist brotnar niður í kubba. Frábær leikur fyrir unga sem aldna, hann er bæði skemmtilegur og ótrúlega fyndinn.



Rafmagnsteningur

NÝTT

Hver kannast ekki við það endalaus erfíð sem það er að kasta teningum, til að mynda þegar verið er að spila borðspil?

Á vefsíðunni www.thinkgeek.com er boðið upp á lausnina á þessum hvítleiða vanda. Þú pantar þér einfaldlega rafmagnstening, setur hann saman og lífið öðlast nýjar viddir.

Þú þarft reyndar að hafa lágmarksþekkingu á rafmagnsfræði, eða í það minnsta að geta notað lóðbolta og eiga gott með að lesa skýringamyndir. En slíkir smámunir eru hjómið eitt í samannburði við þá ánægju sem rafmagnsteningurinn getur fært þér. Hann notar sjö LED-ljósdióður til að sýna mismunandi útkomu á bilinu 1 til 6, algjörlega af handahófi. Ljósín gera þér líka mögulegt að spila í algjöru myrkrum - nokkuð sem við höfum aðeins getað látið okkur dreyma um hingað til.

Fyrir utan að teningurinn komi ósamsettur má segja að hans helsti galli sé að til þess að fá nýja tölu á hann þarf eiginlega að ... jú, mikið rétt hjá þér: Hrista hann.



Þetta er hárnæring



Hjá Námsmannabjónustu Sparisjóðsins gerir þú mikið úr litlu. Gott dæmi um það eru ódýrari námsbækur og föt, þú færð 10% afslátt af öllum vörum í Office 1 og Retro auk frábærra annarra tilboða. Fáðu góða aðstoð við fjármálin svo þú getir gert mikið úr litlu. Nánari upplýsingar á www.spar.is eða í næsta sparisjóði. Við hlökkum til að heyra frá þér.

Gerðu **mikið** úr litlu!

Egg er frábær hárnæring og eggjahvítu er líka hægt að nota fyrir gel. Nuddaðu egginu í hárið, bíddu nokkrar mínútur og skolaðu vel. Náttúrulegt, ódýrt og skemmtilegt!



SPARISJÓÐURINN
Námsmannabjónusta



Á morgun fer fram athyglisvert málþing í Fella- og Hólakirkju um fjölmenningu í Breiðholti undir yfirskriftinni „öll eitt - en ekki eins.“ Ragnhildur Ásgeirsdóttir djákni í kirkjunni er ein þeirra sem hefur haft veg og vanda að undirbúningi málþingsins.



» ÖLL EITT - EN EKKI EINS

HVAÐ ER LITRÓF?

Þegar ég hóf störf í kirkjunni lögðum við upp með það að vinna náið með innflytjendum, þar sem stór hópur fólks af erlendum uppruna er búsett í efra Breiðholti. Við settum því af stað verkefni með það að markmiði að efla samskipti á milli Íslendinga og innflytjenda, eyða fordómum og efla skilning fólks á hvoru öðru. Verkefninu var aldrei ætlað að vera fyrir innflytjendur heldur með innflytjendum. Verkefnið hlaut nafnið „Litróf“ til þess að minna okkur á fjölbreytileika mannlífsins og mikilvægi þess að við fáum öll að njóta okkar eins og við erum.

HVAÐ FELST Í VERKEFNINU?

Á morgun verður haldið haldið málþing í Fella- og Hólakirkju sem hefst klukkan 10 um morguninn. Á málþinginu verður rætt um stöðu innflytjenda í hverfinu, hvað verið er að gera með og fyrir innflytjendur til þess að aðlaga þá betur að samfélagi okkar. Við munum velta fyrir

okkur spurningunni hvort fordómar séu fyrir hendi og hvernig hægt sé að stuðla að aukinni virðingu fyrir hvoru öðru.

HVERJIR KOMA AÐ VERKEFNINU?

Við erum í samvinnu við Þjónustumiðstöðina í Breiðholti, félagsstarfið sem fer fram í Gerðubergi, heilsugæsluna í Breiðholti og auðvitað innflytjendurna sjálfa sem búa í hverfinu.

HVAÐA VIÐTÖKUR HEFUR VERKEFNIÐ FENGIÐ?

Toshiki Toma prestur innflytjenda segir mér að innflytjendur séu þakklátir og áhugasamir um þetta verkefni. Það hefur komið fram að fólk er ánægt með það að kirkjan sé að taka þátt í slíku starfi. Þetta er vissulega þróunarverkefni sem við verðum stöðugt að þróa og meta, við fengum styrk frá Þjóðkirkjunni til þess að sinna þessu verkefni og við erum afar þakklát fyrir það. Sóknarnefndirnar styðja allar við bakið á þessu verkefni og

ég er mjög bjartsýn á að þetta muni takast afar vel upp.

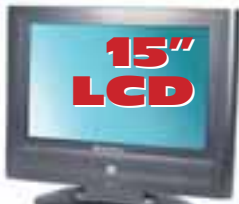
HVERJU VONAR ÞÚ ÞETTA VERKEFNI MUNI SKILA?

Ég vona að kirkjan verði vettvangur fyrir fólk til þess að hittast og koma saman. Við viljum sýna að kirkjan stendur fyrir kærleikum og að hann er hafinn yfir allt annað, hvort sem það er kynþáttur, litarháttur, eða trúarbrögð.

FYRIR HVERJA ER MÁLÞINGIÐ?

Við viljum sjá fjölskyldur og fólk á öllum aldri, bæði íslendinga og fólk af erlendum uppruna. Við viljum fá allt litrófið af fólki á málþingið. Það er svo jákvætt að byggja upp gott samfélag og það er það sem við viljum öll gera. Málþingið verður sett klukkan 10 af Vilhjálmi Þ. Vilhjálmsyni og stendur til 13:00. Það er opið öllum og aðgangur er ókeypis, en mælst er til þess að fólk skrái sig áður með því að hafa samband við kirkjuna.

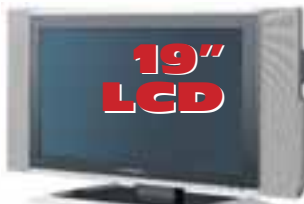
SJÓNVARPSÚRVALIÐ



**15"
LCD**

29.995

Roadstar LCD-1560K
15" LCD sjónvarp. Upplausn 1024X768
Birta 250 cd/m2. Skerpa 500:1. Fjólkerfa
Allar aðgerðir á skjá. Textavarp. Scart tengi



**19"
LCD**

79.995

LAVA LV-19LLF
19" LCD sjónvarp. Upplausn 1280X768
Birta 450 cd/m2. Skerpa 800:1. Fjólkerfa
Allar aðgerðir á skjá. Textavarp. Scart tengi



**20"
LCD**

69.995

DAEWOO DLP-20D3N
20" LCD sjónvarp. Upplausn 640X480
Birta 500 cd/m2. Skerpa 800:1. Fjólkerfa
Allar aðgerðir á skjá. Textavarp. Scart tengi



**20"
LCD**

74.995

LG 20LC1R
20" LCD sjónvarp. Upplausn 640X480
Birta 550 cd/m2. Skerpa 500:1. Fjólkerfa
Allar aðgerðir á skjá. Textavarp. Scart tengi



**32"
LCD**

149.995

ELFUNK LT-3220HD
32" LCD háskerpusjónvarp. Upplausn 1366X768. Skerpa
800:1. Birta 500 cd/m2. Viðbragðstími 12ms. DVI tengi
2 scart tengi. S-Video tengi. Nicam stereo. Mynd í mynd
Mynd og textavarp. Veggfesting fylgir



**32"
LCD**

144.995

DAEWOO DLP-3212
32" LCD háskerpusjónvarp. Upplausn 1366X768. Skerpa
500:1. Birta 500 cd/m2. Viðbragðstími 12ms. DVI tengi
2 scart tengi. S-Video tengi. Nicam stereo. Mynd í mynd



**32"
LCD**

249.995

LG 32LP1RS
32" LCD háskerpusjónvarp. Upplausn 1366X768. Skerpa
1200:1. Birta 500 cd/m2. Viðbragðstími 8ms. HDMI tengi
DVI-I (HDCP). Tölvutengi. 2 scart tengi. S-Video tengi
Nicam stereo. XE Engine 2 Frábær myndgæði



**42"
PLASMA**

259.995

LG 42PC1R
42" LCD háskerpu plasma sjónvarp. Upplausn 1024X768. Skerpa 10.000:1
Birta 1.200 cd/m2. HDMI tengi (HDCP). DVI-I (HDCP). Tölvutengi. 2 scart tengi
S-Video tengi. Nicam stereo. XE Engine 2 Frábær myndgæði



**37"
LCD**

249.995

LG 37L2RB
37" LCD háskerpusjónvarp. Upplausn 1366X768. Skerpa 1600:1. Birta 500 cd/m2
Viðbragðstími 8ms. HDMI tengi (HDCP). DVI-I (HDCP). Tölvutengi. 2 scart tengi
S-Video tengi. Nicam stereo. XE Engine 2 Frábær myndgæði



**42"
PLASMA**

249.995

ELFUNK LT-4210HD
42" Háskerpu plasma sjónvarp. Upplausn 1024 X 768. Skerpa 6000:1
Birta 1200:1. HDMI tengi. PC inngangur. 2 scart tengi. S-Video inngangur



**27"
LCD**

99.995

ELFUNK LT-2710HD
27" LCD háskerpusjónvarp. Upplausn 1366X768. Skerpa 800:1
Birta 500 cd/m2. Viðbragðstími 12ms. DVI tengi. 2 scart tengi
S-Video tengi. Nicam stereo. Mynd í mynd. Veggfesting fylgir

www.radio.is

RADIÓBÆR

ARMÚLA 38 • SÍMI 553 1133

Unglingar og eftirlit foreldra

Skólaböll framhaldsskólanna eiga að vera áfengislausar skemmtanir en þó hefur brunnið við að unglingar komi mjög ölsaðir heim af þeim. Mikilvægt er að foreldrar ræði við börnin sín og setji þeim skýrar reglur sem verður svo auðvitað að fylgja eftir. Birta hafði samband við nokkra einstaklinga sem málið er skylt á einn eða annan hátt og fékk þá til þess að segja sína skoðun á skólaböllum og eftirliti foreldra.

Hjalti Pálsson

Nemandi í Kvennaskólanum í Reykjavík

Hjalti er á fyrsta ári í Kvennaskólanum og hann fékk að halda bekkjarpartý fyrir busaball skólans. „Mamma var búin að gefa mér leyfi til þess að vera með partý en pabbi var ekkert rosalega hrifinn af því,“ segir Hjalti og hlær.

Hjalti segir að partýið hafi heppnast mjög vel og pabbi hans hafi verið á vaktinni þar sem mamma hans er úti í Frakklandi. „Við bekkurinn fórum fyrst út að borða og svo fórum við heim til mín og vorum þar í svona tvo tíma. Pabbi fór sjálfur út að borða á meðan við vorum með partýið en hann kom svo heim um hálf ellefu og þá vorum við búin að ganga frá öllu eftir okkur.“

Hjalti segir að þrátt fyrir að skólaböllinn eigi að vera áfengislaus sé mikið um það að fólk sé drukkið á þeim. „Ég er búinn að búa mjög lengi í Frakklandi og finn mikinn mun á drykkjunni þar og hér. Í Frakklandi má maður kaupa áfengi frá því að maður er sextán ára en samt er ekki svona mikið fylleri þar.“



Baldur Sigurðsson

dósent við Kennaraháskólann og foreldri

Baldur segir að þegar börn fari á skólaböll sé mikilvægt að foreldramir ræði við þau um böllin. „Auðvitað er misjafnt hvernig börnin eru. Sum börn þarf aldrei að tala við og maður veit að það er ekkert vesen á þeim en önnur þarf að tala við og jafnvel leggja þeim lífsreglurnar í hvert skipti. Það fer svoltið eftir því hvernig unglingurinn er hversu mikið foreldrar þurfa að passa upp á hann og hvort þeir þurfa að vaka eftir honum eða ekki en ég tel mjög mikilvægt að foreldrar bjóðist til þess að sækja krakkana eftir samkomur.“

Samráð foreldra skipti miklu máli að mati Baldurs. „Heimili og skóli hafa staðið sig mjög vel í því að fá foreldra til þess að tala saman. Lykilatriði í þessu öllu er að foreldramir tali saman og setji börnunum reglur sem eru sanngjarnar og að þeim sé fylgt eftir. Ef að foreldramir hafa samráð um reglur og eru sammála þá verða börnin að samþykka þær líka.“

Baldur segir að foreldrar verði að fylgjast vel með öllu sem börnin þeirra gera. „Börnin eiga að finna að það sé fylgst með þeim. Foreldrar ættu að hafa mjög vakandi auga á börnunum sínum fram til sextán ára aldurs og nota svo tímann frá sextán til átján ára til þess að sleppa af þeim beislinu smám saman og miða við það að þau séu orðin sjálfráða um átján ára aldur.“



SENSAI

CELLULAR PERFORMANCE

Skincare Foundation

Óviðjafnanlegur litur, næring og umönnun

Fisléttur andlitsfarði sem veitir fullkomna áferð. Hann mýkir húðina og gerir hana sléttari auk þess sem hún verður stinnari og fingerðari. Þessi einstaki farði endurnærir húð þína í dag og lætur hana ljóma á morgun. Hann veitir húðinni mun meira en undurfallega áferð og lit, hann nærir og fegrar. Einstök innihaldsefni gera það að verkum að farðinn heldur áfram að dekra við húðina jafnvel eftir að hann hefur verið fjarlægður. Annarsvegar silkipúðurfarði þar sem kremfarði og silkipúður eru saman í einni órjúfanlegri heild og hins vegar kremfarði sem vinnur gegn öldrun húðarinnar.

www.kanebo.is

Kanebo
INTERNATIONAL

Elín Thorarensen

framkvæmdastjóri Heimilis og skóla

Elín segir að mikilvægt sé að foreldrar ræði við börnin sín um skólaböllin og fylgjst vel með þeim þegar þau fara á þau. „Foreldrar ættu að hlusta eftir því hjá börnunum hvernig stemningin er og svo geta þeir kynnt sér hjá skólunum hvernig staðið er að gæslu og hver stefna skólans er varðandi böllin,“ segir hún.

Ef börnin fara í party fyrir ballið segir Elín að foreldrar eigi að spyrjast fyrir um það hvort að einhver fullorðinn verði til staðar. „Partyin geta farið úr böndunum ef enginn fullorðinn til staðar og foreldrar ættu líka að hafa vitneskju um það hvernig börnin koma sér úr partyinu á ballið.“

Elínu finnst að mikilvægt sé að foreldrar sæki börnin sín á böllin að þeim loknum. „Fólk getur tekið sig saman og skipst á, en það er mjög mikilvægt að börnin séu sótt eða fá far heim.“



Arnar Ágústsson

ármaður nemendafélags Menntaskólans við Sund

Skólaböll Menntaskólans við Sund eru áfengislausar skemmtanir eins og skólaböll annarra framhaldsskóla og Arnar segir að gæslan á þeim sé mjög góð. „Við höfum ráðið Sniglanu til þess að sjá um alla okkar gæslu,“ segir hann.

Arnar segir að síðan að hans stjórn tók við hafi gengið mjög vel að halda uppi gæslu á böllunum. „Við vorum með loka-ballið síðast og nýnemaballið núna og þau fóru bæði mjög vel fram.“

Foreldrar eru mjög duglegir að fylgjast með börnum sínum þegar þau fara á skólaböll Menntaskólans við Sund að sögn Arnars. „Ég hef heyrt mikið talað um það að foreldrar og þá sérstaklega foreldrar yngri nemendanna vaki eftir þeim þegar þeir eru á skólaböllum.“

Góð ráð til foreldra

- ❖ Verið dugleg að tala við börnin ykkar og fylgjast með því sem þau eru að gera.
- ❖ Verið í góðum samskiptum við foreldra annarra barna í bekknum og vindahópnum og setjið sameiginlegar reglur sem allir fylgja eftir.
- ❖ Setjið sanngjarnar reglur.
- ❖ Leyfið ekki eftirlitslaus party.
- ❖ Vakið eftir börnunum ykkar þegar þau eru úti.
- ❖ Sækið börnin ykkar á öll skólaböll eða skiptist á við aðra foreldra um að gera það.



„Þessir
fjandar
voguðu sér inn
í svefnherbergi
dóttur okkar.“

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



HEIMAVÖRN

Efnið leiðir mig áfram

Arndís Jóhannsdóttir hönnuður notar íslenskt roð í hönnun sinni sem hún segir bæði fallegt og þjóðlegt efni.

“Á þeim tíma sem ég hóf að vinna með roð, eða fyrir um 22 árum síðan, voru ekki margir sem notuðust við þetta efni,” segir Arndís Jóhannsdóttir hönnuður. “Ég heillaðist af roðinu enda finnst mér það bæði táknrænt fyrir þjóðina og einnig er frábært að geta nýtt þetta hráefni sem nóg er af.”

Arndís lærði söðlasmíði í London fyrir 30 árum síðan en lagði hnakkinn fljótt á hilluna og sneri sér að töskugerð og annarri hönnun þar sem roðið ræður ríkjum. “Þetta byrjaði allt þegar ég fékk upp í hendurnar gamalt roð frá árinu 1946. Þetta var gamall lager sem hafði verið sútaður eftir stríð. Ég varð strax svo hrifin af efninu að ég sneri mér alveg að því og fór að vinna úr því. Lengi vel var svo ekki hægt að fá sútað roð hér á landi en fyrir um 15 árum hóf fyrirtækið Sjávarleður aftur sútun fyrir norðan. Framleiðslan þeirra er hreint á heimsmælikvarða. Og þar sem þeir skila svo vönduðu hráefni þá hefur roðið orðið sívinsælla. Mörg stór tískufyrirtæki eins og Nike kaupa af þeim roð til vinnslu.” Töskur og skálar er það sem Arndís hannar mest af en einnig gerir hún gestabækur, armbönd, sérvéttuhringi, lyklakippur og annað smálegt. “Roðið býður upp á mikla möguleika og hægt að búa til mjög fallega hluti úr því. Hönnun mín verður alltaf einfaldari eftir því sem árin líða,” segir Arndís og hlær. “Í raun er það efnið sem leiðir mig áfram.”

Arndís selur hönnun sína í Kirsuberjatrénu við Vesturgötu, Safnbúð Listasafns Íslands, í Epal Design í firrhöfninni og í Design Centre Knightsbridge í London.



Hlýraroðið er sérlega fallegt efni sem hefur fagað yfirbragð.



Arndís Jóhannsdóttir hönnuður býr til fallega muni úr roði. Vegglistaverkið sem prýðir þessa mynd er einmitt eftir hana og er úr laxaroði.



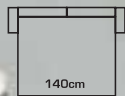
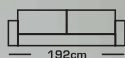
Þessi sæta taska er gerð úr laxaroði. Að innan er taskan þakin með mjúkrri gæru.



Falleg taska úr laxaroði sem myndi verða hverri konu til sóma.



Arndís hannar einnig fallegar skálar. Þessi skál er búin til úr laxaroði og er leður að utan.



BERMEO SVEFNSÓFI

þykk og góð springdýna 140x190cm



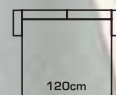
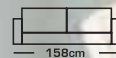
Fjölbreytt úrval áklæða með óhreinindavörn sem hægt er að taka af og þvo.



LLANES

SVEFNSÓFI

þykk og góð springdýna 120x190cm



LÍNAN

H Ú S G Ö G N

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

SVEFNSÓFAR

Komdu í verslun okkar að Suðurlandsbraut því sjón er sögu ríkari.

ALDREI HRÆDD

Ásta Sigurðardóttir er fyrsta konan til að verða Íslandsmeistari í ralli. Hún er aðeins sextán ára gömul og ekki enn komin með bílpróf en situr við hlið bróður síns á 170 kílómetra hraða, algjörlega óhrædd og segist umfram allt hafa gaman af því að fá að vera með. Hún stefnir ótraud á að keyra sjálf í rallinu síðar meir.

Þegar viðtalið fer fram er Ásta nýkomin frá Finnlandi þar sem hún var að horfa á torfærukeppni en kærastinn hennar var í þjónustuliði fyrir einn af íslensku keppendunum. Það er augljóst að hún lifir og hrærist í kringum bíla þessa dagana. „Það var ekki fyrr en ég kynntist honum fyrir tveimur árum að ég komst inn í mótorsport. Fjölskyldan hans er öll í þessu. Báðir eldri bræður mínir eru líka bílastrákar, en þeir eru svo langt á undan mér í aldri að ég náði aldrei að vera með þeim í skúrnum,” segir Ásta aðspurð um hvaðan hún hafi fengið bíladelluna.

Foreldrar Ástu eru miklir hljóðfæraleikarar og hún hefur aðeins reynt fyrir sér á því sviði líka. Bílarnir heilla samt meira. „Ég hef spilað á trompet, píanó og fiðlu en gafst bara upp á því.“

ENGIN TILFINNING FYRIR HRAÐANUM

Ásta er aðstoðarökumaður hjá Daníel bróður sínum, sem hefur töluverða reynslu af rallinu og hefur alltaf haft konur sem aðstoðarökumenn, eða kóara eins og þeir eru yfirleitt kallaðir. „Ég les beygjur, segi Danna nákvæmlega hvar beygjurnar eru, á hvaða hraða má taka þær, hvar eru blindhæðir og hversu langir beinu kaflarnir eru.

Þetta þarf allt saman að vera á hreinu, hvort sem það er gott sjónfæri, blindapoka eða við alveg á eftir næsta bíl og sjáum ekkert fyrir ryki. Ef ég ruglast er bara eins gott fyrir mig að finna mig aftur í nótnum, það hægist svo rosalega á manni ef maður sér ekki neitt og veit ekki hvað er næst.

Það er rosalega misjafnt hvað við förum hratt. Á Kleifarvatnsleið, sem er með mörgum beinum köflum og bara einhverjum smá beygjum, erum við á 170 eða einhverju svoleiðis. Þá horfi ég á blaðið mitt og er voðalega lítið að horfa út um gluggann. Maður þarf að hafa einbeitinguna í lagi og ég hef enga tilfinningu fyrir því hvað við erum að fara hratt,” segir Ásta og segist aldrei verða hrædd með bróður sínum í bíl.

„Maður fær einstaka sinnum í magann en það er mjög sjaldan. Danni er svo góður ökumaður, ég hef aldrei verið hrædd í bíl með honum og enginn annar fær að keyra með mig á 170. Það eina sem ég er hrædd við er að það kvikni í bílnum. Það er samt mjög gott slökkvikerfi í bílnum þannig að í rauninni þarf ég ekkert að hafa áhyggjur.“

FYRSTA KONAN SEM VERÐUR ÍSLANDSMEISTARI

Þrátt fyrir að hafa ekki byrjað í rallinu fyrr en í vor hefur Ásta þegar landað Íslandsmeistaratitli með bróður sínum. Hún er fyrsta konan í sögu rallíþróttarinnar á Íslandi til að vinna þann titil, fyrsti nýliðinn sem

hampar titlinum á fyrsta tímabilinu sínu og loks er hún yngsti keppandinn, þó aðeins muni nokkrum dögum, til að verða Íslandsmeistari. Það er þó engan veginn hægt að sjá að það stígi henni til höfuðs.

„Mér finnst þetta æðislegt en datt þetta aldrei í hug. Mér fannst bara gaman að fá að vera með, það hefur verið draumurinn frá því að ég byrjaði að fylgjast með. Ég hef aldrei hugsað um að við séum að vinna eitthvað, fannst bara æðislegt að vera með. Svo unnum við fyrstu keppnina og þetta rúllaði allt einhvern veginn áfram og gekk rosa vel.“

Því getur fylgt mikið álag að keppa í ralli og Ásta segir að hún sé venjulega búin með orkuna eftir hverja keppni. „Í Alþjóðarallinu þurftum við til dæmis að vakna klukkan fimm. Þá var ekkert annað að gera en að slá sig utanundir til að vakna og koma einbeitingunni í gang um leið og maður opnaði augun. Þetta snýst allt um einbeitingu, samvinnu og að hafa allt í lagi. Svo er bara keyrt og eftir keppni er ég alveg búin á því. Þó að hinir séu að plana djamm eftir á fer ég bara að sofa.“

Systkinin byrjuðu að keyra saman í vor þegar Daníel vantaði nýjan aðstoðarökumann. „Við eyðum rosalega miklum tíma saman og erum alltaf að gera eitthvað saman. Við erum mjög góðir vinir og mjög nán þó að hann sé þrettán árum eldri en ég,” segir Ásta um samband þeirra systkina.

Ásta er sjálf ekki komin með bílpróf, enda aðeins sextán ára. Hún segir þjónustuliðið þeirra stundum hafa gert grín að því. „Á einni leiðinni í Alþjóðarallinu stóð „Æfingaakstur“ og „Ökukennsla“ á bílnum og allir hlógu að okkur,” segir hún brosandí og tekur gríninu greinilega létt.

Hún ætlar að halda áfram að keyra með bróður sínum en stefnir á að keyra rallibíl sjálf síðar meir. „Ég ætla mér einhvern tíma að keppa undir stýri, það er ekki spurning. Það vantar fleiri konur í rallið, kannski af því að þetta er stimplað sem strákasport. Það eru mjög fáar konur í bílaþróttum yfirhöfuð, sennilega mest í go-kartinu. Úti í Finnlandi var til dæmis bara ein kona að keppa í torfærunni. En hún var líka langflottust,“ bætir Ásta við brosandí. „Konur hafa alveg jafn mikið að gera í þetta og karlar.“

BIFVÉLAVIRKI EÐA DÝRALÆKNIR

Fyrir utan allsérstaka frístundaiðju er Ásta ósköp venjuleg sextán ára stelpa, lífsglöð og hress, og segist alveg hafa tíma til þess að njóta lífsins þó að rallið taki mikinn tíma. „Ég hef til dæmis farið í átta útilegur í sumar og er búin að hafa það mjög gaman. Ég er líka búin



Ég er er ekki stelpa sem fer í mínipilsí með fölsuð skilríki niður í bæ þó að jafnöldru mínar geri það. Ég vil frekar gera eitthvað annað, er ekki frá því að ég sé smá spennufíkill.

að vera að vinna í Baby Sam í sumar en hinn bróðir minn, hann Marian, og konan hans eiga búðina. Svo er ég líka í annarri vinnu sem ég ætla að halda með skólanum í vetur og svo þegar ralið er búið taka við jeppaferðir með kallinum.“

Ásta er í Borgarholtsskóla og er á félagsfræðibraut en gæti vel hugsað sér að söðla um. „Ég er bara að læra íslensku, stærðfræði og ensku og er að verða mjög þreytt á því, þannig að næstu önn ætla ég að prófa að fara í bifvélavirkjun, bara til að vera búin að prófa það. Þá er ég búin að komast að því hvort þetta sé eitthvað sem mér finnst gaman eða ekki.

Annars er ég mesta dýrakona í heimi. Ef það væri hægt að læra dýralækninn hérna heima þá væri ekki spurning að ég væri búin að hugleiða það. Eða að vera bóndi. En maður þarf bara að fara í burtu til að læra þetta. Ég veit ekkert hvort ég ætla endilega að vinna við bifvélavirkjunina. Mig langar bara svo að læra hana til að vita hvað er í gangi, hafa eitthvað til míns máls í skúrnum og geta gert við minn eigin bíl. Mig langar að læra allt í heiminum en veit ekkert hvað ég enda á því að gera.“

GAMAN AF LÍFINU

Ásta segir það hafa skipt miklu um árangurinn í sumar hvað hún og bróðir hennar séu góðir vinir og að þau séu aðallega í rallinu til að hafa gaman af því. Hún vill ekki gera



mikið úr því að vera keppnismanneskja en segist umfram allt hafa gaman af lífinu. „Maður getur ekki bara setið kyrr og sleppt því að gera eitthvað bara af því að eitthvað gæti komið fyrir.

Ég meina, við höfum alveg verið nálægt því að enda úti í móa og fólk er að spyrja mig hvort ég sé ekkert hrædd um að velta en ég hef bara sagt að ef mér sé ætlað að velta í þessu lífi, þá sé ekki til betri staður til að gera það en í rallibíl. Við erum með veltibúr utan um okkur, í fimm punkta öryggisbeltum og í eldvörðum göllum.“

Ásta segir vinkonur sínar ekki deila þessu áhugamáli með sér og finnst það frekar fyndið að hún sé að keppa í rallinu. „Ég er er ekki stelpa sem fer í mínipilsí með fölsuð skilríki niður í bæ þó að jafnöldru mínar geri það. Ég vil frekar gera eitthvað annað, er ekki frá því að ég sé smá spennufíkill. Hef til dæmis mjög gaman af því að fara í riverrafting og svoleiðis og það er á planinu að fara í fallhlífarstökk, teygjustökk og fleira í þeim dúr. Og keppa í torfæru, það er nokkuð sem ég ætla pottþétt að gera,“ segir brosandirallihetjan að lokum.

DAVIDOFF
Cool Water

GAME...

The new fragrances for him for her



STELPURNAR Í BOLTANUM

» Íslendingar eiga ekki síður frambærilegar stúlkur í boltaiþróttunum en stráka. Birta setti sig í samband við nokkrar þeirra og spurði þær um eftirminnilegustu augnablikin jafnt innan vallar sem utan.

HELENA ÓSKARSDÓTTIR ÍÐRÓTT: Knattspyrna

Helena er einn af okkar allra fremstu þjálfurum í kvennaknattspyrnu. Hún á að baki glæsilegan feril bæði sem leikmaður og sem þjálfari og á þeim ferli unnust margir góðir sigrar. „Með landsliðinu var allra sætasti sigurinn á móti Póllandi, 10-0, sem ég held að sé stærsti sigur sem íslenskt landslið hefur unnið,“ segir Helena. Af fleiri sigurum nefnir Helena Íslandsmeistaratitil KR 1993, en þá var hún leikmaður, Bikarmeistaratitil Vals, þegar hún var þjálfari þeirra, en í fyrsta sæti setur hún bikarmeistaratitil sem KR-ingar unnu árið 1999. „Þeir komust yfir, við jöfnuðum og unnum svo leikinn,“ segir Helena en þeir sem nokkurn tímann hafa spilað íþróttir vita að sigurinn verður alltaf aðeins sætari þegar maður snýr keppni sér í hag. Helena er öllu tregari til svars þegar spurt er um súrustu töpin en að lokum játar hún að það hafi verið 9-1 tap sem þjálfari Vals á móti KR. „Svo var

FÉLAG: KR
STAÐA: Þjálfari

líka ansi erfitt að tapa bikarúrslitaleik 1994 því ég átti sjálf svo mörg færi í leiknum að það var erfitt að gleyma því,“ segir Helena. „Ef ég tala sem landsliðsþjálfari var líka slæmt að tapa 7-2 fyrir Noregi í umspilsleik fyrir lokakeppni. Það var erfitt vegna þess að við gerðum síðari leikinn að engu sem gekk svo mun betur.“ Æfingaferðir hjá kvennaliðunum eru engu minna skrautlegar en hjá strákunum. Eftir nokkrar samningaumleit-anir sættust Helena og blaðamaður á birtingarhæfa sögu sem gerðist í æfingaferð í Danmörku með KR. „Þá var sett upp ljósmyndasamkeppni og okkur var skipt í nokkur lið. Það átti að taka fyrir nekt, fegurð og ýmsa aðra hluti. Þegar nektin var annars vegar var hver einasti hópur einhvers staðar í felum allsber að mynda,“ segir Helena og hlær. „Það fengu allir hópar sömu hugmyndina og það var bara afklæðst á staðnum og byrjað að mynda.“



GUÐRÚN SÓLEY GUNNARSDÓTTIR

Guðrún hefur unnið flest allt sem knattspyrnukona getur unnið hérlandis. Ekki nóg með það heldur hefur hún afrekað það að verða bandarískur meistari með háskólaliði sínu Notre Dame. „Úrslitaleikurinn var eftirminnilegasta stund ferils míns,“ segir Guðrún. „Leikurinn fór 1-1 og það var framlengt, ekkert var skoraði í framlengingu og svo unnum við í vítaspyrnukeppni.“ Guðrún fékk ekki að taka vítaspyrnu heldur var hún ein af þeim sem stóð í miðjuhringnum, nagaði neglurnar og bað til guðs. „Ég er ekki mikill markaskorari, skora svona eitt mark á tímabili.“ Guðrúnu dettur heldur ekkert eitt mark sérstaklega í hug sem markið sem stendur upp úr. Það vill loða við varnarmenn

ÍÐRÓTT: Knattspyrna
FÉLAG: Breiðablik
STAÐA: Miðvörður

að mörkin sem þeir skori séu ekki af fallegri týpunni en Guðrúnu hefur þó tekist að skora með þrumuskoti upp við samskeytin. Verst er að glæsímarkið var sjálfsmark. Íslenska kvennalandsliðið hefur á síðastliðnum árum staðið sig mjög vel, mun betur en strákarnir. Oft hafa þær verið við það að komast á stórmót en endaspretturinn ekki farið eins og best verður á kosið. „Mig dremmir um að komast með landsliðinu í lokakeppni á heimsmeistaratóti eða Evrópumóti og ég vona að það rætist.“ Næsti leikur kvennalandsliðsins er útileikur við Portúgala í undankeppni HM og það er óskandi að Guðrún setji boltann í samskeytin, rétt samskeyti það er að segja.



GUÐRÚN ÁSA KRISTLEIFSDÓTTIR

ÍPRÓTT: Blak

FÉLAG: HK / fyrrverandi landsliðskona

STAÐA: Uppspilari

LANDSLEIKIR: Um 25

„Uppspilarar smassa ekki og fara ekki á móti boltanum heldur spila honum upp fyrir aðra. Sumir segja að ég sé góður uppspilari af því að ég sé svo lítil, en ég hoppa samt mjög hátt,“ segir Guðrún Ása í gamansömum tón. Hún var búin að æfa skíði í tvö ár áður þegar hún fór á fyrstu blakæfinguna og segist strax hafa orðið mikið betri í blaki en á skíðum. „Blak passar bara vel fyrir mig.“

Sætasti sigurinn er í huga Guðrúnar Ásu þegar HK vann bikarmeistaratitilinn árið 2003 eftir leik gegn Prótti Neskaupstað. „Próttur var búinn að vinna alla titla svo lengi að það var sérlega sætt að ná þessum. Ég er hins vegar ekki nógu tapsár til að muna eftir versta tapinu, þótt það sé auðvitað aldrei gaman að tapa.“

Eins og gengur og gerist eru sumar sögurnar úr blakinu heldur vandræðalegar. „Ég var að spila með landsliðinu á móti Englandi núna um páskana og fór upp í bolta á móti svaka sleggju. Við slógum í boltann á sama tíma og hún sló svo fast að ég endaði á rassinum á gólfinu. Ensku stelpurnar urðu hálf vandræðalegar þangað til þær sáu að við hlógum bara að þessu. Svo klúðraði ég bolta í leik sem var sýndur beint í sjónvarpi. Þá lærði ég að ef maður býst við að klúðra einhverju, þá rætist það,“ segir Guðrún Ása sem telur sig hafa náð toppi sínum sem íþróttakona. „Þegar maður er farinn að nálgast þrúgt á maður kannski ekki eftir að bæta miklu við sig, en ég reyni að halda mér við.“

HELENA SVERRISDÓTTIR

ÍPRÓTT: Körfubolti

FÉLAG: Haukar og A-landslið

STAÐA: Leikstjórnandi

LANDSLEIKIR: Um sextíu unglíngalandsliðsleikir og sextán með A-landsliðinu

Helena tilheyrir mikilli körfuboltafjölskyldu en bæði foreldrar hennar og systkini eru á fullu í körfunni. „Ég var líka í fótbolta en er yfir einn og áttatíu á hæð og fann mig betur í körfunni. Ég sakna samt alltaf fótboltans,“ segir Helena. Hún segir íþróttafélög standa mjög misvel þegar kemur að kvennaíþróttum en að Haukar standi mjög vel í körfunni. „Við erum með góða stjórn og góða styrktaraðila. Sum félög eru ekki eins heppin.“

Sætasti sigur Helenu í körfunni var með unglíngalandsliðinu árið 2004. „Við unnum Svíþjóð í úrslitakeppni Norðurlandameistaramóts, litla Ísland á móti níu milljón manna þjóð, með þriggja stiga mun sem kom hjá okkur alveg í lokin.“ Súrásta tapið var hins vegar þegar Haukar töpuðu fyrir ÍR í undanúrslitum í bikarkeppninni í febrúar á þessu ári.

Helena segir að liðsfélagar hennar hafi stundum lent í því að skora í vitlausa körfu en að hún muni ekki eftir mörgu vandræðalegu sem hún hefur gert sjálf. Henni er þó eftirminnilegur bikarúrslitaleikurinn árið 2005. „Við voru þremur stigum undir og fimm sekúndur til leiksloka. Ég er að dekkja stelpu og dett einhvern veginn bara út. Þegar ég ranka við mér er hún komin með boltann og hlaupin í burtu. En það gerði sem betur fer ekkert til, hún skoraði ekki.“

Aðspurð um muninn á kvenna- og karlaíþróttum segir Helena að félagsskapurinn vegi þyngra hjá konunum. „Það er ekki eins mikil samkeppni innan liðsins, ekki eins miklir stælar. Strákarnir eru töffarar en stelpurnar vilja frekar eignast vinkonur.“



VÍNLIST BARÓNSINS:

Freyðivín nýjasta útspil Lehmann

Ástralski framleiðandinn Peter Lehmann á mörg af vinsælustu vínnum hérlandis. Lehmann sem oft er nefndur baróninn af Barossa þykir einn fremsti framleiðandi heims. Vínin eru gerð af mikilli list auk þess sem flöskurnar eru listilega hannaðar.

Hér á landi fást fjölmörg af vínnum Lehmanns og eru þau í ýmsum verðflokkum. Ódýrari vín á borð við Weighbridge-línuna bjóða upp á ferskan ávöxt og gott verð. Barossa-línan endurspeglar þetta magnaða vínræktarsvæði og ef menn eru áhugamenn um ákveðnar þrúgur er til dæmis gaman að smakka blæbrigðamuninn á Barossa Shiraz, Eight Song Shiraz og Stonewell Shiraz. Nýverið hóf svo fyrirtækið að rækta einnar ekru vín í takmörkuðu magni, toppvín sem eiga að sýna hvað býr í víngerðarmönnum fyrirtækisins. Gaman verður að smakka á þeim vínnum sem eflaust munu fást hér á landi innan tíðar.

Nýjasta útspilið er svo freyðivínið Peter Lehmann Pinot Noir Chardonnay Cuvée sem þykir með albestu kaupum í freyðivínnum og keppa við kampavín í gæðum þótt það sé helmingi ódýrara.



PINOT NOIR CHARDONNAY CUVÉE
Purrt og ferskt með miðlungs freyðingu,
ljósum ávexti, sítrus og perum.
Verð í Vínbúðum 1.290 kr.





PETER LEHMANN CLANCY'S
Ein bestu kaupin í Vínbúðunum í þungavikt-
arvíninum. Fékk nýlega 90 stig í Wine Spectator
sem telur það verulega góð kaup.
Verð í Vínbúðum 1.660 kr.

PETER LEHMANN WEIGHBRIDGE
CABERNET SAUVIGNON MERLOT
Einfalt en vel uppbyggt vín sem best er að
drekka ungt og ferskt.
Verð í Vínbúðum 1.290 kr.



Heimalagað marmelaði

Appelsínugulur litur er gefandi og upplífandi og sagður hentugur litur í eldhús og borðstofur. Ferskar og fallegar appelsínur hafa því fagurfræðilegt gildi í eldhúsinu fyrir utan hollustuna sem í þeim býr. Það er margt hægt að gera úr appelsínunum annað er að borða þær beint „af skepnunni“.

Eitt af því er að gera heimalagað marmelaði, en þetta er einmitt árstíminn til að ná sér í góðar appelsínur ... og árstíminn til að „sulna“. Sé appelsínumarmelaði sett í flottar krukkur er voðalega búlegt að stilla þeim upp

í hillu til sýnis og njóta fallegs litarins. Það skal tekið fram að þetta er sérlega einfalt marmelaði, auðvelt er að gera af því ýmsar útgáfur og ekkert jafnast á við það heimalagaða almennt.

1 kg appelsínur
1 sítróna
1 kg sykur

Þvoið appelsínurnar og sítrónuna og skerðið í báta. Hakkið í hakkavél. Setjið hakkað

maukið í pott og hrærið sykri saman við. Látið sjóða í átta mínútur. Setjið marmelaðið heitt í tandurhreinar krukkur.

ATHUGIÐ að gott er að setja t.d. gulrætur, ferskjur, niðursoðnar ferskjur, þurrkaðar aprikósur og límónu saman við marmelaðið. Rífa þarf gulræturnar niður og hræra saman við hakkaðar appelsínurnar en annars hakka hráefnið saman við og sjóða skv. leiðbeiningum að ofan.



heilsu Jóa Fel brauð



Speltbrauð

Innihaldið: Dúsket hvítt (þótt hvítt), surt, lítið af gnet og salt.



Súrdeigsbrauð

Innihaldið: Rágnýtt, rúgkjarnar, sólkjarnar og blátt hveit.



Müslibrauð

Innihaldið: Hvítt, grótt, þykkur, málk, rúgkjarnar, salt og gnet.



Sveitabrauð

Hvítvætt hvítt, rúgkjarnar, hvítt-surt, salt og lítið af gnet.



Graskersbrauð

Innihaldið: Hvítt, rúgkjarnar, hvítt-surt, málk, blátt hveit, grótt, þykkur, gnet og salt.



Fjallabrauð

Innihaldið: Hvítt, hveit, sólkjarnar, graskersbrauð, rúgkjarnar, málk, surt, salt og gnet.



Orkubrauð

Innihaldið: Hvítt, blátt, graskerskjarnar, gnet, kúpurkjarnar, epilín og eppelkústurhjúk, þurrkaðar mættukornar og salt.



Próteinbrauð

Hvítvætt hvítt, rúgkjarnar, hvítt-surt, þurrkaðar, eggjúlatur, þurrkað og lítið af gnet.

Gómsæt heilsuþrauð að hætti Jóa Fel

Heilsuþrauðin hjá Jóa Fel eru bökuð úr fyrsta flokks hráefni. Lögð er áhersla á að hafa þrauðin sem trefjaríkust, því að trefjar skipta miklu máli til að halda góðri heilsu og hraustlegu útliti. Þrauðin innihalda ekki unninn sykurl.

Kleppsvegj 152
Smáralind

Mán. - fös. 7 - 18. Laug. - sun. 7 - 16.
Mán. - fös. 11 - 19. Laug. 11 - 18. Sun. 12 - 18.

Pantanir í síma:
588 8998

Vandaðar vetrarvörur

Kynning



Next - Kringlunni
Verð 5.190



Benetton / Sisley - Smáralind
Hanskat kr. 895, trefill kr. 1.595



Focus - Kringlunni
Verð 4.990



Next - Kringlunni



Kiss - Kringlunni
Verð 1.990



Next - Kringlunni
Verð 6.990



Sautján - Kringlunni
Verð 16.990

Sautjón - Krínglunni
Verð 4.990



Noa Noa - Krínglunni
Verð 11.690



Focus - Krínglunni
Verð 6.990

Kiss - Krínglunni
Verð 3.990

Focus - Krínglunni
Verð 4.990



Kiss - Krínglunni
Verð 3.990



Benetton / Sisley - Smáralind
Verð 11.995



Gallabuxnabúðin -
Krínglunni
Verð 4.950

Förðun með haustlitunum frá Dior

Í haust leggur aðalhönnuður Dior, John Galliano, sérstaka áherslu á miklar augabróunir og náttúrulegar varir. Augnförðunin er sterk, litaglöð og áberandi en augnskuggar haustsins spanna allt frá bleiku og grænu yfir í sanserað og silfrað. Birta fékk förðunarsérfræðinga Dior á Íslandi til að sýna okkur hvernig hægt er að fá útrás fyrir sköpunargleðina með því nýjasta frá þeim.



Kamilla Finnbogadóttir fyrirsæta er hér förðuð með Dorskin Airflash spreifarðanum. Undir hann er notuð Dior grunnur, Diorskin Icon 01, Grunnurinn jafnar lit og sléttir húðina. Skinflash töfrapenninn frá Dior er notaður í kringum augun en hann veitir húðfallagan ljóma. Andlitð er að lokum púðrað með Dorskin Poudre Libre til að fá þétta og matta áferð.



Mono 008 augnskuggi er hér notaður sem hlutur grunnur undir það sem koma skal. Því næst er augnsvæðið skyggt með silfurlitnum í fimmlita boxi númer 370.



Notaður grár augnblyantur (057) í kringum augun í augnhvarmana. Mono augnskugginn 088 úr haustlitunum Dior er notaður í dýpri skyggingu upp að augnsvæðinu undir augun, sem gefur auganu fallega lögun.



Hér er Kamilla tilbúin, í lokin notuðum við Detectiv pall-ettuna til að fá aukinn ljóma og draga fram kinnbein. Á varirnar var settur Dior Lip Beautifier sem gefur vörum fallegan gljáa og gerir þær þrýstnar. Þar næst kom Varablyantur (513) og Addict Ultra Shine varalitur (420). Á augabróunir er notaður púðurblyantur (553) til að skerpa þær. Því næst eru augabróunirnar greiddar með sérstöku augabróunageli sem gefur fallega bronsáferð. Ný maskarinn Diorshow Unlimited sem lengir og brettir er notaður á augnhárin til að setja punktinn yfir i-ið.

ILSE JACOBSEN • Hornbæk



ILSE JACOBSEN
BY THE SEA
WITH LESS WOODEN

BAUM UND PFERDGARTEN
WAZA LAUF

ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi - GARDABÆ

Sími
517-4806



TILBOÐ 1

Matsaman

Thailenskur kjötrettur með kjúklingakjöt og grænmeti. Steikt í matsman harrý og saltflættusósa.

Klínverksar nöðlur að hætti Mekong
Egganöðlur með kjúklingi og grænmeti.

Paneng

Thailenskur kjötrettur með nautakjöt og grænmeti. Steikt í panengharrý og kókasmassa.

Djúpsteiktur ræskjur
með sársaitri sósu.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum

TILBOÐ 2

Geng Sheo Van

Thailenskur kjötrettur með grisakjöt. Steikt í grænu harrý (sterkt)

Kao Pad Ped

Sterk chili kryddað hrisgrjón með svínakjöt og kjúkling og grænmeti.

Tom Ka

Thailenskur kjúklingarrettur með grænmeti og kókos. (sterkt)

Pas Siú

Hrisnöðlur með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum

FYRIR BÖRNIN

Hamborgari

með frönskum, sósu og gosi

Verð kr. 550,-

**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



Sigríður B. Tómasdóttir
elur upp

Minna er meira

Minna, minna heyrst oft í húsinu heima hjá mér um þessar mundir. Það er sonurinn sem hrópar þessi orð, ekki af þeirri ástæðu að honum þyki hann fá of mikið af mat eða ýmiss konar skemmtan. Ástæðan er sú að hann, af einhverjum ástæðum, heldur að minna þýði meira. Þetta er auðvitað frekar spaugilegt – sérstaklega þegar mikið liggur við að hans mati og hann hrópar og kallar mjög ákveðinn: MINNA. Og verður svo afar fúll þegar hann fær ekki meira.

Ég hef hins vegar, eftir að þessi ruglingur var kynntur til sögunnar á heimilinu, mikið leitt hugann að orðunum meira og minna. Minna er meira, segja mínimalistar, en ég hef ekki sérstaklega aðhyllt naumhyggju hingað til. Hins vegar sýnist mér að hennar sé þörf þegar kemur að því að kaupa dót handa syni mínum, annars mun dótið hans fylla allt heimilið – nóg er nú samt.

Ég reyni örvæntingarfull að réttlæta meiri vinnu mína með því að segja við sjálfa mig að færri samverustundir með barninu þýði ekki endilega minni tengsl okkar mæðgina, tíminn okkar saman verði bara betri fyrir vikið. Veit ekki hvort sú er raunin en veit hins vegar fyrir víst að minni samverutími þýðir alveg örugglega meira samvaskubit.

Drengurinn braggast reyndar sem aldrei fyrr, enda nóg af góðu fólki í kringum hann. En mér tekst samt ekki að losa mig við samvaskubitið. Reyni að draga úr því með því að vera góða og skemmtilega mamman sem nennir alltaf að lesa og leika. Er líka farin að leggja drög að hönnun barnaherbergisins. Fékk samvaskubitskast þegar mér varð litið inn í ofurvenjulegt herbergið hans. Sýnist á heimilisblöðum samtímans að börn á Íslandi eigi flest svaklega flott herbergi sem líkjast ævintýraheimi. Efast reyndar um að ofurhannað barnaherbergi myndi losa mig við samvaskubit þó eflaust yrði það minna um stund.

birta
» mest lesna tímarit landsins*

auglýsingasíminn er 550 5000

*skv. fjölmiðlakönnun Gallup í maí 2006



Stórtónleikar

Kurt Elling

ásamt Laurence Hobgood Trio
Háskólabíó 30.september

*Kurt Elling var nýlega kosinn
"Male Vocalist of the year"
af gagnrýnendum Downbeat*

Fyrir tónleika Kurt Elling leikur

Eyjólfur Þorleifs/Andrés Þór kvartett

Kvartettinn skipa þeir Eyjólfur Þorleifs, Andrés Þór
Þorgrímur Jónsson og Einar Valur Scheving

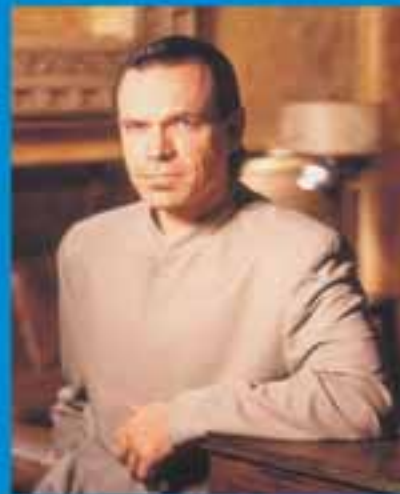
Miðasala:

www.midi.is

verslunum Skífunnar og BT úti á landi.

Allar nánari upplýsingar um þessa tónleika og
aðra viðburði á Jazzhátíð Reykjavíkur 2006
er að finna á

www.jazz.is



"Hugely talented."
THE NEW YORK TIMES

"Elling is arguably the most
interesting and innovative
jazz singer to come along
in years."
ARTIE SHAW

"The most flamboyantly
creative male jazz singer to
emerge in the last decade."
S.F. CHRONICLE

"...in an era when bona fide
jazz singers are in
perilously short
supply...Elling seems
bolstered on rewriting the
definition of what jazz
singing is all about."
CHICAGO TRIBUNE

"A musical phenomenon."
THE GUARDIAN (UK)

"Elling freestyles over
complex jazz composition
with the ease of butter over
hot corn...Elling jazz vocal
experience."
NPR

"[possibly] the greatest jazz
singer of all time."
JAZZ REVIEW (UK)

"Elling is a cool breeze in
the desert of male jazz
singers. Elling sings, scats,
does vocalise, fills stories
and reads poetry in a
baritone voice that balances
from sweet to tangy."
**PHILADELPHIA DAILY
NEWS**

GLITNIR



olis

VISA

Haustlitaferð á Þingvöll

Eitt af því rómantískasta sem hægt er að gera á haustin er að keyra með ástinni síni á Þingvöll að skoða litadýrðina í náttúrunni. Við þetta tilefni er nauðsynlegt að vera elegant og örlítið uppbyggð, svona til að auka á öll þessi náttúrulegu áhrif og gæða tilveruna meiri dramatík.



ÁSTKÆR FÓSTURJÖRÐ

Jarðlitirnir hafa alltaf höfðað til okkar Íslendinga, hvort sem það er vetur, sumar, vor eða haustið 2006.

STUDIO VESTI 6.990 KR.

LEGGINGS 2.990 KR.

LEDDARI (Gæluorð yfir leðurjakka) 19.900 KR.

ARMBAND FRÁ DIESEL 3.990 KR.

Fæst í GALLERÍ 17, Kringlunni.

KJÓLL 24.990 KR.

Fæst í KÚLTÚR í Kringlunni

TASKA 23.990 KR.

Fæst í KAREN MILLEN í Kringlunni

GULLFALLEG LEÐURSTÍGVÉL

ÚR KÁLFASKINNI 24.990 KR.

Fæst í NINE WEST í Kringlunni.



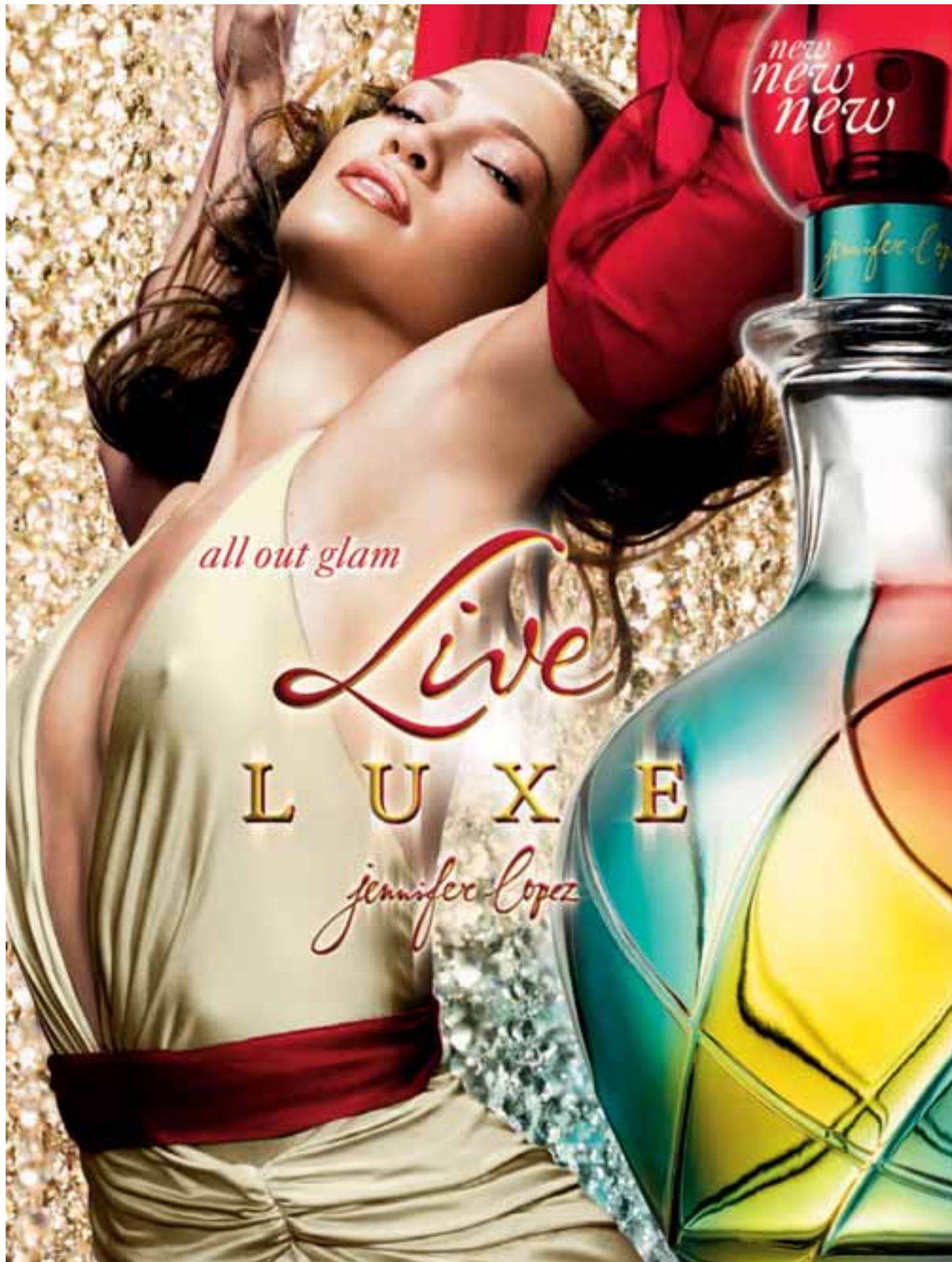
new
new
new

all out glam

Live

L U X E

jennifer-lopez



Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur
Original hot and sweet svínakjöt
Snóggsteikt reuta-
kjöt í ostrusösu
Kínverskar eggjauður
m/kjúklingsi og grænmei
Hrisgrjón, súrsat
sósa, prjónar og soya sósa

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.445 á mann
2.890 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjaparty

Konton svínarífl
Hrisgrjón, prjóna
og soya
pokd af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGAJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

Opð-mán-fimmtudaga 12-21.30, föstu og laugardaga 12-22.30

sunnudaga 17-21.30, www.indokina.is

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Uppruni
hlutanna



HÁIR HÆLAR

Háir hælur eru tákni tálkveendisins: Rauðar varir, langir leggir og hælur sem drepjið geta mann og annan. Margir líta á hælana sem merki um kvenlegan styrk og sjálfstæði á meðan öðrum finnst þeir steingerð hlutgerving karlrembu. Hvorugt sjónarmiðið er rétt, og í raun heldur ekki rangt.

Fyrstu merki um háhælaða skó er að finna í 3.000 ára gamalli gröf í Egyptalandi. Svipaðir skór og þeir sem þar var að finna voru notaðir í grískum harmleikjum og einnig í Kína og í Feneyjum á miðöldum. Þessir skór voru ekki háhælaðir skór í bókstaflegri merkingu orðsins heldur var allur botninn hækkaður. Þetta var gert til að gefa samfélagsstöðu eiganda til kynna og notuðu Grikkirnir skóna til að skilja þjóðfélagsstéttir að í leikritum sínum. Í tyrkneskum kvennabúrum gengu konur í háum skóm, líklegast svo þær gætu ekki hlaupið og flúið, og japanskar vændiskonur sýndu samfélagsstöðu sína með háum skóbúnaði.

Fyrstu skórnir í Evrópu sem voru með alvöru hæl voru ekki ballskór hefðarfrúa. Þvert á móti voru þeir reiðstígvél riddara undir lok miðaldanna. Ístöð í þá tíð voru ýmist úr leðri eða jámi og voru riddarar þreyttir á því að renna stöðugt úr þeim. Það þótti bæði vandræðalegt og beinlínis hættulegt. Þá datt einhverjum snillingnum í hug að þykkja sólann og hækka hælinn um einn til tvo sentímetra svo stígvélið sæti fast. Þessa hönnun má enn sjá í reiðstígvélum dagsins í dag og auðvitað kúrekastígvélum.

Í Frakklandi urðu hælur vinsælir í kjölfarið, þeir hækkuðu og mjókk-uðu og urðu líkari því sem við þekkjum í dag. Eini munurinn var sá að hælinn var einungis í tísku hjá karlmönnum í efri stígum samfélagsins. Stígvélin urðu vita gagnslauss til reiðmennsku og urðu aðeins upp á punt í veislum og á böllum.

Sú sem á heiðurinn að upphafi nútíma háhælatísku er Caterina de Medici. Hún var mjög smávaxin og naut þess að ganga um á stultuskóm, sem á þessum tíma voru bannaðir. Þess vegna fékk hún hönnuði sína til að snúa á kerfið og hækka einungis hælinn á skónum, en tábergið nam enn við jörð. Viti menn, háu hælarnir urðu að tiskufyrirbrigði og þegar hún giftist hertoganum af Orleans, sem síðar varð Frakkakóngur, flutti hún skótískuna með sér.

Um hundrað árum síðar fór að síga á ógæfuhliðina fyrir háu hælana. Enska þingið mat það svo að háir hælur væru verkfæri norma til að tæla menn og öllum konum sem sáust í slíkum skóbúnaði var refsað sem normir væru. Í Frakklandi, fæðingarstað hælans, var hælum úthúðað sem tákni yfirstéttarinnar og í dag-renningu byltingarinnar voru þeir allt annað en vinsælir.

Á 19. öld áttu háir hælur endurkomu en þá einungis meðal kvenna. Síðan þá hafa þeir sótt á og á áttunda og níunda áratug síðustu aldar þótti fátt meira kynsandi en háir hælur undir fallettum fótleggjum. Illa gengur að koma hælun-um undir karlpeninginn og þrátt fyrir góða tilraun John Travolta í kvikmyndinni Saturday Night Fever er háhælaða tískan nær eingöngu bundin við kvenþjóðina í dag. Hælarnir hafa þó haft gríðarleg áhrif á skótísku karlmanna að því leyti að fyrir 1818 voru allir skósólar eins. Það var enginn hægr og vinstri skór og engin skópör. Skór voru einfaldlega keyptir stakir og passa þurfti upp á að þeir væru sémilega líkir. Með tilkomu hælanna varð hins vegar að breyta þessu því hæl-ling gat ekki verið eins báðum megin, það skekkti alla þyngdarreifingu og jafnvægi. Við eigum því krummafót háum hælum að þakka.



Dúnúlpur
Rúskinnspulpur
Leðurjakkar
Vattkápur
Hattar – Húfur



Leðurhanskar
Ullarsjöl
Góð gjöf

Útsöluhorn
50 % afsl.
Góðar vörur

TOPP HÚSÍÐ

Mörkinni 6, Sími 588-5518

Opið virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl 10-16

Jói Fel leitar að réttu starfskraftinum

Rétti einstaklingurinn hefur mikla þjónustulund og vill vinna á lífandi vinnustað. Viðkomandi þarf að hafa gaman að mannlegum samskiptum og öllu sem við kemur kökum og mat.

Ef þú býrð yfir þessum eiginleikum viljum við endilega heyra frá þér því við höfum laust starf sem m.a. felur í sér afgreiðslu, umsjón með veislubjónustu og ábyrgð á vaktaskipulagi. Ekki er verra ef þú ert 30 ára eða eldri.

Góð laun í boði. Vinnutíminn er frá kl. 10 - 18 alla virka daga og unnið er aðra hvora helgi.

Vinsamlegast skilið inn umsóknur á joifel@joifel.is eða hafið samband við Lindu í síma **863 7579**.

**Jói
Fel**



Kleppsvegi 152
sími 588 8998
Smáralind
sími 554 4544
www.joifel.is

ÁTTU VON Á BARNI ?

Allt sem þarf fyrir mömmu og litla krílið!

Fyrirburafatnaður í úrvali og mesta
bleyjuúrval landsins!
Margnotableyjur eru framtíðin.



Engir ruslahaugar,
engin sveppasýking,
engin vandræði
og kostar lítið!

Kíktu inn.

Pumalína

Skólavörðustíg 41
s.5512136
www.thumalina.is

Evíta

Gjafavörur í úrvali
Ný sending af luktum og lömpum



Hárbjónusta á frábæru verði, gerið svo vel að panta tíma.
Hárgreiðsla og gjafavörur

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

birta

» mest lesna tímarit landsins*

auglýsingasíminn er **550 5000**

*skv. fjölmiðlakönnun Gallup í maí 2006

Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur



Ekki meiri orgú, takk

Ég get ekki orða bundist og spyr, hvað er eiginlega að ykkur? Kona ein, fögur mjög, sagði mér um daginn að maður einn hefði gert hosur sínar grænar yfir fegurð hennar á skemmtistað einum hér í bæ. Græna hosan daðraði og heillaði og stal meira að segja einum kossi, svo öðrum. Græna hosan fylgdi konunni heim að dyrum og kvaddi hana með löngum og innilegum kossi þegar ljóst var að hann fengi ekki „gistingu“. Næsta dag heyrir fallega konan svo af því að Græna hosan er víst í sambúð með annarri konu. Oj. Svo spurði fallega konan mig, „Hvað er að, halda allir framhjá?“ Míg langaði rosalega að segja „nei, alls ekki“ að gefa þessari konu trú á mannkynið á ný en var ekki viss um hvort ég væri þá að ljúga eða ekki.

Leiðinlegt að segja frá því að Frú Græna hosa hefur ekki hugmynd um hversu miklum bjána hún er með í sambúð. Hún er komin í hóp með fullt af herrum og frúm Grænum hosum sem aldrei fá að vita af framhjáaldi maka síns.

Alltaf lítum við í hina áttina. Við heyrum af eða erum vitni að framhjáaldi og hugsam „þetta kemur mér ekki við“. Gott og vel. Það er jú viðtekið að virða annarra manna einkalíf. Hinsvegar finnst mér sorglegt það viðhorf til framhjáalda sem við erum búin að þróa með okkur sem samfélag. Athæfið er einskonar tabú, margir stunda það, en enginn vill ræða það. Enginn vill verða niðurskotinn sendiboði. Í stað þess að fordæma, refsá og láta fólk svara fyrir aðgerðir sínar leggjum við ómeðvitaða blessun okkar yfir framhjáald með þegjandi þögninni og höfuðsnúningi í hina áttina.

Mér finnst enginn hafa rétt til þess að halda framhjá. Þegar einhver heldur framhjá, hvort sem það er framhjá mér, vinum mínum eða bara bláókunnugu fólki, þá finnst mér það ekki einkamál óheiðarlegrar manneskju. Mér finnst fارانlegt að brún og rotin epli fái að móta hugmyndir alls samfélagsins um að framhjáald sé ekkert stórmál, sé einkamál milli hjóna. Því yfirleitt er framhjáald eins manns mál sem hinn helmingurinn í „hjon“ fær aldrei að vita af. Og er þó það athæfi sem mótar allt tilfinningalíf betri helmingsins.

Jú, það verður öllum á. Við búum í samfélagi þar sem virðing fyrir hjónabandi og samböndum, annarra manna og eigin, er af ákaflega skornum skammti. Gildirnar eru alls staðar og guð veit að stundum er erfitt að falla ekki í þær. 101 Reykjavík að næturlagi um helgar er orðið að hlutlausu stríðsvæði hinna gröðu og tælandi og restin af samfélaginu yppir öxlum og hugsar „hey, þetta er ekki mitt mál.“ En hvað ef þetta væri þitt mál og það værir þú sem ættir svikulan maka? Er ekki betra að viðhorfin hallist í þá átt að framhjáaldarar eru þeir sem eru skotnir á færi frekar en sendiboðarnir? Sendir það ekki frekar þau skilaboð til hinna að þú átt ekki, og kemst ekki upp með, að halda framhjá?

Ég er komin með hundleið á þessari helvítis orgú alla daga. Takið smá ábyrgð á gjörðum ykkar og tilfinningum þeirra sem þið eruð búin að lofa ykkur. Kannski hryglir nú í óhreinu pokahorni hjá einhverjum sem spyr sig hvern fjáran ég sé að skipta mér af.

Hvað er ég að skipta mér af? Hvern andskotann ert þú að gera með að halda framhjá?!



Ertu að velta fyrir þér hvort hann eigi eftir að hringja?

... hafi hann verið með hvíta rönd á giftingarfingrinum viltu að hann hringi?

... hann sagði „ég hringi í þig“ maður veit aldrei, helmingslíkur.

... á rúmgaflinn hans er handskorin talningartafla ef hann hringir skaltu efast um tilgang hans.

... hann segir „bless Elsa“, en þú heitir Hrafnhildur gleymdu því.

... þú heyrir símann hringja og nafnið hans er á skjánum já hann hringir.

stjörnuþá

★★★
22. – 28. september

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Hugsanir hrútsins eru hálf móðukenndar þessa dagana. Því ætti að hann taka lífinu með ró og ekki neyða sig í að gera hluti sem eru honum um megn.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Framundan eru óvæntir atburðir sem breyta munu þankagangi nautsins. Ástarmálin virðast vera í ólagi en við nánari athugun er allt að þróast að hinn besta veg.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Tvíburinn er langt frá því að nenna að hlusta á óþarfa blaður. Hann ætti því bara að slökkva á símanum og eyða tímanum í það sem eflir hann.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbann langar helst að ganga í barndóm, hlæja og leika sér allan daginn. Brynni mál biða þó úrlausnar, gerðu það sem þarf að gera, svo er hægt að njóta leiksins.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Sá vægir sem vitið hefur meira. Kannski er gagnlaust að segja konungi dýranna það, en þessa vikuna reynir á ljónið að vægja, annars fer allt í handaskól.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Samband við einhverja sérstaka manneskju virðist eiga allan hug meyunnar. Viti meyján hvað hún vill ætti hún einfaldlega að sækja sér það.

VOG 22. SEPT.– 22. OKT.

Margt virðist íþyngja voginni og þá sérstaklega peningamálin. Vogin ætti að líta í kringum sig og sjá hversu heppin hún er að eiga góða vini. Njóttu þeirra.

SPORDDREKI 23. OKT. – 21. NÓV.

Ekkert er hægt að vinna á öllum vigstöðvum. Þó svo vinnuvikan framundan verði heldur fúl og leiðinleg getur ljónið huggað sig við að félagslífið nær nýjum hæðum.

BOGAMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.

Bogamaðurinn ætti að láta undan ævintýragirninu. Það er engum heilbriggt að vera endalaust í vörn. Mundu kæri bogamaður að stundum er sókn besta vörnin.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.

Nú þarf steingeitin að kafa djúpt og finna styrk og kraft til að leysa flókið verkefni sem biður hennar. Haldi steingeitin ró sinni mun allt fara vel að lokum.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.

Einhver tekur upp á því að daðra við vatnsberann, honum til mikillar undrunar. Saklaust daður er jú alltaf saklaust, vatnsberinn ætti að njóta athyglinnar.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Vikan framundan mun líða hratt. Síðari hluta vikunnar sýnir samstarfsfélagi á sér leiðinlegar hlíðar. Fiskurinn ætti ekki að taka þá hegðun inn á sig.





Alvöru ávöxtur - Alvöru bragð

Tímamóta vatnsdrykkur

Toppur T2™ er létt kolsýrt vatn með hreinum ávaxtasafa sem gefur kröftugt og frískandi bragð. Toppur T2™ er frábærlega svalandi og inniheldur færri kalóriur en sambærilegir drykkir.

Alvöru ávöxtur - Alvöru bragð



Burt með Kárius og Baktus

Góð tannhirða er mjög mikilvæg og foreldrar verða að vera duglegir að bursta tennur barna sinna fyrstu árin þar sem þau geta ekki gert það nógu vel sjálf. Það er samt nauðsynlegt að leyfa börnunum líka að



bursta tennurnar sjálf, annað hvort áður eða eftir að foreldrarir gera það, til þess að þau læri á tannburstann. Sumum börnum finnst líka mjög gaman að fá að bursta tennurnar í foreldrum sínum fyrst að þeir bursta tennurnar í þeim og það getur verið ágætt fyrir börnin að læra af því auk þess sem það er hin besta skemmtun.

Foreldrar ættu svo að útskýra fyrir börnunum hvers vegna við burstum tennurnar og í framhaldi af þeirri fræðslu er auðvitað klassískt að lesa bókina um Kárius og Baktus fyrir þau.



Hollusta úr hafi

Lengi vel litu Íslendingar á það sem í fjörunni var sem óætt. Skelfiskur, krabbadýr og önnur fjöruðýr voru litin hornauga sem fæða. Nú vitum við betur og vitum hversu vel þessar tegundir bragðast. Við erum hins vegar enn ekki komin upp á lagið með að borða sól og annan þaragróður í miklu magni en margt bendir til þess að það sé meinhollt.

Japanir hafa í gegnum tíðina verið duglegir að rannsaka tengsl þara og krabbameins. Þeim hefur tekist að sýna fram á að í þara eru efni sem drepa krabbameinsfrumur í tilraunaglas, en ekki hefur tekist að sýna fram á sömu tengsl í mannlíkamanum. Þó er vitað að í Japan, þar sem mikið er borðað af sjávarfangi, er tíðni brjóstakrabbameins mjög lág.

Þari inniheldur einnig mikið af andoxunarefnum og B-vítamínum. Bandarískar rannsóknir hafa einnig sýnt að þari getur dregið úr tíðarverkjum og haft jákvæð áhrif á hormónabúskap kvenna.

ENGLAKRÖPPAR

GEISLAÐU · BLÓMSTRADU · KOMDU · NJÓTTU

LEYFÐU OKKUR AÐ DEKRA VIÐ ÞIG HEILSUSTÚDÍÓ

VIÐ HJÁLPUM ÞÉR AÐ LÍTA BETUR ÚT
EN NOKKRU SINNI FYRR

FJÖGURRA, SEX OG ÁTTA VIKNA
ÁTAK ER Í BOÐI

GRENNUM, STINNUM OG STYRKJUM
LOSUM ÞIG VIÐ APPELSÍNUHÚÐ
OG AFEITRUM LÍKAMANN

FAKE BAKE BRÚNKUMEÐFERÐ
Á TILBOÐI, 1.SKIPTI AÐEINS 2.900,-
3. SKIPTI AÐEINS 6.500,-

ÞAÐ NÝJASTA NÝTT Á MARKAÐNUM Í DAG ER
JURTAFAFNINGUR FYRIR ALLAN LÍKAMANN
1.SKIPTI AÐEINS 8.900,-
3. SKIPTI Á TILBOÐI 15.000,-

VIÐ BJÓÐUM ÞÉR AÐ KOMA
Í ÓKEYPIS PRUFUTÍMA Í
EUROWAVE OG ALMENNA RÁÐGJÖF

PANTAÐU TÍMA NÚNA Í SÍMA 5873750 STÓRHÖFÐI 17

WWW.ENGLAKRÖPPAR.IS
VISA OG EURO LÉTTGREIÐSLUR

KEA Skyr



Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

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

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

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



FIGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA



Heilsuráð fyrir sitjandi fólk

Það trúa því fáir að óreyndu, en því getur fylgt gríðarlega mikið líkamlegt álag að vinna við tölvu. Langar setur geta haft óæskileg áhrif á bak, herðar, háls og jafnvel úlnliði og mjaðmir.

Ef þú vinnur við tölvu og kennir þér stundum meins af gæti verið að eftirfarandi ráð séu það sem þú þarft.

Sé um þrálátan kvilla að ræða getur sjúkráþjálfari eða iðjuþjálfari kennt þér æfingar til að liðka vöðva og liðamót.

Gættu þess að stóllinn þinn sé rétt stilltur svo þú sitjir upprétt við tölvuna. Þú átt ekki að þurfa að beygja eða teygja hálsinn til að sjá á skjáinn.

Sittu þannig að axlirnar séu afslappaðar.

Framhleggirnir eiga að vera því sem næst láréttir.

Upphleggirnir eiga að vera lóðréttir.

Úlnliðirnir eiga að vera örlítið hærri en olnbogarnir.

Fætur þínir ættu að vera flatir á gólfinu eða litlum skemli.

Til að minnka álag á háls þarf skjárin að vera glampalaus.

Taktu þér oft skjáhvíldir, stattu upp og teygðu úr þér. Það dregur líka úr streitu, sem er einn helsti áhrifavaldur verkja.

Athugaðu líkamsstöðuna reglulega og æfðu rétta stöðu.

Séu úlnliðirnir mjög slæmir getur hljóðnudd gert þeim gott, og jafnvel spelkur.

Hárrétt umhirða

Hreinlæti er ein meginforsenda heilbrigðs hárs. Burstið því og þvoíð hárið reglulega með mildu sjámpói. Ef þú borðar mikið af ferskum mat og drekkur mikið vatn verður hárið ekki bara fallegra á að líta heldur breytist áferðin líka.

Þvoðu hárið daglega eða annan hvern dag. Nuddaðu hársvörðinn vel því það örvar fitukirtlana sem færa hárinu gljáa. Notaðu sjámpó með hlutlaust pH gildi og er sérstaklega hannað fyrir þína hárgerð (þurr, fett og þess háttar). Notaðu kalt en ekki heitt vatn til að skola hárið til að tryggja sem mestan gljáa. Leyfðu hárinu að þorna sjálfu eins oft og hægt er. Aldrei burstu það á meðan það er rennandi blautt því þá er það lint og getur teygst, slitnað og orðið ljótt. Best er að nota breiðtennta greiðu á vott há.

Fyrir svefninn ættir þú að beygja þig fram og burstu 50-100 strokur í gegnum hárið, aftan frá og fram. Þannig losar þú óhreinindi og skaðleg efni úr hárinu og eykur blóðrás og þar með súrefni til hársvarðarins og hársins.



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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

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

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARÆÐGERÐ.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



Fitubrennsla



Fitubrennsla

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

Flottar og náttúrulegar strípur

GARNIER Highlight Kit

4 mismunandi
tónar sem henta
þínum háralit



M1
Fyrir ljóst
hárlit



M2
Fyrir ljóst
hárlit



M3
Fyrir brúnt
hárlit



M4
Fyrir rauðleitt
hárlit

Garnier Highlight Kit gefur hári þínu
blæbrigðastrípur á aðeins 20 mínútum*

*M1 30 mín.

- Leikandi létt og einfalt.
- Má nota í bæði litað og náttúrulegt hárlit.
- Garnier Highlight Kit er strípusett fyrir alla.



Þú einfaldlega
greiðir litinn í



5 hlutir sem karlar gera sem fara í taugarnar á konum

SKILJA HÁR EFTIR Í VASKINUM EFTIR RAKSTUR

Karlmenn kunna að njóta þess að vera vel rakaðir með mjúkar og ilmandi kinnar, en þeim finnst öllum alveg hundleiðinlegt að raka sig. Þessvegna skilja þeir oft eftir sig hárstubba í eins konar refsingarskyni við skeggjöð.

NOTA TÍU GLÖS Á DAG Í STAÐINN FYRIR EITT

Karlar virðast hafa rosalega gaman af því að nota það sem þeir kaupa og þetta á líka við um glös. Eitt fyrir kaffi, annað fyrir kók, þriðja fyrir mjólk, fjórða fyrir glas, fimmta fyrir vatn, sjötta fyrir bjórrinn, sjöunda fyrir meira kók og það sem verra er... þeim er raðað skilmerkilega út um alla íbúð á undarlegustu staði.

SKILJA ÓHREINT TAU EFTIR SIG ÚTI UM ALLT

„Það er til staður fyrir alla hluti í húsinu“ segja konur og karlar segja „Já, ókei, góð hugmynd... en hver hefur tíma til að labba fram og aftur með þessa hluti?“

PRÓA MEÐ SÉR PÍSLARVÆTTISHEILKENNI

PEGAR ÞEIR FÁ FLENSU

Þegar karlar verða veikir tekur við eitthvað Shakespeare-píslarvættisdrama dauðans líkt og um holdsveiki, berkla eða tæringu sé að ræða. Þeir láta sig detta niður á sófa, herpa axlirnar, ganga hoknir um hús, hósta og spúa og kvarta og kveina.

FLAKKA ENDALAUST MEÐ

FJARSTÝRINGUNNI

Sem konungar síns litla veldis telja karlmenn það algerlega sjálfsgagt að þeir fái að ríkja yfir fjarstýringunni og veifa henni til líkt og veldissprota. Fyrir konum þýðir þetta að þær þurfa að sætta sig við að horfa á 15 sekúndur af mörkum vikunnar, 15 sekúndur af Top Gear, 15 sekúndur af King Kong o.s.frv.



21:00

www.minnsirkus.is/sirkustv

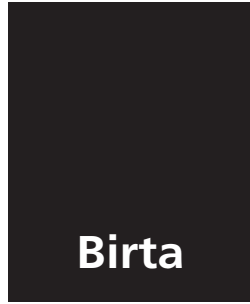
SIRKUS 06/07

NEWLYWEDS

MÁNUDAG

SIRKUS TV

SIRKUS TV



Þrjár af hverjum fjórum lesa Birtu

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



Hvar birtist auglýsingin þín?



Mest lesna tímarit landsins

Birtu er dreift inn á 95.000 heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

* Skynjustu könnun Gallup (maí 2006)

	54		SÁRSAUKI	MASKÍNA	SLÆMA	ÖRN SPAUG	ÚTFALL	MÁNUÐUR			
	MP & BH										
	OLNBOG- RÝMI										
	➔									HREPPUR	↓
		PEKJUMÓT									KVK. SPENDÝR
	TRADK	PÚSUNDASTI HLUTI				MÓÐINS SKAP					
		LÍTIÐ NAGDÝR									
LÍTILVÆGI				ILMA LANGAN		3		SKJÓL HÆGUR GANGUR			
LAND					GÁLEYSI	EKKI NEITT STARF					
FLÝTIR				HELDUR ÁVÖXTUR			GLUFA DRULLA	2			
KJÁNI		SKIPAD NIÐUR				SÆTI DROLL					ÁSLÁTTAR HLJÓDFÆRI
↳		4	EF TIL VILL MÁLMUR						PÖGN	ÞAKHÆÐ	
EINHVERJIR	SPLÆS KRINGUM					HOLDSVEIK TÖLVU- VERSLUN					
↳				VIÐBÓT		1		TRJÁTEGUND			
SMÆRRA					TEGUND AF FER- HYRNINGI						

Leystu krossgátuna!

Þú gætir unnið diskinn Puppy með Togga!



Taktu þátt!

Þú sendir SMS skeytið JA LAUSN LAUSNARORDIÐ á númerið 1900!
 Daemi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón:
JA LAUSN JON

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

99 kr / SMS

Húsfélög • Fyrirtæki • Stofnanir

Við erum Sérfræðingar í gólfteppum

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



ANGELINGASTOFA E. BACKMAN

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

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

TEPPABÚÐIN

LITAVER

Veggfóður og veggborðar í miklu úrvali

Einnig skrautlista og rósettur til að skreyta loft og vegg.



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

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

FRUMSÝND 22.09.06



ÞAÐ ERU TIL ÞÚSUND LEIÐIR
TIL AÐ AUKA ADRENALÍNFLÆÐIÐ.
Í DAG ÞARF CHEV CHELIOS
Á ÖLLUM AÐ HALDA!

JASON STATHAM AMY SMART CRANK



9. HVER VINNUR!
SENDU SMS JA BCK
Á NÚMERIÐ 1900
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ MIÐA!
Vinningar eru miðar fyrir 2,
• DVD myndir og margt fleira



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

dagskrá

vikuna 22. – 28. september 2006



F I M M T U D A G U R



HEMMI SNÝR HEIM

Í sjöunda himni er nýr íslenskur skemmtiþáttur í umsjón Hemma Gunn. Hann er sendur út í beinni frá miðborginni öll fimmtudagskvöld í vetur, nánar tiltekið frá skemmtistaðnum NASA við Austurvöll. Þar tekur Hemmi á móti góðum gestum; allt frá skemmtikröftum, listafólki og valinkunnum tónlistarmönnum til þjóðþekktra Íslendinga sem allir eiga það sameiginlegt að hafa frá heilmiklu skemmtilegu að segja, Hemma og okkur heima í stofu. Þátturinn er fyrir alla fjölskylduna en langt

er síðan Hemmi lagði þjóðina að fótum sér hér á árum áður með sínum geysilega vinsæla skemmtiþætti Á tali með Hemma Gunn. Hvert eitt og einasta íslenska mannsbarn mátti ekki fyrir sitt litla líf missa af þætti er hann var sýndur á miðvikudögum í Ríkissjónvarpinu. Þá sýndi Hemmi það og sannaði að enginn stenst honum snúning þegar kemur að því að léttu lund þjóðarinnar í skammdeginu og nú ætlar hann að endurtaka leikinn.

» SUNNUDAGINN 24. SEPTEMBER

Sjálfstætt fólk

Jón Ársæll Þórðarson heldur í vetur áfram mannlífsrannsókn sínum í mest verðlaunaða sjónvarpsþætti Íslandssögunnar. Hann heldur uppteknum hætti og leitar uppi forvitnilegt fólk á öllum aldri, ræðir við það af sinni einskæru hlýju og nær-gætni og tekst öðrum fremur að draga upp nýja og áður óþekkt mynd af landskunnum Íslendingum.



Viðtalsefni Jóns Ársæls að þessu sinni er Hreinn Líndal en hann er einn af riddurum Möltu-reglunnar leyndardómsfullu, sem á rætur að rekja allar götur aftur til krossferðanna í Jerúsalem. » STÖÐ 2 KL. 20.00

» FÖSTUDAGINN 22. SEPTEMBER

Sjónlist 2006

Sjónlistarorðan verður veitt í beinni útsendingu frá Samkomuhúsinu á Akureyri. Orðan er veitt annars vegar á sviði hönnunar og hins vegar á sviði myndlistar en þrjár listamenn eru tilnefndir í hvorum flokki. Auk þess verður heiðursorða Sjónlistar veitt myndlistarmanni fyrir merkilegt ævistarf á sviði sjónlistar.



Í útsendingunni verður fjallað um einn helsta endurneismann íslenskra sjónmennta, Kammerkórinn Hymnodía á Akureyri syngur, fluttur verður gjörningur og myndbandsverk sýnt. » SJÓNVARPIÐ KL. 20.10

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

Tai chi – Kung Fu

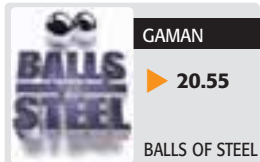
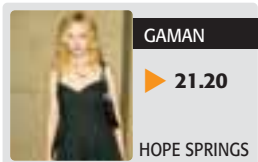
Hugræn teygjuleikfimi - Heilsumeðferð

Einkatímar - Hópatímar

Tilboð í heilsute og greiningu í svæðisnuddi.

HEILSUTE
Skullunni 3
Sími 553 8282
www.heilsutekinn.is

禅 谦 安



MORGUNN

6.55 Ryder-bikarinn í golfi (1:3)

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (99:145) 10.20 Alf 10.45 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005

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

7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAGUR

17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Snillingarnir (2:18)

13.05 Home Improvement (12:28) 13.30 My Sweet Fat Valentina 15.00 Extreme Makeover: Home Edition 16.00 Hestaklúbburinn 16.25 Skrimslaspiðið 16.45 Scooby Doo 17.05 Bold and the Beautiful 17.30 Neighbours 17.55 Hér og nú

15.25 The King of Queens – Ný þáttaröð (e) 15.55 Queer Eye for the Straight Guy (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö

18.00 Entertainment Tonight (e)

12.00 Hádegisfréttir 13.00 Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00 5fréttir 18.00 Þróttir og veður

KVÖLD

18.30 Ungar ofurhetjur (22:26) (Teen Titans II)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

19.00 Melrose Place 19.45 Everybody Hates Chris (e)

18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag

18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag

19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

20.05 The Simpsons (14:22) 20.30 Freddie (1:22)

20.10 Trailer Park Boys 20.35 Tommy Lee Goes to College

19.30 Rock School 1 (e) 21.00 8th and Ocean (e)

20.00 Fréttayfirlit 20.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.

20.10 Sjónlist 2006 Veiting Sjónlistarorðunnar 2006.

20.55 Balls of Steel (1:7) (Fifdirfska) Ótrúlega frískir og fjörlegir skemmtiþættir þar sem allt gengur út á fifdirfskuna. Bönnuð börnum.

21.00 The Bachelor VII. Lokaþáttur. Hver hreppir hnossið?

21.30 The Newlyweds (e) 22.00 Blowin' Up (e)

21.00 Fréttir 21.10 48 Hours (48 stundir) Bandarískur fréttaskýringarþáttur.

21.10 Sjónvarpið 40 ára (16:21)

21.30 Entourage (4:14) (Viðhengi) Vince er dottinn í lúkkupottinn. Honum hefur boðist hlutverk í Aquaman en án þess að hafa skrifað undir samning ákveður hann að fagna því með því að fara í rækilega innkaupferð.

21.50 Law & Order: Criminal Intent

22.30 South Park (e) Þeir eru komnir aftur á skjáinn. 8. sýning um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lífið í South Park en þar er alltaf eitthvað fúrðulegt í gangi.

22.00 Fréttir Fréttir og veður 22.30 Peningarnir okkar 22.40 Kvöldfréttir

21.20 Með von í hjarta (Hope Springs) Breskur myndlistarmaður hefur hreiðr að um sig á niðurníddu hóteli í smábæ í Vermont eftir að kærastan hans sagði honum upp.

21.55 Airheads (Bilun í beinni) Félagar í roksveit ákveða að hertaka útvarpsstöð til að koma tónlist sinni á framfæri.

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

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

0.10 Fréttavaktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Peningarnir okkar

22.50 Í vöndum málum (Wise Girls) Ung þjónustustúlka á ítölskum veitingastaði í New York borg flækist inn í glæpamál tengd mafíunni. Atríði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

23.25 X-2: X-Men United (Bönnuð börnum) 1.35 Life or Something Like It 3.15 Plan B (Bönnuð börnum) 4.55 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

NÓTT

0.25 Í bliðu og stríðu 2.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

HREIN HÚÐ TÆR SNILLD!

Hreinsar burt fitu og óhreinindi úr húðinni og dregur úr bólumyndun

Lyf & heilsa
Við hlustum!



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.45 Pool: International Pool Tour in Reno, USA 14.00 Rhythmic gymnastics: European Championship in Moscow, Russia 17.00 Pool: International Pool Tour in Reno, USA 19.00 Timbersports series: European Championship in Wil, Switzerland 19.30 Strongest man: Grand Prix in Tornio, Finland 20.30 Rally: World Championship in Cyprus 21.00 Football: Top 24 Clubs 21.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.00 News: Eurosportnews Report 22.15 Strongest man: Grand Prix in Hellendoorn, Netherlands 23.00 Football: Top 24 Clubs 4.15 Motorcycling: Grand Prix in Motegi, Japan

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 15.00 Flog It! 16.00 Open All Hours 16.30 Kiss Me Kate 17.00 What Not to Wear 18.00 Blackadder the Third 18.30 Blackadder the Third 19.00 Spooks 20.00 French and Saunders 20.30 Swiss Toni 21.00 Vanity Fair 22.00 Kiss Me Kate 22.30 Spooks 23.30 Blackadder the Third 0.30 Open All Hours 1.00 Vanity Fair 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Bug Attack 13.00 Air Crash Investigation 14.00 Impossible Bridges 15.00 Real NCIS 16.00 Killers in Space 17.00 Battlefront 17.30 Battlefront 18.00 Bug Attack 19.00 Impossible Bridges 20.00 Hollywood Science 21.00 America's Hardest Prisons 22.00 The Dark Side of Elephants 23.00 Hollywood Science 0.00 America's Hardest Prisons

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace 12.05 Animal Cops Detroit 13.00 Animal Precinct 14.00 The Crocodile Hunter Diaries 14.30 The Snake Buster 15.00 Miami Animal Police 16.00 The Planet's Funniest Animals 16.30 The Planet's Funniest Animals 17.00 Animals A-Z 17.30 Monkey Business 18.00 Saving Grace 18.05 Monkey Business 18.30 Monkey Business 19.00 The Planet's Funniest Animals 19.30 The Planet's Funniest Animals 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Venom ER 22.00 Saving Grace 22.05 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Monkey Business 23.30 Monkey Business 0.00 The Planet's Funniest Animals 0.30 The Planet's Funniest Animals 1.00 Venom ER 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Racing Car is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Extreme Engineering 14.00 Top Tens 15.00 Stunt Junkies 15.30 Stunt Junkies 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Brainiac 20.00 Biker Build-Off 21.00 Oil, Sweat and Rigs 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Mythbusters 1.00 Stunt Junkies 1.25 Stunt Junkies 1.55 Reporters at War 2.45 Wild Weather

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Riding Route 66 12.30 Distant Shores 13.00 Globe Trekker 14.00 Travel 2006 14.30 First Class Italy 15.00 Luxury Getaways 15.30 Dream Destinations 16.00 The Thirsty Traveler 16.30 Distant Shores 17.00 Globe Trekker 18.00 Ian Wright Live 18.30 The Thirsty Traveler 19.00 Great Adventure People 20.00 Globe Trekker 21.00 The Thirsty Traveler 21.30 Earthwalkers 22.00 Adventure Challenge 23.00 Destination Adventure 6.00 Globe Trekker

MTV EUROPE

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

VH1 EUROPE

11.30 VH1 Hits 14.00 VH1 Weekly Album Chart 15.00 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox Rock 16.30 VH1 Viewers' Jukebox Rock 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 MTV at the Movies 19.00 MTV Unplugged 20.00 Supergroup 21.00 VH1 Rocks 23.30 Flipside 0.00 Chill Out 0.30 VH1 Hits 4.00 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Most Starlicious Makeovers 14.00 101 Most Starlicious Makeovers 15.00 101 Most Starlicious Makeovers 16.00 101 Most Starlicious Makeovers 17.00 Sexiest Bad Girls 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Jennifer Lopez THS 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 Bad Boys 0.00 Jennifer Lopez THS 2.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

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

MGM

12.05 Young Billy Young 13.35 Smile 15.25 A Man of Passion 17.00 Ned Kelly 18.40 Heat 20.20 Play Dirty 22.15 Brannigan 0.05 The Silver Strand 1.45 Last Rites 3.25 Alias Jesse James 4.55 The Secret In-

vasion

TCM

19.00 Cannery Row 21.00 The Honkeyton Machine 22.25 Hysteria 23.50 The Four Horsemen of the Apocalypse 2.20 The Doctor's Dilemma

HALLMARK

12.30 The Legend of Sleepy Hollow 14.15 Mama Flora's Family 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 Mary & Tim 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Dead Zone 20.45 Lonesome Dove: The Series 21.30 Strange Relations 23.15 Dead Zone 0.00 Lonesome Dove: The Series 0.45 Strange Relations 2.30 The 10th Kingdom

BBC FOOD

12.00 The Meaning of Food 13.00 Beauty and the Feast 13.30 Jenny Bristow Light 14.00 Eat This 14.30 The Hi Lo Club 15.00 Safari Chef 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 Delhi Belly 17.00 Neil Perry Rockpool Sessions 17.30 Return To Tuscany 18.00 Rocco's Dolce Vita 18.30 Giorgio Locatelli - Pure Italian 19.30 The Great Canadian Food Show 19.30 The Great Canadian Food Show 20.00 Cooked 20.30 Heaven's Kitchen 21.30 Masterchef USA 4.00 Great Food Bites

DR1

12.20 Kender du typpen? 12.50 Nyheder på tegnsprog 13.00 TV Avisen med vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Boogie Listen 15.00 Hunden og Jonas 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 FørsteVælg 19.00 TV Avisen 19.30 The Long Kiss Goodnight 21.25 Wild Things 23.10 Boogie Listen

NRK1

12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Oslo og Akershus 12.40 Fra *stfold 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 15.26 VG-lista Topp 20 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Kalle og Molo 16.20 Gjengen på taket 16.36 Gnottene 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Norge rundt 17.55 Beat for beat 18.55 Nytt på nytt 19.25 Først & sist 20.15 Politagentene 21.00 Kveldsnytt 21.20 Sopranos 21.55 Cream: Disraeli Gears 23.05 Usett: Hilsen Norge 6.00 Pysjoppaluba

SVT1

13.00 Argument 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Tinas kök 15.30 Solens mat 16.00 Greta Gris 16.05 Yoko! Jakamoko! Toto! 16.15 Bumsfilbaba 16.30 Tillbaka till Vintergatan 17.00 Barbacka äventyr 17.30 Rapport 18.00 Doobidoo 19.00 Miss Secret Agent 20.50 Rapport 21.00 Kulturmyhetera 21.10 Boogie Nights 23.40 Sändning från SVT24 6.00 Bolibompa hälsar på



ÍÞRÓTTIR

► 19.20

SPÆNSKI BOLTINN



18.00 Íþróttaþjallið 18.12 Sportið

18.30 US PGA í nærmýnd
18.55 Gillette Sportpakinn
► 19.20 Spænski boltinn - upp-
hítun (La Liga Report)
19.50 HM í Súpercross GP
20.45 Meistaradeild Evrópu
21.15 KF Nörd (4:16) Það er mikilvægt að vera sýnilegur í knattspyrnu. Markaðssetning skiptir miklu máli og menn leggja mikið á sig til að ná athygli. Leyndir hæfileikar strákanna eru nyttir í afar vel þegar þeir fara í hljóðver til að hljóðrita stuðningslag liðsins „Áfram KF Nörd“. Það er hins vegar ekki nóg að gefa út lag, það þarf að gera myndband við það líka.

22.00 Heimsátaróðin í Póker (Grand Prix de Paris)

23.40 NBA - Bestu leikirnir

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Lína langskokkur á ferð og flugi 8.00 To Walk with Lions 10.00 Butch Cassidy and the Sundance Kid (e) 12.00 There's Something About Mary 14.00 Lína langskokkur á ferð og flugi 16.00 To Walk with Lions 18.00 Butch Cassidy and the Sundance Kid (e)

20.00 There's Something About Mary (Það er eitthvað við Mary) Ærslafull gamanmynd sem á fáa sína líka.

22.00 The Last Ride (Glataði sonurinn)

0.00 Spider (Bönnuð börnum)
2.00 Air Panic (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ 14.00 Tottenham - Fulham (e) Frá 17.09 16.00 Liverpool - Newcastle (e) Frá 20.09 18.00 Upphíttun

18.30 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)

19.30 Man. Útd. - Arsenal (e) Frá 17.09

21.30 Upphíttun (e)

22.00 Chelsea - Liverpool (e) Frá 17.09

0.00 Dagskrárolk

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

» EKKI MISSA AF ...


Freddie

Í þessum nýju þáttum leikur hjartaknúsarinn Freddie Prinze Jr. ungan og kvensaman meistararakk sem nýlega er búinn að losna undan ofríki þeirra kvenna sem hann ólst upp með. Hann hlakkar til að lifa piparsveinalífnu til hins ýrasta þegar eldri bróðir hans deyr og systir hans skilur við mann sinn.


Í góðmennsku sinni leyfir Freddie systur sinni, mágkonu sinni, 13 ára dóttur hennar og spænskumælendi ömmu sinni að flytja inn til sín. Það er hins vegar erfitt að lifa hinu ljúfa einstæðingslífi með alla fjölskylduna ofan í sér og það fær Freddie að finna.



» STÖÐ 2 KL. 20.30



GAMAN
▶ 20.20
SPAUGSTOFAN



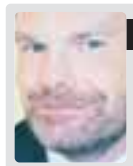
GAMAN
▶ 20.05
BÚBBARNIR



VERULEIKI
▶ 21.00
CASINO



GAMAN
▶ 19.30
SEINFELD



FRÉTTIR
▶ 18.30
KVÖLDFRÉTTIR

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bárá (20:26) **8.06** Bú! (7:26) **8.17** Lubbi læknir (30:52) **8.29** Snillingarnir (3:28) **8.55** Sigga ligga lá (29:52) **9.07** Sögurnar okkar (12:13) **9.15** Bitte nú! (39:40) **9.39** Matta fóstra og ímynduðu vinir hennar (13:26) **10.00** Ryder-bíkarinn í golfi (2:3)

7.00 Addi Panda **7.05** Kærleiks-birmirnir (37:60) (e) **7.15** Pocoyo **7.20** Töfravagninn **7.45** Gordon the Garden Gnome **7.55** Animaníacs **8.15** Grallarnir **8.35** Leðurblökumaðurinn **8.55** Kalli kanína og félagar **9.05** Kalli kanína og félagar **9.15** Kalli kanína og félagar **9.25** Litlu Tommi og Jenni **9.50** S Club 7 **10.15** Búbbarnir (4:21) **10.40** Garfield: The Movie

10.15 2006 World Pool Masters (e)

10.00 Fréttir **10.10** Mannlegi þátturinn **11.00** Fréttavikan

DAGUR

17.30 Íþróttakvöld **17.50** Tákn-málsfréttir **18.00** Fótþóttakvöld **18.20** Fjölskylda mín (3:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Bold and the Beautiful **12.45** Bold and the Beautiful **13.05** Bold and the Beautiful **13.25** Bold and the Beautiful **13.45** Bold and the Beautiful **14.10** Idol – Stjörnuleit **15.40** Idol – Stjörnuleit **16.15** Monk (15:16) **17.00** The Apprentice (11:14) **17.45** Martha

12.00 Dr. Phil (e) **14.15** Celebrity Cooking Showdown (e) **15.00** The Bachelor VII (e) **15.50** Teachers (e) **16.15** Trailer Park Boys (e) **16.40** Tommy Lee Goes to College (e) **17.10** Casino (e) **18.00** Dateline (e)

17.40 Wildfire (e)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Skaftahlíð **13.00** Dæmalaus veröld – með Óla Tynes **13.10** Mannlegi þátturinn **14.00** Fréttir **14.10** Fréttavikan **15.10** Skaftahlíð **15.45** Hádegisviðtalið **16.00** Fréttir **16.10** Víkuskammturinn **17.10** Mannlegi þátturinn **18.00** Veðurfréttir og íþróttir

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Jón Ólafsson (2) Jón fær til sín góða gesti, unga sem aldna og spjallar við þá um heima og geima.
▶ **20.20** Spaugstofan (2) Textað á síðu 888 í Textavarpi.
20.50 Vandræðavika (5:7) (The Worst Week Of My Life II) Bresk gamanþáttaröð um Howard og Mel sem eru nýgift. Eftir brúðkaupið gengur allt á afturfótunum hjá þeim.
21.20 Draumar um Afríku (I Dreamed of Africa) Ítölsk kona giftist manni sem hún þekkir ekki ýkja vel og flyst með honum til Afríku. 2000.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 My Hero (Hetjan mín)
19.40 Hot Properties (8:13) (Funheitar framakonur) Vinkonurnar ákveða að láta loksins verða af því að hreinsa úr veskjum sínum, sem refsingu fyrir það að missa af mikilvægum viðskiptum.
▶ **20.05** Búbbarnir (5:21)
20.30 Fóstbræður
21.00 Fóstbræður
21.35 Alfie Alfie er kvennamaður af Guðs náð, tungulipur og fádæma flottur í tauinu. Hann vefur kvenfólki um fingur sér og er oftast en ekki með fleiri en eina og tvær í takinu. En gamanið kárnar hjá glaumgösum þegar upp kemst um athæfi hans og nokkur „fórnarlamba“ hans taka sig saman og ákveða að kenna honum ærlega lexu. Bönnuð börnum.

19.00 Game tívi (e)
19.30 The Office (e)
20.00 All About the Andersons
20.30 Teachers Bandarísk gamanseria um skrautlega kennara. Filmora-skólinn í New Jersey hefur fengið sinn skerf af vanda-málum, eins og sinnu-lausum kennurum, úreltum reglum og nemendum sem hafa meiri áhuga á sms skilaboðum en námsbókum.
▶ **21.00** Casino Fylgst er með tveimur ungum ofurhugum sem láta drauma sína rætast í Las Vegas og endurbýggja hótél og spilavíti í syndaborginni.
21.50 The Dead Zone Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið.
22.40 Parkinson

18.30 Fréttir NFS
19.00 Seinfeld (The Scofflaw)
▶ **19.30** Seinfeld (The Kiss Hello)
20.00 South Park (e)
20.30 Blowing Up (e) Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákveðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar.
21.00 So You Think You Can Dance 2 (e) Dansinn hefst á ný ...
21.50 Chappelle/s Show (e) Grínistinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíft.
22.20 8th and Ocean (e)
22.45 X-Files (e) (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá þrjú.

▶ **18.30** Kvöldfréttir
19.10 Hér og nú
19.45 Fréttavikan
20.35 Kompás (e) Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi.
21.25 Skaftahlíð Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.
22.00 Víkuskammturinn

KVÖLD

23.15 Ógnin yfirvofandi **1.15** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.20 Independence Day (Bönnuð börnum) **1.40** K-19: The Widomaker (Bönnuð börnum) **3.55** Wasabi (Bönnuð börnum) **5.25** Hot Properties (8:13) **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.30 The Contender (e) **0.20** Sleeper Cell (e) **1.15** Law & Order: Criminal Intent (e) **2.05** Da Vinci's Inquest – Ný þáttaröð (e) **2.50** Tvöfaldur Jay Lenó (e) **4.20** Dagskrárlök

23.30 24 (5:24) (e) **0.15** 24 (6:24) (e) **1.00** Entertainment Tonight (e)

23.00 Kvöldfréttir

NÓTT



ÍÞRÓTTIR

▶ **19.50**

REAL BETIS – REAL MADRID



10.25 US PGA í nærmynd 10.50
Ameríski fótboltinn **11.20**
Kraftasport **11.50** Spænski boltinn – upphitun

12.20 Steven Gerrard: Sagan til þessa 13.15 Landsbankamörkin 2006 **13.45** Landsbankaedeildin **16.10** Spænsku mörkin **16.40** Ensku mörkin **17.10** Landsbankamörkin 2006

17.50 Getafe – Atl. Bilbao
▶ **19.50 Real Betis – Real Madrid**

22.00 Landsbankaedeildin (Landsbankaedeildin 2006)

23.50 Landsbankamörkin 2006
0.30 Box – Clinton Woods vs. Glenn

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Two Weeks Notice **8.00** Young Adam **10.00** 13 Going On 30 **12.00** Miracle **14.10** Two Weeks Notice **16.00** Young Adam **18.00** 13 Going On 30

20.00 Miracle (Kraftaverk) Einkar vel gerð og raunsæ sannsöguleg mynd.

22.10 After the Sunset (Eftir sólarlagið) Bönnuð börnum.

0.00 Conan the Destroyer (Bönnuð börnum) **2.00** Blind Horizon (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** After the Sunset (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

10.45 Upphitun (e) **11.15** Liverpool – Tottenham (b)
13.50 Liverpool – Newcastle (e) Frá **20.09** **16.05** Reading – Man. Utd. (b)

18.30 Fulham – Chelsea
20.30 Arsenal – Sheffield Utd.
22.30 Man. City – West Ham

0.30 Dagskrárlök



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Fia world touring car championship: Round in Istanbul, Turkey
12.15 Athletics: Golden Grand Prix in Shanghai, China **14.00** Cycling: Road World Championship in Salzburg, Austria **16.15** Rhythmic gymnastics: European Championship in Moscow, Russia **17.15** Tennis: WTA Tournament in Beijing, China **18.30** Kick boxing: It's Showtime Trophy in Rotterdam, Netherlands **21.30** Rally: World Championship in Cyprus **22.00** Xtreme Sports: Yoz Mag **22.30** News: Eurosportnews Report **22.45** Fight Sport: Fight Club **23.30** Rally: World Championship in Cyprus **4.15** Motorcycling: Grand Prix in Motegi, Japan

BBC PRIME

12.10 Top Gear Xtra **13.00** Top Gear Xtra **14.00** Alien Empire **14.30** Animal Camera **15.00** The Life of Mammals **16.00** EastEnders **16.30** EastEnders **17.00** Ground Force **17.30** Home From Home **18.00** Home Front **19.00** The Kumars at Number 42 **19.30** The Kumars at Number 42 **20.00** The Kumars at Number 42 **20.30** The Kumars at Number 42 **21.00** The Kumars at Number 42 **21.30** The Kumars at Number 42 **22.00** EastEnders **22.30** EastEnders **23.00** The Kumars at Number 42 **23.30** The Kumars at Number 42 **0.00** The Kumars at Number 42 **0.30** The Kumars at Number 42 **1.00** The Kumars at Number 42 **1.30** The Kumars at Number 42 **2.00** Alien Empire

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures **13.00** I Didn't Know That **13.30** I Didn't Know That **14.00** Roman Technology Investigated **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Tales From the Tomb **18.00** Hollywood Science **19.00** Air Crash Investigation **20.00** The Man Who Captured Eichmann **22.00** Ten Days to Victory **23.00** Inside 0.00 Hunter Hunted

ANIMAL PLANET

12.00 Animal Cops Houston **13.00** Monkey Business **13.30** Monkey Business **14.00** Saving Grace **14.05** Animal Park – Wild in Africa **14.30** Animal Park – Wild in Africa **15.00** Saving Grace **15.05** Raising Baby Moose **16.00** Saving Grace **16.05** Little Zoo That Could **17.00** Animal Park – Wild in Africa **17.30** Animal Park – Wild in Africa **18.00** The Natural Kingdom Collection **19.00** The Heart of a Lioness **20.00** Saving Grace **20.05** Polar Bear Battlefield **21.00** Saving Grace **21.05** Weird Nature **21.30** Supernatural **22.00** Saving Grace **22.05** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Animal Park – Wild in Africa **23.30** Animal Park – Wild in Africa **0.00** The Natural Kingdom Collection **1.00** The Heart of a Lioness **2.00** Animal Cops Houston

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies **12.30** Stunt Junkies **13.00** Aircrash Unsolved **14.00** Pyramid – Beyond Imagination **15.00** How Do They Do It? **16.00** Ray Mears' World of Survival **16.30** Ray Mears' World of Survival

17.00 Dangers of the Sea **18.00** Mega Builders **19.00** American Chopper **20.00** American Hotrod **21.00** Rides **22.00** I Shouldn't Be Alive **23.00** Dr G: Medical Examiner **0.00** FBI Files **1.00** Aircrash Unsolved **1.55** Pyramid – Beyond Imagination **2.45** How Do They Do It?

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Treks in a Wild World **12.30** Distant Shores **13.00** Best Beaches **14.00** Floyd On Africa **14.30** The Thirsty Traveler **15.00** Casinos of the World **15.30** Riding Route **66** **16.00** First Class Cornwall **17.00** Globe Trekker **18.00** Earthwalkers **18.30** Distant Shores **19.00** Travel 2006 **19.30** The Thirsty Traveler **20.00** Globe Trekker **21.00** Casinos of the World **21.30** The Thirsty Traveler **22.00** Amazing Adventures **23.00** Caprice's Travels **23.30** First Class Italy **6.00** Globe Trekker

MTV EUROPE

9.00 Smells Like The '90s Weekend **14.00** TRL **15.00** MTV Making the Movie **15.30** Just See MTV **16.30** 8th & Ocean **17.00** European Top 20 **18.00** The Fabulous Life Of **19.00** Call to Greatness **19.30** Pimp My Ride International **20.00** Top 10 at Ten **21.00** There & Back **21.30** Meet the Barkers **22.00** So '90s **23.00** Just See MTV **1.00** Chill Out Zone

VH1 EUROPE

12.00 Supergroup **13.00** Supergroup **14.00** Supergroup **15.00** Supergroup **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** 40 Greatest Metal Songs **17.30** 40 Greatest Metal Songs **18.00** 40 Greatest Metal Songs **18.30** 40 Greatest Metal Songs **19.00** Heavy – The Story of Metal **20.00** Heavy – The Story of Metal **21.00** Viva la Disco **23.00** Flipside **23.30** Chill Out **0.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** E! News Special: Paris Hilton **14.00** Goldie & Kate THS **16.00** Special Mary-Kate & Ashley **17.00** Child Star Confidential **18.00** E! News Weekend **19.00** Women of Sex and The City THS **21.00** Sexiest Celebrity Hook-Ups **22.00** Girls of the Playboy Mansion **22.30** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Women of Sex and The City THS **2.00** Naked Wild On

CARTOON NETWORK

12.00 Dexter's Laboratory **12.30** Cramp Twins **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Camp Lazlo **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** Foster's Home for Imaginary Friends **15.30** Robotboy **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Dastardly and Muttley **19.00** Samurai Jack **19.30** Samurai Jack **20.00** Samurai Jack **20.30** Samurai Jack **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo

23.30 Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

13.25 Popi **15.15** Three **17.00** Heat **18.40** She's Gotta Have It **20.05** One More Chance **21.30** In Dangerous Company **23.05** The Favor **0.40** Gabriela **2.15** Fatal Pulse

TCM

19.00 The Appointment **20.55** Marlowe **22.30** Uncertain Glory **0.15** Undercurrent **2.15** Our Mother's House

HALLMARK

12.30 Drive Time Murders **14.15** The Echo of Thunder **16.00** Charms for the Easy Life **18.00** Picking Up And Dropping Off **19.30** Monk **20.30** Ghost Squad **21.30** Redeemer **23.15** Monk **0.00** Ghost Squad **0.45** Redeemer **2.15** The Baron and the Kid

BBC FOOD

12.00 Rocco's Dolce Vita **12.30** Giorgio Locatelli – Pure Italian **13.00** The Great Canadian Food Show **13.30** The Great Canadian Food Show **14.00** Cooked **14.30** Heaven's Kitchen **15.30** Masterchef USA **16.00** Rick Stein's Food Heroes **16.30** Rick Stein's Food Heroes **17.00** Gary Rhodes' Cookery Year **17.30** Coconut Coast **18.00** Eating Out Loud **19.00** Food Source **19.30** made to order **20.00** Chef at Home **20.30** Jenny Bristow Light **21.00** Eat This **21.30** The Hi Lo Club **4.00** Rick Stein's Food Heroes

DR1

12.10 OBS **12.30** Hjerteflimmer **13.00** FørsteVælger **14.00** Boogie Listen **15.00** Nikolaj og Julie **15.40** Fer sendagen **15.50** Held og Lotto **16.00** Bullerfnis **16.30** TV Avisen med vejr **16.55** SportNyt **17.10** Kejserrinde Dagmars genbegravelse **18.00** Matador **18.45** Olsen-banden i Jylland **20.25** Speedway: Polens Grand Prix **21.55** Swindle **23.25** Boogie Listen

NRK1

12.40 Brennpunkt **13.10** Pilot Guides **14.00** NRK's sportslerdag **15.00** VM sykkel 2006: Landveisritt kvinner **15.45** Sport i dag **16.00** Jubalong **16.30** Johnny og Johanna **17.00** Lørdagsrevyen **17.45** Lotto-trekning **17.55** Riiksarkivet **18.20** Kjempesjansen **19.15** Med hjartet på rette staden **20.00** Levebakken **20.25** Fakta på tårdag: Hollywood – verdens seriemester **21.15** Kveldsnytt **21.35** Dr. T og kvinnene **6.00** Stå opp!

SVT1

12.00 Tinas kök **12.30** Solens mat **13.00** Uppdrag Granskning **14.00** Hem till byn **15.00** Doobidoo **16.00** Emil i Lönneberga **16.25** Disneydags **17.00** En ö i havet **17.30** Rapport **17.45** Sportnytt **18.00** Folktoppen **19.00** Kvartaret Skatan **19.30** Den hårda linjen **20.15** Angels in America **21.10** Rapport **21.15** Angels in America **22.15** Angels in America **23.30** Sändning från SVT24 **6.00** Bolibompa-bandet

www.minnsirkus.is/sirkustv

VATIKANID

SIRKUS
06/07

ENTERTAINMENT TONIGHT

MÁNUDAG - FIMMTUDAG KL 20:00

Í gegnum árin hefur ET fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjórnur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppákomur sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum.



SIRKUS TV

90% HEIMILA NÁ SIRKUS TV Á ADSL KERFINU, BREIÐBANDINU, DIGITAL ÍSLAND EN EINNIG ER HÆCT AD NÁ SIRKUS TV MED VENJULEGU UHF LOFTNETI

www.minnsirkus.is/sirkustv

VATIKANID

CHAPPELLE'S SHOW

FIMMTUDAG KL 22:00


Loksins á Íslandi...

Grínþættir sem hafa gert allt vitlaust í Bandaríkjunum. Grínistinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíft. Hvort sem það eru bíómyndir, leikarar, trúarhópar eða kynþáttur þá hikar Chappelle ekki við að gera grín af því sem honum dettur í hug.




SIRKUS TV

90% HEIMILA NÁ SIRKUS TV Á ADSL KERFINU, BREIÐBANDINU, DIGITAL ÍSLAND EN EINNIG ER HÆCT AD NÁ SIRKUS TV MED VENJULEGU UHF LOFTNETI




FRÆDSLJA
▶ **20.10**
HERINN BURT



SPENNA
▶ **21.35**
MONK



LOKAPÁTTUR
▶ **22.30**
SLEEPER CELL



VERULEIKI
▶ **20.30**
THE NEWLYWEDS



FRÉTTASKÝRINGAR
▶ **19.10**
KOMPÁS

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

NFS

MORGUNN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Sammi brunavörður (4:26) **8.11** Geirharður bojng bojng (16:26) **8.31** Hopp og hi Sessami (20:26) **8.55** Konstanse (8:10) **9.00** Liló & Stitch (30:39) **9.25** Sigildar teiknimyndir (2:42) **9.33** Herkúles (2:28) **10.00** Ryder-bikarinn í golfi (3:3) **16.35** Spaugstofan (2) **17.05** Vesturláman (20:22) **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Jónas **18.25** Skoppa og Skritla (6:8)

7.00 Pinga **7.05** Hlaupin **7.15** Myrkfælnu draugarnir (49:90) **7.30** Brúðubillinn **8.05** Stubbarnir **8.30** Doddi litli og Eyrnastór **8.40** Kalli og Lóla **8.50** Könnuðurinn Dóra **9.15** Grallararnir **9.35** Ofurhundurinn **10.00** Kalli litli kanína og vinir hans **10.25** Galdrastelpurnar (4:26) **10.45** Sabrina – Unglingsnornin **11.10** /Eviytíri Jonna Quests **11.35** Bratz

12.00 2006 World Pool Masters **13.00** Dýravínir(e) **13.30** Parkinson (e) **14.25** Surface (e) **15.10** Queer Eye for the Straight Guy (e) **16.00** America's Next Top Model VI (e) **17.00** Made in L.A. (3/3) (e) **18.00** Dateline

17.40 Hell's Kitchen (e)

10.00 Fréttir **10.10** Lífið og tilveran **11.00** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku

DAGUR

18.40 Linda fer í bátsferð

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.45** Neighbours **13.05** Neighbours **13.25** Neighbours **13.45** Neighbours **14.10** Það var lagið **15.20** Derren Brown: Hugarbrellur (1:6) **15.45** What Not To Wear (3:5) **16.55** Veggfóður (2:7) **17.45** Oprah (100:145)

12.00 2006 World Pool Masters **13.00** Dýravínir(e) **13.30** Parkinson (e) **14.25** Surface (e) **15.10** Queer Eye for the Straight Guy (e) **16.00** America's Next Top Model VI (e) **17.00** Made in L.A. (3/3) (e) **18.00** Dateline

17.40 Hell's Kitchen (e)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Pressan **14.00** Fréttir **14.10** Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku **15.10** Lífið og tilveran **16.00** Fréttir **16.10** Pressan **17.45** Hádegisfréttir **18.00** Veðurfréttir og íþróttir

KVÖLD

19.00 Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós
▶ **20.10** Herinn burt (1:2) Fylgst er með síðustu augnablikunum áður en Keflavíkurstöðinni er lokað og rætt við sérfræðinga í varnar- og öryggismálum.
20.40 Arfurinn (4:8) (Bleak House) Breskur myndaflokkur byggður á sögu eftir Charles Dickens um fólk sem fær að kenna á brotalömunum í bresku réttarkerfi á 19. öld.
21.35 Helgarsportíð
21.50 Fótboltakvöld
22.05 Þriðji maðurinn (The Third Man) Þegar reyfarahöfundurinn Holly Martins kemur til Vínarborgar að heimsækja vin sinn, Harry Lime, er Harry dáinn en eitthvað er bogið við málið og Holly grennslast fyrir um afdrif hans. 1949.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás **20.00** Sjálfstætt fólk **20.35** A Thing Called Love (6:6) (Hín svokallaða ást) Í þessum dramatíska lokaþætti kemur til uppgjöra í samböndum vinanna Garys og Kelvins. Liz hendir Kelvin út og allt lítur út fyrir að sambandinu sé lokið.
▶ **21.35** Monk (16:16) (Mr. Monk Gets Jury Duty) Monk þarf að leysa tvö flókin mál, sanna sakleysi mannsins sem rétt að er yfir og komast að því hver framdi morð sem hann varð vitni að utan við dómshúsið.
22.20 Shield (4:11) (Sérsvaitin) Vic hefur fengið sig fullsaddan af afskiptum innra eftirlitsins og ræður til sín lögfræðing. En pressan á félögum hans er farin að taka sinn toll og hann sjálfur er fullur tortryggni í þeirra garð og grunar þá um að ætla að stinga sig í bakið.

18.50 Krócaleiðir í Kína (2/4) (e) **19.30** Ungfrú heimur 2006: Norður Evrópa Fegurðarsamkeppnin Miss World 2006 fer fram n.k. laugardag og verður sýnd í beinni útsendingu á SkjáEinum. Í kvöld hefst kynning á stúlkunum sem taka þátt í keppinni og áhorfendur geta tekið þátt með því að kjósa þá stúlku sem þeim þykir bestur.
20.00 Dýravínir **20.30** Celebrity Cooking Showdown **21.30** C.S.I.: New York
▶ **22.30** Sleeper Cell – lokapáttur Sérlega vel skrifaðir og trúverðugir þættir þar sem líf hryðjuverkamanna er sýnt frá þeirra sjónarhorni.

18.30 Fréttir NFS **19.10** Seinfeld (The Beard) **19.35** Seinfeld (The Doorman) **20.00** The War at Home (e) (How Do You Spell Relief?)
▶ **20.30** The Newlyweds (e) **21.00** Rock School 1 (e) **21.30** Rescue Me (e) Þriðja serían um Tommy Gavin og félagan hans á slökkvistöð númer 62.
22.20 Ghost Whisperer (e) Melinda Gordon er ekki eins og flestir aðrir en hún hefur þá einstöku hæfileika að ná sambandi við þá látnu. Það er engin önnur en Jennifer Love Hewitt sem fer með hlutverk Melindu.

18.30 Kvöldfréttir
▶ **19.10** Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar.
20.00 Pressan Viðtalsþáttur í umsjá Róberts Marshall.
21.35 Lífið og tilveran **22.25** Kvöldfréttir

NÓTT

23.45 Kastljós **0.15** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.05 Deadwood (4:12) (Stranglega bönnuð börnum) **23.55** The Hulk (Bönnuð börnum) **2.10** Five Days to Midnight (1:2) **3.40** Five Days to Midnight (2:2) **5.15** Monk (16:16) **5.55** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.30 Da Vinci's Inquest **0.20** The L Word – Ný þáttaröð (e) **1.20** Östöðvandi tónlist

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

23.05 Síðdegisdagskrá endurtekin



ÍPRÓTTIR

▶ **18.50**

BARCELONA – VALENCIA



8.10 Getafe – Atl. Bilbao e. **9.50**
Real Betis – Real Madrid e.
11.30 Landsbankadeildin

13.20 Landsbankamörkin 2006
14.00 PGA meistaramótíð í golfi
2006 **18.00** Ameríski fótboltinn
18.25 Gillette Sportpakinn

▶ **18.50** Barcelona – Valencia
20.50 NFL – ameríska ruðnings-
deildin (Arizona – St. Louis)
Útsending frá leik Arizona og St. Louis í Ameríska fótboltanum.

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Charlie's Angels: Full Throttle (Bönnuð börnum) **8.00** Right on Track **10.00** Harry Potter and the Chamber of Secrets **12.35** Virginia's Run **14.15** Right on Track **15.40** Harry Potter and the Chamber of Secrets **18.15** Virginia's Run

20.00 Charlie's Angels: Full Throttle (Englar Charlie's 2) Englamir snúa aftur í hasargrinmynd sem gefur þeirri fyrri ekkert eftir. Bönnuð börnum. **22.00** Monster (Ófreskja) Sláandi verðlaunamynd, byggð á sannsögulegum atburðum. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 The North Hollywood Shoot-Out (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Prophecy II (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Monster (Stranglega bönnuð börnum)

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 I Didn't Know That **12.30** I Didn't Know That **13.00** Seconds From Disaster **14.00** The Man Who Captured Eichmann **16.00** War of the Worlds – The Real Story **17.00** Insects from Hell **17.30** Insects from Hell **18.00** I Didn't Know That **18.30** I Didn't Know That **19.00** Impossible Bridges **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Marine Bootcamp **22.00** Hollywood Science **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Impossible Bridges

SKJÁR SPORT

9.50 Að leikslökum Frá 18.09 (e) **10.50** Stúðningsmannaþátturinn „Liðið mitt“ (e) **12.50** Aston Villa – Charlton (e) Frá 23.09 **14.50** Newcastle – Everton (b) **17.00** Middlesbrough – Blackburn (e)

19.00 Reading – Man. Utd. (e) Frá 23.09

21.00 Newcastle – Everton (e)

23.00 Wigan – Watford (e) Frá 23.09 **1.00** Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



SJÓNVARP NÖRÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Fia world touring car championship: Round in Istanbul, Turkey **14.00** Cycling: Road World Championship in Salzburg, Austria **13.15** Fia world touring car championship: Round in Istanbul, Turkey **14.00** Cycling: Road World Championship in Salzburg, Austria **15.45** Tennis: WTA Tournament in Beijing, China **17.00** Fight Sport: Fight Club **18.00** Champ car: World Series in Elkhart Lake, USA **20.00** Motorsports: Motorsports Weekend **20.30** Rally: World Championship in Cyprus **21.00** News: Eurosportnews Report **21.15** Sumo: Nagoya Bashi in Nagoya, Japan **22.15** Boxing: International contest in Cuxhaven, Germany **23.15** Rally: World Championship in Cyprus **23.45** News: Eurosportnews Report **1.45** Motorcycling: Grand Prix in Motegi, Japan

BBC PRIME

12.00 Top Gear Xtra **13.00** Top Gear Xtra **14.00** Ground Force **14.30** Home From Home **15.00** Home Front **16.00** EastEnders **16.30** EastEnders **17.00** Himalaya With Michael Palin **18.00** Secrets of Lost Empires **19.00** Dangerous Passions **20.00** Top Gear Xtra **21.00** Our Mutual Friend **22.00** EastEnders **22.30** EastEnders **23.00** Himalaya With Michael Palin **0.00** Secrets of Lost Empires **1.00** Our Mutual Friend **2.00** Dangerous Passions

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 I Didn't Know That **12.30** I Didn't Know That **13.00** Seconds From Disaster **14.00** The Man Who Captured Eichmann **16.00** War of the Worlds – The Real Story **17.00** Insects from Hell **17.30** Insects from Hell **18.00** I Didn't Know That **18.30** I Didn't Know That **19.00** Impossible Bridges **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Marine Bootcamp **22.00** Hollywood Science **23.00** Seconds From Disaster **0.00** Impossible Bridges

ANIMAL PLANET

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

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Stunt Junkies **12.30** Stunt Junkies **13.00** Industrial Revelations: the European Story **13.30** Industrial Revelations: the European Story **14.00** Mega Builders **15.00** How Do They Do It? **16.00** Oil, Sweat and Rigs **17.00** American Hotrod **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Lost Ship

of Venice **21.00** Lost Ship of Venice **22.00** Mega Builders **23.00** Perfect Disaster **0.00** Sensing Murder – Denmark **0.55** Oil, Sweat and Rigs **1.50** Ultimates

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Panasia **12.30** Yatra – Indian Travels **13.00** Planet Food **14.00** Opening Soon **14.30** Africa Trek **15.00** Adventures and Experiences **15.30** World Class **16.00** Globe Trekker **17.00** Globe Trekker **18.00** Solo in Se Asia **18.30** The Thirsty Traveler **19.00** Globe Trekker **20.00** Globe Trekker **21.00** Short History of Convict Australia **22.00** The Independent Travellers' Guide **23.00** The Cool Caribbean **23.30** Flavours of Chile **6.00** Distant Shores

MTV EUROPE

9.00 Smells Like The '90s Weekend **12.00** TRL **15.00** Senseless **15.30** Just See MTV **16.30** My Super Sweet **17.00** World Chart Express **18.00** Dance Floor Chart **19.00** Switched On **20.00** Top 10 at Ten **21.00** MTV Live **22.00** Diary of **22.30** MTV Video Music Awards Japan **2006** **23.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club

VH1 EUROPE

12.00 Supergroup **13.00** Supergroup **14.00** Supergroup **15.00** Supergroup **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Making the Video **17.30** Hogan Knows Best **18.00** MTV Unplugged **19.00** MTV Unplugged **19.30** MTV Unplugged **20.00** Storytellers **21.00** Supergroup **22.00** VH1 Weekly Album Chart **23.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Weekend **13.00** Child Star Confidential **13.30** Child Star Confidential **14.00** The Cosby Kids **THS** **15.00** Kids of Dawson's Creek **THS** **16.00** 50 Cutest Child Stars: All Grown Up **18.00** Special Reese Witherspoon: Hollywood's Golden Girl **19.00** Punky Brewster **THS** **20.00** Special Mary-Kate & Ashley **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest Celebrity Hook-Ups **23.00** Sexiest Bad Girls **0.00** 101 Most Starlicious Makeovers

CARTOON NETWORK

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

MGM

11.25 Caveman **12.55** Square Dance **14.45** Another Man, Another Chance **17.00** She's Gotta Have It **18.25** Blood Oath **20.20** The Betsy **22.25** Chance of a Lifetime **0.00** The Men's Club **1.40** Extremities **3.10** Stella

TCM

19.00 2010 **21.00** The Outriders **22.30** The Wind **23.50** The Comedians **2.20** Made in Paris

HALLMARK

12.15 Enslavement: The True Story of Fanny Kemble **14.15** Wild At Heart **15.00** Wild At Heart **16.00** One Heart Broken Into Song **17.45** Much Ado About Nothing **19.30** Monk **20.30** Ghost Squad **21.30** Out Of Order **23.15** Monk **0.00** Ghost Squad **0.45** Out Of Order **2.15** Last Call

BBC FOOD

12.00 Eating Out Loud **13.00** Food Source **13.30** made to order **14.00** Chef at Home **14.30** Jenny Bristow Light **15.00** Eat This **15.30** The Hi Lo Club **16.00** Return To Tuscany **16.30** Rocco's Dolce Vita **17.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **17.30** Kitchen Takeover **18.00** Soul Food **18.30** James Martin: Yorkshire's Finest **19.00** The Occasional Cook **19.30** Deck Dates **20.00** Ching's Kitchen **20.30** Ready Steady Cook **21.00** Coxon's Sporting Feast **21.30** Masterchef Goes Large **4.00** Return To Tuscany

DR1

12.00 Gudstjeneste í DR Kirken **12.50** Bean – den ultimative katastrofefilm **14.20** HåndboldSendag **16.00** Postmand Per **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Socialdemokraterne landsmøde **17.30** Livet på skinner **18.00** Familien **19.00** TV Avisen **19.15** Sendag **19.45** SendagsSporten **20.10** Kronprinsparrets kulturpris **2006** **20.55** Colombo **22.10** OBS **22.15** Foreningens historie **5.00** TV Avisen med vejret

NRK1

8.25 VM sykkel 2006: Landeveisritt menn **15.30** Åpen himmel: Samisk gudstjeneste i Kautokeino kirke **16.00** Propp og Berta **16.30** Newton **17.00** Sendagsrevyen **17.45** Sportsrevyen **18.00** Planeten vår **18.50** Pianisten **21.15** Kveldsnytt **21.35** Rally: NM-runde fra Hamar **22.00** Rally-VM 2006: VM-runde fra Kypros **22.50** Rallycross: EM-runde fra Polen **4.45** Frostok-tv

SVT1

12.25 Musikministeriet **12.55** Living Room **13.25** Ed Stone is dead **13.52** Konstaktion **13.55** Världen **14.55** Se om ditt hus **15.25** Skolakuten **15.55** Anslagstavlan **16.00** Anki och Pytte **16.30** Skärgårdsdoktorn **17.30** Rapport **18.00** Mäklarna **18.30** Sportspegeln **19.15** Agenda **20.10** Den nordiske mannen **20.40** Vetenskap – Antikens upptäckter **21.10** Rapport **21.20** Poliser **22.20** Sändning från SVT24 **4.00** Gomorron Sverige

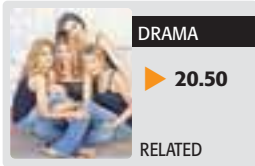
23.20 Meistaradeild Evrópu – fréttáttur **23.50** Barcelona – Valencia e.



GAMAN

▶ 20.25

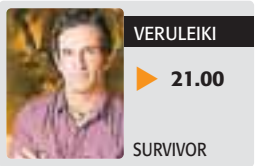
SVONA
VAR ÞAÐ



DRAMA

▶ 20.50

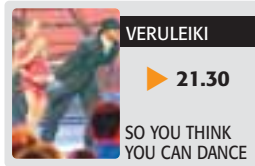
RELATED



VERULEIKI

▶ 21.00

SURVIVOR



VERULEIKI

▶ 21.30

SO YOU THINK
YOU CAN DANCE



FRÉTTASKÝRINGAR

▶ 21.10

60 MINUTES



MORGUNN

6.58 Ísland í bítöð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (101:145) **10.20** My Sweet Fat Valentína **11.10** Kidnapped (3:3) **12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005

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

7.00 Ísland í bítöð **9.00** Fréttavaktin **11.40** Brot úr dagskrá

DAGUR

15.30 Fótboltakvöld **15.45** Helgarsportíð **16.10** Enska mörkin (5:32) **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Alda og Bára (17:26) **18.08** Bú! (7:26) **18.16** Lubbi læknir (29:52)

13.05 Home Improvement (13:28) **13.30** Hildegard **14.55** Ítalíuævin-týri Jamie Olivers (4:6) **15.20** George Lopez (24:24) **16.00** Skrimslaspilið (21:49) **16.20** Titeuf **16.45** Ginger segir frá **17.05** Smá skrítnir foreldrar **17.30** Froskafjör **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

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

18.00 Insider (e)

12.00 Hádegisfréttir **13.00** Sportíð **14.00** Fréttavaktin **17.00** 5fréttir **18.00** Þróttir og veður

KVÖLD

18.30 Vistaskipti (17:26) (Foreign Exchange) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag

19.00 Melrose Place **19.45** Ungfrú heimur 2006: Suður Evrópa Nú kynnumst við stúlkunum sem berjast um titilinn Ungfrú Suður Evrópa.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Ísland í dag **19.30** Seinfeld (The Jimmy) **20.00** Entertainment Tonight **20.30** 8th and Ocean **21.00** The Newlyweds

18.30 Kvöldfréttir **19.00** Ísland í dag **19.40** Peningarnir okkar Þáttur um fjármál heimilanna, eins konar námskeið í sjónvarpi um meðferð fjár og hvernig hægt er að sýna ráðdeild ... og græða.

▶ **20.25** Svona var það (12:22) (That 70's Show) **20.50** Rætur guðstrúar (1:3) (The Story of God) Breskur heimildamynda-flokkur í þremur þáttum þar sem fjallað er um sögu mannkyns og tilraunir mannanna til að skilja Guð.

▶ **20.50** Related (13:18) (Systra-bönd) Amy er miður sín þegar hún fær þau tíðindi að erfiðleikar með meðgönguna komi í veg fyrir að hún geti farið í brúðkaup föður síns.

20.10 Surface ▶ **21.00** Survivor: Cook Islands **22.00** The Contender Nú eru bara fjórir boxarar eftir og spennan magnast. **22.50** Jay Leno

▶ **21.30** So You Think You Can Dance 2 Dansinn hefst á ný ... Frá framleiðendum American Idol kemur raunveruleikapátturinn So You Think You Can Dance þar sem leitað er að besta dansara Bandaríkjanna.

20.00 Fréttayfirlit **20.20** Brot úr fréttavakt **21.00** Fréttir ▶ **21.10** 60 Minutes **22.00** Fréttir Fréttir og veður **22.30** Peningarnir okkar

21.50 Sjónvarpið 40 ára (17:21) **22.00** Tiufréttir

21.30 Crossing Jordan (Réttarlæknirinn)

22.20 Insider **22.45** 24 (5:24) (e)

23.30 24 (6:24) (e) **0.15** Seinfeld **0.40** Entertainment Tonight (e)

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Peningarnir okkar

22.25 Glæpahneigð (11:22) (Criminal Minds) Bandarísk þáttaröð um sérsvéit lögreglumanna sem hefur þann starfa að rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna.

22.15 Boys (Strákar) Ljúfsár og áhrifamikil kvikmynd þar sem Wynona Ryder fer á kostum í aðalhlutverkinu. 1996. Bönnuð börnum.

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

NÓTT

23.40 The Inside (Str. b. börnum) **0.25** NCIS (B. börnum) **1.10** Inspector Linley Mysteries **1.55** 28 Days Later (Str. b. börnum) **3.45** Related **4.30** Crossing Jordan (B.börnum) **5.15** Fréttir og Ísland í dag

Núttímakonan notar núttímavörur

Party feet vörurnar frá Scholl eru meiriháttar



Fótþjöl

Tvöföld fótþjöl úr steini til að raspa af harða húð. Mýkri hliðin mýkir skinnið en sú grófari rifur dautt skinn.



Hlíf á bandaskó

Gelræmur sem settar eru á bandasvæði sem dregur úr núningi og fyrirbyggir eymsli.



Plástur á hæl og tær

Fyrirbyggir og græðir núningssár. Virkar sem gervihúð, vatnsheldur.



ÍPRÓTTIR
▶ **23.15**
SAGA FÓTBOLTANS


18.00 Íþróttaspjallíð **18.12** Sportíð

18.30 NFL – ameríska ruðnings-deildin Arizona – St. Louis e.

21.30 Spænsku mörkin
22.00 Ensku mörkin

22.30 KF Nörd (4:16) Leyndir hæfileikar strákanna eru nýttir afar vel þegar þeir fara í hljóðver til að hljóðrita stuðningslag liðsins „Áfram KF Nörd“.

▶ **23.15** Saga fótboldans **0.10** Heimsmótaröðin í Póker



6.00 Lara Croft Tomb Raider: The C (Bönnuð börnum) **8.00** The School of Rock **10.00** A View From the Top **12.00** Scooby Doo 2: Monsters Unleashed **14.00** The School of Rock **16.00** A View From the Top **18.00** Scooby Doo 2: Monsters Unleashed

20.00 Lara Croft Tomb Raider: The C (Graffaræninginn 2) Ævintýraleg hasarmynd um baráttu góðs og ílls. Bönnuð börnum.

22.00 Hard Cash (Ílla fengið fé) Thomas Taylor er nýslóppinn úr fangelsi en tekur fljótt upp fyrir iðju. Str. b. börnum.


0.00 Saw (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Knockaround Guys (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Hard Cash (Stranglega bönnuð börnum)




12.00 Inter Milan – Sampdoria (e) Frá 23.09 **14.00** Middlesbrough – Blackburn (e) Frá 23.09 **16.00** Aston Villa – Charlton (e) Frá 23.09 **18.00** Prumuskot

18.50 Portsmouth – Bolton (b)
21.00 Að leikslókum (b)
22.00 Ítölsku mörkin

23.00 Man. City – West Ham (e) Frá 23.09 **1.00** Að leikslókum (e) **2.00** Dagskrárlök



Dagskrá allan sólarhringinn.



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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
12.00 Tennis: WTA Tournament in Beijing, China **13.00** Cycling: Road World Championship in Salzburg, Austria **14.00** Athletics: Golden Grand Prix in Shanghai, China **15.45** Football: Eurogoals **16.30** All sports: WATTS **17.00** Snooker: Snooker Hall of Fame **18.00** Sumo: Nagoya Basho in Nagoya, Japan **19.00** Fight Sport: Fight Club **21.15** Football: Eurogoals **22.00** All sports: WATTS **22.30** Rally: World Championship in Cyprus **23.00** Motorsports: Motorsports Weekend

BBC PRIME
12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **15.00** Flog It! **16.00** Open All Hours **16.30** Kiss Me Kate **17.00** Changing Rooms **17.30** Changing Rooms **18.00** My Family **18.30** My Family **19.00** Bodies **20.00** French and Saunders **20.30** Swiss Toni **21.00** Our Mutual Friend **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Bodies **23.00** My Family **0.00** My Family **0.30** EastEnders **1.00** Our Mutual Friend **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Vampire From The Abyss **13.00** Hunter Hunted **14.00** Megastructures **15.00** Impossible Bridges **16.00** Megastructures **17.00** Explorations **17.30** Battlefront **18.00** Hogzilla **19.00** Megastructures **20.00** Megastructures **21.00** Megastructures **22.00** Secret Bible **23.00** Megastructures **0.00** Explorations **0.30** Battlefront

ANIMAL PLANET
12.00 Saving Grace **12.05** Monkey Business **12.30** Monkey Business **13.00** The Planet's Funniest Animals **13.30** The Planet's Funniest Animals **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Big Cat Diary **16.30** Big Cat Diary **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Saving Grace **18.05** Lion Battlefield **19.00** Weird Nature **19.30** Supernatural **20.00** Animal Cops **20.30** Houston **21.00** Animal Precinct **21.30** Animal Precinct **22.00** Saving Grace **22.05** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Lion Battlefield **0.00** Weird Nature **0.30** Supernatural **1.00** Big Cat Diary **1.30** Big Cat Diary **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL
12.00 A Racing Car is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Extreme Engineering **14.00** Top Tens **15.00** Stunt Junkies **15.30** Stunt Junkies **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Body Works **20.00** Trauma **21.00** Dr G: Medical Examiner **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mythbusters **1.00** Stunt Junkies **1.25** Stunt Junkies **1.55** Battlefield Detectives **2.45** Wild Weather

THE TRAVEL CHANNEL
12.00 Treks in a Wild World **12.30** The Tourist **13.00** Globe Trekker **14.00** Nick Sanders – Global Rider **14.30** First Class Italy **15.00** California Golf **15.30** Dream Destinations **16.00** Bjartur og Anna **16.30** Distant Shores **17.00** Flavours of Chile **17.30** Treks in a Wild World

18.00 Africa Trek **18.30** Stars & Spas **19.00** Planet Food **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Adventure Challenge **23.00** Floyd On Africa **23.30** The Travel Bug **6.00** Distant Shores

MTV EUROPE
13.00 Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** My Own **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Shit **17.00** European Top 20 **18.00** My Super Sweet 16 **18.30** Pimp My Ride International **19.00** Pimp My Ride International **19.30** Pimp My Ride International **20.00** Switched On **21.00** Laguna Beach **21.30** 8th & Ocean **22.00** The Rock Chart **23.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club

VH1 EUROPE
12.00 VH1 Hits **15.30** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** VH1 Weekly Album Chart **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** Rock Honours 2006 **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT
12.00 E! News Weekend **13.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **14.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **15.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **16.00** 101 Most Awesome Moments in Entertainment **17.00** Sexiest Bad Boys **18.00** E! News Weekend **19.00** Johnny Depp THS **20.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **21.00** Sexiest Bad Boys **22.00** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Johnny Depp THS **1.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **2.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK
12.00 Atomic Betty **12.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Battle B-Daman **14.00** The Powerpuff Girls **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Tom & Jerry **19.00** Justice League **19.30** Justice League **20.00** Justice League **20.30** Justice League **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM
12.20 Doc **13.55** Reborn **15.25** Sketch Artist II: Hands That See **17.00** Blood Oath **18.55** Some Girls **20.25** What Did You Do in the War, Daddy? **22.20** Where's Poppa? **23.45** Dead Sleep **1.15** Implicated **2.45** No Dead Heroes

TCM
19.00 The Teahouse of the August Moon **21.00** The Great Caruso

22.50 The Journey **0.55** Terror on a Train **2.10** Bridge to the Sun

HALLMARK
12.30 The Magical Legend of the Leprechauns **14.15** Much Ado About Nothing **16.00** Touched by an Angel IV **17.00** The Seventh Strain **19.45** Law & Order **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Talking to Heaven **23.15** Law & Order **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Talking to Heaven **2.15** Mary, Mother Of Jesus

BBC FOOD
12.00 Soul Food **12.30** James Martin: Yorkshire's Finest **13.00** The Occasional Cook **13.30** Deck Dates **14.00** Ching's Kitchen **14.30** Ready Steady Cook **15.00** Coxon's Sporting Feast **15.30** Masterchef Goes Large **16.00** Great Food Bites **16.30** The Cookworks **17.00** Friends for Dinner **17.30** Capital Floyd **18.00** Heat in the Kitchen **18.30** Rachel's Favourite Food **19.00** The Manic Organic **19.30** made to order **20.00** Neil Perry Rockpool Sessions **20.30** Douglas Chew Cooks Asia **21.00** Ainsley's Meals in Minutes **21.30** Masterchef Goes Large **4.00** Great Food Bites

DR1
12.50 Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejr **13.10** Dawson's Creek **14.00** Hjerteflimmer **14.30** Boogie Update **15.00** Ulv på krigsstien **15.05** Yu-Gi-Oh **15.30** Troldspejlet **16.00** Den hvide sten **16.30** TV Avisen med Sport og Vejr **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Genbrugsguld **18.00** Screen Ryge – Et liv på gule plader **18.30** De store katte **19.00** TV Avisen **19.25** Horisont **19.50** SportNyt **20.00** Miss Marple **21.35** 1900 **0.10** Viden om **5.00** TV Avisen med vejr

NRK1
12.00 Síste nytt **12.05** Norge rundt **12.30** Åpen himmel: Samisk gudstjeneste i Kautokeino kirke **13.00** Síste nytt **13.05** lan tar regien **13.30** Hva nå, Scooby Doo? **13.50** Frosk til middag **14.00** Síste nytt **14.03** Ekspedisjon Amazonas **14.30** Digte dyr **15.00** Síste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Tid for tegn **15.40** Mánáid-TV – Samisk barne-tv **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** I Mummidalen **16.25** Harry med betta full av dinosaurer **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Puls **17.55** Faktør: Ekstrem fritid **18.25** Redaksjon EN **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21** 19.30 Været ansikt **20.00** Dok1: Verdens vilteste vær **21.00** Kveldsnytt **21.10** Store Studio **21.50** Kriminalnytt **Foyle** **4.25** Frokost-tv

SVT1
12.30 Höstsonaten **14.00** Rapport **14.10** Gomorrön Sverige **15.00** Drömsamhället **15.30** Krokodill **16.00** Små Einsteins **16.25** Zoé **Kézako** **16.40** Byggpatrullen **17.00** Lilla sportspegeln **17.30** Rapport **17.00** Hem till byn **19.00** Puls **19.30** Musikministeriet **20.00** Sleeper cell **20.55** Rapport **21.05** Kulturythenerna **21.15** Kvarteret Skatan **21.45** Skilsmäsoakuten **22.35** Sändning från SVT2 **4.00** Gomorrön Sverige

» **EKKI MISSA AF ...**

Rætur guðstrúar

Hvert sem lítið er trúir fólk á eitthvað máttuga en það sjálf, eitthvað óútskýranlegt, eitthvað guddómlegt. Í guddómnum leitar fólk að útskýringum á sjálfu sér og umhverfinu, þakkar góðar gjörðir og biðst fyrirgefningar á syndum. Í augum sumra á guddómurinn ekkert erindi í nútímanum og við hefur tekið trú á vísindin. Samt voru flestir af merkustu hugsuðum mannkynsögunnar, menn eins og Plato og Einstein, Pythagoras og Darwin, trúðir.

Í þáttaröðinni er leitað að uppruna trúarbragða heimsins og þau krufin. Allt er þetta gert með opnum en gagnrýnum hug og af virðingu.

» SJÓNVARPIÐ KL. 20.05

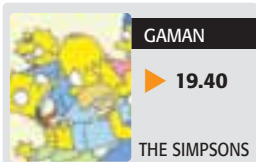




DÆGURMÁL

▶ 19.35

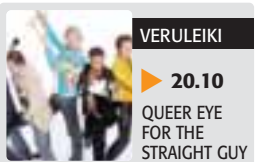
KASTLJÓS



GAMAN

▶ 19.40

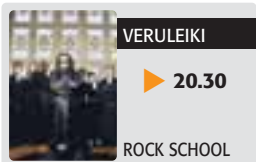
THE SIMPSONS



VERULEIKI

▶ 20.10

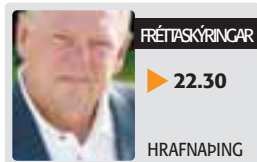
QUEER EYE FOR THE STRAIGHT GUY



VERULEIKI

▶ 20.30

ROCK SCHOOL



FRÉTTASKYRINGAR

▶ 22.30

HRAFNAPIG



MORGUNN

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Martha 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Sisters 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005

7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e)

7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá

DAGUR

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-
málfréttir 18.00 Magga og
furúdyrið (3:26) 18.25 Andlit
jarðar (10:16)

13.05 Home Improvement
(14:28) 13.30 Meistarinn (12:22)
(e) 14.15 Jane Hall's Big Bad Bus
Ride (4:6) 15.05 I'm Still Alive
(4:5) 16.00 Shin Chan 16.25 Mr.
Bean 16.45 He Man 17.10 Norma-
félagið 17.35 Músti 17.40 Bold and
the Beautiful 18.05 Neighbours

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

18.00 Insider (e)

12.00 Hádegisfréttir 13.00
Sportið 14.00 Fréttavaktin 17.00
Sfréttir 18.00 Íþróttir og veður

KVÖLD

18.30 Kappflugið í himingei-
num (3:26) (Oban Star-
Racers)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag

19.00 Melrose Place
19.45 Ungfrú heimur 2006: Asia
Nú kynnumst við stúlk-
unum sem berjast um
títilinn ungrú Asia.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld (The Doodle)
20.00 Entertainment Tonight
▶ 20.30 Rock School 1

18.30 Kvöldfréttir
19.00 Ísland í dag
19.40 Hrafnaþing Ingva Hrafn-
s Jónssonar gerir upp frétt-
ir dagsins á tæpitungu-
lausan hátt.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
▶ 19.35 Kastljós

20.05 The Apprentice (12:14)
(Lærlingurinn) Lærling-
arnir fjórir sem eftir eru
þurfa nú að búa til
þrjátíu sekúndna auglýs-
ingu fyrir nýjan Microsoft
Office pakka.

▶ 20.10 Queer Eye for the
Straight Guy
21.00 Innlit / útlit – Ný þáttaröð
Innlit útlit hefur skapað
sér sess sem einn vand-
aðasti hönnunar- og lífs-
stílsþáttur þjóðarinnar.

21.00 Rescue Me Frábærir
þættir um hóp slökkvi-
liðsmanna í New York
borg þar sem alltaf er
eithvað í gangi.

20.10 Kompás
21.00 Fréttir
21.10 48 Hours (48 stundir)
Bandarískur fréttaskyr-
ingarþáttur.

21.15 Sjónvarpið 40 ára (18:21)

20.50 Hustle (4:6) (Svikahrapp-
ar) Glæpagengið reynir
að blekkja illræmdan
asískan eiganda barna-
þrælkunarverksmiðju.
Hann er mikill unnandi
Bollywood-mynda og því
er ætlunin að nota gam-
alt bióbragð á hann.

22.00 Conviction Stórlax í tón-
listarheiminum er
ákærður fyrir morðtil-
raun og Potter fer í vett-
vangskönnun með lög-
reglunni og allt fer úr
böndunum.

22.00 24 (7:24)
22.45 24 (8:24)

22.00 Fréttir Fréttir og veður
▶ 22.30 Hrafnaþing

21.25 Drög að bíómynd

21.45 NCIS (12:24) (Glæpadeild
sjóhersins)

22.50 Jay Leno

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

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttav-
aktin 3.10 Fréttavaktin 6.10
Hrafnaþing

22.00 Tíufréttir

22.30 Man Stroke Woman (4:6)
(Maður/Kona)

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

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

23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttav-
aktin 3.10 Fréttavaktin 6.10
Hrafnaþing

23.40 Spaugstofan (2:29) 0.05
Kastljós 1.05 Dagskrárlok

23.00 Shield (4:11) (Stranglega bönn-
uð bönum) 23.45 Deadwood (4:12)
(Stranglega bönnuð bönum) 0.35
Bones (22:22) (Bönnuð bönum)
1.20 The Barber of Siberia 4.10 Hustle
(4:6) 5.05 Fréttir og Ísland í dag 6.15
Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

NÓTT

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

Skósprey
Úðið í skó gegn fótaka 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 öflugri en önnur...þværð það eftir þörfum og notar áfram.



ÍÞRÓTTIR
► **21.20**
ARSENAL – PORTO

SÝN
besta smíð

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Full Frontal (Bönnuð börnum) **8.00** Fíaskó **10.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **12.00** One True Thing **14.05** Fíaskó **16.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **17.55** One True Thing

20.00 Full Frontal (Allt opinberað) Bönnuð börnum.

22.00 To Kill a King (Kóngamorð) Dramatísk kvikmynd, byggð á sannsögulegum atburðum. Bönnuð börnum.

0.00 Ring O (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Hardball (Bönnuð börnum) **4.00** To Kill a King (Bönnuð börnum)

17.30 Meistaradeild Evrópu **18.00** Meistaradeildin með Guðna Bergs

18.30 Meistaradeild Evrópu Benfica – Man. Utd. Á sama tíma er Arsenal – Porto sýndur á Sýn Extra og Real Madrid – Dynamo Kiev á Sýn Extra 2.

20.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs Meistarasmörk

► **21.20** Meistaradeild Evrópu Arsenal – Porto

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslökum (e) **12.00** Parma – AC Milan (e) Frá **24.00** **14.00** Fulham – Chelsea (e) Frá **23.09** **16.00** Wigan – Watford (e) Frá **23.09** **18.00** Prumuskot (e)

19.00 Ítölsku mörkin (e)

20.00 Liverpool – Tottenham (e) Frá **23.09**

22.00 Portsmótt – Bolton (e) Frá **25.09**

0.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

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

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **15.00** Flog It! **16.00** Open All Hours **16.30** Kiss Me Kate **17.00** Little Angels **17.30** Little Angels **18.00** Yes Minister **18.30** Yes Minister **19.00** The Catherine Tate Show **19.30** 3 Non-Blondes **20.00** French and Saunders **20.30** Swiss Toni **21.00** Our Mutual Friend **22.00** Kiss Me Kate **22.30** The Catherine Tate Show **23.00** 3 Non-Blondes **23.30** Yes Minister **0.00** Yes Minister **0.30** EastEnders **1.00** Our Mutual Friend **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

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

ANIMAL PLANET

12.00 Lion Battlefield **13.00** Weird Nature **13.30** Supernatural **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Horsetails **16.30** A Stable Life **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Horse Power **19.00** Chimps **20.00** Animal Cops **21.00** Emergency Vets **21.30** Emergency Vets **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Horse Power **0.00** Chimps **1.00** Horsetails **1.30** A Stable Life **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Racing Car is Born **13.30** Wheeler Dealers **13.00** Monster Moves **14.00** Top Tens **15.00** Stunt Junkies **15.30** Stunt Junkies **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mytbusters **19.00** Mega Builders **20.00** Oil, Sweat and Rigs **21.00** Brainiac **22.00** FBI Files **23.00** Forensic Detectives **0.00** Mytbusters **1.00** Stunt Junkies **1.25** Stunt Junkies **1.55** Air Wars

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Distant Shores **13.30** Travel **2006** **13.00** Globe Trekker **14.00** Nick Sanders – Global Rider **14.30** A Taste of California **15.00** Dream Destinations **15.30** Dream Destinations **16.00** First Class Italy **16.30** Distant Shores **17.00** Planet Food **18.00** Distant Shores **18.30** Distant Shores **19.00** Globe Trekker **20.00**

Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Adventure Challenge **23.00** Floyd On Africa **23.30** The Travel Bug **6.00** Distant Shores

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** My Own **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Shit **17.00** The Rock Chart **18.00** Meet the Barkers **18.30** There & Back **19.00** Senseless **19.30** My Own **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Punk'd **21.30** Pimp My Ride **International** **22.00** Alternative Nation **23.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits **15.30** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then and Now **19.00** VH1 All Access **20.00** The Osbournes **20.30** Beavis & Butt-head **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** E! News Special: Paris Hilton **14.00** Johnny Depp THS **15.00** Women of Sex and the City THS **17.00** Girls of the Playboy Mansion **17.30** Girls of the Playboy Mansion **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Punky Brewster THS **20.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **21.00** Naked Wild On **21.30** Naked Wild On **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** Punky Brewster THS **1.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **2.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty **12.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Battle B-Daman **14.00** The Powerpuff Girls **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Tom & Jerry **19.00** X-Men Evolution **19.30** X-Men Evolution **20.00** X-Men Evolution **20.30** X-Men Evolution **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

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

TCM

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

2.20 The Adventures of Quentin Durward

HALLMARK

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

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen **12.30** Rachel's Favourite Food **13.00** The Manic Organic **13.30** made to order **14.00** Neil Perry Rockpool Sessions **14.30** Douglas Chew Cooks Asia **15.00** Ainsley's Meals in Minutes **15.30** Masterchef Goes Large **16.00** Great Food Bites **16.30** The Meaning Of Food **17.30** Cooked **18.00** Jenny Bristol **18.30** Eat This **19.00** The Hi Lo Club **19.30** Chef **20.00** Chef at Home **20.30** Delhi Belly **21.00** Chefs at Sea **21.30** Masterchef Goes Large

DR1

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

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra østfold **13.00** Siste nytt **13.05** lan tar regien **13.30** Jimmy Neutron **14.00** Siste nytt **14.03** Sport uten grenser **14.15** Siger i bilket **14.30** Liga **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Hurtigruten **365** **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Mekke-Mikkel **16.10** Den lille røde traktoren **16.20** Vennene på Sollekken **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Ut i naturen **17.55** Kasokontrøll **18.25** Brennpunkt **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21** **19.30** Standpunkt **20.15** Ekstra-tekning **20.30** Bokprogrammet **21.00** Kveldsnytt **21.10** Kulturnytt **21.15** Utsyn: Antarktis **22.15** Pop-session **23.10** Larry Sanders-show **4.25** Frokost-tv

SVT1

12.10 Svält **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Ed Stone is dead **15.27** Konstaktion **15.30** Krokodill **16.00** Myror i brallan **16.30** Minou **17.00** Lilla Aktuellt **17.05** Trackslistan **17.30** Rapport **18.00** Uppdag Granskning **19.00** Poliser **20.00** Argument **21.00** Rapport **21.10** Kulturnyheter **21.20** Musikministeriet **21.50** Med kläder av gräs **22.15** Sändning från SVT2 **4** **4.00** Gomorron Sverige

» EKKI MISSA AF ...

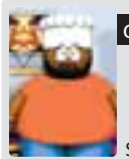
Ungrú heimur 2006

Næstkandi laugardag verður ungrú heimur 2006 kynnd í beinni útsendingu á SkjáEinum. Vikuna fyrir keppni verða stúlkurnar kynntar og áhorfendur geta kosið fegurstu stúlku síns heimshluta. Þyrjað var á Norður- og Suður-Evrópu og í kvöld er komið að stúlkunum sem berjast um titilinn ungrú Asia. Á morgun er komið að síðasta þættinum en þá spranga fígur fljóð frá Afríku um sýningarpallana.



Eins og allþjóð veit er Unnur Birna núverandi ungrú heimur og spennandi verður að sjá hvort Ásdís Svövu gengur jafn vel. Allir kusu Magna, nú skulum við öll kjósa Ásdís!

» SKJÁREINN KL. 19.45

	ÍPRÓTTIR	SPENNA	DRAMA	GAMAN	ÍPRÓTTIR
	 ▶ 22.45 FORMÚLUKVÖLD	 ▶ 21.35 THE INSIDE	 ▶ 22.00 THE L WORD	 ▶ 20.30 SOUTH PARK	 ▶ 13.00 SPORTIÐ
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS TV	
MORGUNN		6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (100:145) 10.20 My Sweet Fat Valentína 11.10 Strong Medicine (4:22) 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05	7.00 6 til sjö (e) 8.00 Dr. Phil (e) 8.45 Dýravinir (e)		7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin 11.40 Brot úr dagskrá
DAGUR	17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn- málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Lilo og Stitch (30:39) 18.23 Sígidlar teiknimyndir (2:42)	Home Improvement (15:28) 13.30 How I Met Your Mother (8:22) 13.55 The Apprentice (12:14) 14.40 Las Veg- as (17:24) 15.25 Oliver Beene (2:14) (e) 16.00 Sabrina – Unglingsnomin 16.25 Shoebox Zoo 16.50 Cubix 17.15 Könnuðurinn Dóra 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours	15.25 Innlit / útlit – Ný þáttaröð (e) 16.20 Beverly Hills 90210 17.05 Dr. Phil 18.00 6 til sjö	18.00 Insider (e)	12.00 Hádegisfréttir ▶ 13.00 Sportið 14.00 Fréttav- aktin 17.00 5fréttir 18.00 Íþróttir og veður
KVÖLD	18.30 Herkúles (2:28) (Disney's Hercules) 18.54 Víkingalóttó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.15 Bráðavaktin (6:22) (ER XII) 21.00 Kokkar á ferð og flugi (7:8) (Surfing the Menu II) 21.30 Litla-Bretland (6:8) (Little Britain I) Bresk gaman- þáttaröð þar sem grínist- arnir Matt Lucas og Dav- id Walliams bregða sér í ýmissa kvikinda líki og kynna áhorfendum Bret- land og furður þess.e. 22.00 Tiufréttir 22.20 Sjónvarpið 40 ára (19:21) 22.30 Íþróttakvöld ▶ 22.45 Formúlukvöld	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.40 The Simpsons (12:22) (Simpson fjölskyldan) 20.05 Veggfóður (3:7) 20.50 Oprah (102:145) (Dr. Oz's „90-Day Live Longer, Feel Younger Plan“) ▶ 21.35 The Inside (5:13) (Ný- liðinn) Rebekka rannsakar röð morða sem látin eru líta út fyrir að vera sjálfsvíg og hún ákveður að fara huldu höfði og ráðfæra sig við rágjafa hjá símaþjónustu sem gefur sig út fyrir að að- stoða þá sem vilja taka eigið líf. Stranglega bönnuð börnum. 22.20 Strong Medicine (5:22) (Samvæmt læknisráði)	19.00 Melrose Place 19.45 Ungfrú heimur 2006: Afrí- ka Nú kynnumst við stúlkunum sem berjast um titilinn Ungfrú Afríka. 20.10 Krókalediðir í Kína (3/4) Íslensk þáttaröð í fjórum hlutum þar sem fylgst er með feðgum á ferð um Kína. 21.00 America's Next Top Model VI Ein stúlkun ræður ekki við sig og kysir strákr sem er með henni í tök- um. ▶ 22.00 The L Word	18.30 Fréttir NFS 19.00 Ísland í dag 19.30 Seinfeld (The Fusilli Jerry) 20.00 Entertainment Tonight ▶ 20.30 South Park Þeir eru komnir aftur á skjáinn. 8. serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lífið í South Park en þar er alltaf eitthvað furðulegt í gangi. 21.00 Blowin' Up 21.30 Ghost Whisperer Aðal- hlutverk: Jennifer Love Hewitt. 22.20 Smallville (Fade) Frábær- ir þættir um Ofurmennið á yngri árum sínum.	18.30 Kvöldfréttir 19.00 Ísland í dag 19.40 Hrafnafning . 20.20 Brot úr fréttavakt 21.00 Fréttir 21.10 Frontline 2006 Frontline / World 503: Inside Hammas & Soundtrack to a Riot 22.00 Fréttir 22.30 Hrafnafning
NÓTT	23.10 Vesturálmán (22:22) 23.55 Herinn burt (1:2) 0.25 Kastljós 1.05 Dagskrárlök	23.05 Big Love (4:12) (B. bönum) 0.00 Crossing Jordan (B. bönum) 0.45 Autopsy (9:10) (e) (Bönnuð bönum) 1.35 The Fo- urth Angel (Stranglega bönnuð bönum) 3.05 All About the Benjamins (Stranglega bönnuð bönum) 4.40 The Inside (5:13) (Str. b. bönum) 5.25 Fréttir og Ísland í dag	23.00 Jay Leno 23.45 Convic- tion (e) 0.35 Da Vinci's Inquest (e) 1.20 Beverly Hills 90210 (e) 2.05 Melrose Place (e) 2.50 Östöðvandi tónlist	23.10 Insider 23.35 Rescue Me (e) 0.25 Seinfeld 0.50 Enterta- inment Tonight (e)	23.10 Kvöldfréttir 0.10 Fréttav- aktin 3.10 Fréttavaktin 6.10 Hrafnafning



JASON STATHAM
AMY SMART
CRANK

9. HVER VINNUR!
SENDU SMS JA BCK
Á NÚMEREIÐ 1900
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ MIÐA!
Vinningar eru miðar fyrir 2,
DVD myndir og margt fleira

BIÓ **REGNBÖGINN**

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

D3
MOBILE



ÍPRÓTTIR

▶ 18.30

LIVERPOOL – GALATASARAY



7.00 Meistaradeildin með Guða Bergs 7.40 Meistaradeildin með Guða Bergs 8.20 Meistaradeildin með Guða Bergs 9.00 Meistaradeildin með Guða Bergs

15.50 Meistaradeild Evrópu – endurs 17.30 Ensku mörkin 18.00 Meistaradeildin með Guða Bergs

▶ 18.30 Meistaradeild Evrópu Liverpool – Galatasaray

20.40 Meistaradeildin með Guða Bergs Meistararmörk

21.20 Meistaradeild Evrópu Werder Bremen – Barcelona

23.20 Meistaradeild Evrópu 1.20 Meistaradeildin með Guða Bergs

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Shanghai Knights (Bönnuð börnum) 8.00 Head of State 10.00 Something's Gotta Give 12.05 Mean Girls 14.00 Head of State 16.00 Something's Gotta Give 18.05 Mean Girls

20.00 Shanghai Knights (Riddarar frá Shanghai) Hasarspennumynd á lauffléttum nótum. Bönnuð börnum.

22.00 2 Fast 2 Furious (Ofvirk og óttalaus 2) Hasarmynd af bestu gerð. Bönnuð börnum.

0.00 Grind (Bönnuð börnum) 2.00 Slackers (Bönnuð börnum) 4.00 2 Fast 2 Furious (Bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

7.00 Þrumuskot (e) 14.00 Portsmouth – Bolton (e) Frá 25.09 16.00 Aston Villa – Charlton (e) Frá 23.09 18.00 Newcastle – Everton (e) frá 24.09

20.00 Reading Man. Utd. (e) Frá 23.09

22.00 Að leikslukum (e)

23.00 Arsenal – Sheffield Utd. (e) Frá 23.09 1.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NORÐURLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria 13.00 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria 15.00 Olympic Games: Olympic Magazine 15.30 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria 17.30 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria 19.30 Sailing: Inside Alinghi 19.35 All Sports: Wednesday Selection 19.45 Equestrianism: Show Jumping in Calgary, Canada 20.45 Golf: U.S. P.G.A. Tour – Valero Texas Open in San Antonio, USA 21.45 Football: UEFA Cup 22.45 Football: Gooooo! 23.00 Olympic Games: Olympic Magazine

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel 13.00 Casualty 14.00 Cash in the Attic 15.00 Flog It! 16.00 Open All Hours 16.30 Kiss Me Kate 17.00 Rick Stein's Food Heroes 17.30 Rick Stein's Food Heroes 18.00 My Hero 18.30 My Hero 19.00 Dalziel and Pascoe 20.00 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 20.30 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 21.00 Our Mutual Friend 22.00 Kiss Me Kate 22.30 Dalziel and Pascoe 23.30 My Hero 0.00 My Hero 0.30 EastEnders 1.00 Our Mutual Friend 2.00 Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Predators in Paradise 13.00 Hunter Hunted 14.00 Megastructures 15.00 Seconds From Disaster 16.00 The Washington Sniper 17.00 Battlefield 17.30 Battlefield 18.00 Hunter Hunted 19.00 Megastructures 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Marine Bootcamp 22.00 Secret Bible 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Marine Bootcamp

ANIMAL PLANET

12.00 Saving Grace 12.05 Horse Power 13.00 Horsetails 13.30 A Stable Life 14.00 The Crocodile Hunter Diaries 14.30 The Snake Buster 15.00 Miami Animal Police 16.00 Wildlife SOS 16.30 Wildlife SOS 17.00 Dingoes – Outlaws of the Outback 17.30 Monkey Business 18.00 Saving Grace 18.05 Little Zoo That Could 19.00 Animal Park – Wild in Africa 19.30 Animal Park – Wild in Africa 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Maneaters 21.30 Predator's Prey 22.00 Saving Grace 22.05 The Planet's Funniest Animals 22.30 The Planet's Funniest Animals 23.00 Little Zoo That Could 0.00 Animal Park – Wild in Africa 0.30 Animal Park – Wild in Africa 1.00 Wildlife SOS 1.30 Wildlife SOS 2.00 Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Racing Car is Born 12.30 Wheeler Dealers 13.00 Monster Moves 14.00 Top Tens 15.00 Deadliest Catch 16.00 Rides 17.00 American Chopper 18.00 Mythbusters 19.00 Perfect Disaster 20.00 I Shouldn't Be Alive 21.00 A Haunting 22.00 FBI Files 23.00 Forensic Detectives 0.00 Mythbusters 1.00 Deadliest Catch 1.55 Europe's Secret Armies 2.45 Great Quakes

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 The Thirsty Traveler 12.30 The Thirsty Traveler 13.00 Globe Trekker 14.00 Nick Sanders – Global Rider 14.30 Earthwalkers 15.00 Luxury Getaways 15.30 Dream Dest-

inations 16.00 First Class Italy 16.30 Distant Shores 17.00 The Independent Travellers' Guide 18.00 The Thirsty Traveler 18.30 Riding Route 66 19.00 Globe Trekker 20.00 Globe Trekker 21.00 The Thirsty Traveler 21.30 Earthwalkers 22.00 Adventure Challenge 23.00 Floyd On Africa 23.30 The Travel Bug 6.00 Distant Shores

MTV EUROPE

13.00 Pimp My Ride 13.30 Wishlist 14.00 TRL 15.00 Switched On 15.30 Just See MTV 16.30 This is the New Shit 17.00 Hit List UK 18.00 MTV Making the Movie 18.30 Making the Video 19.00 Laguna Beach 19.30 8th & Ocean 20.00 Top 10 at Ten 21.00 Wonder Showzen 21.30 Call to Greatness 22.00 The Lick 23.00 Just See MTV 4.00 Breakfast Club

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits 15.30 So 80s 16.00 VH1 Viewers' Jukebox 16.30 VH1 Viewers' Jukebox 17.00 Smells Like the 90s 18.00 VH1 Classic 18.30 Then & Now 19.00 Motormouth 19.30 MTV at the Movies 20.00 The Osbournes 20.30 Beavis & Butthead 21.00 VH1 Rocks 21.30 Flipside 22.00 Top 5 22.30 Fabulous Life of 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Most Starlicious Makeovers 14.00 101 Most Starlicious Makeovers 15.00 101 Most Starlicious Makeovers 16.00 101 Most Starlicious Makeovers 17.00 Sexiest Celebrity Hook-Ups 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Colin Farrell THS 20.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 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 Bad Boys 0.00 Colin Farrell THS 1.00 101 Most Sensational Crimes of Fashion! 2.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty 12.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Battle B-Daman 14.00 The Powerpuff Girls 14.30 The Life & Times of Juniper Lee 15.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 15.30 Codename: Kids Next Door 16.00 Dexter's Laboratory 16.30 World of Tosh 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 What's New Scooby-Doo? 18.00 Sabrina, The Animated Series 18.30 Tom & Jerry 19.00 Batman of the Future 19.30 Batman of the Future 20.00 Batman of the Future 20.30 Batman of the Future 21.00 Johnny Bravo 21.30 Ed, Edd n Eddy 22.00 Dexter's Laboratory 22.30 The Powerpuff Girls 23.00 Johnny Bravo 23.30 Ed, Edd n Eddy 0.00 Skipper & Skeeto 1.00 Spaced Out 1.30 Spaced Out 2.00 Skipper & Skeeto

MGM

12.25 Modern Girls 13.50 By Duty Bound 15.20 Salt and Pepper 17.00 Far North 18.30 Witness for the Prosecution 20.10 Master of Dragonard Hill 21.40 The End 23.20 Last Rites 1.00 Knightriders 3.00 The Scalphunters

TCM

19.00 The Ice Pirates 20.35 They Were Expensible 22.50 Presenting Lily Mars 0.35 The Picture of Dorian Gray 2.25 The Safecracker

HALLMARK

12.30 Recipe for Murder 14.15 After The Glory 16.00 Touched by an Angel IV 17.00 Arabian Nights 18.45 McLeod's Daughters V 19.45 Law & Order 20.45 Lonesome Dove: The Series 21.30 The Healer 23.30 Law & Order 0.15 Lonesome Dove: The Series 1.00 Full Body Massage 2.30 Arabian Nights

BBC FOOD

12.00 Jenny Bristow Light 12.30 Eat This 13.00 The Hi Lo Club 13.30 Chef 14.00 Chef at Home 14.30 Delhi Belly 15.00 Chefs at Sea 15.30 Masterchef Goes Large 16.00 Great Food Bites 16.30 Heaven's Kitchen 17.30 The Italian Kitchen 18.00 The Italian Kitchen 18.30 Off the Menu 19.00 Return To Tuscany 19.30 Rocco's Dolce Vita 20.00 Giorgio Locatelli – Pure Italian 20.30 Tamasin's Weekends 21.00 Dinner in a Box 21.30 Masterchef Goes Large 4.00 Great Food Bites

DR1

12.20 Genbrugsguld 12.50 Nyheter på tegnsprog 13.00 TV Avisen með vejret 13.10 Dawson's Creek 14.00 Svada 14.30 Pigebandet Frank 15.00 Scrover Snuup 15.05 Juniper Lee 15.30 Junior 16.00 Charlie & Lola 16.10 Tagkammerater 16.25 KatjaKaj og BenteBent 16.30 TV Avisen með Sport og Vejret 16.55 Dagens Danmark 17.25 TV Avisen 17.30 Lægens bord 18.00 DR1 Dokumentaren – Bagsiden af medaljen 19.00 TV Avisen 19.25 Profilen 19.50 SportNyt 20.00 Manden uden fortid 21.30 Onsdags Lotto 21.35 OBS 21.40 Kommissionen 22.25 Forbudten frugt 23.55 Hva' så Danmark? – reform af den offentlige sektor 5.00 TV Avisen með vejret

NRK1

12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Oslo og Akershus 12.40 Fra *stoffd 13.00 Siste nytt 13.05 lan tar region 13.30 Kim Possible 14.00 Siste nytt 14.03 Johnny og Johanna 14.30 Fabrikken 15.00 Siste nytt 15.10 Oddasat – Nyheter på samisk 15.25 Den verste uka i mitt liv 15.55 Nyheter på tegnspråk 16.00 Fiffi og blomsterbarna 16.10 Ugler i mosen 16.40 Distriktsnyheter 17.00 Dagsrevyen 17.30 Forbrukerinspektørene 17.55 Røst 18.25 Redaksjon EN 18.55 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 21.10 Vikinglotto 19.45 House 20.30 Migrapolis 21.00 Kveldsnytt 21.10 Lydverket 21.45 Den tredje vekten 22.25 Operasjon falkse forventninger 4.25 Frokost-tv

SVT1

12.10 Ön i fågelgatan 14.00 Rapport 14.10 Gomorron Sverige 15.00 Plus 15.30 Krokodill 16.00 Meg och Mog 16.15 Bumsfällbaba 16.30 Cirkustrixarna 16.45 Seaside hotell 17.00 Rebellen 17.30 Rapport 18.00 När storken sviker – två år efteråt 18.30 Mitt i naturen 19.00 Suxness 20.45 Rapport 20.55 Kulturmysterierna 21.05 Hem till byn 22.05 Sändning från SVT24 4.00 Gomorron Sverige

FRÍTT!

SIRKUS

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU ALLA FÖSTUDAGA

AUGLÝSINGASÍMINN ER
550 5000

GAMAN
▶ **23.20**
AÐÞRENGDAR EIGINKONUR
SJÓNVARPIÐ

DRAMA
▶ **21.10**
BIG LOVE
2

GAMAN
▶ **21.30**
SIGTIÐ
SKJÁREINN

DÆGURMÁL
▶ **20.00**
ENTERTAINMENT TONIGHT
SIRKUS TV

DÆGURMÁL
▶ **19.40**
HÉR OG NÚ
NFS

MORGUNN

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (101:145) **10.20** Alf **10.45** 3rd Rock from the Sun **11.10** Whose Line Is it Anyway? **11.35** Fresh Prince of Bel Air **12.00**

7.00 6 til sjö (e) **8.00** Dr. Phil (e) **8.45** Krókaletíðir í Kína (3/4) (e)

15.35 Krókaletíðir í Kína (3/4) (e) **16.20** Beverly Hills 90210 **17.05** Dr. Phil **18.00** 6 til sjö

7.00 Ísland í bitíð **9.00** Fréttavaktin **11.40** Brot úr dagskrá

DAGUR
16.20 Þröttukvöld **16.35** Formúlukvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Lína (1:7) **18.10** Veiðisaga

Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** My Sweet Fat Valentina **13.50** My Sweet Fat Valentina **14.40** Two and a Half Men (22:24) **15.05** Related (13:18) **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

18.00 Insider (e)

18.00 Insider (e)

12.00 Hádegisfréttir **13.00** Sportið **14.00** Fréttavaktin **17.00** Sfréttir **18.00** Þróttir og veður

KVÖLD
18.30 Upp í sveit (3:4) Stuttur fræðsluþættir um íslenskan landbúnað.
18.40 Konungur vindanna Leikin þýsk barnamynd. e.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.15 Sjónvarpið 40 ára (20:21)
20.25 Á ókunnnri strönd (8:12) (Distant Shores II)
21.15 Launráð (96) (Alias V) Jennifer Garner er í aðalhlutverkinu og leikur Sydney Bristow, háskóla-stúlku sem hefur verið valin og þjálfað til njósnastarfa á vegum leyniþjónustunnar.
22.00 Tiufréttir
22.25 Soprano-fjölskyldan (1:20) (The Sopranos VI) Ný þáttaröð um mafiósann Tony Soprano og fjölskyldu hans.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Búbbarnir (6:21)
20.05 Í sjöunda himni
▶ **21.10** Big Love (5:12) (Margföld ást) Nicky grunar Bill um að halda framhjá sér og hinum eiginkonum hans tveimur og hún veltir fyrir sér hvort besta mótspilið sé að finna fyrir hann fjórðu eiginkonuna.
22.05 Inspector Linley Mysteries
22.50 Grey's Anatomy (13:36) (Læknalíf) Christina er á batavegi en reynist erfiður sjúklingur. Móðir Meredith er að gera starfsfólkið á spítalanum gráhært og horfur eru á að Dr. Addison Shepherd muni ílengjast.

19.00 Game tívi
19.45 Ungfrú heimur 2006: Ameríka Nú kynnumst við stúlkunum sem berjast um titilinn Ungfrú Ameríka.
20.10 The Office
20.35 Everybody Hates Chris
21.00 The King of Queens Pegar Doug og Carrie fá óvart handrit af einu af rifrildum sínum ákveða þau að leita til hjónabandsráðgjafa. Pegar Arthur kemst yfir plaggjó þá verða hjónakornin aðhlátursefni fyrir hóp eldri borgara.
▶ **21.30** Sigtið (e)
22.00 C.S.I.: Miami Hrottalegt morð er framið á næturklúbbi þar sem ungir menn fá kennslu í að „veiða“ stúlkur.
22.55 Jay Leno

18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld (The Diplomats Club)
▶ **20.00** Entertainment Tonight
20.30 The War at Home (Looney Tunes)
21.00 Hell's Kitchen Sjónvarpskokkurinn Gordon Ramsey er kominn aftur með aðra seríuna af Hell's Kitchen.
22.00 Chappelle's Show Grínþættir sem hafa gert allt vitlaust í Bandaríkjunum.
22.30 X-Files (Ráðgátur)

18.30 Kvöldfréttir
19.00 Ísland í dag
▶ **19.40** Hér og nú Lífandi og skemmtilegar fréttir af fina og fræga fólkinu.
20.20 Brot úr fréttavakt
21.00 Fréttir
21.10 60 Minutes
22.00 Fréttir
22.30 Hér og nú

NÓTT
▶ **23.20** Aðþrengdar eiginkonur (34:47) **0.05** Kastljós **0.45** Dag-skrárlök

23.35 The Frighteners (Stranglega bönnuð börnum) **1.20** Hustle (4:6) **2.15** Frailty (Stranglega bönnuð börnum) **3.50** Inspector Linley Mysteries (4:8) **4.35** Big Love (5:12) (Bönnuð börnum) **5.30** Fréttir og Ísland í dag

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** Östödvangi tónlist

23.15 Insider **23.40** Ghost Whisperer (e) **0.25** Seinfeld **0.50** Entertainment Tonight (e)

23.10 Kvöldfréttir **0.10** Fréttavaktin **3.10** Fréttavaktin **6.10** Hér og nú

HELGARVÍNID: TRIO CARMENÉRE MERLOT CABERNET SAUVIGNON

Enn ein stjarnan frá Concha y Toro

Choncha y Toro er stærsta víngerðarhúsið í Chile og hefur fyrir löngu sannað ágæti sitt, var t.a.m. valið "Besta vínhus nýja-heimsins" á síðasta ári. Í tímaritinu Wine Spectator var Concha y Toro á síðasta ári valið sem eitt af 20 bestu víngerðarhúsum veraldar sem bjóða afburða gæði á sanngjörnur verði. Margir kannast við vín eins og Sunrise, Casillero del Diablo og Marques de Casaconcha sem hafa unnið hug og hjörту landsmanna undanfarin ár. Trio Carmenére

Merlot Cabernet Sauvignon er enn ein stjarnan frá Concha y Toro sem kemur til með að skína skært um ókomna framtíð. Frábær blanda úr þremur þrúgum sem gefur af sér mikla mykt, þroskað tannín með kröftugum endi og löngu eftirbragði. Hentar sérlega vel með kjötréttum af ýmsu tagi. Kjúklingur og lambakjöt passa mjög vel með en líka bragðmeira kjöt eins og t.d. nautakjöt og villibráð.

Verð í Vínbúðum 1.290 kr.





VERULEIKI

► **21.15**

KF NÖRD



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

16.20 Meistaradeild Evrópu – endursýnt **18.00** Íþróttasjallíð **18.12** Sportið

18.30 **US PGA í nærmynd** (Inside the PGA tour)

► **21.15** **KF Nörd (5-16)** (KF Nörd)

22.00 Ameríski fótboltinn (NFL Gameday 06/07) Upphitun fyrir leiki helgarinnar í Ameríska fótboltanum.

22.30 Meistaradeild Evrópu (Meistaradeildin – (e))

0.10 Meistaradeildin með Guðna Bergs

BÍÓ **STÖÐ 2 BÍÓ**

6.00 K-19: The Widomaker (Bönnuð börnum) **8.15** Good Advice **10.00** Duplex **12.00** Í takt við tímann **14.00** Good Advice **16.00** Duplex **18.00** Í takt við tímann

20.00 K-19: The Widomaker Magnþrungin spennu- mynd, byggð á sannsögulegum atburðum. Bönnuð börnum.

22.15 The Fourth Angel (Fjórdi engillinn) Spennumynd þar sem kveikjan eru óhugnanlegir atburðir. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Real Cancun (Bönnuð börnum) **2.00** Reign of Fire (Bönnuð börnum) **4.00** The Fourth Angel (Stranglega bönnuð börnum)

SKJÁR SPORT

14.00 Wigan – Watford (e) Frá **23.09** **16.00** Middlesbrough – Blackburn (e) Frá **23.09** **18.00** Liverpool – Tottenham (e) Frá **23.09**

20.00 Stuðningsmannabátturinn Líðið mitt (b)

21.00 Fulham Chelsea (e) Frá **23.09**

23.00 Stuðningsmannabátturinn Líðið mitt (e) **0.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SJÓNVARP NÖRDLANDS

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria **13.00** Tennis: WTA Tournament in Luxembourg-Ville, Luxembourg **16.30** Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria **19.30** Volleyball: World Grand Prix Qualifying in Varna, Bulgaria **19.30** Football: UEFA Cup **21.00** Football: UEFA Cup **22.00** Football: UEFA Champions League

BBC PRIME

12.00 Ballykissangel **13.00** Casualty **14.00** Cash in the Attic **15.00** Flog It! **16.00** Open All Hours **16.30** Kiss Me Kate **17.00** Living the Dream **18.00** Keeping Up Appearances **18.30** Keeping Up Appearances **19.00** Dalziel and Pascoe **20.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **20.30** Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge **21.00** Our Mutual Friend **22.00** Kiss Me Kate **22.30** Dalziel and Pascoe **23.30** Keeping Up Appearances **0.00** Keeping Up Appearances **0.30** EastEnders **1.00** Our Mutual Friend **2.00** Casualty

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Elephants of Kilimanjaro **13.00** Hunter Hunted **14.00** Megastructures **15.00** I Didn't Know That **15.30** I Didn't Know That **16.00** Roman Technology Investigated **17.00** Battlefront **17.30** Battlefront **18.00** Polar Bear Alcatraz **19.00** Megastructures **20.00** I Didn't Know That **20.30** I Didn't Know That **21.00** Superquakes Investigated **22.00** Unlocking da Vinci's Code **23.00** I Didn't Know That **23.30** I Didn't Know That **0.00** Superquakes Investigated

ANIMAL PLANET

12.00 Little Zoo That Could **13.00** Animal Park – Wild in Africa **13.30** Animal Park – Wild in Africa **14.00** The Crocodile Hunter Diaries **14.30** The Snake Buster **15.00** Miami Animal Police **16.00** Pet Rescue **16.30** Pet Rescue **17.00** Animals A-Z **17.30** Monkey Business **18.00** Animal Cops Detroit **19.00** Animal Precinct **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Killing for a Living **22.00** The Planet's Funniest Animals **22.30** The Planet's Funniest Animals **23.00** Animal Cops Detroit **0.00** Animal Precinct **1.00** Pet Rescue **1.30** Pet Rescue **2.00** Miami Animal Police

DISCOVERY CHANNEL

12.00 A Racing Car is Born **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Monster Moves **14.00** Top Tens **15.00** Deadliest Catch **16.00** Rides **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Dr G: Medical Examiner **20.00** FBI Files **21.00** Sensing Murder – Denmark **21.50** FBI Files **22.50** Forensic Detectives **23.50** Mythbusters **0.50** Deadliest Catch **1.45** Secret Submarine **2.40** Great Quakes

THE TRAVEL CHANNEL

12.00 Caprice's Travels **12.30** Casinos of the World **13.00** Globe Trekker **14.00** Nick Sanders – Global Rider **14.30** The Thirsty Traveler **15.00** Earthwalkers **15.30** Dream Destinations **16.00** First Class Italy **16.30** Distant Shores **17.00** Great Adventure People

18.00 Dream Destinations **18.30** Flavours of Chile **19.00** Casinos of the World **19.30** Cruising on the Queen Mary 2 **20.00** Globe Trekker **21.00** The Thirsty Traveler **21.30** Earthwalkers **22.00** Adventure Challenge **23.00** Floyd On Africa **23.30** The Travel Bug **6.00** Distant Shores

MTV EUROPE

11.30 Just See MTV **13.00** Pimp My Ride **13.30** Wishlist **14.00** TRL **15.00** My Own **15.30** Just See MTV **16.30** This is the New Shit **17.00** The Base Chart **18.00** Pimp My Ride International **18.30** Punk'd **19.00** Wonder Showzen **19.30** Andy Milonakis Show **20.00** Top 10 at Ten **21.00** Superrock **22.00** Headbangers Ball **23.00** Just See MTV **4.00** Breakfast Club

VH1 EUROPE

12.00 VH1 Hits **15.30** So 80s **16.00** VH1 Viewers' Jukebox **16.30** VH1 Viewers' Jukebox **17.00** Smells Like the 90s **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** VH1 All Access **19.30** Motormouth **20.00** Hogan Knows Best **20.30** Beavis & Butthead **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** Top 5 **22.30** Fabulous Life of **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Child Star Confidential **13.30** 10 Ways **14.00** Special Mary-Kate & Ashley **15.00** 50 Cutest Child Stars: All Grown Up **17.00** Girls of the Playboy Mansion **17.30** Girls of the Playboy Mansion **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** New York Fashion Week Special **20.00** 25 Notorious Fashion Week Moments **21.00** Sexiest Celebrity Hook-Ups **22.00** Dr. 90210 **23.00** Girls of the Playboy Mansion **23.30** Girls of the Playboy Mansion **0.00** New York Fashion Week Special **1.00** 101 Most Sensational Crimes of Fashion! **2.00** 101 Most Starlicious Makeovers

CARTOON NETWORK

12.00 Atomic Betty **12.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **13.00** Ed, Edd n Eddy **13.30** Battle B-Daman **14.00** The Powerpuff Girls **14.30** The Life & Times of Juniper Lee **15.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **15.30** Codename: Kids Next Door **16.00** Dexter's Laboratory **16.30** World of Tosh **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** What's New Scooby-Doo? **18.00** Sabrina, The Animated Series **18.30** Tom & Jerry **19.00** Megs XLR **19.30** Megs XLR **20.00** Megs XLR **20.30** Megs XLR **21.00** Johnny Bravo **21.30** Ed, Edd n Eddy **22.00** Dexter's Laboratory **22.30** The Powerpuff Girls **23.00** Johnny Bravo **23.30** Ed, Edd n Eddy **0.00** Skipper & Skeeto **1.00** Spaced Out **1.30** Spaced Out **2.00** Skipper & Skeeto

MGM

11.45 Smile **13.35** The Blue Lightning **15.05** Blood Oath **17.00** Witness for the Prosecution **18.40** Liebestraum **20.25** Heart of Midnight **21.55** The Tenth Man **23.30** Crazy Joe **1.00** Jinxed! **2.45** Devil's Brigade

TCM

19.00 Diner **20.50** Victor/Victoria **23.00** Colorado Territory **0.35** The Sea Wolf **2.00** The Yellow Rolls Royce

HALLMARK

12.30 Pack of Lies **14.15** See Jane Date **16.00** Touched by an Angel **17.00** Arabian Nights **18.45** McLeod's Daughters **19.45** Law & Order **20.45** Lonesome Dove: The Series **21.30** Sworn to Vengeance **23.15** Law & Order **0.00** Lonesome Dove: The Series **0.45** Sworn to Vengeance **2.15** Arabian Nights

BBC FOOD

12.00 The Italian Kitchen **12.30** Off the Menu **13.00** Return To Tuscany **13.30** Rocco's Dolce Vita **14.00** Giorgio Locatelli – Pure Italian **14.30** Tamasin's Weekends **15.00** Dinner in a Box **15.30** Masterchef Goes Large **16.00** Great Food Bites **16.30** Friends for Dinner **17.00** Club Des Chefs Des Chefs **18.00** The Meaning Of Food **19.00** Beauty and the Feast **19.30** Jenny Bristow Light **20.00** Eat This **20.30** The Hi Lo Club **21.00** Safari Chef **21.30** Masterchef Goes Large **4.00** Great Food Bites

DR1

12.20 Søren Ryge – Et liv på gule plader **12.50** Nyheder på tegnsprog **13.00** TV Avisen med vejret **13.10** Dawson's Creek **14.00** Liga DK **15.00** Frikvarter **15.20** Candy Floss **2006** **15.35** Lovens vogtere **16.00** Fandango – Mellemstøten **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **16.55** Dagens Danmark **17.25** TV Avisen **17.30** Rabatten **18.00** Nikolaj og Julie **19.00** TV Avisen **19.25** Penge **19.50** SportNyt **20.00** Big Momma's House **21.35** Det ægte par **22.05** Forbuden frugt **23.35** Liga DK **5.00** TV Avisen med vejret

NRK1

12.00 Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Oslo og Akershus **12.40** Fra *stiftet **13.00** Siste nytt **13.05** lan tar region **13.30** Trollz **14.00** Siste nytt **14.03** Ncdlanding **14.30** Dunder **15.00** Siste nytt **15.10** Oddasat – Nyheter på samisk **15.25** Norsk uvær **15.40** Mánáid-TV – Samisk barne-tv **15.55** Nyheter på tegnspråk **16.00** Bosse **16.05** Gnottene **16.40** Distriktsnyheter **17.00** Dagsrevyen **17.30** Schrödingers katt **18.25** Redaksjon EN **18.55** Distriktsnyheter **19.00** Dagsrevyen **21** **19.30** *nen **20.30** Etaten **21.00** Kveldsnytt **21.10** Kulturmytt **21.15** Urix **21.45** Presidenten **22.25** Noen som passer for meg? **4.25** Frokost-tv

SVT1

13.25 Anslagstavlan **13.30** Mitt i naturen **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Honung **15.30** Pi **15.45** Sagoträdet **16.00** Max och Ruby **16.25** Äppelbräket **16.30** På teatern **17.00** Lilla Aktuellt **17.15** Bobster **17.30** Rapport **18.00** Tinas kök **18.30** Solens mat **19.00** Klok av fisk? **20.00** Darwins marดรöm **21.50** Rapport **22.00** Kulturrhyeterna **22.10** Uppdrag Granskning **23.10** Sändning från SVT24 **4.00** Gomorron Sverige

Í Reykjavík er alltaf eitthvað sem er nýjasta nýtt!

REYKJAVÍK.COM
REYKJAVÍK.MAG

» Sudoku vikunnar

#44

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. Prautinn er leyst með rök-hugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Fullsterkur

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

Hálfdrættingur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#43)

Frá draumnum um eldhús til draumaeldhússins



AEG



... þú færð það aðeins betra hjá

HTH – ekki eins dýrt og það lítur út fyrir að vera.

ORMSSON

LÁGMÚLA 8

Sími 530-2800

Opið virka daga frá 9-18

Opið laugardaga frá 11-15

GERÐU KRÖFUR - VIÐ UPPFYLLUM ÞÆR



Haust

Helgina 21

Ekki leita la

 EGG

ferð í Next

- 24. september

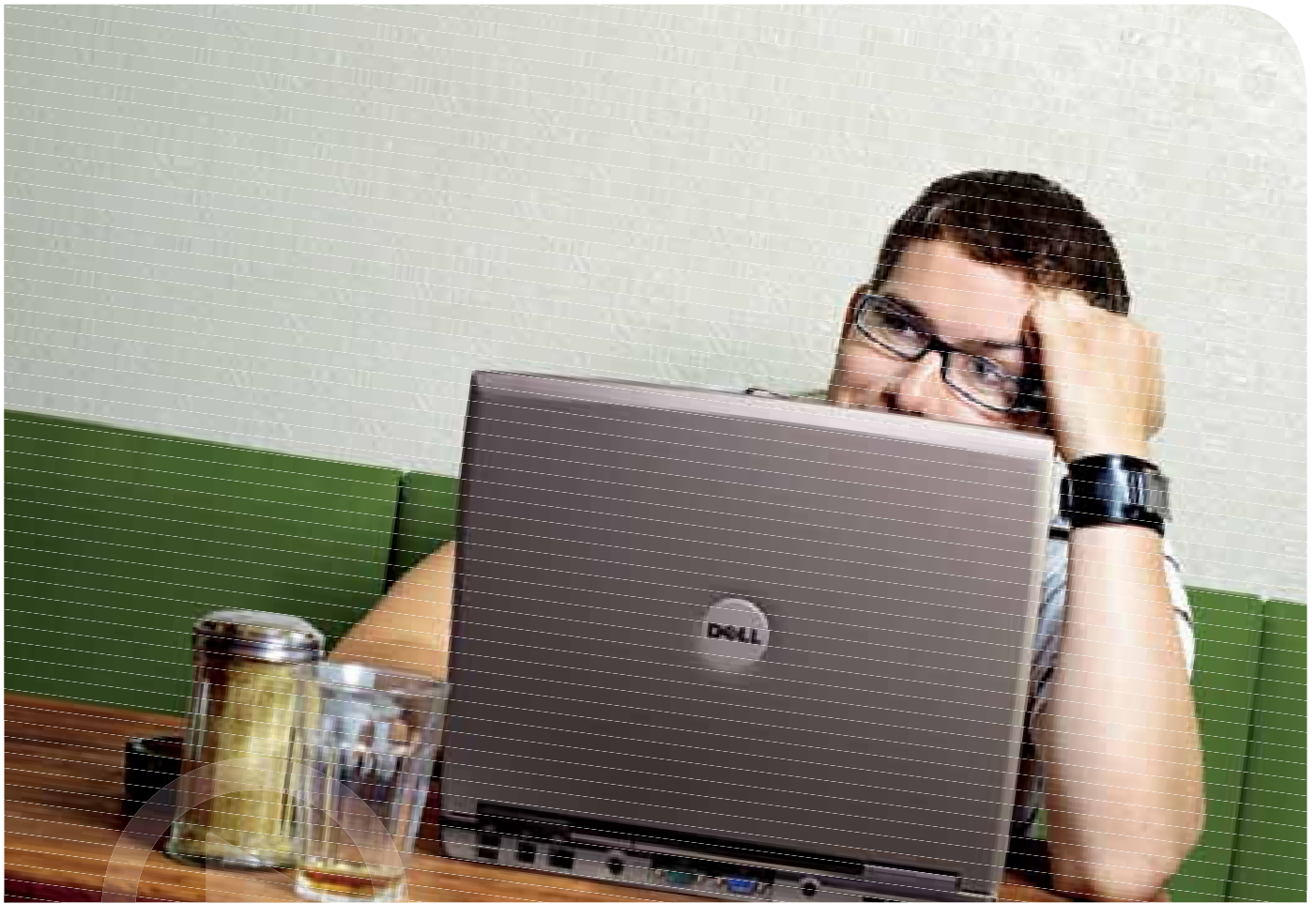
Þú gætir dottið í lukkupottinn og unnið gjafakort frá EGG í leikhús eða bíó auk fjölda annara spennandi vinninga. Einn heppinn viðskiptavinur verður síðan dreginn út úr pottinum okkar og fær 50.000 króna gjafabréf í Next. Heildarfjöldi vinninga er á annað hundrað.

Rúsínan í pylsuendanum er að þú getur borgað með gamla gjaldeyrinum sem þú notaðir ekki í sumar. Komdu með evrurnar, pundin eða dönsku krónurnar og gerðu jólainnkaupin snemma.

ngt yfir skammt.

NEXT

KRINGLUNNI



TÖLVAN SEM VAKIR MIKLU LENGUR EN ÞÚ!

Hin afkastamikla **Dell Latitude D520** er búin geysiöflugri rafhlöðu, með frábærum skjá, snilldardrífum, þráðlausu netkorti og öllu því sem gerir eina tölvu að fyrirmyndarfélagu. Þessi fartölva er nú á frábæru tilboðsverði og fæst afgreidd samdægurs hjá EJS.

Dell Latitude D520



Intel Core Duo T2400 örgjörvi 1.83Ghz,
667MHz FSB, Intel 3945 þráðlaust netkort 802.11a/g
og innbyggt Bluetooth

1024MB 667MHz DDR2 vinnsluminni (1 x 1024MB)

15.0" SXGA+ skjár (1400 x 1050)

Intel GMA 950 skjástýring (224MB samnýtt minni)

80GB 5400rpm SATA harður diskur

DVD+/- RW geisladrif

6 Cell 56Whr Li-Ion rafhlaða (1 árs ábyrgð)

Íslenskt lykklaborð og snertimús (TouchPad)

Microsoft Windows XP Professional

3ja ára ábyrgð á verkstæði EJS

TILBOÐSVERÐ KR.

159.900 Verð áður
189.900 kr.

Tilboð gildir meðan birgðir endast.

Verð m.v. staðgreiðslu og er háð gengisbreytingum.



Það er til lausn á öllu

Grensásvegur 10, Reykjavík / 563 3000 // Tryggvabraut 10, Akureyri / 463 3000

