

# birta

með slitna skó

SÖGUR ERU ÓMISSANDI  
FYRIR MANNKYNIÐ

» Guðrún Eva Mínervudóttir

HEITT OG HLÝTT

» Blaðauki um vetrartísku

*Fjölskyldan  
er í fyrsta sæti*

» Þórður Guðjónsson

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN  
11. – 17. nóvember

L' O R

**12 SINNUM MEIRA UMFANG AUGNHÁRANNA.  
TAKMARKALOUS DJÖRFUNG!**

Aishwarya Rai sést hér með Volume Shocking í svörtum lit

# É

# A

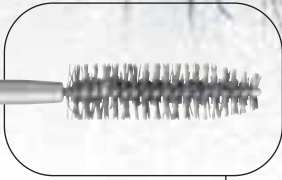
# L

PARIS

## NÝTT VOLUME SHOCKING

TVÖFALDUR MASKARI SEM EYKUR UMFANG AUGNHÁRANNA

**SKREF 1:** Grunnur sem undirbýr og mótar augnhárin þannig að útkoman verður enn greinilegri.



**SKREF 2:** Greiða sem inniheldur maskara auk blöndu sem eykur umfang augnháranna og lengir þau.



4 ára rannsóknir á 16 einstaklingum. Vísindalega sönnuð áhrif. ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILID.





# Allt fyrir jólaundirbúninginn!

## Nýtt kortatímabil!

Í Kringlunni finnur þú allt sem þú þarft til að undirbúa jólin og koma þér og þínum í jólaskap. Komdu við og njóttu notalegrar stemningar!

**Kringlan**  
ER MEÐ ALLT FYRIR JÓLIN

	Mán. til mið.	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
<b>Verslanir</b>	10.00 til 18.30	10.00 til 21.00	10.00 til 19.00	10.00 til 18.00	13.00 til 17.00
<b>Ævintýraland</b>	14.00 til 18.30	14.00 til 19.00	14.00 til 19.00	11.00 til 18.00	13.00 til 17.00

**Veitingastaðir og Kringlubíó**  
hafa opið lengur á kvöldin

[www.kringlan.is](http://www.kringlan.is) / upplýsingasími 588 7788 / skrifstofa 568 9200





22



16



14



26

### Þetta helst

- 7 Sumarbústaður er felustaður í skammdeginu
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Gunnars í Jakobínurínu
- 12 Fylgihlutir fyrir karlmenn
- 14 Ómissandi sögur Guðrúnar Evu Mínervudóttur

### Viðtöl

- 16 Guðjón Þórðarson: Fjölskyldan er í fyrsta sæti
- 20 Ann Norderhang: Vill að búskapurinn haldi sér.

### Hann/hún

- 22 Fullkomlega steiktur fiskur
- 24 Gott úr grænmeti
- 28 Þórhildur Elín með barn undir belti
- 28 Börn og stærðfræði
- 32 Anna Tryggvadóttir skrifar frá Jórdaníu
- 32 Stjörnuspáin
- 34 Margrét R. Jónasdóttir veit allt um útlitið
- 36 Litaðu í þig hollustuna

### Vetrartískan

- 38 Þjóðleg tíska
- 40 Fallegar peysur úr Noa Noa
- 42 Stjörnur í dúðum
- 46 Húfutetur, hálsklút þó
- 48 Svo loðið og svo mjúkt
- 50 Ullarvörur með tilgang
- 52 Flískjolar í smábarnadeildinni

### Í hverju blaði

- 32 Stjörnuspá
- 54 Krossgáta
- 55 Sjónvarpsdagskrá næstu viku

**birta**

11. nóvember - 17. nóvember 2005 nr. 45

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 – prentmiðlar  
 RITSTJÓRAR: Steinunn Stefánsdóttir  
 steinunn@frettabladid.is  
 og Sigríður Björg Tómasdóttir  
 sigridur@frettabladid.is  
 ÁBYRGÐARMADUR: Steinunn Stefánsdóttir  
 RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:  
 Skaftahló 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000  
 DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

AUGLÝSINGAR:  
 Laila Awad / laila@365.is  
 Sölustjóri 550 5848 / 824 2356  
 Ester Sigurðardóttir / ester@365.is  
 Sölufulltrúi 550 5828 / 899 7600  
 Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is  
 Sölufulltrúi 550 5811 / 821 7514  
 Henný Sif Bjarnadóttir / henny@365.is  
 Sölufulltrúi 550 5834 / 862 0780

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
 Kristín Agnarsdóttir og Einar Elfi Magnússon  
 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
 FORSÍÐUMYND: Hari  
 NETFANG: birta@frettabladid.is  
 Birta er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

# Colt snýr aftur



Verð frá **1.485.000 kr.**

MASC stöðugleikastýring • ABS hemlalæsisvörn • EBD hemlajöfnunarkerfi  
MATC spyrnustýring • Aksturstölva • Hiti í framsætum

## Gullna stýrið og bíll ársins í Danmörku



Mitsubishi Colt snýr aftur eftir langa bið og óhætt að segja að hún hefur verið þess virði.

Bíllinn hefur sópað að sér verðlaunum, enda kostirnir augljósir: glæsileg hönnun, mikið innra rými með mikla möguleika, nýjar öflugar 94 og 109 hestafla vélar, 6 hraða „Allshift“ sjálfskipting og margt fleira. Colt er óvenju vel búinn miðað við aðra bíla í sama stærðarflokki.

Komdu og prófaðu hann.

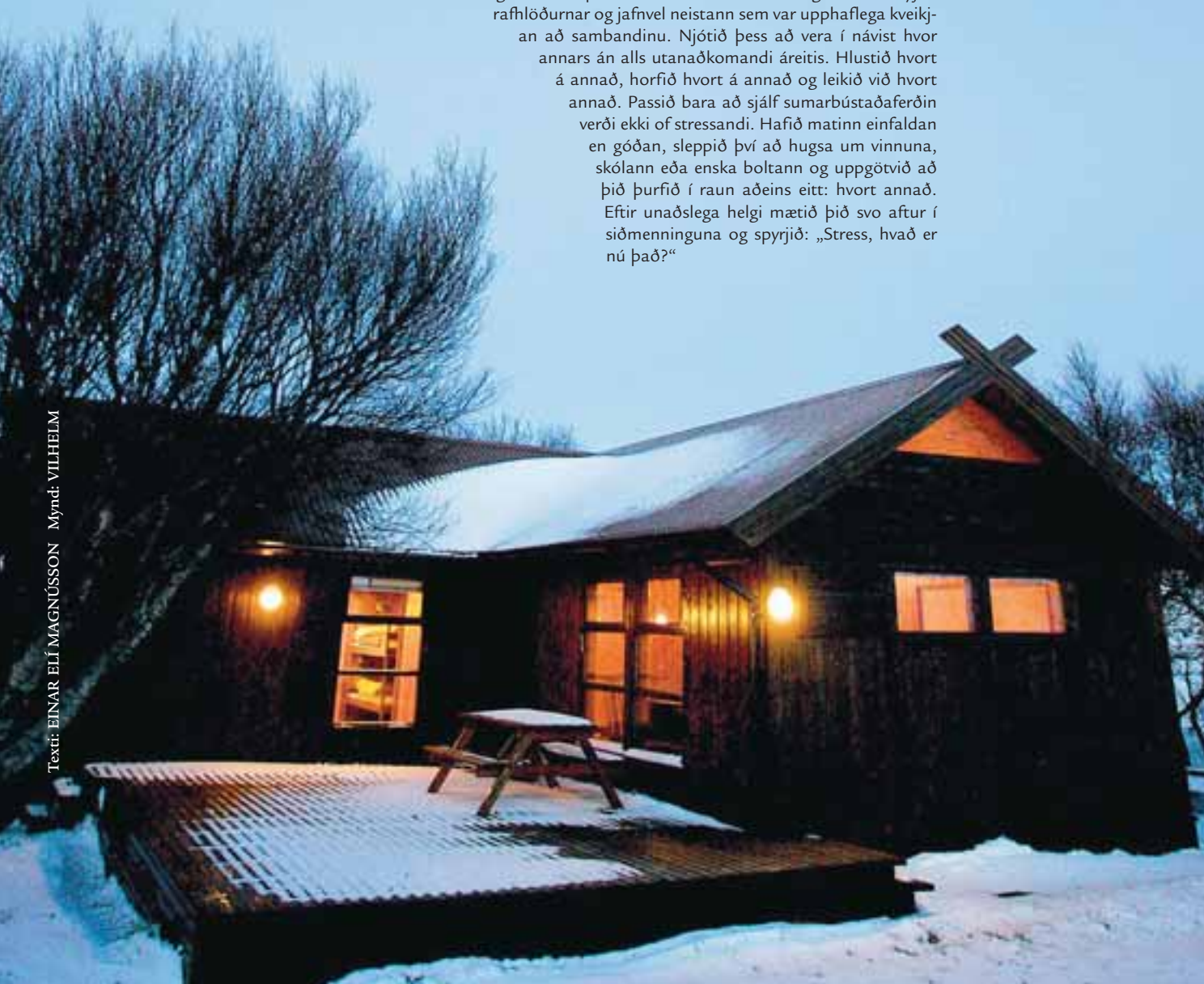




## Langt langt uppi sveit...

» Sumarbústaður er frábær felustaður fyrir stressinu.

Eftir því sem jólin nálgast og skammdegið eykst örlar meira á stressi og áhyggjum í sálartetrum þjóðarinnar. Til að snúa vörn í sókn er tilvalið að skella sér í bústað yfir helgi með ástinni sinni og skilja símana eftir heima. Langar legur í heita pottinum eða við arineldinn geta endurnýjað rafhlöðurnar og jafnvel neistann sem var upphaflega kveikjan að sambandinu. Njótið þess að vera í návist hvor annars án alls utanaðkomandi áreitis. Hlustið hvort á annað, horfið hvort á annað og leikið við hvort annað. Passið bara að sjálf sumarbústaðaferðin verði ekki of stressandi. Hafið matinn einfaldan en góðan, sleppið því að hugsa um vinnuna, skólann eða enska boltann og uppgötvíð að þið þurfið í raun aðeins eitt: hvort annað. Eftir unaðslega helgi mætið þið svo aftur í siðmenninguna og spyrjið: „Stress, hvað er nú það?“



| heitt & kalt |

**NOTUÐ FÖT** Furðulegt nokk. Nú er heitt að vera í notuðum förum. Tískustrauarnir sem ráða ríkjum núna eru mjög frjalsir og smart að raða saman ólíkum tegundum í eitt sett. Margar tískufatabúðir eru með stíl sem er áþekkur þeim sem finnst í búðum með notuðum fötum og kjörið að blanda saman gömlu og nýju.

**BÓKALESTUR** Jólábókaflóðið er um það bil að skella á. Bókaunnendur þurfa því að taka sig til og byggja upp lestrarþol. Jólin eru stutt í ár, ekki mikill tími til bókalesturs og því gott að geta komist yfir allavega eina bók á dag.

**PALLIETTUR** Pallietturnar voru heitar í sumar og standa á tímamótum núan. Í erlendum tískublöðum bregður fyrir myndum af flikum sem þaktar eru palliettum og spennandi verður að sjá hvort gljái palliettanna fölni eða komi til með að lýsa upp veturinn.

**AÐ VERA EINS OG ALLIR AÐRIR** Núna leitast allir við að vera spes og einsakir. Á tímum fjölbreyttrar tisku er ekki flott að vera í eins buxum eða jökkum og hálfur bærinn er í. Frumkvæði er málið, einsleitni er úti. Skapaðu þinn eigin stíl.

**AÐ NOTA EKKI ENDURSKINSMERKI** Skammdegid er komið og við verðum að sjást. Munum að kveikja á bílljósunum og umfram allt er alveg glatað að nota ekki endurskinsmerki. Það finnst engum töff að vera fyrir bíl.

» Jólaskipulagning

## Tímanlegir jólapakkar



Nú er ekki vinsælt að kaupa jólagjafirnar á síðasta snúningi. Nei, alltaf fjölgar þeim sem halda í leiðangur sinn í nóvemberbyrjun, jafnvel októberlok, og klára jólainnkaupin þá. Það er líka yndislegt að geta einbeitt sér að því skemmtilega á aðventunni (þó jóla kaup geti vissulega verið ágæt í litlum skömmtum), lesið bækur og andað rólega. Ef fólk vill endilega finna smjörþefinn af jólastressi getur það einfaldlega geymt einn auðveldan pakka fyrir Þorláksmessudag.

» Vetrartíð

## Beljur á svelli í lakkskóm

Opnir skór og sandalar eru ekki uppáhald táslanna þessa dagana. Enda er kalt, það er frost og göturnar hálar. Þegar skóvalið stendur yfir á morgnana vona tærnar að þær fái eitthvað hlýtt þeim til verndar og bossinn vonar að valdir verða skór með gripi svo hann þurfi ekki að taka fall vegna sleipra skóa allan liðlangan daginn. Einnig er það ekkert sérlega tignarlegt að vera með glenntar lappir á hálkubletti, með bossann út í loftið eða dansa eins og teiknimyndafígúra á svellinu. Það er kannski fyndið, en ekki fagað. Það núllar allavega út finu skónna þegar maður er eins og belja á svelli. Veljum bara gönguskó.



» Ísfólkið

## Fyrstu tvær af fjörutíu og sjö

Í vetrarhríð bar fundum þeirra Þengils og Silju fyrst saman og það er aldrei betri tími til að byrja að lesa Söguna um Ísfólkið en einmitt þegar aðkenning af vetrarhríð skellur á. Og þeir sem hafa þrætt fornbókasóluvarn í órvæntingu árum saman í leit að Ísfólksbókum geta nú tekið gleði sína og dansað trylltan nornadans í kringum bál að eigin vali. Jentas-útgáfan hefur loks tekið þessa þurfalinga upp á arma sína og hafið endurútgáfu á bókunum um Ísfólkið. Fyrstu tvær bækurnar í ritróðinni eru komnar út en alls telur hún fjörutíu og sjö bækur og það er langbest að vera með frá byrjun.



» Sparnaður

## Margt smátt gerir eitt stórt

Verðbólguþrágurinn er víst farinn að láta á sér kræla. Ráðamenn eru farnir að svitna yfir eyðslu landans og veggir Seðlabankans eru farnir að þenjast til allra hliða. Það er alltaf góður tími til að spara en kannski má segja að nú sé kjörinn tími. Jólin á næsta leiti og allir kannast við eyðslusamviskuna sem hangir yfir okkur í janúar. Nú eru bankarnir ekki bara kubbabyggingar sem passa peninga fyrir þjófum. Bankarnir bjóða líka upp á námskeið og sparnaðarleiðir allt miðað að því að láta peningana vinna fyrir þig en ekki ófugt. Munið bara að margt smátt gerir eitt stórt.







# Hver kallar köttinn sinn Snata?

## Við sumum spurningum fást bara engin svör.

Óhöpp henda okkur og við því er ekkert að gera.

En þú getur brugðist við strax með því að tryggja hjá tryggingarfélagi sem gefur þér skýr svör og leggur áherslu á hraðvirkan frágang tjónamála.

Þú átt kannski kunningja sem er öðruvísi en fólk er flest. Honum gæti alveg dottið í hug að fá sér kött og kalla hann Snata. Grunlaus skokkar þú í heimsókn með hundinn þinn og allt fer í háaloft. Þegar hundurinn þinn lendir í slysi er gott að vera rétt tryggður. Gæludýratrygging TM er ekki flókinn hlutur og það tekur enga stund að ganga frá henni.

### Gæludýratryggingar TM skiptast í fjóra þætti:

#### Ábyrgðartryggingu, Sjúkrakostnaðartryggingu, Gæslutryggingu og Líf- og heilsutryggingu.

##### Dæmi um hvað Sjúkrakostnaðartrygging TM bætir:

- // Útgjöld til dýralækna eða dýraspítala vegna skoðunar og meðferðar á gæludýrinu þínu færðu bætt.
- // Tannviðgerðir vegna slysa eru bættar.
- // Útgjöld vegna læknisrannsóknar á dýrinu eru bætt, s.s. fyrir röntgenmyndir, línurit og rannsóknir á vefjum og öðrum sýnum.

##### Dæmi um hvað Sjúkrakostnaðartrygging TM bætir ekki:

- // Kostnaður vegna geldingar dýrs, ófrjósemisaðgerðar eða fæðingar afkvæma fæst ekki bættur.
- // Kostnaður vegna almennt skoðana, bólusetninga og meðferða til að fyrirbyggja eða lækna afleiðingar orma fæst ekki bættur.

Gæludýratrygging TM

TRYGGINGAMIDSTÖÐIN / Sími 515 2000 / tm@tryggingamidstodin.is / www.tryggingamidstodin.is





## brennslan mín ...

Gunnar Ragnarsson söngvari

### Úrelt vetrarstemning

Gunnar Ragnarsson, söngvari hinnar efnilegu hljómsveitar Jakobínurínu, er líklega sá yngsti hingað til sem hefur sett saman brennslu fyrir Birtu. Gunnar skoðar oft tónlist á netinu og segist hlaða niður mikið af tónlist þaðan. Í fyrstu var það reyndar frænka hans sem kynnti hann fyrir ýmsum hljómsveitum. „Síðan hafa góðir menn eins og til dæmis Þórir kynnt mér fyrir nýju efni og ég hef líka kynnst mörgu forvitnilegu í gegnum síðu Zúra gæjans, syrdur-rjomi.blogspot.com,“ segir Gunnar. „Brennsluna gerði ég þegar snjór var úti og það ríkir vetrarstemning yfir henni,“ en þegar Birta var á leið í prentun var snjórinn á bak og burt. „Það má því segja að listinn sé strax orðinn úreltur.“

- TRACK 1** SKÁTAR – HALLDÓR ÁSRÍMSSON Eina lagið í þessari brennslu sem passar ekki við árstíðina sem stríðir okkur núna. Algjör partíslagari og nútímaklassík.
- TRACK 2** ÞÓRIR / MY SUMMER AS A SALVATION SOLDIER – PLACEBOS AND PLASTIC KNIVES Nýja platan hans, Anarchists are hopeless romantics, er frábært verk. Þetta lag er hápunkturinn.
- TRACK 3** SIGUR RÓS – SÆGLÓPUR Takk stóðst væntingar mínar sem voru gífurlega háar. Ég hlakka til 27. nóvember.
- TRACK 4** EFTERKLANG – SWARMING Þessir Danir (og tvær íslenskar stelpur, held ég) hafa örugglega einhvern tímann hlustað á Jónsa & co.. Tripper er gæðarinnar dúllu plata. Mæli með þessu.
- TRACK 5** KARATE – THIS DAY NEXT YEAR Djass indí rokk. Gott tjill á köldum vetrardegi.
- TRACK 6** OKKERVIL RIVER – FOR REAL Black Sheep Boy er ein besta plata þessa árs og For Real er það lag sem ég hef hlustað oftast á á þessu ári.
- TRACK 7** LOW – MEDICINE MAGAZINES Ein besta hljómsveit undanfarna ára og eru tónleikar Alan Sparhawk (söngvarinn) í Listasafni Reykjavíkur mér mjög minnstæðir.
- TRACK 8** THE SMITHS – I KNOW IT'S OVER „If you are so funny, then why are you on your own tonight?“ Meistarí Morrissey er kunnugur sínum kexum.
- TRACK 9** IMOGEN HEAP – HIDE AND SEEK Ótrúlega fallett lag sem gulltryggir mörg tár frá unglíngum Vesturlanda þegar það birtist í enda annarrar seríu O.C.
- TRACK 10** HLÖÐVER – KOMINN TÍMI TIL Þessi maður er að gera allt vílaust innan veggja Norðurkjallara og það er bara tímaspursmál hvenær hann slær í gegn.

### » birta mælir með...

... **ÞÆFINGARNÁMSKEIÐUM Í SKAMMDEGINU** Þæfingarnámskeið bjóðast nú um land allt, og er fátt skemmtilegra en að sullumalla með sápu og ull í heilan dag, og labba svo út með flotta vettlinga eða tösku. Ullarskóli Íslands starfar í Ullarvinnslunni Þingborg rétt fyrir austan Selfoss, og þar er til dæmis hægt að fara á skemmtileg námskeið fyrir fáa í einu, sem tryggir að maður fær alla þá leiðsögn sem þörf er á.



**DJASSKVÖLDI Á KAFFI ROSENBERG** Unnendur góðrar djasstónlistar og blúss ættu að gera sér ferð reglulega á Kaffi Rosenberg í Lækjargötu. Þar eru reglulega haldin þrusugóð djasskvöld þar sem allskyns tónlistarmenn koma fram, bæði erlendir og innlendir. Nú um helgina ætla trío Robin Nolan að leika fyrir gesti og gangandi. Andrea Gylfa, Patagónía og Helgi Valur ætla einnig að þenja veggj Rósenberg með ljúfum tónum í komandi viku. Kaffi Rósenberg er þar að auki mjög „djasslegur“ staður ef svo má að orði komast.

... **NÆTURVAKTINNI EFTIR KIRINO NATSUO.** Þessi snilldarlega ofna glæpasaga segir frá fjórum vinkonum í Tókýó sem lenda í meiriháttar hremmingum þegar ein þeirra verður eiginmanni sínum að bana og hinar ákveða að hjálpa henni að losna við líkið. Persónurnar eru áhugaverðar og spennan stigmagnast jafnt og þétt þar til hún nær hámarki í mögnuðu lokappgjöri. Næturvaktin er alvöru reyfari sem svíkur ekki.



## Aðeins meira en helmings

NÝTT

Súkkulaði er ekki það sama og súkkulaði, eins og allir vita sem á annað borð hafa áhuga á sætindum og matargerð. Eitt af því sem greinir eitt súkkulaði frá öðru er hlutfall kakós af heildarmassanum. Til eru súkkulaðistykki sem innihalda næstum 80% af kakói á kostnað annarra innihaldsefna og svo önnur sem innihalda svo lítið af kakói að þau eru hvít á litinn. Svo er auðvitað mjólkur-súkkulaðið og rjómasúkkulaðið sem er í kringum 30%. Nói-Síríus hefur hinsvegar sent á markaðinn nýtt súkkulaði sem ætti að henta miðlungsmannum betur en öll hin. Það er 56% súkkulaði, aðeins meira en helmingurinn er kakó, og það er „munúðarfull upplifun fyrir þá sem vilja kröftugan súkkulaði-keim með mikilli bragðfyllingu“ eins og segir á pakknum. Fyrir var til 70% súkkulaði frá Nóa-Síríus auk góða, gamla konsúm suðusúkkulaðsins sem svíkur seint. Nýja súkkulaðið er samt örugglega ánægjuleg viðbót við það sem fyrir var og allir ættu að gefa því tækifæri í jólabakstrinum. Súkkulaði er líka alltaf súkkulaði...namm!







# Sumir dagar eru slæmir dagar...

Blessunarlega eru flestir dagar fremur áfallalausir hjá íslenskum fjölskyldum. En sumir vilja samt hafa öll sín mál á hreinu. Það er engin tilviljun að um 25.000 fjölskyldur hafa valið F plús fjölskylduþryggingu VÍS.

Margir eiga hreinlega í erfiðleikum með að trúa því hversu viðtæk F plús tryggingin er. Hún felur í sér og veitir m.a.:

- Tryggingu á innbúi
- Farangurstryggingu á ferðalögum erlendis
- Ábyrgðartryggingu einstaklings
- Slysstryggingu í frítíma
- Umönnunartryggingu barna
- Afslátt af öðrum tryggingum
- Ferðasjúkra- og ferðarofstryggingu á ferðalögum erlendis
- Málskostnaðartryggingu
- Afslátt af öryggisvörum

Sjá nánar í skilmálum F plús tryggingar. Kynntu þér kosti F plús á [vis.is](http://vis.is) eða næstu þjónustuskrifstofu okkar.



## Flottir fylgihlutir fyrir huggulega herra menn

Nútímakarlmennt fylgjast vel með helstu tískuþrautum og stefnum. Þessi misserin eru fylgihlutir aðalmálið, líka fyrir strákana: Hattar, hanskar, skart, belti og töskur! Töskur til daglegra nota hafa hingað til ekki verið ofarlega á vinsældalistum karlanna en það breytist nú hægt og sígandi. Úrvalið af herratöskum hefur aldrei verið meira og margar búðir bjóða upp á ýmsar gerðir. Leðurtöskur í stærri kantinum eru vinsælar, sem og mjúkar töskur í hermanna stíl.

Svo er til allt þarna á milli, bæði fyrir þessum manninn og listamanninn, en þessum maðurinn heldur sig gjarnan við klassískar töskur, nútímaútgáfu af gömlu góðu skjalatöskunni, á meðan listamaðurinn skiptir örur um og setur þægindi fram yfir útlit.

Svo eru það hattarnir og treflarnir, hattarnir sækja á og treflarnir hafa þegar fest sig í sessi en þá er hægt að fá víðs vegar um bæinn í glaðlegum litum og úr gæðlegum efnum.

UMSJÓN: HILDUR HAFSTEIN



Grænn trefill kr. 1.690  
Topshop

Röndóttur trefill  
kr. 9.980 Boss

Bindi kr. 1.690 stk  
Topshop



Seólaveski kr. 1.390  
Topshop

Belti kr. 6.980  
Boss



Gylltur hringur kr. 799  
Topshop



Skyrtuhnappar kr. 4.980  
Boss



Armbönd kr. 1.290 stk  
Topshop

Köflóttir hanskar kr. 2.495  
Zara

Brún húfa kr. 1.995  
Zara



Hattur kr. 2.990  
Topshop



Grá húfa kr. 4.980  
Boss

Græn taska kr. 3.990  
Topshop



Sílfurskór kr. 12.980  
Boss

Brún stór taska  
kr. 12.995 Zara



Brúnir slönguskór  
kr. 8.495 Zara



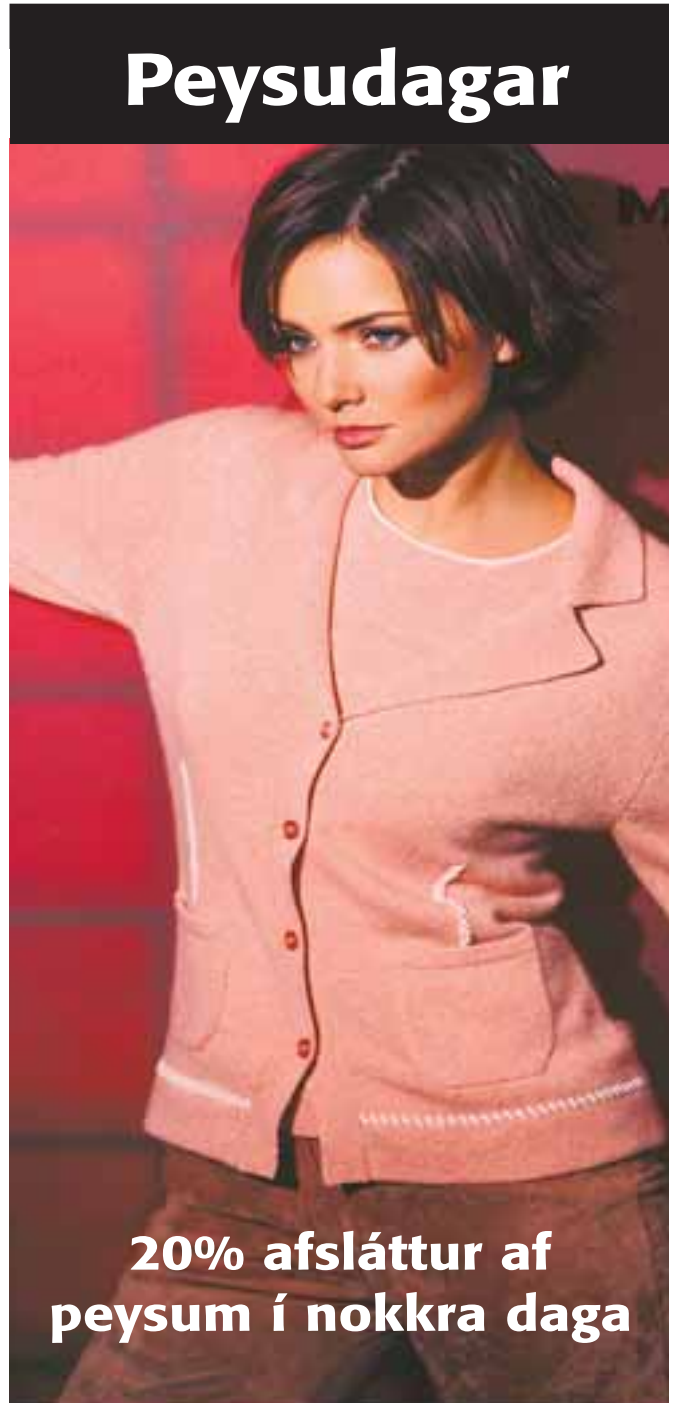




**STR. 36-56**



Eddufelli 2, sími 557 1730  
Bæjarlind 6, sími 554 7030



**Peysudagar**

**20% afsláttur af  
peysum í nokkra daga**

**10 ár**  
í Mörkinni  
Tilboð í gangi  
Úlpur, stuttkápur,  
rúskinnsjakkar,  
leðurjakkar  
þunnir  
ullarjakkar,  
pelskápur,  
pelsjakkar, treflar  
-  
hattar og húfur  
50% afsláttur af  
ullarkápum í  
stærðunum 36-46



**KOPP HÚSÍÐ**

Mörkinni 6 - S: 588 5518  
Opið virka daga frá kl. 10-18  
og laugardaga frá 10-16

**La Guðrún**  
tískuverslu  
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077



Viðtal: EMELÍA ÖRÝLGISDÓTTIR Myndir: HEIÐA

# Sögur eru ómissandi fyrir mannkynið

» Bókin *Yosoy* – af líkamslistum og hugarvili í hryllingsleikhúsinu við Álafoss eftir Guðrúnu Evu Mínervudóttur var að koma út hjá Eddu miðlun. Guðrún Eva hefur sent frá sér fjöldann allan af skáldsögum og smásögum síðan fyrsta bók hennar, *Á meðan hann horfir á þig ertu María mey*, kom út fyrir sjö árum.

## TITILLINN Á NÝJU BÓKINNNI ÞINNI ER FREKAR LANGUR, HVERNIG STENDUR Á ÞVÍ?

Það var ekki af neinni sérstakri ástæðu, en mig langaði til að í titlinum kæmu fyrir orðin hugur og líkami, af því að bókin fjallar að miklu leyti um þessi fyrirbæri, hugann og líkamann, og hvernig þeir tengjast. Við erum svo föst í viðjum tungumálsins, tungumálið er tækið sem við notum til að hugsa, og vegna þess að málvenjur bjóða ekki upp á annað erum við von að hugsa um hugann og líkamann næstum eins og þeir væru draugur og hundurinn hans. Mig langaði líka til að titillinn gæfi góða vísbendingu um innihald bókarinnar og niðurstaðan varð þessi óþægi, óvenjulegi og alltof langi titill.

## HVENÆR BYRJAÐIR ÞÚ AÐ SKRIFA?

Ég var níttján ára þegar ég skrifaði mína fyrstu skáldsögu og það gerði ég í einum rykk. Það tók mig eitt ár, en hún kom aldrei út, sem betur fer kannski. Hún var frekar viðvaningsleg þótt í henni væru góðir sprettir. En þar á undan hafði ég aldrei skrifað neitt, ekki einu sinni ljóð í menntaskóla. Ég beit þetta bara í mig allt í einu.

## GANGA SÖGURNAR ÞÍNAR ÚT Á HUGMYNDIRNAR SEM ÞÚ FÆRÐ Í UPPHAFI EÐA BREYTAST ÞÆR ÞEGAR ÞÚ FERÐ AÐ SKRIFA?

Þær breytast alltaf. Ég ákveð kannski að ég ætli að skrifa sögu um eitthvað ákveðið og svo endar það bara sem smá kafla í sögu um eitthvað allt annað. Stephen King líkti þessu við að grafa upp risaæðlu. Þú byrjar með eitt bein og verður að fara mjög varlega því að þú veist ekki hvernig hún lítur út fyrr en allt er komið í ljós.

## ER BOÐSKAPUR Í SÖGUNUM ÞÍNUM?

Nei, ég er ekki mikið fyrir að segja fólki hvernig það á að hugsa, nema kannski í mesta lagi þegar ég gleymi mér í einkasamtölum og breytist í besservisser, en í skáldskapinn er innbyggður boðskapur sem ég held að sé heiminum mjög mikilvægur. Sögur eru ómissandi fyrir mannkynið því að þær hjálpa okkur að skilja til fulls að annað fólk er ekki dauðir hlutir. Þær sá fræjum samúðar í hjörtu fólks, þær framleiða samúð og hjálpa okkur að setja okkur í annarra spor. Og þá á ég ekki aðeins við skáldsögur, heldur sögur í öllum sínum fornum.

## SAMSAMARÐU ÞIG ÖÐRUM KVENRITHÖFUNDUM?

Ég er að sjálfsgöðu í innvortis systrabandalagi við aðrar konur sem eru að skrifa og aðrar konur almennt, en ég samsama mig ekki öðrum höfundum. Ég ætlaði ekki einu sinni að verða rithöfundur og flokka mig ekki með neinum. Ég held líka að það séu oftast einhverjir aðrir sem setja mann í ákveðinn flokk.

## ÁTTU ÞÉR EINHVERJA UPPÁHALDSSÖGU AF ÞEIM SEM ÞÚ HEFUR SJÁLF SKRIFAÐ?

Sagan sem er að koma út núna er mín langupphalds. Sartre sagði í sjálfsvísisögu sinni að honum væri alveg sama hvað fólk segði um bækurnar hans, hann treysti sér til að taka undir það sjálfur, hversu neikvætt sem það kynni að vera – eins lengi og fólk viðurkenni að hver bók væri skárri en sú næsta á undan. Það er sjónarmið sem ég get tekið undir. Flestir höfundar vaxa með hverri bók sinni og stundum í stórum stökkum.

# Flott föt á flotta krakka!



DU Pareil... au même

Laugavegur 17 og Kringlunni  
Sími 552-6744 og 588-6750

# AUSTURLAND

17. - 20. nóvember  
DAGAR MYRKURS

Skemmtun í skammdeginu á Austurlandi

KIKTU Á  
WWW.EAST.IS



MARKAÐSFRÉTTIR

# MIRALE

Full búð af glæsilegum jólagjöfum



20% afsláttur á vörum frá Ítalska framleiðandanum

**Oliver B. Casa**

laugardag og sunnudag



Oliver B.  
Casa



## MIRALE

Grensásvegi 8  
108 Reykjavík  
sími: 517 1020

opið:  
mán. - föstud. 11-18  
laugard. 11-16  
sunnud. 13-16

**ALESSI**

Mirale er eini viðurkenndi söluaðili Alessi á Íslandi



# Fjölskyldan í fyrsta sæti

» Þórður Guðjónsson mun á næsta ári snúa aftur á heimaslóðir. Eftir rúmlega tólf ár í atvinnumennsku þar sem skipst hafa á skin og skúrir hefur Þórður og fjölskylda hans ákveðið að snúa heim. Þórður mun á komandi sumri klæðast aftur hinum gula búningi Skagamanna sem honum þykir svo vænt um.

Þórður, sem nýlega hélt upp 32 ára afmælið sitt, segir að það hafi verið mun auðveldari ákvörðun en hann hafi haldið í fyrstu að fara aftur upp á Skipaskaga og spila fyrir þá gulklæddu á ný. „Það hefði verið mjög erfið ákvörðun að fara ekki í ÍA.“ Þórður er borinn og barnfæddur Skagamaður og talar ljúflega um æskuárin sín þar. „Það var mikið frjálstræði í æskunni. Ég lék mér myrkranna á milli og var frjáls eins og fuglinn. Foreldrarir höfðu litlar áhyggjur af mér, ég var annaðhvort í fótbolta eða í einhverjum öðrum ævintýrum. Ég á þess vegna margar góðar minningar síðan þá.“

Eins og kunnungt er þá er Þórður elstur þriggja bræðra og segist hann hafa byrjað að passa tveggja ára gamlan bróður sinn aðeins átta ára gamall. Hann hefur því alltaf haft ríka ábyrgðartilfinningu. Faðir Þórðar, Guðjón Þórðarson, er án efa þekktasti þjálfari okkar Íslendinga. Þekkt er að hann heldur uppi miklum aga jafnt innan vallar sem utan. Þórður segir að hann hafi þó ekki þrýst sérstaklega á synina að verða fótbolta menn. Ekki sé það þó skritið að allir bræðurnir séu fótboltamenn enda mikill fótboltaáhugi á heimilinu.

## HALDIÐ Í VÍKING

Sumarið 1993 í íslenska fótboltanum verður alltaf í minnum haft sem sumar Þórðs Guðjónssonar. Þar fór hann á kostum og

jafnaði fornfrægt markamet sem skilaði Skagamönnum Íslandsmeistaratitlinum. Þá, aðeins tuttugu ára gamall, hélt Þórður í viking, nánar tiltekið til Bochum í Þýskalandi. „Þetta var akkúrat sá tímunktur sem ég hafði hugsað mér að fara út. Ég hafði þroskast mikið sem leikmaður og hafði spilað fjögur tímabil í meistaraflokki. Ég hafði einnig klárað stúdentsprófið og næsta skref hjá mér var að fara utan. Þetta var mjög rökrett framhald í minni uppbyggingu og stefnu í lífinu. Plan b hjá mér hefði verið að fara í nám erlendis um haustið.“

Eftir fjögur lærdómsrík ár í Þýskalandi færði Þórður sig ásamt fjölskyldu til Genk í Belgíu. Þar blómstraði hann sem aldrei fyrr og vann bæði belgíska meistara- og bikarmeistaratitilinn og var jafnframt því kjörinn besti leikmaður deildarinnar af belgísku blaði. „Árin mín í Belgíu standa upp úr á mínum ferli. Við eignuðumst einnig mjög góða vini þar sem eiga sjálfsgagt eftir að vera vinir okkar til æviloka.“ Þórður segir hins vegar að Genk hafi ákveðið að selja hann meðan liðið gat fengið hátt verð fyrir hann, nokkuð sem hann var ekki sáttur við. En það var fátt annað í stöðunni fyrir Þórð en að fara frá liðinu. Hann vildi fara á suðrænar slóðir og því varð liðið Las Palmas, sem þá spilaði í efstu deild á Spáni, fyrir valinu.

## FJÖLSKYLDULÍFIÐ ÚR SKORÐUM

Þórður byrjaði með konu sinni Önnu Lilju

Valsdóttur þegar þau voru aðeins sautján ára gömul og hún fylgdi honum strax út og hefur staðið sem klettur við bakið á honum öll árin sem hann hefur verið í atvinnumennskunni. Ári eftir að þau héldu út eignuðust þau sína fyrstu dóttur Valdís Marselíu, árið 1997 kom Veronica Líf í heiminn og fyrir um mánuði síðan fæddist þriðja stúlka þeirra Önnu og Þórðar, Victoria Þórey. Þórður segir að sem atvinnumaður hafi hann mikið getað verið með fjölskyldunni og hafi ætíð sett hana í sæti númer eitt. Eftir örfáa mánuði á Kanaríeyjum segir Þórður hafa ákveðið að fara þaðan við fyrsta tækifæri vegna mikillar fjarveru frá fjölskyldunni.

„Ég er mikill fjölskyldumaður en þetta var ekkert fjölskyldulíf sem við lifðum þarna. Ég þurfti að fljúga í alla útileiki og það tók allt upp í þrjá til fjóra daga. Ég hittí dætur mínar því alltof lítið og ég hugsaði með mér strax að þetta væri líf sem ég vildi ekki lifa. Ég vil eyða tíma með fjölskyldunni.“

Þórður segir að það hafi gert hann að mjög dýrum leikmanni að fara í spænsku deildina sem gerði það líka að verkum að það var erfiðara fyrir hann að komast þaðan. Á Spáni fékk Þórður líka bestu launin. „Við lifðum mjög finu lífi þar, bjuggum í góðu húsnæði og höfðum það fint. Ég hef þó passað mig á því að eyða ekki um efni fram og reynt að hafa báðar fætur á jörðinni.“

Eftir tvö tímabil hjá Las Palmas þar sem

Þórður var meðal annars lánaður til ensku liðanna Derby og Preston ákvað Þórður og fjölskyldan að fara aftur til Bochum. „Ég hafði alltaf verið í góðu sambandi við Bochum og þeir vildu ólmir fá mig og þess vegna drifum við okkur til baka. Mér hefur liðið mjög vel í Þýskalandi allan þann tíma sem ég hef verið þar.“

#### SEINUSTU ÁR ATVINNUMENNSKUNNAR

Síðasta árið hjá Bochum var heldur magurt en Þórður vildi enda atvinnumennskuferilinn sinn með reisu. Hann hélt því til Íslandingsliðsins Stoke þar sem faðir hans hafði gert garðinn frægan. Þangað kom okkar maður fullur af bartsýni enda sögðu forvarsmenn Stoke að það vantaði leikmenn í þær stöður sem Þórður vildi leika í. Þessar væntingar urðu hins vegar að engu því þáverandi framkvæmdastjóri liðsins sagði honum strax á fyrsta degi að honum þætti sem svo að verið værið að þröngva Þórði inn í liðið án hans samþykkis. Þórður sá þess vegna strax í hvað stefndi.

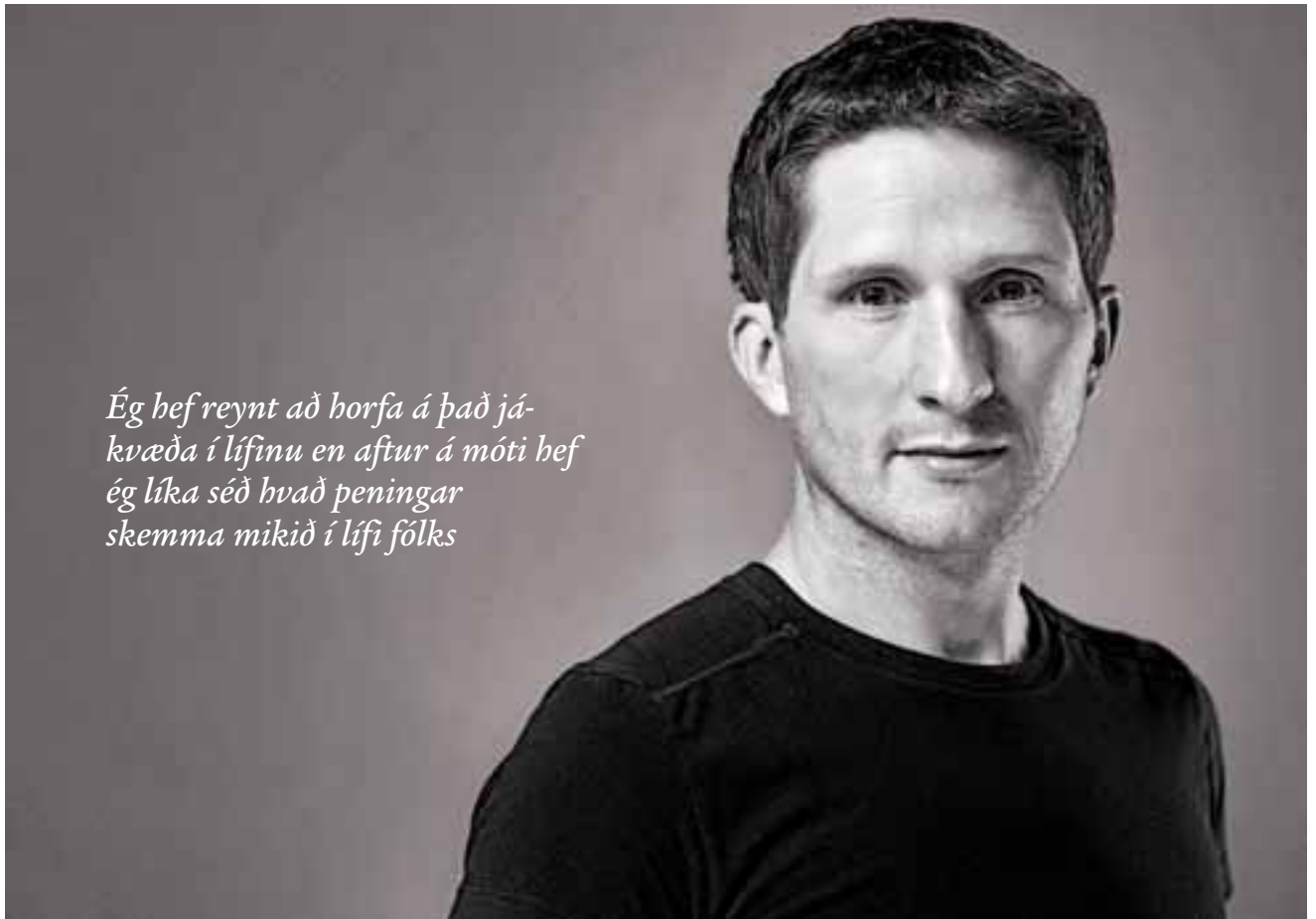
Þetta var fyrir næstum því ári síðan og hefur Þórður á þeim tíma fengið afar fá tækifæri. Til þess að fullkomna martröðina þá var

*Ég hittí dætur mínar því alltof lítið og ég hugsaði með mér strax að þetta væri líf sem ég vildi ekki lifa. Ég vil eyða tíma með fjölskyldunni.*

fenginn nýr þjálfari til liðsins seinasta sumar sem reyndist vera sé hinn sami og hafði selt Þórð, gegnt hans vilja, frá Genk. Lífið á Englandi hefur þó ekki verið eintómt volæði. Bræður Þórðar, Bjarni og Jóhannes, og Guðjón faðir þeirra búa þar og því gafst tækifæri til að styrkja fjölskyldutengslin.

„Börn okkar bræðra hafa náð að kynnast vel og það má segja að það hafi bjargað Englandsdvölinni.“ Þórður segist vera í nær daglegu sambandi við Guðjón, föður sinn, og hann hafi ætíð hjálpað honum mikið með ráðleggingum sínum. Móðir Þórðar og faðir skildu árið 1984 og í fyrstu bjuggu allir bræðurnir þrír hjá móðurinni. Síðar





*Ég hef reynt að horfa á það jákvæða í lífinu en aftur á móti hef ég líka séð hvað peningar skemma mikið í lífi fólks*

var tekin sú ákvörðun að Þórður myndi einn flytja til föður síns. „Það má samt segja sem svo að ég og móðir mín séum á margan hátt mun líkari en ég og faðir minn. Þau hafa samt bæði stutt mig dyggilega, á sinn mismunandi hátt, og er ég afar þakklátur fyrir það.“

**GLÖÐ AÐ VERA LOKSINS Á LEIÐINNI HEIM** Þórður segir að fjölskyldan hafi ákveðið það fyrir löngu síðan að halda aftur heim til Íslands árið 2006. Þórður kom síðan hingað í seinustu viku, bæði til þess að undirbúa heimkomuna og til þess að fylgja afa sínum og nafna til grafar en Þórður var mjög ná tengdur honum. „Hann var sú persóna sem ég leit hvað mest upp til í lífinu. Hann hefur verið mér fyrirmynd í mörgu sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Það sem mér hefur þótt erfiðast var að vera svona í langt í burtu frá honum á þessum erfiðu tímum.“

Þórður segir að það hafi aldrei verið í stöðunni að búa til frambúðar erlendis, þau hjónin hafi ætíð ætlað sér að snúa heim á Skipaskaga. Það var síðan enn og aftur fjölskyldutryggingin sem átti stóran þátt í að Þórður valdi ÍA umfram önnur lið, hann

vildi ekki að þurfa að keyra daglega til Reykjavíkur til að sækja æfingar. Þórður býst við að fjölskyldan komi heim einhvern tímann eftir áramót. Þá ætlar hann að koma fjölskyldunni fyrir, spila fótbolta og næsta haust ætlar hann að ákveða hvað hann gerir í framtíðinni.

„Það getur vel farið svo að ég setjist á skólabekk. Læri til dæmis eitthvað varðandi heilsugeirann eða annað slíkt. Það er bara eitthvað sem ég ætla að gefa mér góðan tíma í að skoða og athuga hvað er í boði. Það er hins vegar ljóst að þegar ég kem heim þá er atvinnumennskuferlinum lokið. Við erum komin til Íslands til að vera, þó maður eigi náttúrulega aldrei að segja aldrei. Kannski að maður eyði eitthvað af efri árum á Las Palmas,“ segir Þórður og hlær.

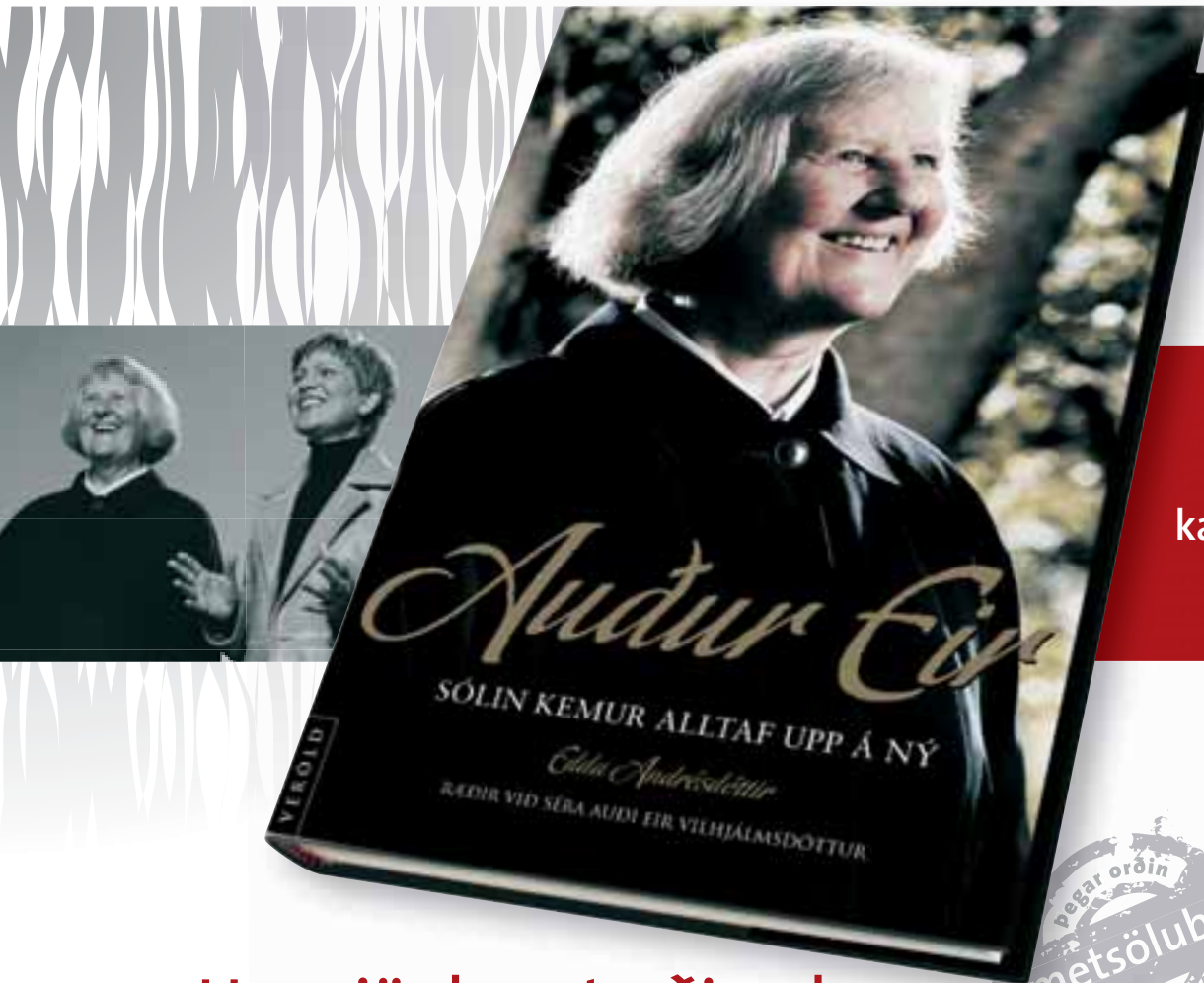
#### FJÖLSKYLDAN ÖLL KEMUR HEIM REYNSLUNNI RÍKARI

Þórður kveðst koma reynslunni ríkari úr atvinnumenskunni og segir að fyrst og fremst hafi það verið ævintýraþráin sem hafi drifið bæði hann og fjölskylduna sína áfram. „Ég held það að hafa búið í svona mörgum löndum, kynnst fólki frá mis-

munandi þjóðernum, ólíkum hefðum, menningu og nýjum tungumálum sé einhver mesta reynsla sem ég hef fengið út úr þessu. Að sjálfsögðu hef ég að auki lært mikið í mannlegum samskiptum í gegnum fótboltann. Ég hef reynt að horfa á það jákvæða í lífinu en aftur á móti hef ég líka séð hvað peningar skemma mikið í lífi fólks.“ Þórður segir að allt þetta tólf ára ævintýri hafi gefið dætrum hans sérstaklega mikið. „Þær eru virkilega opnar og móttækilegar fyrir öllum breytingum og vandamálum. Það að þurfa að fara í skólann fyrsta daginn, kunna ekki stakt orð í tungumálinu og þurfa bara að bjarga sér hefur kennt þeim mjög mikið,“ segir Þórður stoltur. Hann segir að öll fjölskyldan sé mjög spennt fyrir heimkomunni. „Kannski það skondna við það er að dætur mínar hafa aldrei búið á Íslandi en þær tala alltaf um það þegar þeir eru að fara til Íslands að þær séu á leiðinni heim. Það er kannski lýsandi fyrir okkar fjölskyldu hvernig við lítum á Ísland. Þrátt fyrir að við höfum búið á prettánda ár í burtu þá hefur Ísland alltaf verið heima,“ segir Þórður að lokum bjartsýnn á framtíðina.



# HRÍFANDI ÆVISAGA HEILLANDI MANNESKJU



Bók  
sem setur  
kardímmur  
í dagana!



## Uppgjör brautryðjanda

Fyrsti íslenski kvenpresturinn, séra Auður Eir Vilhjálmisdóttir, gerir hér upp æviferilinn en veitir jafnframt lesendum margvíslega leiðsögn um hvernig á að lifa lífinu.

Edda Andrésdóttir, sjónvarps- og fjölmiðlakona, ræðir við Auði Eir og ritar sögu hennar af næmi og skilningi svo úr verður áhrifamikil bók.

  
Veröld  
BÓKAFORLAG

BRÆÐRABORGARSTÍG 9, SÍMI 414 1450  
www.verold.is • verold@verold.is



## Leyfum búskapnum að setja svip á landið

» Að viðhalda búskap sem víðast, þó í smáum stíl sé, er stefna sem á vaxandi fylgi að fagna í Noregi. Ann Norderhang, doktor í grasfræði, er talsmaður slíkrar stefnu.

Viðtal: GUNNPÓRA GUÐMUNDSDÓTTIR Mynd: PJETUR

„Íslendingar eru heppnir að halda enn í hefðbundinn landbúnað úti um hinar dreifðu byggðir, með mannvirkjum, húsdýrum, landnýtingu og jurtaflóru sem slíkum búskap tilheyrir. Það gefur landinu lifandi svip og auðgar umhverfið.“ Þetta segir Ann Norderhang sem er sænsk en hefur starfað við rannsóknir á vegum landbúnaðarháskóla Noregs frá árinu 1967. Hún hélt nýlega erindi á Hvanneyri um það sem hún kallar á fallettri sænsku „kulturlandskap“. Það orð segir hún hafa haft víða merkingu til að byrja með og nefnir í því sambandi mannvirki eins og flugvelli og brýr en nú orðið tengist það nær eingöngu landbúnaðarsvæðum þar sem smábúskapur er stundaður eða hefur verið stundaður og ber merki þess.

### SMÁBÆNDUR MIKILVÆGIR

Ann er þáttakandi í verkefni í Noregi sem nær til þriggja sveitarfélaga og felst í að vernda smábúskapinn og það líf sem honum fylgir. Leyfa honum að setja sinn svip á landið. „Ef hægt er að lifa af því að nytja landið án þess að ganga of nærri því þá græða allir á því, bóndinn, byggðarlagið, sveitarfélagið og

þjóðfélagið allt. Smábændurnir eru mikilvægir til að halda lífi í dreifbýlinu og svo á hinn veginn er nauðsynlegt að halda byggðinni lifandi til að smábúskapurinn geti haldið áfram. Þetta helst allt í hendur,“ segir hún brosandí. Meðal þeirra sem hafi hag af slíkri landnýtingu nefnir hún ferðaþjónustuna. „Búskapurinn er mjög þýðingarmikill fyrir ferðaiðnaðinn og það eru ferðaþjónustuaðilar í Noregi orðnir meðvitaðir um. Það er nefnilega ólíkt skemmtilegra fyrir ferðafólk að koma í sveitir ef þar er líf, bændur að störfum og búsmalinn dreifir sér um haga heldur en í eyðibygðir þar sem allir eru farnir og skógur eða annar hágróður máir út minjar um búsetu. En þannig er það orðið víða í Noregi. Hátt uppi í hlíðum fjallanna voru bæir og fólkið ræktaði á stöllum og syllum. Þetta var hluti af svipmóti landsins. Nú er það að hverfa. Vistkerfið breytist og skógurinn tekur völdin. Leiðsögumenn segja sögur af þessum sérstöku búskaparháttum þegar skemmtiferðarskipin sigla um firðina en upplifunin væri ólíkt sterkari ef menn sæju þá með eigin augum. Ferðaiðnaðurinn hefur þýðingarmikinn sess í alþjóðasamfélaginu

og því hefur smábúskapurinn líka efnahagslegt gildi fyrir þjóðirnar því hann er einn af stöðunum undir ferðaþjónustuna.“

### VIÐHORFIN BREYTAST

Ann segir landbúnaðarpólitíkina í Noregi hafa síðustu áratugi gengið gegn smábúskap eins og svo víða annars staðar. Allt hafi snúist um stórbú og samrekstur en nú segir hún viðhorfin að breytast. Hún viðurkennir þó að varla sé hægt að ætlast til að bændur hokri einhvers staðar bara til að gera landið áhugavert fyrir ferðamenn. „Það er vissulega rétt að þeir sem yrkja jörðina eru oft ekki þeir sem fá peningana fyrir ferðaþjónustuna. Þess vegna er svo mikilvægt að hafa landbúnaðarstefnu sem styður við búrekstur í smáum stíl og að samfélagið átti sig á gildi þess að viðhalda byggð sem víðast. Hinsvegar er það besta mál ef bændur geta rennt fleiri stöðum undir sinn rekstur því margt smátt gerir eitt stórt. Það þarf líka að vera áhugamál fólksins sem býr í sveitunum að hlúa að sinni heimabyggð og þeirri menningu og náttúru sem þar þrífst. Þar á meðal plöntum og dýrum sem tilheyra búskapnum og hafa fylgt þjóðinni lengi.“



Kúplur frá  
990



Ljósakróna  
7.900



Veggljós  
990



Cube  
2.900

VIKUTILBOÐ



Lítið loftljós  
60 w Halog.  
3.900



POP 6.900



Standlampi  
4.900

**Ljós & Orka**  
Skeifunni 19 • Sími 581 44 88



# Fullkomlega steiktur fiskur og gott úr grænmeti ...

» sem er alltaf til í grænmetisborðum matvörubúðanna

## STEIKTUR FISKUR MEÐ PARMESAN OG CHILÍ Fyrir fjóra

Ég hef lengi reynt að elda hinn fullkomlega steikta fisk, ekki þann í raspínu, heldur smjörsteiktan með stökkri húð. Slíkt fær maður á veitingahúsi með gómsætu grænmeti og allt virðist svo einfalt. Fyrir annað tölublað Veggfóðurs eldaði Heiðís Hauksdóttir, matreiðslumaður á La Primavera, steikta smálúðu á þennan einstaka hátt og þessi aðferð virkar frábærlega. Hún benti líka á að setja smá parmesan með chili yfir fiskinn áður en hann færi í ofninn.

500-600 g smálúðulök eða annar fiskur að eigin vali  
Ólífúolía og smjörklípa  
Hveiti  
Salt og smá pipar ef vill

Safi úr hálfri sítrónu  
5 msk. fínt rifinn, ferskur parmesanostur  
1 lítið chili, fræhreinsað og fínt skorið

Skerið fiskinn í bita og veltið upp úr hveiti. Setjið olíu og smjör á pönnu og látið pönnuna ná góðum hita. Steikið fiskinn í um eina til tvær mínútur á hvorri hlið og látið hann brúnast báðum megin. Kreistið sítrónusafa yfir. Takið fiskinn þá af pönnunni og veltið honum upp úr parmesanosti sem hefur verið hrærður með fersku chili. Kryddið eftir smekk. Setjið í ofnfast mót og inn í heitan ofn. Bakið undir heitu grilli þar til osturinn bráðnar. Berið fram með steiktum kartöflum og einhverju af því grænmeti sem á eftir kemur.

Umsjón Halla Bára Gestsdóttir og Gunnar Sverrisson, ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs.



# GIRNILEGIR & GÓÐIR SMÁRÉTTIR Í VEISLUNA



**OSTA OG SÆLKERAKÖRFUR LÉTTIR RÉTTIR Í HÁDEGINU  
VEISLUPJÓNUSTA SMÁRÉTTIR SÉRVARA**



**OSTABÚÐIN** *Delicatessen*

Skólavörðustíg 8, 101 Reykjavík – Pöntunarsími: 562 2772

# Hátíðarkaffi



Hátíðarkaffið er í fullkomnu jafnvægi, hefur fágað hunangsmjúkt bragð, mikla fyllingu og eftirkeim af ávöxtum og berjum. Kaffihugafólk ætti ekki að láta þetta kaffi fram hjá sér fara.

**Kaffihús:**  
Laugavegi 24  
Smáralind

**Verslanir:**  
Kringlunni  
Smáralind  
Laugavegi 27  
Suðurverí



TE & KAFFI

# CANDEREL



## Ótrúlega létt

Canderel er gott bæði á heita rétti sem kalda. Það gefur gott sætubragð en án þeiska bragðsins sem einkennir sum sætuefni og án kalórianna sem eru í sykri. Því segjum við: Sætt án samviskubits



# Grim's Heilsubuff

*Gulrótar- og  
linsubaunabuff*

*Ítalskt  
linsubaunabuff*

*Hvítlauks- og  
hvítbaunabuff*

*- Matur er  
mannsins  
megin*





**Gulrætur, spergilkál og kúrbítur** er grænmeti sem alltaf er til í matvöru-  
búðunum. Hugmyndafluginu er ekki alltaf fyrir að fara þegar kemur að því að nota þetta grænmeti en hér eru þrjár  
einfaldar og góðar uppskriftir sem fara vel með fiskinum hér að framan en einnig með ýmsu kjöti.

#### APPELSÍNUSTEIKTAR GULRÆTUR MEÐ FERSKU ENGIFER

Fyrir 4-6

50 g smjör  
5 cm af fersku engifer, smátt saxað  
fint rifinn börkur af einni appelsínu  
safi úr einni appelsínu  
salt og svartur pipar  
750 g gulrætur, skornar í strimla

Sjóðið gulræturnar þar til þær eru aðeins mjúkar undir tönn. Látið þá  
vatnið renna af þeim. Bræðið smjörið á pönnu, setjið engifer, appelsínu-  
börk og safu saman við og hrærið. Smakkið til með salti og pipar. Setjið  
gulræturnar á pönnuna og blandið vel. Berið gulræturnar fram heitar.



#### KÚRBÍTSGRATÍN Fyrir 4

2 kúrbítar, frekar stórir  
1 egg  
100 g rifinn ostur  
20 g smjör

Sjóðið kúrbítinn í heilu lagi í um 4 mín. eða þar til hann er  
orðinn mjúkur. Pერიð hann og skerið í bita. Setjið í sigti og  
þrýstið vel á kúrbítshitana svo að óþarfa vökví fari úr. Setjið í  
matvinnsluvél og maukið gróflega. Setjið í ofnfast mót og  
hrærið saman við kúrbítshaukið einu hrærðu egg. Saltið og  
piprið. Gætið að því að maukið sé um 2 cm að þykkt í fatinu.  
Setjið rifinn ost yfir og nokkrar smjörklípur. Loks inn í 200  
gráðu heitan ofn í 20-30 mínútur. Hægt að bera fram heitt og  
kalt.

#### SPERGILKÁLSSALAT MEÐ FETAOSTI Fyrir 4-6

500 g spergilkál, skorið niður í minni bita  
200 g fetaostur  
150 g þurrkaðar apríkósur, skornar smátt  
100 g cashew-hnetur  
100 g klettasalat eða spínat  
12 kirsuberjatómatar, skornir í tvennt  
Safi úr hálfri sítrónu  
1/2 dl ólífuolía  
Salt og svartur pipar

Sjóðið spergilkálið í saltvatni í tvær mínútur og þerið. Blandið saman  
spergilkáli, fetaosti, apríkósum, hnetum, salati og tómtum. Hrærið sam-  
an sítrónusafu, olíu og salti og pipar. Dreypið yfir salatið og berið fram.



# NY FRÁBÆR ÆFINGAKERFI FRÁ ÁGÚSTU JOHNSON

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

VHS og DVD



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

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

**Nýtt!** Nú fást myndböndin: Magi, rass og læri og Hámarks árangur einnig á DVD

Fást í Hagkaup og í Hreyfingu  
[www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)



## BEAR CROSSING:

### *Kóalabjörninn í jólaskapi*

Bear Crossing er heiti á vínlinu frá ástralska vínfyrirtækinu Angove's. Flöskurnar bera merki Australian Koala Foundation, samtaka til verndar kóalabjörnum en þessi smávöxnu og vinalegu pokadýr eru í mikilli útrýmingarhættu. Hluti andvirðis af hverri seldri flösku rennur til sjóðsins og hefur þetta framtak vakið mikla athygli náttúruunnenda. Miðinn á flöskunni líkist varnaðarskiltunum sem eru sett upp við þjóðvegi sem kóalabirnir eru gjarnir á að þramma yfir.

Angove's Bear Crossing Cabernet/Merlot vínið hefur vakið athygli og þykir þessi þrúgnasamsetning mjög fersk. Má drekka með flestum kjötréttum, pitsum og mismunandi ostum, einnig mjög gott eitt og sér. Vínið verður á sérstöku tilboðsverði fram að jólum.

Lækkað verð í Vínbúðum 990 kr.

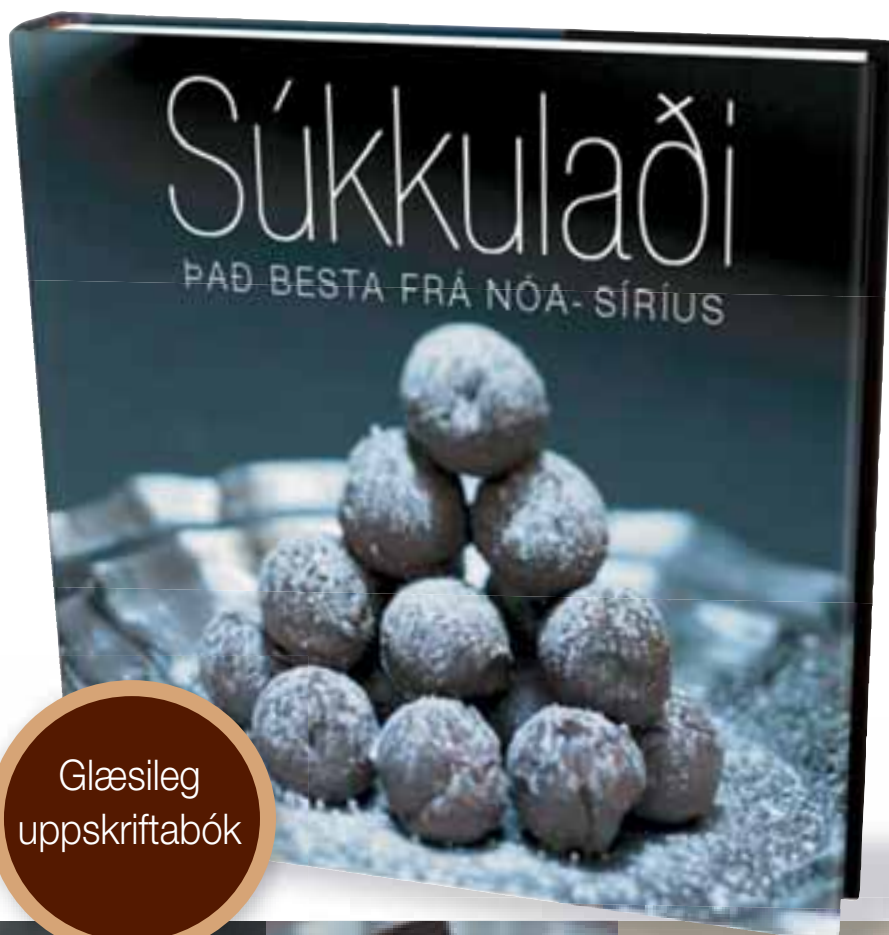




# Það besta frá Nóa-Síríus

Freistingar sem þú fellur fyrir - aftur og aftur!

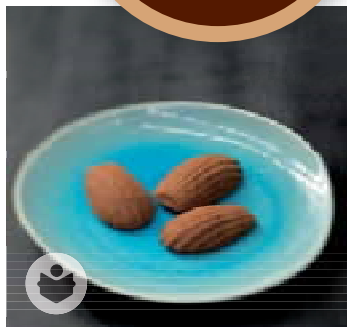
Hver kannast ekki við vinsælu kökubæklingana frá Nóa-Síríus með öllum gírnilegu uppskriftunum? Á hverju ári í meira en áratug hafa þessir uppskrifta-bæklingar runnið út eins og heitar lummur og nýrra ávallt beðið með mikilli eftirvæntingu. Þessi stórglæsilega **súkkulaði**bók hefur að geyma úrval uppskrifta sem Marentza Paulsen hefur haft veg og vanda af að velja auk þess sem hún hefur samið fjölmargar nýjar uppskriftir að gírnilegum súkkulaði-freistingum. Bókin er í fallegu broti og prýdd fjölda ljósmynda. Þetta er bók sem er ómissandi fyrir alla sælkera.



Glæsileg  
uppskriftabók



Ómissandi bók  
fyrir alla sælkera!



  
Edda  
edda.is



**Þórhildur elín elínardóttir**  
með barn undir belt

## Grindargliðnum og greindargliðnun

Síðustu vikurnar býsnast ég stundum yfir því sem náttúran leggur mér á herðar. Ekki er nóg með að ég sé í fullu starfi við að ganga með barn, heldur þykir viðeigandi að auka áherslurnar með ýmsum líkamsæfingum. Þá er ég að tala um skemmtilegar aukaverkanir meðgöngu eins og sinadrætti, bjúg, brjóstsviða og grindargliðnun. Ég nefni líka greindargliðnun sem gæti verið nýyrði yfir þá tilhneigingu barnshafandi kvenna að hafa meðgönguna á heilanum og eiga erfitt með að einbeita sér að nokkru öðru. Ég hef fengið sýnishorn af öllum þessum ánægjulegu hliðarverkunum þó engin þeirra hafi lagt mig í rúmið, í mesta lagi gefið mér tækifæri til að kvarta og kveina. Þegar ég hugsa málið betur held ég samt að þetta séu hollar og staðgóðar æfingar til undirbúnings fyrir hlutverkið mikla. Þegar að því kemur að lítið barn fæðist er það algjörlega upp á foreldra sína komið og krefst athygli okkar dag og nótt í marga mánuði og ár. Þá er nú aldeilis gott fyrir móðurina að búa að reynslunni af því að þurfa að harka af sér allskyns líkamlega krankleika og ekki síður gott fyrir föðurinn að hafa vanist látlauus sífrinu í konu sinni.

Fræg er sú áhrifaríka aðferð vondra valdhafa að pína fanga til sagna með því að neita þeim um svefn. Þetta var nú samt ekki þeirra uppgötvun. Náttúrunni dat þetta í hug fyrir löngu, sennilega frá öröfi alda hefur þessi sniðuga leið verið notuð til að gera foreldra auðmjúka. Það tekur ekki nema örfáar vikur af svefnleysi að gera okkur meyr eins og smjör. Æfingartímabilið byrjar gjarnan þegar líða tekur á meðgönguna. Næturnar fela í sér svona tvær eða þrjár salernisferðir og nú er svo komið að áður en ég framkvæmi þá lágmarks líkamsrækt að snúa mér í rúminu þarf ég fyrst að vakna og hugsa málið. Telja upphátt einn-tveir-þrjár og vipa mér svo yfir á hina hliðina með lagni og viljastyrk.

Yngri dóttir mín hefur líka lagt sín lóð á vogarskálarnar við að þjálfa móðurina til undirgefni. Hún sefur uppi hjá foreldrum sínum eins og hún hefur gert frá því það uppgötvaðist fyrir löngu að hjónarúmið er eini staðurinn sem hún dottar meira en hálf tíma í senn. Upp á síðkastið hefur það rifjast upp fyrir henni hversu notalegar nætur máltíðir eru. Ég get ekki munað hvernig þessi víthringur byrjaði en nú vaknar hún um miðjar nætur og krefst veitinga. Þylur upp það sem hún getur sætt sig við á því sviði, rúgbrauð með smjöri, graut og þykkmjólk. Lágmarkið er banani. Reynslan hefur kennt okkur að það borgar sig ekki að vera með mikið múður og átakaminnst er að hlýða strax. Mig óar samt dálítið við þeirri tilhugsun að eftir bara svona tvær vikur verði ég upptekin allar nætur við að gefa brjóst með annarri hendinni og banana með hinni. En ég segi bara eins og gamla konan um árið: Það er nógur tími til að hvíla sig þegar maður er dauður.

## Börn og stærðfræði

Það er auðveldlega hægt að nota hversdagslega hluti og athafnir til þess að kynna stærðfræði fyrir litlum börnum.



**1** Byrjið nógu snemma. Eins árs barn er farið að skynja fjölda hluta. Teljið með barninu þá hluti sem þið eruð með í höndunum hverju sinni. Teljið sokka, mat, leikföng, fjölskyldu-meðlimi og allt sem hægt er að telja. Skrifid tölur með litum á blað og teljið þær.

**2** Flokkið og teljið hluti. Þið getið notað þá hluti sem eru til staðar hverju sinni eins og áður. Bendið á hvaða hlutir eru líkir og hvaða hlutir eru ólíkir. Þið getið til dæmis sagt barninu að þið sjáið tvo bláa bíla og einn gulan eða að þið séuð með þrjár gulrætur og fjögur kex.

**3** Parið hluti og búið til mynstur. Flest barnaleikföng eru í grunnlitunum og af svipaðri lögun svo það er hægt að nota þau. Búið til lita- og lögunarmynstur eins og kúla, kassi, kúla, kassi eða gulur, rauður, rauður, gulur. Hvetjið barnið til þess að giska á hvað kemur næst.

**4** Leikið ykkur með vatn og sand. Hellið og mokið vatni og sandi á milli ólíkra íláta og hjálpið barninu þannig að átta sig á mismunandi þyngd og umfangi. Teljið til dæmis hvað þarf margar skóflur af sandi til þess að fylla fötu. Talið um mismuninn á þyngd fötu þegar hún er tóm og þegar hún er full. Berið saman stærðir á stórum og litlum hlutum.

## Notaleg nærvera

Rannsóknir hafa sýnt að börn sem deila rúmi með foreldrum sínum verða sjálfstæðari og sjálfsöruggari þegar þau eldast. Margir foreldrar þora ekki að hafa ungabörnin uppi í rúminu hjá sér af ötta við að þeir leggjast ofan á þau í svefni. Það eru yfirleitt óþarfa áhyggjur. Fólk er meðvitað um brúnina á rúminu og gætir sín á því að velta sér ekki fram úr. Foreldrar verða líka strax meðvitaðir um nærveru barns í rúminu og velta sér því heldur ekki yfir það.

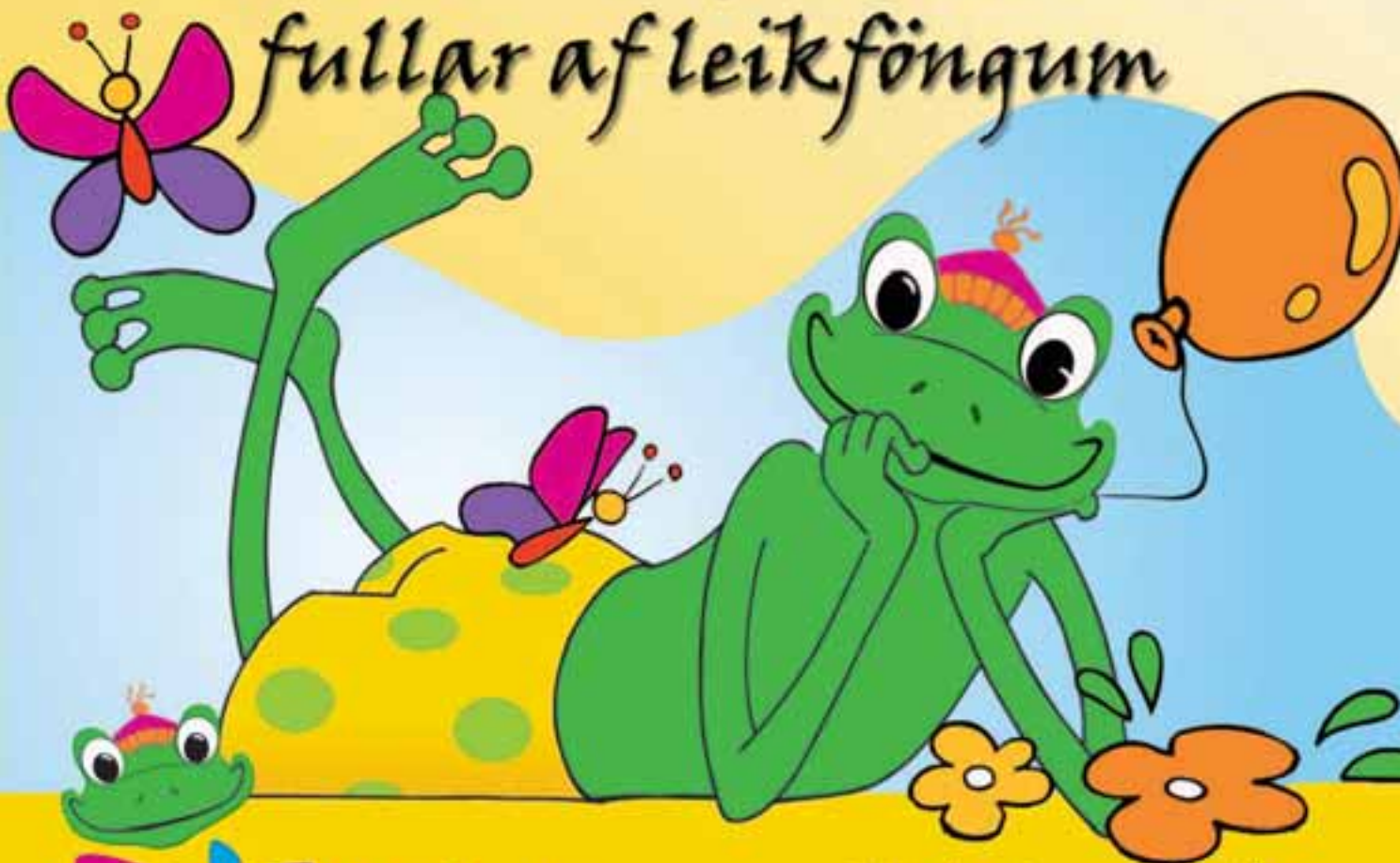


Hins vegar þarf að gæta þess að vera ekki með mikið af koddum og sængum í rúminu sem geta farið ofan á barnið. Eins þarf að passa að hvergi sé bil á milli rúms og veggjar þar sem barnið getur lent niður á milli. Börn sem sofa uppi í rúminu hjá foreldrum sínum þurfa heldur ekki að vera eins vel klædd á nóttunni þar sem þau fá hita frá foreldrum til viðbótar við notalega nærveru.





Nú eru 4 Dótabúðir  
fullar af leikföngum



**DÓTABÚÐIN**

Þar sem þú kaupir leikföng

Kringlunni  
S: 568 8190

Smáralind  
S: 517 8090

Glæsibæ  
S: 578 8090

Spönginni  
S: 578 8070



- STÆRRA HÚSNÆÐI
- MEIRA VÖRUÚRVAL
- ENN HAGSTÆÐARI VERÐ



### Grant sófasett 3+2

- Áklæði með óhreinindavörn
- Litir: Sandlitað • brúnn

kr.79.900.-

Verð áður: 129.900

Einnig fánlegt með tveimur stærri bakpúðum

# TAKTU FORSKO

SETT HÚSGAGNAVERSLUN FLYTUR UM ÞESSAR MUNDIR Í NÝTT OG GLÆSILEGT HÚSNÆÐI AÐ **ASKALIND 2A Í KÓPAVOGI**. AÐ ÞVÍ TILFNI VILJUM VIÐ BJÓÐA VIÐSKIPTAVINUM OKKAR SÉRSTAKAN **FRAMKVÆMDA AFSLÁTT** SEM VEITIR FRÁBÆRT TÆKIFÆRI TIL AÐ GERA KJARAKAUP FYRIR JÓLIN.

### Megan hægindastóll

- Ítalskt leður og Microfiberáklæði
- Litir: Dökkbrúnn • ljósbrúnn, svartur • gulur

kr. 59.900.-

Verð áður: 79.900



Rafmagnsnudd

### Premium svefnsofi

- 2ja sæta svefnsofi með heilsudýnu
- Microfiberáklæði
- Litir: ljós (beige)

kr.84.900.-

Verð áður: 114.9000



Yfirdýna fylgir

### Megan 3ja sæta hægindasófi

- Ítalskt leður og Microfiberáklæði
- Litir: Svartur og dökkbrúnn

kr.119.900.-

Með ítölsku leðri • Verð áður: 179.900

kr.89.900.-

Með Microfiberáklæði



Útdregið borð í miðju sæti



### Hægindastóll

- Með ruggu • hátt bak
- Microfiberáklæði • leðuráklæði
- Litir: Svartur • dökkbrúnn

kr.34.900.-

Með Microfiberáklæði • Verð áður: 46.500

kr.43.900.-

Með ítölsku leðri • Verð áður: 58.500



### Hægindastóll

- Microfiberáklæði
- Litir: Ljósbrúnn • brúnn

kr.24.800.-

Með Microfiberáklæði • Verð áður: 38.900

kr.34.900.-

Með ítölsku leðri • Verð áður: 00.000

# ÖT Á SÆLUNA



### Tungusófi • skemill fylgir

- Microfiberáklæði
- Litir: ljóst (beige) • ljós grænn

kr.108.600.-

## FULL VERSLUN AF NÝJUM VÖRUM

SÓFASETT • HORNSÓFAR • TUNGUSÓFAR • ÚRVAL AF HÆGINDASTÓLUM  
ÚRVAL AF SVEFNSÓFUM • RÚM Á ÓTRÚLEGU VERÐI MEÐ 15 ÁRA VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ  
SÓFABORÐ • BARSTÓLAR • YFIRDÝNUR • SMÁVARA

# SETT

HÚSGAGNAVERSLUN

OPNUNARTÍMI: **MÁNUD - FÖSTUD** 11:00 - 18:00 **LAUGARDAGA** 10:00 - 16:00 **SUNNUDAGA** 12:00 - 16:00

SETT HÚSGAGNAVERSLUN • ASKALIND 2A - 201 KÓPAVOGUR - Sími 534 1400 - WWW.SETT.IS

**anna í amman**

anna tryggvadóttir skrifar frá jórdaníu



**Slæðuklæddar tískudrósir**

Áður en ég lagði upp í langferð mína til arabaheimsins hafði ég spurnir af því að þar mætti kona ekki klæða sig hvernig sem væri. Bert hold væri þar bannað og bolir skyldu vera með hyljandi hálsmáli og pilsin ná niður fyrir hné. Ég brá því á það ráð að hafa samband við flestar konur sem ég þekki og eru komnar hátt á miðjan aldur í leit að fötum sem hæfa myndu múslimskum klæðastöðlum. Svo mætti ég hæstánægð á flugvöllinn í Amman íklædd mussu úr hippafatasafni móður minnar yfir tjaldkjól úr hörblöndu, með þá hugmynd í kollinum að rauða hárið væri það eina sem kæmi upp um þá staðreynd að ég væri ekki jórdönsk.

En hvílkir fordómar! Vissulega er rétt að ekki þykir eðlilegt í Jórdaníu að vera í hlýrabolum og hnésíðum pílsum en sú gagnályktun mín að þess vegna ætti ég að leita aftur í tískustraua áttunda áratugarins var kolröng. Þótt konur hylji háir sitt og líkama með fötum þýðir það alls ekki að þær klæðist ljótum fötum. Þvert á móti, því núna virðist mér sem klæðin sem sniðin eru að því að hylja náttúrulega kvenprýði kalli á að það sem er sjáanlegt sé þeim mun betur skreytt. Núna sé ég að svartklæddar konur sem horfa á heiminn í gegnum þunna rifu á blæjunni eru hiklaust með brúðkaupsförðun og á dráps hælum í skólanum, allt eftir nýjustu tísku.

Í rauninni finnst mér meira að segja að hægt sé að flokka kvenpeninginn hérna eftir þeirri nokkuð algildu reglu að þegar meira er hulið eru gerðar frekari kröfur í tískubransanum. Hér er því ekki um að ræða neinn léttvægan fjölda tískudrösa því meirihluti kvenna sem ég hef hitt hér í Amman halda að minnsta kosti hárinu huldu. Höfuðklúturinn sem er í mörgum vestrænum augum tákn kúgunar múslimskra kvenna virðist á ungum stúlkum vera flest annað en það. Í raun miklu frekar órjúfanlegur hluti tísku dagsins í dag og gegna svipuðu hlutverki og að vera með tösku eða í skóm sem passa við fót dagsins. Hann kemur í allskonar litum, mismunandi efnum og sniði – allt til að hægt sé að velja vel og vera smart.

Og slæðustúlkunum finnst þær heldur betur vera smart. Að minnsta kosti miðað við okkar tísku því þær horfa á eftir okkur íslensku stelplunum, benda og hlæja að því sem okkur dettur í hug að fara í. Þótt ég sé búin að leggja mussunum og senda hörkjólinn heim virðist ég vera skotspönn innfæddra stúlkna sem aldrei fyrr. Kannski er það af því að ég er ekki með göt í eyrunum eða af því að buxur samferðarkonu minnar minna of mikið á sýrlenskan gamanleikara.

Ég held samt að þeim finnst bara hárið mitt passa illa við fötin.

**Sparnaðarráð**

Með smá útsjónarsemi er hægt að spara töluvert við sig.



**1**

**Láttu bjóða þér í mat**

Ein góð aðferð til þess er til dæmis að birtast heima hjá fólki á matartíma og önnur að tala hátt um uppáhaldsmatinn þinn við ættingja og vini og horfa djúpt í augun á þeim á meðan.



**2**



**Fáðu far**

Pikkaðu í nágrannana á morgnana og spurðu hvort þú megir ekki fljóta með þeim. Nokkrir eru svo almennilegir að bjóðast til að skutla þér alla leið en jafnvel þótt þú þurfir að labba spölkorn er það samt ódýrara en að taka strætó.

**3**

**Fáðu þér kaffi í Kringlunni**

Þó alls ekki á rándýrum kaffihúsum. Nei, farðu heldur í verslanir eins og Next og Stasiu þar sem boðið er upp á prýðiskaffi og afbragðsaðstæður til að hitta vinina og slúðra.



**4**

**Fáðu að kíkja í geymslur**

Tískan fer endalasta í hringi og þú finnur örugglega einhverjar hátískuvörur í að minnsta kosti þriðju hverri geymslu sem þú rennir í gegnum.



**5**

**Sendu krakkana út að safna dósum og flöskum**

Fylgstu vel með hvenær eru partí og stórafmæli í götunni og losaðu nágranna þína við óþarfa flöskulík strax morguninn eftir.



**stjörnuspá**

7. nóvember – 14. nóvember

**HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL**

Félagslífið á eftir að taka kipp í vikunni og ekki vanþörf á, finnst mörgum hrútum sem þeir hafa verið dálítið mikið heima undanfarið, að minnsta kosti að eigin mati.



**NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ**

Öll þín samskipti eru í mesta blóma þessa dags, kæra naut, og þú hefur sjaldan verið svona vinsælt, ekki bara í góða vana hópi heldur hjá hinum almenna vegfaranda.



**TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ**

Þú hefur áhyggjur af vini eða ættingja sem á um sárt að binda. Þessar áhyggjur eiga því miður að einhverju leyti við rök að stöðjast og þú skalt taka þér tíma til að sinna viðkomandi og vera til staðar.



**KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ**

Fjárhagsstaðan þín er eins og rússíbani þessa dagana. Þetta tímabil líður hjá, vertu bara skynsamur þegar allt gengur vel.



**LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST**

Húsnæðismálin eru þér ofarlega í huga núna og ef þú ert að hugleiða að fjárfesta í nýju húsnæði ertu á góðu tímabili til þess arna. Leyfðu þér að vera vandlát en ekki láta samt möguleikana framhjá þér fara.



**MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER**

Þú ert auðvitað þyrjóð að skipuleggja jólagjafainnkaup en ættir samt alls ekki að kaupa neitt núna vegna þess að allt sem þú kaupir fram til fimmta desember á eftir að reynast annaðhvort allt of dýrt eða alls ekki við hæfi.



**VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER**

Þú ert dísæt eins og silkinsúður og þess vegna eru ástamálin yfirleitt frekar líflæg hjá þér. Þér heitir hins vegar til að flækja hlutina heimlíkið. Reyndu að slaka á og láta brjóstvitnið ráða.



**SPORÐREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓVEMBER**

Þú hefur átt í erfðaleikum undanfarið og þurft að leita að styrk, bæði inn á við og einnig til þinna nánustu. Nú er þessu tímabili sem betur fer lokið og við þér blasir betri tíl með blóm í haga.



**BOGMÆÐUR 22. NÓVEMBER – 21. DESEMBER**

Fólk eins og þú þarft að huga einstaklega vel að heilsunni því þú ert bæði óvirkur og alltaf að öggra sjálfum þér líkamlega. Núna er kjörið tækifæri til að hefja heilsuáttak eða byrja að taka lýsi.



**STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR**

Þér væri nær núna að stunda eitthvert skemmtilegt félagslíf en grafa þig í pappírslóði. Þú hlýtur að vera einhver menningarupakoma, sem þarfnast athygli þinnar núna.



**VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR**

Þó það sé allt á fullu hjá þér í vinnunni verður líka að vera vakandi fyrir fjölskyldunni og heimilinu. Þú gætir misst af því öllu ef þú ert ekki vakandi og tilbúinn til að fylgjast með og gefa góð ráð.



**FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS**

Bjartsýnin er á bakaleið til ykkar fiskanna eftir dimma daga undanfarið. Takið þátt í gleðinni og sleppið ykkur út í gleðina.





### Freeway

Frá 9-18 kg.  
(eða frá u.þ.b. 9 mánaða til 3-4 ára)  
Ólar stólsins eru stillanlegar eftir stærð barnsins. Stóllinn er hægt að festa með 2ja eða 3ja punkta belti, helst skal nota 3ja punkta.



### TRIO

Hérna er nýjung frá Britax, stóllinn má nota á þrjá vegu: Sem hefðbundinn barnabilstól, fyrir stærri krakka en þá eru belti bilsins notuð og í þriðja lagi sem setu fyrir enn stærri börn.



### First Class

Frá 0-18 kíló eða frá fæðingu að 4ra ára aldri. Hægt er að nota bæði fram og bakvísandi. Mjög góður stóll fyrir barn sem er að stækka upp úr ungbarnabilstól.



### Rock a Tot

Stóllinn er ætlaður börnum u.þ.b. 13 kílóum eða 9-13 mánaða. Stóllinn er hannaður til að setja ofan á kerru.



### Eclipse Si

Frá 9-18 kíló eða frá 9 mánaða til 4ra ára. Ávallt skal passa að ólar séu rétt yfir axlarhæð barnsins. Stóllinn er festur með bæði 2ja og 3ja punkta belti.



### Baby Sure

Frá fæðingu til allt að 13 kg. Snýr ávallt baki í akstursstefnu. Stóllinn má aldrei setja í framsæti með öryggisloftpúða.



### Hiliner

Britax seta með háu baki. - Ætlaður börnum frá 15-36 kílóa eða 4 - 11 ára. Upphækkaða bakið er með sérstökum hliðarstuðningi.



### Duo plus.

Frá 9-18 kíló eða 4-9 ára. ISOFIX er nýr staðall fyrir barnabilstóla og eru festingar þeirra samrýmdar í allflestar bíltegundir sem framleiðdar eru í dag. Festingin er beint í grind bilsins.



### Ranger

Britax seta með baki. - Ætlaður börnum frá 15 - 36 kíló eða 4-11 ára.



### Cosy Tot

Frá fæðingu allt að 13 kíló. Stóllinn snýr ávallt baki í akstursstefnu. Stóllinn má aldrei setja í framsæti með öryggisloftpúða.

# Britax

## Setjum barnið okkar alltaf í besta sætið

**Britax** er leiðandi í þróun bílstóla í heiminum í dag, margir bílframleiðendur leita til Britax þegar kemur að hönnun öryggismála yngstu farþeganna

**Britax** hefur hlotið fjölmargar viðurkenningar fyrir þróun barnabilstóla



Reynslumesti stóllinn í umferðinni!





Biotherm, Abdo Choc  
magakrem kr. 2.969

## Krem á kroppinn

„Í kjólinn fyrir jólin“ er farið að klingja í eyrunum. Margar konur eru í einhvers konar heilsuátaki, sumar með það að markmiði að minnka mjaðmamálið. Heilsusamlegt mataræði og regluleg hreyfing er eins og allir vita besta leiðin til að losna við óvelkomin kíló en svo

eru líka til alls kyns aðrar töfraformúlur eins kroppakremin sem sífellt verða vinsælli. Flest snyrtivörumerki bjóða upp á þessi svokölluðu kroppakrem sem minnka appelsínuhúð og eyða læra-, mittis- og mjaðmasentimetrinum.

Þessi krem eru mismunandi að uppbyggingu, til dæmis á að bera súrefniskremið Silhouette frá Karin Herzog á með því að klappa því á kroppinn og Biotherm býður upp á sérstakt krem fyrir maga og annað fyrir rass og læri. Þessi krem eru ágætis vopn gegn appelsínuhúðinni en hafa ber í huga að ein og sér gera þau engin kraftaverk heldur er best að nota þau í bland við einhvers konar líkamsrækt og góðan mat.

Karin Herzog, Silhouette  
kr. 2.919.  
Shiseido, Body Creator  
Sculpting Gel kr. 3.419.



Kanebo,  
Contouring  
Body Gel  
kr. 3.459.



Clarins, Total  
Body Lift kr.  
3.799.



allt fyrir útlitið

MARGRÉT R. JÓNASDÓTTIR

## „Beauty“ förðun

Ungrú Ísland, Unnur Birna, er á leið í Miss World keppnina sem haldin er 10. desember í Kína. Unnur kom til mín til að athuga hvað væri gott að hafa meðferðis og hvernig hún ætti að farða sig á meðan hún dvelur í Kína. Ég var agndofa þegar hún sagði mér að keppendur þyrftu sjálfir að gera „make up“ og hár!

Emm School of Make Up, Café Oliver og veitingastaðurinn Galileo ákváðu því að styrkja Unni með því að senda mig með henni út til að sjá um „make up“ og hár fyrir hana. Unnur er afar falleg ung kona og enn fallegri þegar maður kynnist henni, hún hefur jafnframt fallega framkomu. MAC styrkir hana með snyrtivörur og gerði ég því prufuförðun á henni fyrir myndatöku til að undirbúa mig fyrir aðalkvöldið. Ég byrjaði á því að setja á hana MAC „Studio Stick“ farða sem er auðvelt að dreifa úr, farðinn fyllir upp í svitaholur og finar línur og gefur óaðfinnanlega áferð. Ég notaði hyljara í einum tóni, ljósari en farðann í kringum augun. Síðan skyggði ég með möttu sólapúðri í kringum andlit og undir kinnbein til að hafa ljósara svæði á enni, í kringum augun og nef. Á augun bar ég ljósan skugga (yfir allt augnlokið), skyggði með brúntóna lit. Ljósan tón yfir augnlok og undir augabrún „Shroom“ augnskuggann sem mér finnst vera einn fallegasti liturinn og passar öllum. Einnig setti ég örllitinn mattan bleikan lit fyrir ofan augnlokið og að lokum gylltan-glitrandi yfir brúna tóninn. Inn á milli augnaháranna setti ég svartan gel eyeliner og örþunna línu og auka augnahár og fullt af „Zoom Lash“ maskara til að lengja augnahárin! Á varir setti ég krem kinnalit engöngu fremst í kinnar og yfir varir. Til að gera þær kyssilegri setti ég „Pearl“ krem lit í varabogann. Að lokum dustaði ég gulhvítum „Llama“ augnskugga sem mér finnst frábær undir augun, hann felur bauga og gefur ljóma og jafnar alla áferð. Áfram Unnur Birna!



Unnur Birna



Beauty Make up!



Ungrú Ísland



Þú færð

L'Oréal make-up

í snyrtivörudeildum Hagkaupa

í verslunum Lyf & heilsu

Skipholts Apóteki

og Apótekaránunum Akureyri

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL  
PARIS



**Förðun við öll tækifæri  
og ýmis námskeið**

**Full búð af Madina snyrtivörum**

*Erum flutt á Laugaveg 30a*

**MADINA**

MILANO / REYKJAVÍK

**Laugaveg 30a Sími 5344100**



## Litaðu í þig hollustuna

Allt sem lifir hefur ákveðna tíðni og það gera litir líka. Margir trú á því að litir geti haft áhrif á heilbrigði okkar og við eigum að geta hlustað á innsæi okkar til að finna hvaða liti við eigum að nota til að lækna kvilla. Til að njóta litarins er að sjálfsgöðu gott að klæðast honum en líka má sjá fyrir sér að vera gersamlega baðaður lituðu ljósi sem maður síðan dregur inn í líkamann.



Appelsínugulur hefur örvandi áhrif á kynorkuna og líkamann og gleður lundina.

Gulur stuðlar að skýrri hugsun, sjálfstjórn, bjartsýni, innri styrk og hjálpar til við að horfast í augu við óuppperðar tilfinningar.



Grænn stuðlar að ferskleika, endurnýjun og vexti.



Blár lækkar blóðþrýstinginn, er róandi og bætir svefninn.



Túrkís getur aukið á tilfinningalegan styrk, bætt ónæmiskerfið og ver þig gegn ásókn annarra.

Dökkrauður losar um neikvæðar tilfinningar og hjálpar þér að sleppa þeim.



Fjólublár dregur úr kvíða og ótta.

## Þú ert það sem þú borðar

Við þekkjum sjónvarpsþættina og nú getum við lesið bókina á íslensku. Bók Dr. Gillian er um margt skemmtileg og heilsusamleg og í henni geta allir fundið hjálpleg ráð að betri heilsu. Á einum kafla í bók sinni fjallar hún um mataræði sem veitir okkur aukna orku og dregur úr síþreytu.

Allir geta orðið þreyttir á því að vera þreyttir. Til að fá sem mesta orku þurfum við að neyta ákveðinna tegunda af mat, einkum þeirra sem gefa efnaskiptum líkamans kraft og viðvarandi orku. Mikilvægustu næringarefni eru öll B-vítamín því skortur á þeim getur verið orsök lélegrar nýrnahettustarfsemi sem leiðir svo til orkumissis. Önnur efnaskiptahvetjandi næringarefni eru C-vítamín, magnesíum, sink, járn, kóensímíð Q10 og jurtin astragalus.



Orkufæða er meðal annars eftirfarandi:

### SPÍRUR

Allar tegundir af spírum gefa mikla orku.

### KORN

Korntegundir losa sykurrinn hægt og gefa líkamanum stöðugt orkustreymi í stað gusu sem hverfur fljótt.

### HAFRAR

Hafrar halda blóðsykrinum í lagi og skerpa þannig einbeitingu.

### STEINSELJA

Steinselja inniheldur mikið af B-12 vítamínunum og C-vítamínunum.

### ÞANG

Sjávargrænmeti er málmríkasta fæðutegundin sem völ er á.

### FERSKJUR

Ferskjur eru auðmeltanlegar og skila orku til líkamans hratt og eru góðir eitureyðar.



# Rope Yoga



stúdíó - Ármúla 44  
Opið hús

laugardaginn 12. nóv., kl. 14 – 17  
Ný 5 vikna námskeið hefst 14. nóv

## Hvað gerir Rope Yoga?

- Styrkir kvið- og grindarbotnsvöðva
- Eflir blóðflæði í kvið
- Nýting kviðvöðvana verður betri
- Eykur hreyfanleika mjaðmaliða
- Betri sveigjanleiki hryggsúlunnar
- Styrkir sogæðakerfið sem hreinsar líkamann
- Eykur brennslu og flæði
- Bætir meltingu
- Veitir betra úthald
- Eykur upptöku næringarefna
- Eykur súrefnisupptöku
- Styrkir alla vöðva líkamans

**Kennari:**  
Emma Bjarnadóttir

**Upplýsingar:**  
sími 860 2173  
info@eger.is  
www.eger.is

Staðsetning:  
Ármúli 44,  
3 hæð  
108 Reykjavík



# Nýjar vörur úr íslenskum fjallagrösum

Með kveðju  
frá náttúrunni



## Magamixtura

Kemur jafnvægi á maga,  
örvar meltingu, mýkir  
hægðir.

## Hálsmixtura með hunangi

Minnkar særindi í hálsi,  
mýkir, dregur úr hósta  
og ertingu.



Fæst í apótekum

www.iceherbs.is • Dreifing Lyfjadreifing

# BYLTING Í FITUBRENNSLU!

Perfect burner töflur 90 stk.  
Hagkvæmstu kaupin!



## - ÖFLUGAR BRENNSLUTÖFLUR

- \* **Koffín**  
Eykur orku og fitubrennslu.
- \* **Hýdroxísítrussýra**  
Minnkar framleiðslu fitu.
- \* **Sítrusárantíum**  
Breytir fitu í orku.
- \* **Króm pikkóínat**  
Jafnar blóðsykur og minnkar nart.
- \* **Eplapektín**  
Minnkar lyst.
- \* **L-Carnitine**  
Gengur á fituforða.

Perfect burner er því lausnir á því að tapa þyngd á árangursríkan, skynsaman og endingagóðan hátt.

### Söluáðilar:

Hagkaupsverslanir, Heilsuhúsið, Hreysti,  
Lyfjuverslanir og helstu líkamsræktarstöðvar.



**PATRON** Ármúla 19 · 108 Reykjavík  
Sími 553 1930 · Fax 553 1940



## Þjóðleg tíska

Ullin hefur reynst landanum nauðsyn á köldum vetrum og verið ríkjandi í hlýju fatavali allt frá því að kindin leit dagsins ljós. Nú er ullin ekki bara heit á köldum vetrum, hún er líka skilgreind sem heit tískuvara.

Tískustrauumar hins stóra heims taka ekki alltaf tillit til þeirra heimsbúa sem byggja kaldari hluta heimsins. Akryl og nælon geta fegrað fallega líkama en margar tískupjöttlur gefa ekki góða vörn fyrir Kára kuldabola. Tíska snýst um heildarútlit og má segja að einstaklingur í næfurþunnri skyrtu, stuttu pilsu og bandaskóm sé vissulega töff, en þegar umhverfið er snjór og gaddur stingur það í stúf og heildarlúkkið verður hálfankannalegt. Niðurstaðan er því sú að við viljum vera töff, okkur langar að vera heitt og við viljum vera í samhengi við umhverfið. Ullin er ekki lengur bara eitthvað sem amma þrjónaði handa okkur. Ullin er orðin tískuvara og til eru margar fallegar útfærslur á þessari gömlu hönnun. Ullin er bæði fyrir karlmenn og konur, sniðin eru falleg og hægt er að fá peysurnar renndar, með hettum, með mismunandi hálsmálum og mynstrum. Ullin er heit tíska á þjóðlegum nótum sem yljá bæði auga og líkama.

Bútik. Ullarpeysa fyrir karlmenn.



Bútik. Kvenullarpeysa. Peysan er aðsniðin með eilítið víðara hálsmáli sem gerir hana sérstaklega kvenlega.



Handþrjónasambandið. Strákarnir geta svo verið í stíl við stelpurnar í klassískri ullarpeysu með íslensku peysumynstri.



Handþrjónasambandið. Falleg kvenullarpeysa með rennilás. Einnig er hægt að fá peysurnar með hettu. Ullarpeysurnar eru með vönduðu sniði sem falla vel að líkamanum.



Handþrjónasambandið. Ullarvesti. Mikil hugsun er lögð í axlarsniðið og er sérlega þægilegt að ganga í vestunum sem fara vel yfir hvaða flik sem er.



Bútik. Trefill úr þæfðri ull með gráleitri áferð. Trefillinn má nota á marga vegu, hálsklút, utan yfir buxur eða skyrtur og á fleiri máta. Trefillinn er hannaður með götum sem gefur rúm fyrir breytilegar útfærslur.



Handþrjónasambandið. Herðaslárnar eru það heitasta í tískunni í dag og ullarherðaslárnar eru kjörnar fyrir þjóðleg tískufrik.





Nytt  
Nytt  
Nytt

*Live*  
*passion*



© 2001 L'Oréal



Glæsileg peysa sem er fin og hversdagsleg í senn.

Ömmulegi stíllinn er vinsæll um þessar mundir.

## Hlýjar peysur og litríkar

Besta vetrarflíkin er peysur, hlýjar, þykkar og fallegar peysur.

Í góðri peysu verður manni ekki kalt.

Kuldinn bitur kinn og skinn á veturna. Lykillinn að vellíðan að vetrarlagi á Íslandi eru hlý föt og gegna peysur þar veigamiklu hlutverki. Í versluninni Noa Noa í Kringlunni er gott úrval af fallegum peysum. Allir ættu að finna eitthvað sem passar því allir litir eru til og sniðin, þau eru líka fjölbreytt.



Bleik og krúttuleg peysa fyrir dómurnar.



Sparileg peysa með skemmtilegu glitri og skrauti.



Hvít og falleg peysa sem umvefur mann á köldum degi.



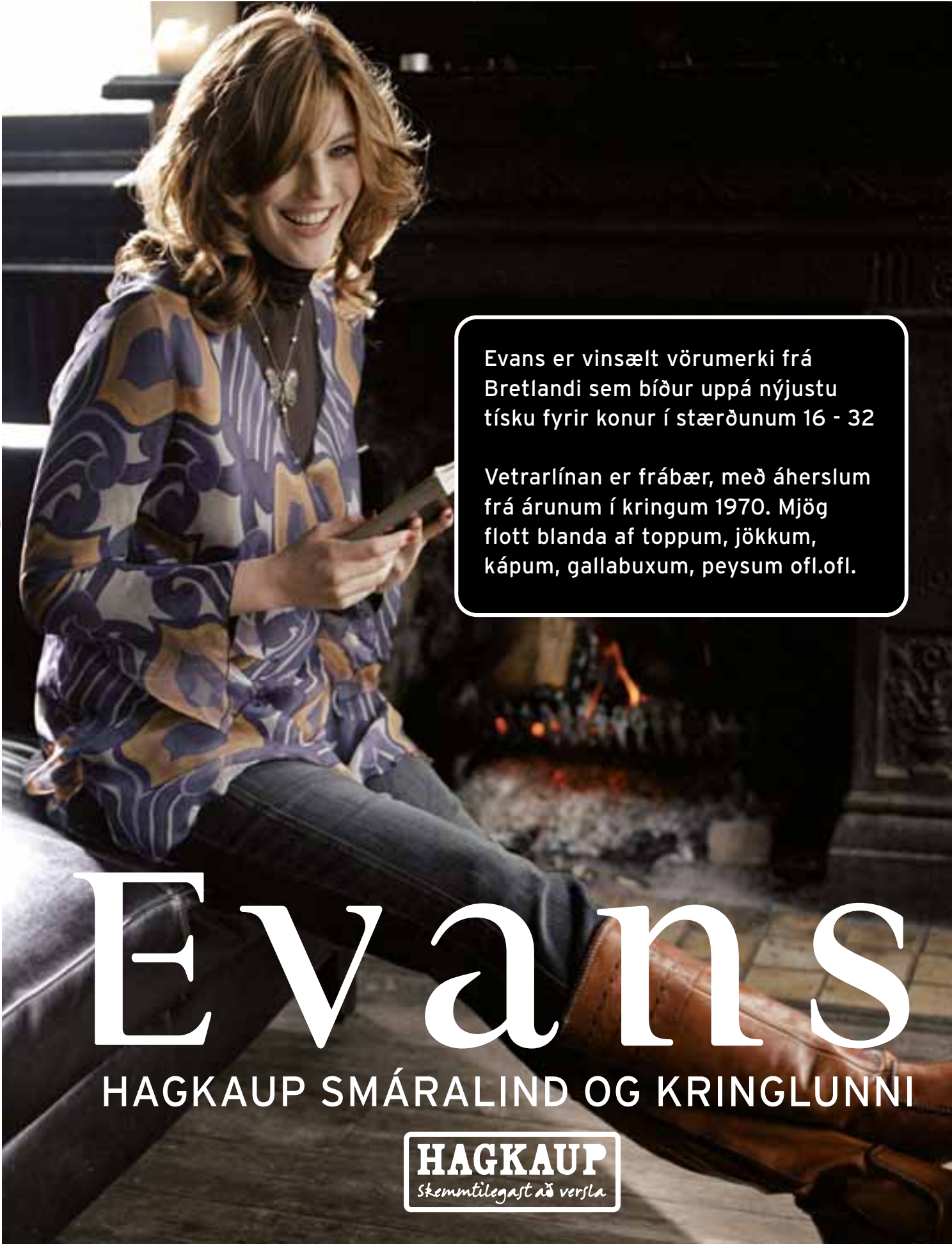
## Úrval

### af sængurfatnaði

ný munstur, nýjir litir  
gæði, ending og góð þjónusta



Skólavörðustíg 21 • Sími 551 4050 • Reykjavík



Evans er vinsælt vörumerki frá Bretlandi sem býður uppá nýjustu tísku fyrir konur í stærðunum 16 - 32

Vetrarlínan er frábær, með áherslum frá árunum í kringum 1970. Mjög flott blanda af toppum, jökkum, kápum, gallabuxum, peysum ofl.ofl.

# Evans

HAGKAUP SMÁRALIND OG KRINGLUNNI

**HAGKAUP**

*Skemmtilegast að versla*



# Stjörnur í dúðum

Fræga fólkinu verður líka kalt á sínu þykka skinni og þó svo að kuldinn sé ekkert endilega allsráðandi í Kaliforníu eru mörg vetrarföt svo flott að það er ekki möguleiki að sleppa því að spóka sig aðeins í þeim þrátt fyrir hátt hitastig. Húfur, treflar og svo auðvitað loðfeldir heilla stjörnurnar svo að þær láta einskis ófreistað að fá að skarta alvöru vetrarfötum eins og við klæðumst hér norður við heimskautsbaug.

Paris Hilton óttaðist kannski að það slægi að henni á tónleikum Rolling Stones í Hollywood, hún passaði að minnsta kosti að hafa húfu á höfðinu.



Sharon Stone er alltaf jafn glæsileg og ber hvítan loðfeld betur en flestar konur. Hann er reyndar ermalaus og veitir kannski ekki mikið skjól gegn veðri og vindum enda ekki þess þörf í Kaliforníu nema þegar stöku fellibylur bankar upp á.



Toni Braxton var svo mikið í mun að fá að vera í loðfeldi að hún klæddi sig nánast ekki í neitt innanundir svo henni yrði örugglega ekki of heitt.



olsen

Laugavegi 25 • sími 533 5500

An advertisement for Olsen featuring a woman with long brown hair, wearing a black long-sleeved top and blue jeans. She is leaning against a wooden surface. The Olsen logo is in a red box in the top left corner. The address and phone number are at the bottom.

Tískudrósín og vandræðagemsinn Kate Moss ber þennan glæsilega loðfeld af bæði tísku- og kuldalegri nauðsyn.



Jennifer Aniston mætti í þessari kápu á frumsýningu í London en hún er sjálfsgætt vanari því að geta verið berherðuð á rauða dreglinum.



# JÓLAGJÖFIN ÞEIRRA

**RESCUE**  
hettupeysa  
**4.990**

**RESCUE**  
úlpa  
**6.990**

**ADIDAS**  
bolur  
**4.990**

**SPARKZ**  
úlpa  
**4.990**

**SPARKZ**  
peysa  
**3.990**

**DIESEL**  
bolur  
**3.990**

**LEVI'S**  
gallabuxur  
**9.990**

**DIESEL**  
gallabuxur  
**7.990**

**CONVERSE**  
strigaskór  
**7.990**

**PUMA**  
skór  
**12.990**

**Deres**

Kringlunni s.512 1755 [www.ntc.is](http://www.ntc.is)

# Grænn, rauður og blár!

Verksmiðjan  
Hönnun: Anna Guðmundsd.

Kynning

Hönnun og myndir: Íris Dögg Pétursdóttir



Marc O' Polo  
Kr. 13.900

Marimekko kr. 10.500

Verksmiðjan  
Hönnun: Rósa Helgadóttir.

Aðaltískulitirnir í vetur ætla að vera rauður, grænn og brúnn ásamt hvíta litnum sem er sklassískur tískulitur. Blár og þá turky's blár hefur komið sterkur inn í sumar og verður áfram vinsæll í vetur. Rúllukragapeysurnar munu seint halla undan fæti þegar veturkonungur ber að dyrum en það er nauðsynlegt að eiga góða peysu til að halda á sér hita í kuldanum.

Verksmiðjan  
Hönnun: Þorbjörg  
Valdimarsd.



Red Green kr. 10.900

Marc O' Polo  
Kr. 9.900



Red Green kr. 11.900



Ríta kr. 8.900





**Nýtt**  
Á Íslandi

**jbs**

**Sokkar**





Allt í skemmtilegum stíl. Húfa, trefill og hanskar úr Benetton í Smáralind.

Húfa og trefill í stíl, bæði með snjókornum og pallíettum ef vel er að gáð. Fást í Debenhams í Smáralind.



# Húfutetur, hálsklút þó

Mmmm...  
vetur! Þykkir treflar sem vefjast um hálsinn og hægt er að hjúfra sig niður í. Mjúkar húfur til að halda hlýju á kollinum og eru einnig til prýði. Kannski allt í stíl, líka vettlingarnir. Eina árstíðin þar sem samviskusamlega er hægt að vera með trefill upp á hvern dag. Treflar klæða nefnilega marga alveg ótrúlega vel og úrvalið af þeim er slíkt að það er lítið mál að finna trefill við sitt hæfi. Svo er hægt að fara út í göngutúr eða að skemmta sér með trefillinn sem sitt aðalskart. Það er hægt að vera mjög finn í litlausri kápu og ljótum skóm ef trefillinn er litskrúðugur og fallegur. Og það sem er mikilvægast af öllu – trefilbera verður aldrei kalt!



Þessi trefill er heklaður og svo mjúkur að það er vel hægt að gleyma sér í honum. Fæst í mörgum litum í Benetton í Smáralind.



Glannalegur og glitrandi til að lífga upp á leiðinlegustu yfirhafnir. Úr Debenhams í Smáralind.

Þessi grófrjónaða húfa lofar að halda hlýju á hörðustu hausum. Úr Debenhams í Smáralind.



Flottur hettutrefill og flísfóðraðir vettlingar í stíl frá Handprjónasambandinu á Skólavörðustíg.



Dúskar eru áberandi í tískunni í vetur og enginn er svikinn af þessari dúskadýrð. Húfan og trefillinn fást í Debenhams í Smáralind.

Ladymissfoofoo  
Show you care

**Það allra vinsælasta  
í skarti í dag**



**Dreifingaraðili:  
Hafnarsport s. 517-3700**

*Hafnarsport ehf.*  
www.hafnarsport.is

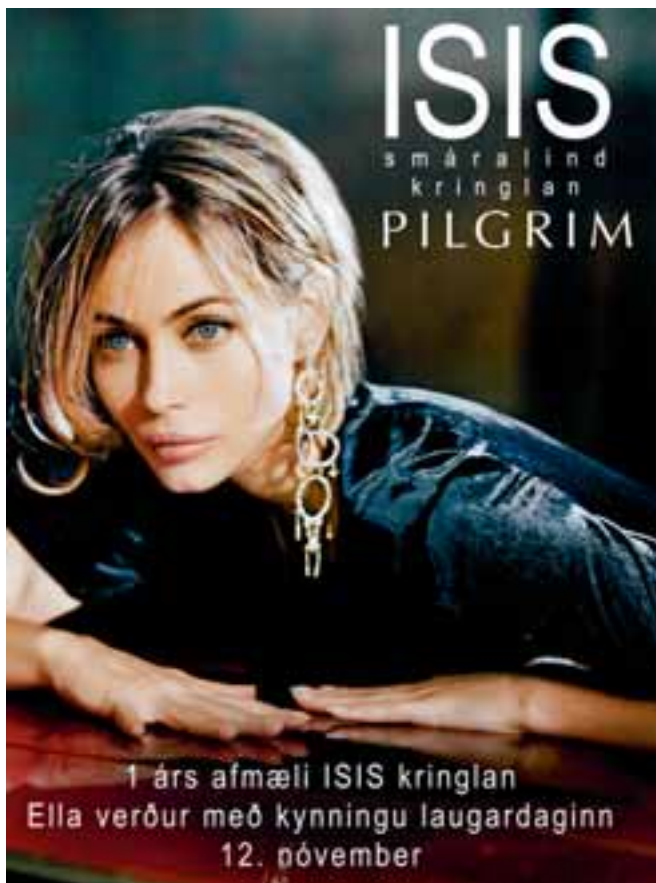


**Heimagallar**

20% afsláttur þessa helgi

**CHANGE<sup>®</sup>**

SMÁRALIND  
Sími 517 7007



**ISIS**  
smáralind  
kringlan  
**PILGRIM**

1 árs afmæli ISIS kringlan  
Ella verður með kynningu laugardaginn  
12. nóvember



**Leðurjakkar verð kr. 9990  
Mörg snið margir litir**

**FLASH**

Laugavegi 54,  
sími 552 5201



Spútnik. Þrjónaður jakki með loðskinni.



## Svo loðið og svo mjúkt

Feldar, keipar og loðnir fylgihlutir halda á okkur hita og láta okkur líta vel út.

Loðnir fylgihlutir og loðnar flíkur sækja alltaf í sig veðrið þegar veturinn fer að sækja í sig kalda veðrið. Með lækkandi hitastigi verður veröldin loðnari og mýkri og hálsar hverfa ofan í fallega feldi. Loðfatnaður getur verið uppistaðan í fatavalinu en einnig er bæði fallett og stíliserað að nota loðna fylgihluti til að gefa hlýjan og fágaðan blæ. Skórnir geta þá verið loðnir í stíl við loðna húfu eða keip. Jakkinn getur verið loðinn, fallegur pels eða jakki með íburðarmiklum loðkraga, til að veða á móti gallabuxum eða örðum fatnaði. Smart og hlýtt, hvað biður maður um meira á Íslandi.



Spakmannsspjarir. Kanínufeldur með ól.



Spútnik. Selskinsskór fyrir strákana.



Spútnik. Keipur úr minkaskinni.



Spútnik. Sérlega loðin stígvél sem henta bæði körlum og konum.

GUCCI

POLO RALPH LAUREN

EMPORIO ARMANI

BAUSCH & LOMB

Elizabeth Arden

LINDBERG

KLIIK denmark

GIORGIO ARMANI

Safilo

PERRY ELLIS

DIESEL

**Góð verslun á góðum stað**



Gleraugnaverslunin í Mjódd  
Álfabakka 14 • 109 Reykjavík • Sími: 587 2123

Gleraugnaverslun Suðurlands  
Miðgarði • 800 Selfoss • Sími: 482 3949

Íslensk hönnun



HÚFUR  
SEM  
HLÆJA

Laugavegi 70  
[www.hsh.efh.is](http://www.hsh.efh.is)

TÍSKUVERSLUNIN Smart

**Gott úrval af fallegum peysum.**

Nýkomið:  
Buxur,  
peysur,  
toppar.

**-20% afsláttur á öllum fatnaði til jóla.**



Hafnarstræti 106, Akureyri, sími 462 4010 • Ármúli 15, Reykjavík, 588 8050

jean paul  
berlin



Tískuverslunin Steinunnar  
Hafnarstræti 97  
Krónan – Akureyri  
sími 462 2214





Útþrjónaðir  
herravettlingar,  
3.500 kr.



Slá, M-Design á  
11.130 kr.

## Fallegar ullarvörur með tilgang

Thorvaldsenfélagið selur íslenskar ullarvörur í Austurstræti og rennur allur ágóði til góðgerðamála.

Thorvaldsenbasar í Austurstræti 4 býður upp á mikið magn af fötum. Nánast allt í búðinni er úr íslenskrri ull og því afar hlýtt og gott á veturna og auðvitað sumrin líka. Finna má vörur sem ýmsir Íslendingar hafa þrjónað og einnig eru þar flíkur eftir hönnuðinn Margréti Árnadóttur, M-Design. Thorvaldsenbasar er starfræktur af Thorvaldsenfélaginu og verður 130 ára 19. nóvember næstkomandi. Allur ágóði rennur til góðgerðamála og um þessar mundir er verið að styrkja sykursjúk börn.



Nærbolir frá 1.700  
til 2.100 kr., fer  
eftir stærð.



Peysa með rennilás,  
10.600 kr.



Grá húfa á 3.570 kr.,  
grifflur á 2.510 kr. M-Design.



*J*  
**JAKOBS PELSAR**

Skólavörðungsgáta 2 · Sími: 544 8880

**Óplá**

mánudaga til fimfundaga kl. 12.00 - 18.00  
og laugardaga kl. 12.00 - 15.00



# Flískjólur í smábarnadeildinni

Ýmis barnaföt eru í búðum 66° Norður sem gagnast vel í kulda og frosti.

Nú þegar kuldinn bitur í kinnar og tær er mikilvægt að hafa útifötin góð. Finna má fót fyrir fólk á öllum aldri í 66° Norður en þeir voru að bæta við sig búð fyrir skemmstu í Bankastræti 5. Búðirnar bjóða upp á sérstaka smábarnadeild fyrir

aldurinn 0-18 mánaða þar sem ýmislegt leynist. Má þar nefna nýja tegund útgalla, sérhannaða fyrir börn sem eru ekki stífir eins og kraftgallarnir. Einnig má finna allt mögulegt úr flís, allt frá vettlingum til kjóla fyrir litlar stelpur.

Flísgalli sem auðvelt er að klæða barnið í.

Flíspeysa og -buxur fyrir ungbörn með góðri öndun.



LIJÓSMYNDIR/VALLI

Vatns- og vindheldur kuldagalli, góður fyrir leikskólann.

Flískjöll, húfa, sokkar og vettlingar sem hentar íslensku veðri.



# KONUQVÖLD

ZIKZAK Á BROADWAY 17. NÓVEMBER

Veislustjórar Gulla og Ilmur (Stelpurnar á Stöð2)

Strákarnir úr Herra Ísland sýna Oroblu nærföt

Diddú

Garðar Thor Cortes

Regína Ósk

Bergsveinn Arilíusson

Skítamóral

Tískusýning o.m.fl.



Garðar Thor Cortes

Frábær skemmtun



Bergsveinn Arilíusson

ZIKZAK  
T Í S K U H Ú S



Regína Ósk



Diddú



Skítamóral

Allar konur velkomnar í fyrirpartý sem hefst kl 18:00 í verslunum

ZikZak Hamraborg, Brekkuhúsum og Mörkinni.

Rútuferðir úr verslunum á Konukvöldið.

Konukvöld ZikZak er í samstarfi við:

BROADWAY



megosol



RÁS

OROBLU



{mist}  
Kjörmyndir & opætur  
877-1877



O.P.I  
Naglavörur

Verslunin Gæði & Mikti  
Sími. 568-1919 - Grensásvegji 12

Húsið opnar kl. 20:00. Ókeypis aðgangur.

Miðar í verslunum ZikZak, Broadway og á Rás 2



	MP & BRAGI <sup>10</sup>	SÓT	ÓNEFNDUR	FARA AFTUR	LAND	SKOKK	EFTIR T	GLUNDUR	FLANA	
	Á MÓTI				HUGLEIÐA					
	MÁTAR-SAMTÍN-INGUR				<sup>2</sup>		LÍÐA VEL			
		GOLF ÁHALD		FISKUR						
		DREPA								
		LAMPI								
HAFI Í HYGGJU					LELEGUR				GERA VID	FRÁ
X			50	<sup>3</sup>	GAT				YFIRGAF	
			GERIR VID		VARNINGUR				VÖRUMERKI	
EFTIR T		KLUKKAN		FIMM		YFIRLIÐ	PRÁ			FUGL
		FISKUR		DURTUR			KYNKIRTILL			TÖNN
HRÍNA					GIÐ	SKYGBNIS			<sup>6</sup>	FLAN
										SÁLDRA
			SÚREFNI							
						FOREFARIR		STYNJA	AF N-AFRÍSKUM ÞJÓÐFLOKKI	DRULLA
								BLAÐUR		
PRÓFGRÁÐA	ÓLÁN <sup>1</sup>		VEIKJA			HÆÐA				FROTSKEMMD
						RYKKORN				
ELLI		ÞREYTA	<sup>4</sup>		UNG				SÖNGL	
					ÖHREINKA					<sup>5</sup>
ÞREYTA				MINNKA				VINNA		

BaseCamp

Leystu krossgátuna!  
Þú gætir unnið 3gja mánaða áskrift á tónlist.is!



ÁSKRIFT  
Í 3 MÁNUÐI!

YFIR  
50.000  
LÖG!

 **TONLIST.IS**



Þú sendir SMS skýtið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

Dæmi hvemig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón. Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JON.

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

99 kr/SMS

## « Þátturinn »



## Hversdagslegar konur skopstældar og ýktar

Þann 16. nóvember næstkomandi mun Sjónvarpið hefja sýningar á bresku gamanþáttunum Catherine Tate Show. Þar bregður leikkonan Catherine Tate sér í ýmis gervi í stuttum grínatriðum en þættirnir verða á skjánum á miðvikudagskvöldum klukkan 21.25. Catherine Tate er afburðasnjöll í því að beita hinum margvíslegu mállýskum enskrar tungu og persónurnar sem hún skapar eru úr ýmsum áttum, flestar hversdagslegar konur skopstældar og ýktar út að ystu mörkum. Þar á meðal

eru Margaret sem hræðist skuggann sinn, Elaine sem er ástfangin af fanga sem býður aftöku, Karen sem ætlar ekki að láta fyrsta barnið sitt stjórna því hvernig hún lifir lífinu og írski hjúkkan Bernie sem hefur alla tíð lifað fyrir það að líkna sjúkum svo lengi sem það bitnar ekki á ást hennar á góðum mat og karlmönnum. Þættirnir fengu góða dóma í breskum blöðum og hafa unnið til verðlauna. Leikkonan Dawn French segir að Catherine Tate sé svo snjöll að það beri að tortíma henni tafarlaust.

## á fjarstýringunni

### Austfjarðatröll, ástir miðaldra fólks og stjörnulíf

LAUGARDAGURINN 12. NÓVEMBER / SJÓNVARPIÐ KL. 14.25 AUSTFJARÐATRÖLLIÐ er þáttur um rötgróna aflrauna-keppni á Austfjörðum sem krafta- og galdramaðurinn Njáll Torfason stendur fyrir árlega. Keppt var í 10 greinum á 6 stöðum: Egilsstöðum, Seyðisfirði, Vopnafirði, Fáskrúðsfirði, Stöðvarfirði og Breiðdalsvík en meðal keppenda voru nokkrir af sterkustu mönnum landsins. Um dagskrárgerð sáú Ásgrímur Ingi Arngrímsson og Hjalti Stefánsson.



SUNNUDAGINN 13. NÓVEMBER / STÖÐ 2 KL.20.15 LIFE BEGINS. Ný þáttaröð af þessum gamansömu, bresku þáttum frá höfundum hinna vinsælu Cold Feet. Í fyrstu þáttaröðinni stóð Maggie, liðlega fertug tveggja barna móðir, á krossgötum í lífi sínu eftir að karlinn hennar ákvað að ganga út. Nú er Maggie komin út á vinnu- markaðinn og búin að kynnast Paul í gegnum stefnumótalinu en einmitt þegar ástin fer að gera vart við sig vill eiginmaðurinn koma heim aftur.



ÞRIÐJUDAGURINN 15. NÓVEMBER / SIRKUS KL. 21.30 Í ÞÁTTUNUM FABULOUS LIFE OF... er skyggst bak við tjöldin hjá þotuliðinu í Hollywood. Hver stjarnan á færur annarri er sett undir smásjána og áhorfandinn fær að fylgjast með hversdagslegu lífi hennar. Einstakt tækifæri til að sjá hvernig Hollywoodlífið er í raun og veru – 100.000 króna andlitskrem, bílaflotar og milljóna króna klæðnaður svo fátt eitt sé nefnt. Í fyrsta þætti eru Britney og Kevin í kastljósinu.



ÁSKRIFT: \$15/\$100 | WWW.STOQ2.IS | SKÍFAN | ÖG VODAFONE

ÞAD VAR LAGID

NÝJASTA ÆÐIÐ Í SJÓNVARPI – ÖLL LAUGARDAGSKVÖLD



föstudagur

**SJÓNVARPIÐ KL. 22.20**

**EYE FOR AN EYE** Bandarísk spennumynd frá 1996. Kona krefst þess að maður sem nauðgaði og myrta dóttur hennar sé geymdur bak við lás og slá. Kröfu hennar er hafnað og maðurinn látinn laus gegn skilorði en þá tekur konan til sinna ráða. Leikstjóri er John Schlesinger og meðal leikenda eru Sally Field, Ed Harris, Kiefer Sutherland, Joe Mantegna og Beverly D'Angelo. **Einkunn á imdb.com: 5,6.**

**SIRKUS KL.22.00**

**OPEN WATER** Mynd byggð á sannsögulegum atburðum. Ungt par fer í frí í kófunarleiðangur en gleymist síðan úti í miðju hafinu. Þar eru þau föst á reki án þess að vita hvar þau eru, hvert þau rekur eða það sem meira er, hvað sé fyrir meðan þau. Engar tæknibrellur voru notaðar við gerð myndarinnar og þurftu leikararnir að vera í sjónum umvafðir raunverulegum hákörtlum. Chris Kentis leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,0.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL.22.00**

**IN HELL** Hörkuspennandi hasarmynd af bestu gerð. Einginkona Bandaríkjamannsins Kyle LeBlanc var myrt og Kyle kom fram hefndum. Hann fékk lífstíðardóm, situr í fangelsi í Rússlandi og á enga von um náðun. Dvölin í fangelsinu er hreinasta vita en helsta dægurstyttingin er að etja föngunum saman í slagsmál. Aðalhlutverk: Jean-Claude Van Damme og Lawrence Taylor. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

laugardagur



**SJÓNVARPIÐ KL. 22.30**

**IGBY GOES DOWN** Bandarísk bíómynd frá 2002. Igby Slocumb er sautján ára strákur sem leitar sér huggunar í faðmi eldri kvenna eftir að móðirin fær krabbamein og faðirinn veikist á geði. Hann fer að heiman og freistar gæfunnar meðal bóhema á Manhattan en væntingarnar eru ekki alltaf í samræmi við veruleikann. Meðal leikenda eru Kieran Culkin, Claire Danes, Jeff Goldblum, Ryan Phillippe og Susan Sarandon. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL.22.00**

**FARGO** Bílasali fær illa þokkaða náunga til að ræna konunni sinni. Ætlunin er að hirða megnið af lausnargjaldinu sem forrikr tengdafaðir hans á að punga út. En ekkert fer eins og ætlað var. Bræðurnir Ethan og Joel Coen unnu mikinn sigur með þessari úrvalsemynd og fengu meðal annars Óskarsverðlaunin fyrir handritið. Aðalhlutverk leika Frances McDormand, William H. Macy, Steve Buscemi. **Einkunn á imdb.com: 8,2.**

sunnudagur

**SJÓNVARPIÐ KL.22.45**

**HIMALAYA – L'ENFANCE D'UN CHEF** Frönsk/nepölsk bíómynd frá 1999. Gamall höfðingi missir son sinn og kennir vini hans, Karma, um hvernig fór. Höfðinginn neitar að gefa Karma blessun sína sem nýr höfðingi. Myndin var tilnefnd til Óskarsverðlauna sem besta erlenda myndin og hlaut þar að auki sjö verðlaun ásamt einni tilnefningu. Eric Valli leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**



**STÖÐ 2 KL.00.05**

**DRAGONFLIES** Þessi norska verðlaunamynd er seiðmagnað og sálfræðilegt spennudrama um par sem gerir óvæntingarfulla en árangurslitla tilraun til að flýja fortíðina. Handrit myndarinnar er eftir Nikolaj Frobenius sem gerði meðal annars handritið að Imsomnia. Aðalhlutverk leika Mikael Persbrandt, Maria Bonnevie, Kim Bodnia. Marius Holst leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

**DR2 KL.21.00**

**AGNES OF GOD** Dramatísk mynd frá 1985. Geðlæknirinn Martha Livingston fær óvenjulegt verkefni upp í hendurnar þegar nýfætt barn finnst andvana í nunnuklaustri. Abbadísín hjálpar Mörthu að finna út hver faðirinn, móðirin og morðinginn sé. Einnig er systir Agnes henni hulin ráðgáta, hvar kemur hún inn í spilið? Aðalhlutverk leika Jane Fonda, Anne Bancroft og Meg Tilly. Norman Jewison leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,4.**

mánudagur

**STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.05**

**TITANIC** Stórmynd James Cameron í öllu sínu veldi. Hún segir frá því þegar skipið Titanic sökk í jómfrúarferð sinni en fullyrðingar voru um það áður en skipið lagði úr höfn að það væri ósökkvandi. Sagnfræðilegar nákvæmni er gætt hvað sjálfstýrt varðar og var skipið endursmíðað og notað sem kvikmyndaver fyrir bíómyndina. Aðalhlutverk leika Kate Winslet og Leonardo Di Caprio. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**



**STÖÐ 2 BÍÓ KL.23.15**

**MONSTER'S BALL** Hank Grotowski er kynþátta-hatari sem starfar á dauðadeild fangelsis. Hann kynnist blökkukonunni Leticia Musgrove og þau taka upp náið samband. Hvorugt veit hins vegar að Hank átti þátt í aftöku eiginmanns hennar. Halle Berry fékk Óskarinn fyrir frammistöðu sína í myndinni. Aðalhlutverk leika Billy Bob Thornton, Halle Berry, Peter Boyle og Heath Ledger. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

þriðjudagur

**SJÓNVARPIÐ KL. 22.40**

**PUNK: ATTITUDE** Heimildarmynd eftir Don Letts um ræflarokkið svokallaða, tónlistina, flytjendurna og tiskuna. Í myndinni er skyggnst undir yfirborðið og fjallað um þjóðfélagsaðstæðurnar, lífssýnina og hugarfarið sem að baki bjó, sýnt frá tónleikum þekktra pönksveita og talað við fjöldann allan af fólki. Meðal þeirra sem koma fram eru Jello Biafra, Mary Harron, Jim Jarmusch, David Johansen og Tommy Ramone. **Einkunn á imdb.com: 7,5.**

**STÖÐ 2 KL.01.25**

**UNCONDITIONAL LOVE** Gamannmynd eftir P.J. Hogan sem gerði Murel's Wedding og My Best Friends Wedding. Beasley ákveður að fara í ferðalag til að vera víðstödd jarðarför átrúnaðargoðs síns, söngstjórnunar Victors Fox. Þar kynnist hún syrgandi ástmanni Fox og saman ákveða þau að rannsaka hvort Fox hafi hugsanlega verið ráðinn af dögum. Aðalhlutverk leika Dan Aykroyd, Kathy Bates og Rupert Everett. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

miðvikudagur



**MGM KL. 16.00**

**THE CROOK** Frönsk/ítölsk verðlaunamynd eftir Claude Lelouch. Litlum drengi er rænt og bankinn sem faðir hans vinnur í fjárkúgaður. Krafist er einnar milljónar dala fyrir strákinn og bankinn greiðir féð til að koma ekki óorði á sig en framhaldið fer ekki beinlínis eins og ætlað var. Meðal leikenda eru Charles Denner, Jean-Louis Trintignant, Christine Lelouch og Charles Gérard. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL.00.15**

**THE LARAMIE PROJECT** Sannsöguleg mynd um atburði í Wyoming í Bandaríkjunum. Rakin er saga Matthews Shepard sem myrtur var með hrottafengnum hætti og fylgst með réttarhöldum yfir morðingjum hans. Rætt var við meira en 200 íbúa Laramie við gerð myndarinnar en leikin atriði og raunverulegar fréttamyndir eru fléttuð saman í myndinni. Aðalhlutverk leika Christina Ricci, Steve Buscemi og Laura Linney. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

fimmtudagur



**STÖÐ 2 KL.22.35**

**DICKIE ROBERTS: FORMER CHILD STAR** Gamnanmynd með Saturday Night Live-grínistanum David Spade. Hann leikur fyrrum barnastjörnu og hálfgerðan aula sem ræður til sín fösturfóeldra í þeirri von að geta upplifað þá „venjulegu“ æsku sem hann telur sig hafa farið á mis við. Aðalhlutverk leika David Spade, Dick Van Patten, Doris Roberts og Nicholas Schwerin. Sam Weisman leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 5,6.**



**STÖÐ 2 BIÓ KL.00.00**

**LA VIRGEN DE LOS SICARIOS** Fernando er kominn heim til Kólumbíu en ástandið er slæmt og glæpir daglegt brauð. Fernando, sem er um fimm-tugt, lætur aldurinn ekki aftra sér og verður ástfanginn af unglingspiltinum Alexis. Þegar Alexis er drepinn einsetur Fernando sér að koma fram hefndum. Aðalhlutverk leika Germán Jaramillo, Anderson Ballesteros, Juan David Restrepo. Leikstjóri: Barbet Schroeder. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

**STÖÐ 2 KL.00.35**

**ELSKER DIG FOR EVIGT** Þessi danska ástarsaga eftir Susanne Biere er dogma-mynd númer 28 í röðinni. Unga parið Cecile og Joachim verða fyrir miklu áfalli þegar Joachim lendir í bílslysi og lamast fyrir neðan mitt. Brestir fara að koma í sambandi þegar Cecile fellur fyrir lækni Joachimins en það vill svo til að kona læknisins olli bílslysinu. Aðalhlutverk leika Mads Mikkelsen, Nikolaj Lie Kaas og Sonja Richter. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**

**STÖÐ 2 KL.01.50**

**MINORITY REPORT** Framtíðartryllir eftir Steven Spielberg sem gerist á því herrans ári 2054. Góðir tímar eru hjá lögreglunni því ný tækni gerir henni kleift að handtaka glæpamenn áður en þeir brjóta af sér. Löggan John Anderton nýtur góðs af þessu þar til dag einn að hann er sakaður um glæp sem eftir á að fremja. Aðalhlutverk leika Tom Cruise, Colin Farrell, Steve Harris og Max Von Sydow. **Einkunn á imdb.com: 7,8.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL.20.00**

**THE OTHERS** Grace Stewart býr ásamt börnum sínum í virðulegu húsi í Jersey. Hún býður heimkomu eiginmanns síns úr seinna stríðinu en andrúmsloftið í húsinu er sérkennilegt og börnin með sjaldgæfan sjúkdóm. Þau þola illa sólarljós og þess verður ávallt að gæta að loka hurðum og draga fyrir gluggatjöld. Aðalhlutverk leika Nicole Kidman, Fionnula Flanagan og Christopher Eccleston. **Einkunn á imdb.com: 7,8.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL.22.00**

**PAYCHECK** Hörkuspennandi framtíðarmynd sem vakti verðskuldaða athygli. Michael Jennings er tölvusnillingur og mjög eftirsóttur á því sviði. Hann tekur að sér umdeilt verkefni en allar upplýsingar um verkið eru þurrkaðar úr minni hans að því loknu og ekki tekur þetra við. Aðalhlutverk leika Ben Affleck, Aaron Eckhart, Uma Thurman. John Woo leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,1.**



**DR2 KL. 16.10**

**THE STRAIGHT STORY** Maður á áttæðisaldri heldur í langferð þar sem hann hittir spennandi og hlýlegt fólk. Þótt vegalengdin sé ekki mjög löng tekur það manninn margar vikur að komast á leiðarenda þar sem hann á engan bíl og ferðast um á lítilli sláttuvél. Með því móti gefst honum tími til að njóta útsýnisins og spjalla við hjálpsamt fólk. Meðal leikara eru Richard Farnsworth og Sissy Spacek. David Lynch leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 8,1.**



**STÖÐ 2 BIÓ KL.20.00**

**DUPLEX** Frábær gamanmynd um hjónin Nancy og Alex. Þau eru í skýjunum enda búin að finna draumahúsnæðið í Brooklyn og setja það ekki fyrir sig að háöldruð kona býr á efri hæðinni. Sú er með leigusamning en þess verður varla langt að bíða að hún fari yfir móðuna miklu. Kerlingin reynist þó ekki alveg komin á grafarbakkan og fer fljótlega að gera þeim lífið óþægilegt. **Einkunn á imdb.com: 5,6.**

**STÖÐ 2 KL.01.40**

**THE MIRACLE** Dramatísk kvikmynd um unglingsana Jimmy og Rose sem eyða fríu sínu á írskum sumarleyfisstað við ströndina. Þar gerist fátt merlegt og krökkunum leiðist. Þeir fara því að fylgjast með fólki og láta myndunaraflíð hlaupa með sig í gönur. Ljósan Renee vekur sérstaka athygli hjá Jimmy sem telur að áhuginn sé gagnkvæmur. Aðalhlutverk leika Beverly D'Angelo, Donal McCann. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

Þróttir í sjónvarpinu »

**FÖSTUDAGUR**

01.10 **SÝN Philadelphia – LA Lakers** Bein útsending frá NBA TV Daily 2005/2006

**LAUGARDAGUR**

16.05 **SJÓNVARPIÐ Fram – Þór** Bein útsending frá leik í efstu deild karla á Íslandsmótinu í handbolta.

16.35 **SÝN England – Argentína** Landsleikur.

18.35 **SÝN Noregur – Tékkland** Bein útsending frá undanþekppi HM 2006. Leikið er heima og heiman. Nú ræðst endanlega hvaða lið það eru sem komast á HM 2006.

20.20 **SÝN Ice fitness 2005** Bein útsending. Mótið fer fram í Laugardalshöll.

02.00 **SÝN Víтали Klitschko – Hasim** Bein útsending frá Las Vegas. Heimsmeistari í þungavigt, Víтали Klitschko, mætti Hasim Rahman í stærsta þungavigtarbardaga ársins.

**SUNNUDAGUR**

16.05 **SJÓNVARPIÐ Valur – Skövde** Bein útsending frá Evrópukeppi félagsliða í handbolta.

19.00 **SÝN Miami – New England** Bein útsending frá amerísku fótboltanum.


**MÍÐVIKUDAGUR**

17.50 **SÝN Slóvakía – Spánn** Bein útsending frá útsláttarkeppi HM 2006.

19.50 **SÝN Tékkland – Noregur** Bein útsending frá seinni leikjum í útsláttarkeppinni um sæti á HM 2006.



**Talstöðin**  
FM 90,9

	BÍÓ	BÍÓ	KEPPNI	BÍÓ	ÍÞRÓTTIR
	 <b>00.00</b> MAÐUR ÁN FORTÍÐAR	 <b>22.35</b> DICKIE ROBERTS: FORMER CHILD STAR	 <b>20.00</b> SPARK	 <b>22.00</b> OPEN WATER	 <b>20.00</b> MOTORWORLD
	 <b>SJÓNVARPIÐ</b>		 <b>SKJÁREINN</b>	 <b>SIRKUS</b>	 <b>SYN</b> besta sattið
<b>MORGUN</b>		<b>6.58</b> Ísland í bitíð <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu formi 2005 <b>9.35</b> Oprah (3:145) <b>10.20</b> Ísland í bitíð			<b>7.00</b> Olíssport <b>7.30</b> Olíssport <b>8.00</b> Olíssport <b>8.30</b> Olíssport
<b> DAGUR</b>	<b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Tákn-málsfréttir <b>18.00</b> Tobbi tvisvar (11:26) <b>18.25</b> Villt dýr (11:26)	<b>12.20</b> Neighbours <b>12.45</b> Í finu formi 2005 <b>13.00</b> Joey <b>13.30</b> George Lopez <b>14.00</b> Night Court <b>14.25</b> Fresh Prince of Bel Air <b>14.50</b> Punk'd <b>15.15</b> Apprentice 3, The <b>16.00</b> Barnatími Stöðvar 2 <b>17.45</b> Bold and the Beautiful <b>18.05</b> Neighbours	<b>17.25</b> Cheers – 8. þáttaröð <b>17.50</b> Upphitun <b>18.20</b> Íslenski bachelorinn (e)		
<b> KVÖLD</b>	<b>18.30</b> Ungar ofurhetjur (25:26) <b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós <b>20.00</b> Edduverðlaunin 2005 (5:5) Kynntar verða tilnefningar til Edduverðlaunanna, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunanna 2005. <b>20.10</b> Latibær <b>20.40</b> Sagan af Ernest Green (The Ernest Green Story) Bandarísk fjölskyldu-mynd frá 1993 um baráttu blökkupilts sem gengur í skóla með hvítum unglingum. <b>22.20</b> Auga fyrir auga (Eye for an Eye) Bandarísk spennu-mynd frá 1996 um konu sem tekur til sinna ráða gegn manni sem nauðgaði og myrta dóttur hennar. Bönnuð yngri en 16 ára.	<b>18.30</b> Fréttir Stöðvar 2 <b>19.00</b> Ísland í dag <b>20.00</b> Arrested Development (14:22) (Tómír asnar) <b>20.30</b> Eddan 2005 – kynningar <b>20.45</b> Idol – Stjörnuleit 3 (Niðurskurður) Nú taka leikar að æsast í Idol-Stjörnuleitinni. <b>21.45</b> Listen Up (4:22) (Takið eftir) <b>22.10</b> Blue Collar TV (13:32) (Grínsmiðjan) Ekki missa af þessum óorganlegum grínþáttum. <b>▶ 22.35</b> Dickie Roberts: Former Child Star (Dickie Roberts: Fyrrum barnastjarna) Gamanmynd með Saturday Night Live-grínistanum David Spade í hlutverki fyrrum barnastjörnu og hálfgerðs aula.	<b>19.20</b> Þak yfir höfuðið Umsjón hafa Hlynur Sigurðsson og Þyri Ásta Hafsteinsdóttir. <b>19.30</b> The King of Queens (e) <b>▶ 20.00</b> Spurningabátturinn Spark Spark er splunkunýr spurningabáttur um fótbolta og fótbolta tengt efni. Höfundur spurninga og spyrill er Stefán Pálsson. <b>20.35</b> Charmed Bandarískir þættir um þrjár fagrar og kynngimagnaðar órlaganormir. <b>21.20</b> Complete Savages Í þættinum kemur berlega í ljós hvernig fer þegar fimm venjulegir karlar menn búa saman án konu til að leggja þeim lífsreglurnar. <b>21.45</b> Ripley's Believe it or not! <b>22.30</b> Dirty Sanchez	<b>18.30</b> Fréttir Stöðvar 2 <b>19.00</b> Laguna Beach (6:11) <b>19.30</b> Idol extra 2005/2006 <b>20.00</b> Sirkus RVK <b>20.30</b> Joan Of Arcadia (19:23) <b>21.15</b> Tru Calling (20:20) <b>▶ 22.00</b> Open Water Mynd sem er byggð á sönnum atburðum. Ungt par fer í fríinu sínu í köfunarleiðangur en gleymist síðan úti í miðju hafinu. Þar eru þau föst á reki án þess að vita hvar þau eru, hvert þau eru að reka eða það sem meira er, hvað sé fyrir neðan þau. Engar tæknibrellur voru notaðar við gerð myndarinnar og þurftu leikarar myndarinnar að vera í sjónum umvafnir raunverulegum hákórlum.	<b>18.30</b> Olíssport <b>19.00</b> Gillette-sportpakinn Íþróttir í lofti, láði og legi. <b>19.30</b> Timeless (Íþróttahetjur) Íþróttahetjur eru af öllum stærðum og gerðum. <b>▶ 20.00</b> Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar. Rallibílar, kappakstursbílar, vélhjul og ótal margt fleira. <b>20.30</b> UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur) <b>21.00</b> Íslandsmótið í Galaxy Fitness Útsending frá Íslandsmóttinu í Galaxy Fitness 2004, sem haldið var í í Laugardalshöll.
<b> NÓTT</b>	<b>▶ 0.00</b> Maður án fortíðar (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 12 ára. e) <b>1.35</b> Útvarpsfréttir í dagskrárlök	<b>0.15</b> Predator II (Str. b. börnum) <b>2.00</b> Collateral Damage (Stranglega bönnuð börnum) <b>3.45</b> The Handmaid's Tale (Str. b. börnum) <b>5.30</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.35</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ	<b>23.00</b> Battlestar Galactica <b>23.45</b> Íslenski bachelorinn (e) <b>0.40</b> Sílvia Nótt (e) <b>1.05</b> New Tricks (e) <b>2.00</b> Tvöfaldur Jay Leno (e) <b>3.30</b> Óstöðvandi tónlist	<b>23.20</b> Weeds (6:10) <b>23.55</b> Ford firsætukeppnin 2005 <b>0.25</b> HEX (6:19) <b>1.10</b> David Letterman <b>1.55</b> David Letterman	<b>23.10</b> World Poker Tour 2 <b>0.40</b> NFL-tilbrif <b>1.10</b> NBA TV Daily 2005/2006
					...Fleiri stöðvar á næstu opnu »»

# höfum opnað nýja Levis deild



# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Snöggsteikt nauta-  
kjöt í ostrusósu  
Kínverskar  
eggjanúðlur  
m/kjúklingi og  
grænmeti  
Hrisgrjón, súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya sósa

**1.245 á mann**  
2.490 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækjur  
Peking kjúklingur  
m/kínasveppum  
Wok steikt lamba-  
kjöt m/svartbauna-  
sósu  
Original hot and  
sweet svínakjöt  
Hrisgrjón súrsæt  
sósa, prjónar og  
soya

**1.345 á mann**  
2.690 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Konton svínaríf  
Hrisgrjón, prjóna  
og soya  
poki af Maarud

**1.150 á mann**  
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar  
og kokteilsósa kinderegg  
**600 kr**



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

### FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarfjörð.  
Opíó: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22

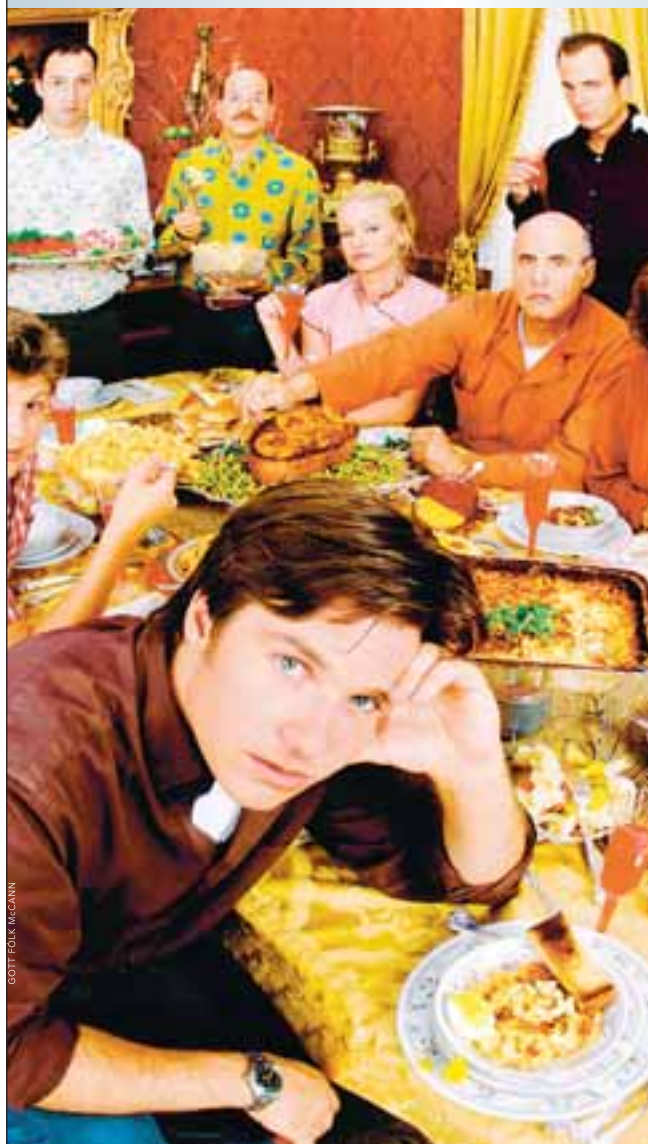
**PÖNTUNARSÍMI 552 2399**

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



## 5 EMMY VERÐLAUN

Arrested Development – föstudaga kl. 20



GOTT FOLK McCANN



**2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ**

**6.05** Big Fat Liar **8.00** Try Seventeen  
**10.00** Swept Away **12.00** Drumline  
**14.00** Big Fat Liar **16.00** Try Seventeen  
**18.00** Swept Away

**20.00** Drumline (Trumbuslagarinn)  
Rómantísk gamanmynd.

**22.00** In Hell (The Savage) Hörkuspennandi hasarnynd af bestu gerð.

**0.00** Aliens (Str. b. börnum) **2.15** We Were Soldiers (Str. b. börnum) **4.30** In Hell (The Savage) (Str. b. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**14.00** Blackburn – Charlton frá 5.11  
**16.00** Arsenal – Sunderland frá 5.11  
**18.00** Að leikslökum (e)

**19.00** Upphitun  
**19.30** Spurningabátturinn Spark (e)

**20.00** Spurningabátturinn Spark

**20.30** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)

**21.30** Upphitun (e)

**22.00** Að leikslökum (e)

**23.00** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) **0.00** Upphitun (e) **0.30** Newcastle – Birmingham frá 5.11 **2.00** Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.30** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **13.30** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **14.30** Weightlifting: World Championship Doha **16.30** Football: Top 24 Clubs **17.00** Weightlifting: World Championship Doha **19.00** Strongest Man: Super Series Grand Prix Poland **20.00** Strongest Man: Super Series Grand Prix Sweden **21.00** TNA Wrestling: USA **21.30** TNA Wrestling: USA **22.00** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **22.30** Xtreme Sports: Xgames 05 **23.30** Adventure: Escape **0.00** Football: Top 24 Clubs

**BBC PRIME**

**12.00** To the Manor Born **12.30** Dad's Army **13.00** Ballykissangel **14.00** Teletubbies Everywhere **14.10** Bill and Ben **14.20** Yo Ho Yo **14.25** Monty the Dog **14.30** Boogie Bees **14.45** Fimbles **15.05** Tikibilla **15.35** 50/50 **16.00** The Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Westk Link **18.00** Hobby City **19.00** The Life of Mammals **20.00** French and Saunders **20.30** Manchild **21.00** Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge **21.30** Crime and Punishment **23.00** The Sodd's Bride **0.00** Blood of the Vikings **1.00** Planet Hunters

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Air Crash Investigation **13.00** Sea of Snakes **14.00** When Expeditions Go Wrong **15.00** The Death of Aylon Senna **15.30** 77 – Attack on

London **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Explorations **18.30** Demolition Squad **19.00** Insects from Hell **19.30** Insects from Hell **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Inside Hurricane Katrina **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** Cinderella Man – The Real Jim Braddock Story **1.00** Explorations **1.30** Demolition Squad

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey **14.00** Living with Wolves **15.00** Animal Cops Detroit **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey Business **19.00** Animals A-Z **19.30** Predator's Prey **20.00** Animal Planet **21.00** Miami Animal Police **22.00** Meerkat Manor **23.00** Monkey Business **23.00** K9 Boot Camp **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Animal Planet

**DISCOVERY**

**12.05** Nuclear Dynamite **13.00** Rex Hunt Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00** We Built This City **15.00** Extreme Machines **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Thunder Races **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Brainiac **21.00** Biker Build-Off **22.00** Spy **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Diary Of Lindsay Lohan **12.30** All Eyes On Tom Cruise **13.00** Making The Movie Charlie & The Chocolate Factory **13.30** Diary Of Christina Ricci **14.00** Wishlist **15.00** Tir **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Mtvnew **18.00** Dance Floor Chart **19.00** Punk'd **19.30** Viva LA Bam **20.00** Wild Boyz **20.30** The Osbournes **21.00** Top 10 AT Ten – Movie Soundtracks **22.00** I Want A Famous Face **23.00** Wonder Showzen

**23.00** Party Zone

**VH1**

**12.00** Smells Like the 90's **12.30** So 80's **13.00** VH1 Hits **15.00** VH1 Weekly Album Chart **16.00** So 80's **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Smells Like the 90's **19.00** VH1 Classic **19.30** MTV at the Movies **20.00** All Access **20.30** All Access **21.00** Storytellers Green Day **22.00** Friday/Rock Videos **0.30** Flipside **1.00** Chill Out **1.30** VH1 Hits

**CLUB**

**11.50** Awesome Interiors **12.20** Inertainment **12.45** Comet Seal Buy **13.10** Crimes of Fashion **13.35** Arresting Design **14.00** Staying in Style **14.30** Weddings **15.00** Girls Behaving Badly **15.25** Other People's Houses **16.10** The Roseanne Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Hollywood One on One **18.15** Weddings **18.40** Girls Behaving Badly **19.05** Matchmaker **19.30** Lofly Ideas **20.00** Arresting Design **20.25** Single Girls **21.15** Sextasy **22.10** Ex-Rated **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25** Girls Behaving Badly **1.50** Completely Hammered

**EI ENTERTAINMENT**

**12.00** The E! True Hollywood Story **13.00** E! News **13.30** E! News Special **14.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **15.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **16.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **17.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **18.00** Kill Reality **19.00** E! News **19.30** The Soup UK **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **22.00** Rich Kids: Cattle Drive **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** E! News **0.30** The Soup UK **1.00** Rich Kids: Cattle Drive

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-Daman **16.00** Hi Hi Puffy AmiYumi **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in Their Flying Machines **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**11.50** Braceface **12.20** Jacob two-two **12.50**

So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black Hole High **14.15** Spider-Man **14.40** Movie Mysteries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MGM**

**12.50** The Wonderful Country **14.30** Stefa **16.20** White Lightning **18.00** Still of the Night **19.30** The Wrong Girl **21.00** The Contemporary Gladiators **22.40** Home's Nest **0.30** Number One with a Bullet

**TCM**

**20.00** Ice Station Zebra **22.20** Zabriskie Point **0.15** The Haunting **2.05** Father's Little Dividend **3.30** Rio Rita

**HALLMARK**

**12.00** Locked in Silence **13.30** Mermaid **15.15** Down in the Delta **17.00** The Prince and the Pauper **18.30** McLeod's Daughters **19.15** The Infinite Worlds of H.G. Wells **20.45** Bat **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** Amnesia **0.45** Bat

**BBC FOOD**

**12.00** Wild and Fresh **12.30** Ching's Kitchen **13.00** Secret Recipes **13.30** A Cook's Tour **14.00** Made to Order **14.30** United States of Peza **15.00** Off the Menu **15.30** Deck Dates **16.00** Soul Food **16.30** Masterchef Goes Large **17.00** Nigel Slater's Real Food **17.30** Forever Summer With Nigel **18.00** The Thirsty Traveler **18.30** Great Wine Walks **19.00** Gary Rhodes **19.30** Wild Harvest **20.00** Neil Parry Rooftop Sessions **20.30** The Tanner Brothers **21.00** Secret Recipes **21.30** Giorgio Locatelli – Pure Italian **22.00** The Best **22.30** Saturday Kitchen

**DR1**

**12.00** Udefalla **13.00** Ráðablatn **13.30** Showtime **14.00** TV Afsen við vejet **14.20** Forsunndhe Dansker **14.50** Nyheder på tegnsprog **15.00** Boogie Listen **16.00** Svampetob Firkant **16.20** Jungletrommer **16.30** AMIGO **17.00** Fredagsbio **17.10** Postmand Per **17.30** TV Afsen med Sport og Vejet **18.00** Disney Sjov **19.00** Hit med sangen **20.00** TV Afsen **20.30** Det blir ikke bedre **22.45** Poetic Justice **0.30** Boogie Listen

**SV1**

**12.05** Mat/Tina **12.45** Tv-huset **14.00** Debat **15.00** Rapport **15.10** Gomoron Sverige **16.00** Slaktsending med studs **16.30** Mitt í naturen **17.00** BolBompa **17.01** Supersnæsliðsversara och Stálhnik **17.25** Popverkstan **17.45** Kvikstíxama **18.00** Combo **18.30** Rapport **19.00** DooBocio **20.00** Unfáttni **22.00** Rapport **22.10** Kúlturmyhelma **22.20** Popcom **22.50** Hotel Splendide **0.25** Sönding frá SV/24

**THE CROCODILE HUNTER DIARIES**

**ANIMAL PLANET / KL.09.00** Ástralski krókó-dílafangarinn Steve Irwin sér um þættina The Crocodile Hunter. Þar greinir hann sjónvarpsáhorfendum frá samskiptum sínum við hin ýmsu dýr. Irwin er skemmtilegur náungi sem hefur margfalt komið fram í spjallþætti Jay Leno.



ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKIFAN | OG VODAFONE



**VINSÆLASTA KAPPHLAUP Í HEIMI**

Amazing Race – þriðjudaga kl. 20:30



© GOTTI FOLK McCANN

**Amana**

# Toppurinn í Amerísku\* skápunum sérhannað útlit eftir þínum þörfum



ALASKA

★ Framleiddir í Bandaríkjunum

Glæsilegar  
innréttingar  
5 breytileg kælistig

**Amana** Við látum útbúa  
skápinn eftir þínum þörfum  
Vertu velkomin(n)




1964 - 2004



**Einar Farestveit & Co.hf.**

Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • [www.ef.is](http://www.ef.is)



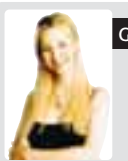
**BIÓ**  
▶ **22.30**  
IGBY GOES DOWN




**KEPPNI**  
▶ **20.35**  
ÞAÐ VAR LAGID



**SPENNA**  
▶ **22.45**  
NEW TRICKS



**GAMAN**  
▶ **20.25**  
FRIENDS



**FÓTBOLTI**  
▶ **18.35**  
NOREGUR – TÉKKLAND

**SJÓNVARPIÐ**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SYN**  
besta smíð

MORGUN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (28:52) **8.08** Kóala-bræður (41:52) **8.19** Pósturinn Páll (11:13) **8.37** Franklín (67:78) **9.02** Bitti nú! (38:40) **9.28** Gormur (43:52) **9.54** Gló magnaða (24:52) **10.18** Kóala-birnir (10:26) **10.45** Stundin okkar **11.15** Kastljós **11.45** George Eliot

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (Jellies, Ljósavakar, Músti, Pingu, Heimur Hinriks, Grallarnir, Kærleiksbirnir, Með afa, Kalli á þakinu, Piglet's Big Movie, Home Improvement 3 Leyfð öllum aldursþópum.)

**11.00** Spurningapátturinn Spark (e) **11.30** Poppunktur (e)

**8.30** Inside the US PGA Tour 2005 **8.55** Ítölsku mörkin **9.20** Ensku mörkin **9.50** Spænsku mörkin **10.15** X-Games 2005 – þáttur 2 **11.10** A1 Grand Prix

DAÐUR

**12.45** Sleðahundar **14.25** Aust-fjarðatrölló **15.10** Prekmeistarinn **15.45** Handboltakvöld **16.05** Íslandsmótíð í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (32:51)

**12.00** Bold and the Beautiful **13.45** Idol – Stjöruleit 3 **14.40** Strong Medicine (5:22) **15.25** You Are What You Eat (4:17) **15.50** Eldsnögg með Jóa Fel (3:8) **16.25** Amazing Race 7 (10:15) **17.15** Sjálfstætt fólk **17.45** Oprah (4:145)

**12.25** Rock Star: INXS (e) **14.25** Charmed (e) **15.10** Íslenski bachelorinn (e) **16.05** America's Next Top Model IV (e) **17.00** Survivor Guatemala (e) **18.00** Pak yfir höfuðið

**15.30** Ford fyrsætukeppnin 2005 **16.00** David Letterman bachelorinn (e) **16.05** America's Next Top Model IV (e) **17.00** Hogan knows best (6:7) **18.00** Friends 4 (14:24)

**12.05** Fifth Gear **12.35** NBA TV Daily 2005/2006 **14.35** HM 2002 **16.35** England – Argentina

KVÖLD

**18.30** Frasier (Frasier XI) **18.54** Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Hljómsveit kvöldsins Mugison flytur nokkur lög. Kynnir er Magga Stína og um dagskrárgerð sjá Helgi Jóhannesson og Hjördis Unnur Másdóttir. Textað á síðu 888 í Textavarpi. **20.10** Spaugstofan Karl Ágúst, Pálmi, Randver, Sigurður og Örn sprella og spauga og sýna áhorfendum samtímavíðburði frá nýjum og óvenjulegum sjónarhornum. **20.40** Óbilandi vilji (Iron Will) Bandarísk fjölskyldu-mynd frá 1994 byggð á sannri sögu. Meðal leikenda eru Kevin Spacey og Brian Cox. **▶ 22.30** Vaxtarverkir (Ibgy Goes Down) Bandarísk bió-mynd frá 2002 um 17 ára strák sem sækir í fadm eldri kvenna eftir að mamma hans fær krabbamein og pabbi hans veikist á geði. Leikstjóri er Burr Steers og meðal leikenda eru Kieran Culkin, Claire Danes, Jeff Goldblum, Amanda Peet, Ryan Phillippe, Bill Pullman og Susan Sarandon. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára.

**18.30** Fréttir Stöðvar 2 **18.54** Lottó **19.00** Íþróttir og veður **19.15** George Lopez (8:24) (Trouble In Paradise) **19.40** Stelpumar (11:20) Frábær íslenskur gamanþáttur þar sem margar skrautlegar persónur koma við sögu. **20.05** Bestu Strákarnir Auði, Sveppi og Pétur Jóhann tóku upp á ýmsu í vikunni. Í þessum þætti eru rífuð upp mörg ógleymanleg atriði en af öngu var að taka. **▶ 20.35** Það var lagid Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi nú um myndir. Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlutverki. Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín þjóðþekkt einstaklinga sem fá að spreya sig í söngkeppni. Í hverjum þætti keppa tvö lið að viðstöddum gestum í sal. **21.35** Scooby Doo 2: Monsters Unleashed (Scooby Doo 2: Ófreskjan) Hundurinn bráðgreind, besti vinur hans hinn vitgranni Shaggy og félagar þeirra í njónsagenginu skrautlega halda áfram að hrella glæpamenn í annarri biómýndinni. Leyfð öllum aldursþópum.

**19.00** The King of Queens (e) **19.30** Will & Grace (e) Bandarískur gamanþættir um skötuþjúinn Will og Grace og vini þeirra Jack og Karen. **20.00** The O.C. (e) **20.55** House (e) Splunkunýr vinkill á spennusögu þar sem hrappurinn er sjúkdómur og hetjan er óvenjulegur læknir sem engum treystir, og síst af öllu sjúklingum sínum. **21.50** C.S.I. (e) Bandarískur þættir um stórf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. **▶ 22.45** New Tricks Hópi fyrrum spæjara sem hættir eru störfum en eiga samlagt að baki 80 ára starfsreynslu, og þrír mjög sérstæðir einstaklingar, er safnað saman til að rannsaka að nýju óleysta glæpi. Foringi hópsins er Sandra Pullman, leynilögreglu-maður sem komst í ónáð eftir að hafa klúðr- að gíslátökumáli. Það er ekki létt að venjast nýjum, mýkri aðferðum lögreglunnar á 21. öldinni, að því viðbættu að þurfa að vinna undir stjórnu konu sem á alla sína framtíð undir því að vel takist til, og þremmenningar komast að því, oft með spaugilegum afleiðingum.

**18.30** Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki. **19.30** My Supersweet (6:6) Raunveruleikabáttur frá MTV þar sem fylgst er með nokkrum 15 ára stúlkum sem eru á fullu að undirbúa sig fyrir stærstu stund lífs þeirra hingað. **20.00** Friends 4 (15:24) **▶ 20.25** Friends 4 (16:24) (Vínir) (The One With the Fake Party) Bestu vínir allra landsmanna eru mættir aftur í sjónvarpið! Ein vinsælasta sjónvarpsræja sem gerð hefur verið og ekki að ástæðulausu. Fylgstu með Ross, Rachel, Joey, Phoebe, Monicu og Chandler á Sirkus. **20.50** Ford fyrsætukeppnin 2005 **21.20** Sirkus Rvk Ásgeir Kolbeins tekur þúlsinn á því heitasta sem er að gerast í Sirkus Rvk. **21.50** Ástarfleyið (4:11) Sirkus er farinn af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikabáttinn-Ástarfleyið. 14 heppnir umsækjendur, sjó af hvoru kyni, fá tækifæri til að kynnast nýju fólkum um borð í ævintýraskútunni Ástarfleyinu. **22.30** HEX (6:19) Yfirmátturulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.

**▶ 18.35** Noregur – Tékkland Bein útsending frá undankeppni HM 2006. Leikið er heima og heiman. Nú ræðst endanlega hvaða lið það er sem komast á HM 2006. **20.20** Ice fitness 2005 Bein útsending frá Ice fitness 2005. Mótið fer fram í Laugardalshöll. **22.50** HM 2006 (Spánn – Slóvakía) Útsending frá undankeppni HM 2006. Leikið er heima og heiman. Nú ræðst endanlega hvaða lið það er sem komast á HM 2006.

NÓTT

**0.10** Á vaktinni (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 12 ára. e) **2.05** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.05** The Man With One Red Shoe **0.35** Elskar dig for evigt (Bönnuð börnum) **2.25** The Scorpion King (Bönnuð börnum) **3.55** Dracula 2001 (Stranglega bönnuð börnum) **5.35** Fréttir Stöðvar 2 **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**23.40** Law & Order (e) **0.30** C.S.I.: New York – lokabáttur (e) **1.20** Ripley's Believe it or not! (e) **2.05** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.35** Östöðvandi tónlist

**23.15** Idol extra 2005/2006 **23.45** Girls Next Door (2:15) **0.10** Joan Of Arcadia (19:23) **0.55** Tru Calling (20:20) **1.40** Paradise Hotel (19:28) **2.25** David Letterman **3.10** David Letterman

**0.30** Hnefaleikar **2.00** Hnefaleikar



# SÓL 101

## NÝJUSTU PERURNAR Í BÆNUM



STAKUR TÍMI  
FYLGIÐ ÖLLUM  
KORTUM!



ÖLL TILBODIN GILDA ÚT NÓVEMBER MÁNUÐ 2005



10 TÍMAR Í EINN  
MÁNUÐ!

3.499,-



ÖLL TILBODIN GILDA ÚT NÓVEMBER MÁNUÐ 2005



10 TÍMAR Í ÞRÍJA  
MÁNUÐI!

3.999,-



ÖLL TILBODIN GILDA ÚT NÓVEMBER MÁNUÐ 2005

SÓL 101 SÓLBADSTOFA AÐALSTRÆTI 9 101 REYKJAVÍK Sími. 551 0256

VERIÐ EKKI  
FÖL!

ALLTAF GÓÐ  
TÓNLIST

SÆTAR  
STELPUR

BRÚNKA  
Í BEINNI

SÓLSTRANDAR  
STEMNING



**2** **BIÓ** **STÖÐ 2 BIÓ**

**6.05** Phenomenon II **8.00** James Dean  
**10.00** My House in Umbria **12.00** Reversal of Fortune **14.00** Phenomenon II **16.00** My House in Umbria **18.00** James Dean

**20.00** After the Storm Hörkuspennandi sjónvarpsmynd.

**22.00** Fargo Mögnuð bíómynd um bíla-sala sem lætur ræna konunni sinni.

**0.00** La Virgen de los sicarios (Str. b. börnum) **2.00** 25th Hour (B. börnum) **4.10** Fargo (Str. b. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**12.15** Bestu mörkin 2004-2005 (e) **13.05** Leiktíðin 2004 – 2005 (e) **14.00** Upphitun (e) **14.30** Man. Utd. – Chelsea frá 7.11 **16.30** Bolton – Tottenham frá 7.11

**18.30** Blackburn – Charlton frá 5.11 Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

**20.30** Spurningabáturinn Spark (e) Spark er splunkunýr spurningabátur um fótbolta og fótbolta-tenget efni.

**21.00** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**CRIBS**

**VH1 / KL.13.00**

Ahorfendum gefst tækifæri til að sjá heimili fræga fólksins. Stjórurnar segja áhorfendum þáttanna frá öllu í húsinu sínu, hvert sé uppáhaldshornið þeirra og hvað er í ísskápnum þeirra. Í dag verður lítið inn til Robbie Williams.



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.00** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **13.00** Football: World Cup Germany **14.30** Weightlifting: World Championship Doha **16.30** Weightlifting: World Championship Doha **17.00** Weightlifting: World Championship Doha **19.00** Boxing **19.30** Football: Doha! **19.45** Football: World Cup Germany **20.00** Football: World Cup Germany **22.00** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **23.30** Football: World Cup Germany

**BBC PRIME**

**12.30** Passport to the Sun **13.00** Doctors **13.30** Doctors **14.00** Doctors **14.30** Doctors **15.00** My Hero **15.30** Yes Minister **16.00** Top of the Pops **16.35** Top of the Pops 2 **Specials** **16.55** The Weakest Link **17.40** Strictly Come Dancing **18.40** Casualty **19.30** Strictly Come Dancing: results Show **20.00** Grumpy Old Women **20.30** Victoria and the Jubilee **21.20** On My Feet Again **22.10** Top of the Pops **22.45** Top of the Pops 2 **Specials** **23.10** Table 12 **23.20** Table 12 **23.30** The League of Gentlemen **0.00** Building the Impossible **1.00** The Private Life of a Masterpiece

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Inside The Tornado **13.00** Megacities **14.00** Megacities **15.00** When Expeditions Go Wrong **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Lost Army in the Sand **18.00** Deep Jungle **19.00** Deep

Jungle **20.00** Deep Jungle **21.00** Vietnam's Unseen War **22.00** Born on the Fourth of July **1.00** Vietnam's Unseen War

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Miami Animal Police **13.00** Eye of the Tiger **14.00** Cousins **15.00** Monkey Business **15.30** Meerkat Manor **16.00** Big Cat Diary **16.30** Predator's Prey **17.00** Crocodile Hunter **18.00** Austin Stevens – Most Dangerous **19.00** Wild Africa **20.00** Tall Blondes **21.00** Jungle Orphans **22.00** Miami Animal Police **23.00** Austin Stevens – Most Dangerous **0.00** Eye of the Tiger **1.00** Cousins

**DISCOVERY**

**12.05** The Greatest Ever **13.00** Venom **14.00** Extreme Crash Tests **15.00** ND-Structible **16.00** Spy **17.00** Ray Mears' Extreme Survival **17.30** Ray Mears' Extreme Survival **18.00** Super Structures **19.00** China's Man Made Marvels **20.00** American Chopper **21.00** Rides **22.00** 5th Gear **22.30** 5th Gear **23.00** Trauma **0.00** Bone Breakers **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Think Mtv: Diary Of Angelina Jolie **12.30** Movies **13.00** Mtv Movie Awards 2005 **15.00** Trl **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** MY Super Sweet 16 **18.00** European Top 20 **19.00** Mtv Movie Awards 2005 **22.00** Jackass **22.30** Andy Milonakis Show **23.00** SO 90'S **0.00** Just See Mtv

**VH1**

**12.00** Smells Like the 90's **12.30** So 80s **13.00** Cries **13.30** Robbie Williams Day Music Mix **14.00** Story of Robbie Williams **14.30** Robbie Williams Day Music Mix **15.00** Story of Robbie Williams **15.30** Robbie Williams Day Music Mix **16.00** Story of Robbie Williams **16.30** Cries

**17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Bands Reunited **19.00** Bands Reunited **20.00** VH1 Presents the 80's **21.00** When Kiss Ruled the World **22.00** Viva la Disco **0.30** Fipside **1.00** Chill Out

**CLUB**

**12.15** Loyd on Location **12.45** Africa on a Plate **13.10** The Restaurant Biz **13.40** Matchmaker **14.10** In Your Dreams **14.35** Sizzle **15.00** Insights **15.25** Entertaining With James **15.50** Fantasy Open House **16.15** City Hospital **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Awesome Interiors **18.15** Girls Behaving Badly **18.40** Weddings **19.10** Weddings **19.40** The Roseanne Show **20.30** Comm Seal Buy! **21.00** Cheaters **22.00** Spicy Sex Files **23.00** Spicy Sex Files **0.00** Women Talk **0.30** Ex-Rated **1.00** Vegging Out **1.25** Loyd on Location

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **13.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **14.00** It's Good To Be **14.30** The Soup UK **15.00** The El True Hollywood Story **16.00** The El True Hollywood Story **17.00** El Entertainment Specials **18.00** El Entertainment Specials **19.00** El News Weekend **20.00** The El True Hollywood Story **21.00** High Price of Fame **22.00** Kill Reality **23.00** The Soup UK **23.30** The Anna Nicole Show **0.00** Wild On Tara **0.30** Wild On Tara **1.00** The El True Hollywood Story

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Courage the Cowardly Dog **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Transformers Energon **15.30** Beyblade **16.00** Hi Hi Puffy AmiYumi **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** The Jetsons **20.45** The Jetsons **21.00** Droopy Master Detective **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**12.05** Braceface **12.35** Uboos **13.05** Digimon II **13.30** Movable Mysteries **14.00** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! **14.30** Totally Spies **15.00** Martin Mystery **15.30** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **16.00** Pucca **16.05** Spider-Man **16.30** Pucca **16.35** Totally Spies

**MGM**

**11.45** Captain John Smith and Pocahontas **13.00** Red River **14.35** Women of San Quentin **16.10** Marie: A True Story **18.00** The Wrong Girl **19.30** A Dangerous Woman **21.10** Report to the Commissioner **23.00** So Evil, so Young **0.20** Posse

**TCM**

**20.00** Somebody Up There Likes Me **21.50** Skyjacked **23.30** The Fixer **1.40** The Catered Affair **3.15** That's Dancing!

**HALLMARK**

**11.45** Jim Henson's Jack And The Beanstalk **13.30** A Storm in Summer **15.15** The Sandy Bottom Orchestra **17.00** Spoils of War **18.30** Ruby's Bucket of Blood **20.00** Law & Order **21.00** Icon **22.45** The Inspectors 2: A Shred of Evidence **0.30** Law & Order **1.30** Icon

**BBC FOOD**

**12.00** The Thirsty Traveler **12.30** Great Wine Walks **13.00** Gary Rhodes **13.30** Wild Harvest **14.00** Neil Perry Rockpool Sessions **14.30** The Tanner Brothers **15.00** Secret Recipes **15.30** Giorgio Locatelli – Pure Italian **16.00** The Best **16.30** Saturday Kitchen **17.00** Tony and Giorgio **17.30** Chefs at Sea **18.00** Ching's Kitchen **18.30** The Tanner Brothers **19.00** Full On Food **20.00** Off the Menu **20.30** My Favourite Chef **21.00** My Favourite Chef **21.30** Dinner in a Box **22.00** The Naked Chef **22.30** Saturday Kitchen

**DR1**

**12.10** Nationen – klub DK **12.30** Hvor godfolk er? – Logster byfest og dyrskue **14.30** Ugefær – Udfordringer **15.00** Boogie Listen **16.00** Det Vildeste Westen **16.15** Becoming **16.35** OBS **16.40** Fer søndagen **16.50** Heidi og Lotto **17.00** Bernene på Mandarinskolen **17.30** TV Avisen med vejret **17.55** SportNyt **18.05** Hunde på job **18.30** Elefantungen Hannibal **19.00** Showtime **20.00** Agent 007 i skudlinjen **22.05** Jaget vildt **23.40** Anklaget **0.20** Boogie Listen

**SV1**

**11.55** Plus **12.25** Packat & klart **12.55** The Kroner live: Karjala Cup **15.30** Mat/Tina **16.00** Doobidoo **17.00** BoiBompa **17.01** Disneydags **18.00** Bert **18.30** Rapport **18.45** Sportnytt **19.00** På spåret **20.00** Popcorn **20.30** Brottskod: Försvunnen **21.15** Havsorkestern **22.15** Rapport **22.20** Lite som du **22.50** Eskorten **0.35** Sändning från SVT24



Loksins á Íslandi:  
**UltraCel**  
Meðferðin sem sló í gegn í Bretlandi á síðasta ári. Valin **besta Cellulite meðferðin** árið 2004 í Cosmopolitan.  
Virkar á:  
✓ Appelsínuhúð  
✓ Slit  
✓ Slappa húð  
✓ Brýtur niður fitu  
✓ Minnkar umál  
✓ Örvar blóðstreymi  
✓ Hreinsar burt vökva  
✓ Fjarlægir eiturefni



**TILBOÐ:**  
**50% AFSLÁTTUR AF 1. TÍMA Í ULTRACEL** gegn framvísun þessarar auglýsingar!  
**Ótakmörkuð mæting í Eurowave til jóla: 14.900**  
**6 Vikna átak: 24 x Eurowave, 12 x sogæðanudd, 6 x Hartur hljóðbylgjur með G5 nuddi, 1/1 Leirvafningur og 2 x Aqua Detox afeitrun: 26.900**  
**Fake it brúnkumeðferð: 3.200**  
**Fyrir prufutími í Eurowave og Sogæðanudd!**  
Smiðjuvegi 1 Kópavogi - Sími 564 4858 - [www.fyrirogefdir.is](http://www.fyrirogefdir.is)



Menntafélag  
byggingariðnaðarins

# Námskeið á haustönn

## BYGGINGARIDNADARMENN

Kynnir ykkur framboð námskeiða og fáið nánari upplýsingar á skrifstofu félagsins, Hallveggarveg 1, sími 590 6430 og vefsíðu á vefsetrinu [www.mibb.is](http://www.mibb.is).

### NÓVEMBER 2005

<i>Föstudagur</i>	<i>Laugardagur</i>	<i>Föstudagur</i>	<i>Laugardagur</i>
4. nóv.	5. nóv.	18. nóv.	19. nóv.
Þök og þakkleðningar - Reykjanesbæ Viðhald og endurbætur eldri timburhúsa - Reykjavík Launakerfi húsa smíða - Hafnarfirði Hitakerfi I - Reykjavík Gífsveggir / Spartl og málning - Reykjavík Ábyrgð byggingastjóra - Akureyri Brunapéttingar - Reykjavík		Útveggjakklaðningar - Reykjanesbæ Gólfhitakerfi - Reykjavík Steypuskemmdir - Akureyri	
11. nóv.	12. nóv.	25. nóv.	26. nóv.
Plastsuður - Reykjavík Parketgölf - Reykjavík Verkstjóranámskeið - Selfoss		Launakerfi húsa smíða - Reykjavík Steypt hús / Móta- og steypuvinna - Selfoss Gífsveggir - Hafnarfirði Húsgagnaviðgerðir / Bæsun og litun - Reykjavík Rör í rör lagnakerfi - Reykjavík Vatnslökk - Reykjavík Ábyrgð byggingastjóra - Reykjavík	

# Glæsileg jólaveisla

Skandinavískar kræsingar með  
tónum frá Miðjarðarhafinu.  
Jólaveislan á Salt stendur frá 18. nóv.  
fram á Þorláksmessu.

Tilboð á eðalvínnum.

Verð um helgar 5.700 kr.  
Verð á virkum dögum 5.200 kr.

Lifandi tónlist um helgar.


**Salt Lounge Bar & Restaurant, Pósthússtræti 2,  
101 Reykjavík. Borðapantanir í síma 599 1020.  
Eldhúsið er opið frá kl. 12 til 14.30 og 18 til 23.**

**salt**  
LOUNGE BAR & RESTAURANT






**VERÐLAUN**  
▶ **20.00**  
EDDUVERÐLAUNIN 2005



**SPIJALL**  
▶ **12.00**  
SILFUR EGILS



**DRAMA**  
▶ **21.30**  
BOSTON LEGAL



**FRÆÐSLA**  
▶ **21.30**  
FASHION TELEVISION



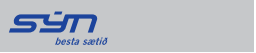
**UNDANK. HM**  
▶ **13.25**  
SPÁNN – SLOVAKÍA

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS**



MORGUN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.03** Engilbert (20:26) **8.15** Hopp og hí Sessami (28:52) **8.43** Magga og furðudýrið ógurlega (24:26) **9.07** Disneystundin **9.08** Liló og Stitch (47:65) **9.30** Sigildar teiknimyndir (9:42) **9.37** Mikki mús (9:13) **9.59** Matti morgunn (12:26) **10.15** Latibær **10.45** Spaugstofan **11.15** Hljómsveit kvöldsins **11.45** Kallakaffi (7:12)

**7.00** Barnatími Stöðvar 2 (Kýrin Kolla, Litlir hnettir, Myrkfælnu draugarnir, Töfrastígvélin, Addi Paddi, Pingu, Könnuðurinn Dóra, WínxClub, Scooby Doo, Ginger segir frá, Skrímslasplíð, Titeuf, Froskafjör, Nýja vonda nornin, Stróri draumurinn, Home Improvement 3)

**10.15** Þak yfir höfuðið (e) **11.00** Sunnudagsþátturinn

**8.00** England – Argentína **9.45** Hnefaleikar **11.45** Noregur – Tékkland

DAGUR

**12.15** Lífið er... **12.45** Listin mótar heiminn (3:5) **13.45** Honneyboy **15.10** Prinsinn og betlarinn **16.05** Evrópukeppni félagsliða í handbolta **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Stundin okkar

▶ **12.00** Silfur Egils **13.30** Neighbours **13.50** Neighbours **14.10** Neighbours **14.30** Neighbours **14.50** Neighbours **15.15** Það var lagið **16.15** Idol – Stjöruleit 2 **17.00** Supernanny US (1:11) **17.45** Oprah (5:14:5)

**12.00** Cheers – öll vikan (e) **14.00** Design Rules (e) **14.30** Allt í drasli (e) **15.00** House (e) **16.00** Sirry (e) **17.00** Innlit / út-lit (e) **18.00** Judging Amy (e)

**15.35** Real World: San Diego (21:27) **16.00** Veggfóður **16.50** The Cut (11:13) **17.30** Friends 4 (17:24) **17.55** Idol extra 2005/2006

▶ **13.25** HM 2006 **15.05** Ice fitness 2005 **17.35** Bandaríska mótaröðin í golfi

KVÖLD

**18.30** Hanasúpan Leikin barnamynd frá Finnlandi. **18.50** Lisa (5:13) Sænskur teiknimyndaflokkur. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.30** Kallakaffi (8:12) Ný íslensk gamanþáttaröð sem gerist á kaffihúsi sem Kalli og Magga, nýskilin hjón, reka. ▶ **20.00** Edduverðlaunin 2005 Bein útsending frá afhendingu Edduverðlaunanna, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunanna á Hótel Nordica. Kynnir er Þorsteinn Guðmundsson og útsendingu stjórnar Haukur Hauksson. **22.20** Helgarsportíð Þáttur um íþróttir helgarinnar heima og erlendis. **22.45** Himalaja – Bernskuár höfðingja (Himalaya – l'enfance d'un chef) Frönsk/nepölsk bíómynd frá 1999.

**18.30** Fréttir Stöðvar 2 **19.15** Jake in Progress (3:13) (Krisustjórinn) Nýr bandarískur grínþáttur um ungan og hungraðan kynningarfulltrúa í New York. **19.40** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Einn vinsælasti þátturinn á Íslandi. Jón Ársæll Þórðarson leitast uppí forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel áhættu. **20.15** Life Begins (1:8) (Nýtt líf) Ný þáttaröð af þessum gamansömu bresku þáttum frá höfundum hinna vinsælu Cold Feet. Í fyrstu þáttaröðinni stóð Maggie, líðlega fertug tveggja barna móðir, á krossgötum í lífi sínu eftir að karlinn hennar Phil ákvað að ganga út, til þess að „finna sig“. **21.05** Blind Justice (13:13) (Blint réttlæti) Hörkuspennandi myndaflokkur. **21.50** The 4400 (5:13) (4400) Magnþrunginn myndaflokkur. Fljúgandi furðuhlutur lendir á jörðinni með 4.400 manns. Bönnuð börnum. **22.35** Deadwood (8:12) (Childish Things) Verðlaunaþáttaröð sem hefur verið lýst sem Sopranos í villta vestrinu. Stranglega bönnuð börnum.

**19.00** Battlestar Galactica (e) Það vakna grunsemdir hjá Roslin í garð yfirmannsis Adama þegar hún reynir að ná í hann en ekkert gengur. **20.00** Poppunktur Skallapopp-ararnir Felix og Dr. Gunnir snúa aftur í haust með tilheyrandi skarkala og látum. **21.00** Rock Star: INXS Í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokksvéitina INXS. Sérvaldir dómarar, áhorfendur og auðvitað hljómsveitarmélimirnir sjálfir gefa keppendum einkunn og sá sem stendur uppi sem sigurvegari mun syngja með hljómsveitinni á risatónleikum, sem jafnframt verða þeir fyrstu í tónleikaferð INXS um heiminn. ▶ **21.30** Boston Legal – NÝTT! Brad verður hrifinn af kúnnu sem hann er að verja. Hún segist vera lesbísk en hann er sannfærður um að svo sé ekki. Cathrine Piper er ný á lögmannastofunni og flestum starfsmönnum stofunnar finnst að hún mætti vanda mál sitt örlítið betur. **22.30** Rock Star: INXS

**18.30** Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Girls Next Door (3:15) **19.30** Hogan knows best (6:7) (Hogans Vs. City Hall) **20.00** Ástarfleyið (3:11) Sirkus er farinn af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikaþáttinn Ástarfleyið. **20.40** Laguna Beach (6:11) Einn ríkasti og fallegasti strandbær veraldar. **21.05** My Supersweet (6:6) Raunveruleikaþáttur frá MTV þar sem fylgst er með nokkrum 15 ára stúlkum. ▶ **21.30** Fashion Television (2:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum dag. Á síðustu 20 árum hefur enginn annar þáttur kynnt nýjustu tiskuna jafnglæsilega og Fashion Television hefur gert. Hvort sem það eru nýjustu fötin, þotuliðið í salnum eða lætin bak við tjöldin, þá sérð þú það fyrst hér í Fashion Television og það á fremsta bekk. **21.55** Weeds (6:10) (Dead In The Nethers) **22.30** So You Think You Can Dance (6:12) Framleiðendur American Idol eru komnir hér með nýjan raunveruleikaþátt.

**18.30** NFL-tilþríf Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum. **19.00** Ameríski fótboltinn (Miami – New England) Bein útsending frá ameríska fótboltanum. **21.30** NBA TV Daily 2005/2006 (Philadelphia – LA Lakers) Útsending frá NBA

NÓTT

**0.30** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.30** Idol – Stjöruleit 3 **0.25** Over There (2:13) (B. börnum) **1.10** Crossing Jordan (12:21) **1.50** Minority Report (Str. b. börnum) **4.10** After the Storm (B. börnum) **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**23.40** C.S.I. (e) **0.35** Sex and the City (e) **2.05** Cheers – 8. þáttaröð (e) **2.30** Þak yfir höfuðið (e) **2.40** Östðöndandi tónlist

**23.40** Rescue Me (6:13) **0.25** Open Water

**23.30** Hnefaleikar

# Í gylltum ramma

Saga Sigríðar Þorvaldsdóttur leikkonu

Jón Hjartarson rithöfundur og leikari skráði



Þetta er skemmtileg bók um skemmtilega, jákvæða og bjartsýna konu

sem sannarlega hefur þurft á þeim eiginleikum að halda til að takast á við lífið.

**SÉRSTAKT TILBOÐ Í FJÖLDA VERSLANA**





**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** Summer Catch **8.00** The Santa Clause 2 **10.00** 2001: A Space Travesty **12.00** My Boss's Daughter **14.00** Summer Catch **16.00** The Santa Clause 2 **18.00** 2001: A Space Travesty

**20.00** The Others Umtöluð spennu-mynd.

**22.00** Matchstick Men Prælfyndin og dramatsk glæpagamanmynd.

**0.00** Shot in the Heart (B. börnum) **2.00** Animal Factory (Str. b. börnum) **4.00** Matchstick Men (B. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**14.30** Fulham – Man. City frá 5.11 **16.30** Aston Villa – Liverpool frá 5.11

**18.30** Everton – Middlesbrough frá 6.11

**20.30** Spurningabátturinn Spark (e) Spark er splunkunýr spurningabáttur um fótbolta og fótbolta-tenget efni. Höfundur spurninga og spyrill er Stefán Pálsson og með honum sem spyrill og sérlegur stuðbolti er Þórhallur Dan.

**21.00** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**THE LIFE OF MAMMALS**

**BBC PRIME / KL.16.00** Heimildarþáttur þar sem David Attenborough fer með áhorfendur í ferðalag um líf spendýra. Í þættinum verður fylgst með þvottabjörnum, svinum, rottum – og mönnum.

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.15** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **13.30** Football: World Cup Germany **14.30** Weightlifting: World Championship Doha **16.30** Weightlifting: World Championship Doha **17.00** Weightlifting: World Championship Doha **19.00** Football: World Cup Germany **20.30** Motorsports: Motorsports Weekend **20.45** Olympic Games: Mission to Torino **21.15** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles **22.15** Boxing **23.00** Tennis: WTA Tour Championships Los Angeles

**BBC PRIME**

**12.00** Blue Planet – a Natural History of the Oceans **13.00** Classic Eastenders **13.30** Classic Eastenders **14.00** Eastenders Omnibus **14.30** Eastenders Omnibus **15.00** Eastenders Omnibus **15.30** Eastenders Omnibus **16.00** The Life of Mammals **17.00** Last of the Summer Wine **17.30** 2 Point 4 Children **18.00** Down to Earth **19.00** Rick Stein's Food Heroes **19.30** Changing Rooms **20.00** No Going Back **21.00** Top Gear Xtra **22.00** I'll Show Them Who's Boss **22.40** The Ship **23.30** Wildlife **0.00** Prohibition: 13 Years That Changed America **1.00** Blood of the Vikings

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** Paranormal? **13.00** Seconds



From Disaster **14.00** Hogzilla **15.00** Cassandra Crossing **17.30** Storm Stories **18.00** San Francisco Earthquake **19.00** When Expeditions Go Wrong **20.00** Megastructures **21.00** Seconds From Disaster **22.00** War of the Worlds – The Real Story **23.00** Catastrophe **0.00** Seconds From Disaster **1.00** Witnesses To Victory

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Austin Stevens – Most Dangerous **13.00** Killing for a Living **14.00** The Life of Birds **15.00** Monkey Business **15.30** Meerkat Manor **16.00** Big Cat Diary **16.30** Predator's Prey **17.00** Crocodile Hunter **18.00** Lyndal's Lifeline **19.00** The Elephant's Empire **20.00** The Life of Birds **21.00** Animal Cops Houston **22.00** Cell Dogs **23.00** Killing for a Living **0.00** The Life of Birds **1.00** Lyndal's Lifeline

**DISCOVERY**

**12.05** Extreme Engineering **13.00** Birth of a Sports Car **14.00** Mythbusters **15.00** Brainiac **16.00** Deadliest Catch **17.00** Aircrash **18.00** Biker Build-Off **19.00** American Chopper **20.00** Mythbusters – Specials **21.00** The Case Against Saddam **22.00** Zero Hour **23.00** Zero Hour **0.00** Poisonous Women **1.00** Spy

**MTV**

**12.00** Movies Weekend Music Mix **12.30** Fabulous Life OF Cameron Diaz **13.00** Mtv's Hot Popcorn Movie Awards Greatest Moments **13.30** All Eyes ON Tom Cruise **14.00** Movies Weekend Music Mix **14.30** Making The Movie Charlie & The Chocolate Factory **15.00** Tri **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Trippin **18.00** World Chart Express **19.00** Dance Floor Chart **20.00** Switched ON **21.00** Top 10 AT Ten – Indie **22.00** I Want A Famous Face Ricky Martin **22.30** Mtv Out Takes **23.00** Mtv Live Chemical Brothers **23.30** Mtv Live Queens OF The Stoneage

**VH1**

**12.00** VH1 Weekly Album Chart **13.00** Top 100 **21.00** The Greatest **23.00** VH1 Weekly Album Chart **0.00** VH1 Hits **5.00** VH1 Hits

**CLUB**

**12.15** Hollywood One on One **12.45** Paradise Seekers **13.10** Staying in Style **13.40** Matchmaker **14.10** Design Challenge **14.35** Lofty Ideas **15.00** Fantasy Open House **15.25** Completely Hammered **15.50** Insights **16.15** City

Hospital **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Crime Stories **18.40** Retail Therapy **19.10** Girls Behaving Badly **19.40** The Roseanne Show **20.30** Staying in Style **21.00** Cheaters **22.00** What Men Want **22.30** My Messy Bedroom **23.00** Spicy Sex Files **0.00** Women Talk **0.30** Ex-Rated **1.00** Hollywood One on One **1.25** Hollywood One on One

**EI ENTERTAINMENT**

**12.00** It's Good To Be **12.30** The Soup UK **13.00** 50 Steamiest Southern Stars **14.00** 50 Steamiest Southern Stars **15.00** The E! True Hollywood Story **17.00** The E! True Hollywood Story **19.00** The Soup UK **19.30** It's Good To Be **20.00** E! Entertainment Specials **21.00** Fight For Fame **22.00** Rich Kids: Cattle Drive **23.00** Wild On Tara **23.30** Party @ the Palms **0.00** The Soup UK **0.30** Wild On Tara **1.00** 101 Sensational Crimes of Fashion!

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Courage the Cowardly Dog **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Transformers Energon **15.30** Beyblade **16.00** Hi Hi Puffy AmiYumi **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** The Jetsons **20.45** The Jetsons **21.00** Droopy Master Detective **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**12.05** Braceface **12.35** Ubos **13.05** Digimon II **13.30** Miville Mysteries **14.00** Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! **14.30** Totally Spies **15.00** Martin Mystery **15.30** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **16.00** Pucca **16.05** Spider-Man **16.30** Pucca **16.35** Totally Spies

**MGM**

**11.10** I Want to Live **12.45** Devil's Brigade **14.55** Till There Was You **16.25** Timestalkers **18.00** A Dangerous Woman **19.40** The Crook **21.40** Foreign Intrigue **23.20** The Program **1.15** Midnight Witness

**TCM**

**20.00** The Naked Spur **21.35** The Formula **23.30** The Girl and the General **1.15** Clash by Night **3.05** Without Love

**HALLMARK**

**11.45** Jim Henson's Jack And The Beanstalk **13.30** Escape from Wildcat Canyon **15.15** Boyfriend For Christmas **17.00** Wedding Daze **18.30** Hawking **20.00** Law & Order **21.00** Icon **22.45** Brotherhood of Murder **0.30** Law & Order **1.30** Icon

**BBC FOOD**

**12.00** Ching's Kitchen **12.30** The Tanner Brothers **13.00** Full On Food **14.00** Off the Menu **14.30** My Favourite Chef **15.00** My Favourite Chef **15.30** Dinner in a Box **16.00** The Naked Chef **16.30** Saturday Kitchen **17.00** Tyler's Ultimate **17.30** Safari Chef **18.00** Ainsley's Gourmet Express **18.30** Worrall Thompson **19.00** Sophie's Weekends **19.30** Paradise Kitchen **20.00** United States of Reza **20.30** The Tanner Brothers **21.00** Rachel's Favourite Food **21.30** Made to Order **22.00** The Hi Lo Club **22.30** Ready Steady Cook

**DR1**

**11.55** Kærleghed uden grænser **12.25** Læs for livet **12.55** DR Dokumentar – Hævet over mistanke **13.35** Nationen **14.00** Slottet **15.20** Håndbold/Sendag **17.00** Sigurdur Björnetime **17.30** TV Avisen med Sport og Vejr **18.00** 'Allo 'Allo! **18.30** Sådán ligger landet **19.00** \*men **20.00** TV Avisen **20.15** Sendag **20.45** SendagsSporten **21.00** De skrev historie **21.40** Blind Justice **22.20** OBS **22.25** Dogumentar – Typisk dansk **23.25** Dødens Detektiver

**SV1**

**12.00** På spåret **13.00** Nálsögat **14.00** Rally-VM: Australien **15.00** Dokument utifrån: Vad gör Iran med sitt uran? **16.00** Gránslós kärlek **16.30** Om barn i förskolan **17.00** Tre Kronor live: Karjala Cup **17.15** Tv-huset **18.30** Rapport **19.00** Lite som du **19.30** Sportspegeln **20.15** Stoppitid **20.20** Agenda Europa **21.15** Karriär **21.45** Vetenskap – Materiens mysterier **22.15** Rapport **22.25** Design **365** **22.30** Kommissionen **23.15** Sändning från SVT24



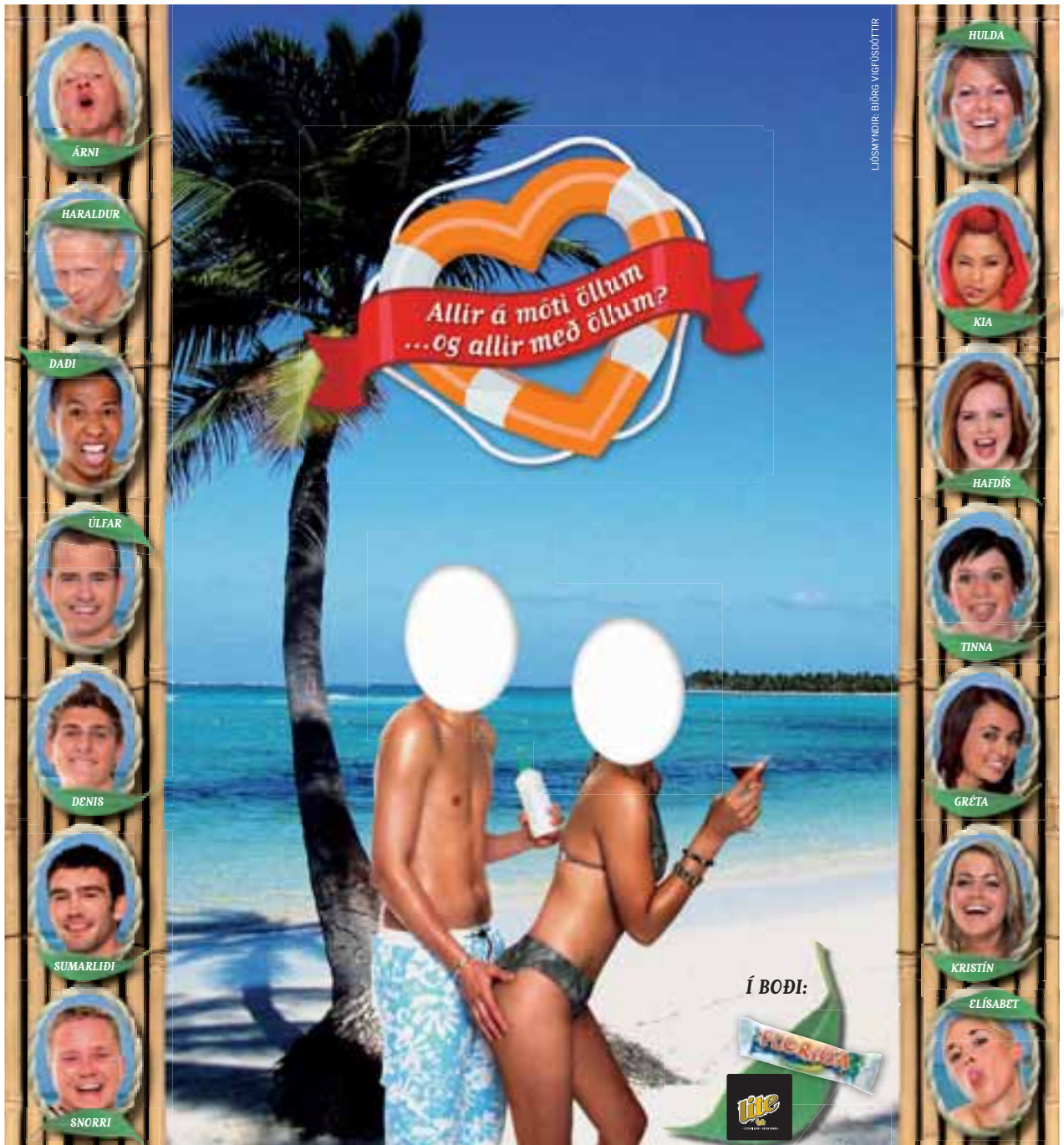
**Hvers vegna logar Evrópa?**

**Metsölubókin Hin mörgu andlit trúarbragðanna hefur svarið.**





LÖSAYNDIR: BÚRÐG VÍÐFÉLÐTÍÐIR













## ÁSTARFLEYIÐ

14 UNGIR ÍSLENDINGAR FARA TIL  
MIÐJARÐARHAFSINS TIL AÐ FINNA ÁSTINA  
FIMMTUDAGA KL. 21:00

FYLGSTU MEÐ!



SIRKUS

	DRAMA	RAUNVERULEIKI	RAUNVERULEIKI	RAUNVERULEIKI	FÓTBOLTI
	 <p>▶ 22.25 KARNÍVAL</p>	 <p>▶ 20.30 WIFE SWAP</p>	 <p>▶ 21.00 SURVIVOR GUATEMALA</p>	 <p>▶ 22.00 THE CUT</p>	 <p>▶ 20.30 STRÁKARNIR Í CELTIC</p>
	 <p>SJÓNVARPIÐ</p>		 <p>SKJÁREINN</p>	 <p>SIRKUS</p>	 <p>SYN besta serti</p>
MORGUN		<p>6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 Ísland í bitíð</p>			
DAGUR	<p>16.40 Helgarsportið 17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn málsfréttir 18.00 Myndasafnið 18.01 Gurra grís (28:52) 18.06 Kóalabræður (41:52) 18.17 Pósturinn Páll (11:13)</p>	<p>12.20 Neighbours 12.45 í finu formi 2005 13.00 Fresh Prince of Bel Air (13:25) 13.25 Stealing Harvard 14.45 Osbournes 3 (1:10) 15.10 Derren Brown – Trick of the Mind 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours</p>	<p>17.55 Cheers – 8. þáttaröð 18.20 Poppunktur (e)</p>		<p>17.50 Amerískur fótboltinn</p>
KVÖLD	<p>18.30 Váboði (3:13) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.30 Átta einfaldar reglur (59:76) (8 Simple Rules) 20.55 Listin mótart heiminn (4:5) (How Art Made the World) 22.00 Tiúfréttir ▶ 22.25 Karníval (7:12) (Carnivale II) Bandarískur myndaflokkur. Ben Hawkins á enn í baráttu við bróður Justin og heldur för sinni áfram með farandsirkusflokknum þar sem undarlegt fólk er saman komið. Atríði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. Nánari upplýsingar er að finna á vefslóðinni <a href="http://www.hbo.com/carnivale/">http://www.hbo.com/carnivale/</a>.</p>	<p>18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (9:23) 20.00 Strákarnir ▶ 20.30 Wife Swap (6:12) (Vistaskipti) Tvær fjölskyldur koma við sögu í hverjum þætti. Fyrstu dagana verður nýja konan á heimilinu að gera allt eins og gamla konan var von að gera en síðan snýst dæmið við. Þá verða eiginmaðurinn og börnin að læra nýja síði og meðtaka þær aðferðir sem nýja konan innleiðir. 21.15 You Are What You Eat (5:17) (Mataræði) 21.40 Six Feet Under (3:12) (Undir grænni torfu) Bönnuð börnum. 22.30 Most Haunted (10:20) (Reimleikar) Bönnuð börnum.</p>	<p>19.20 Þak yfir höfuðið (e) 19.30 Allt í drasli (e) Það má með sanni segja að Allt í drasli sé hreinasta smíll! 20.00 The O.C. Það er Valentínusardagur og Ryan reynir að sættast við Caleb svo hann geti eytt deginum með Lindsey. ▶ 21.00 Survivor Guatemala Í ár fer keppnin fram í Guatemala og búast má við hörkuslag. Framleiðendurnir finna alltaf eitthvað nýtt til að auka á spennuna en meðal þátttakenda í þessari þáttaröð er Gary Hogeboom, sem leikið hefur með Dallas Cowboys. 22.00 C.S.I. Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. 22.55 Sex and the City – 1. þáttaröð</p>	<p>18.30 Fréttir Stöðvar 2 ▶ 19.00 The Cut (11:13) (I'm About To Get Killed In The Middle Of The Hood) 20.00 Friends 4 (18:24) (Vínir) (The One With Rachel's New Dress) 20.30 Fashion Television (3:34) 21.00 Veggfóður Hönnunar og lífstíls þáttur. 22.00 The Cut (12:13) (Final Four On A Trash Barge) 16 manns berjast um að ná hylli Hilfiger í hinum ýmsu verkefnum sem eru lögð fyrir hópinn, allt frá fatahönnun til markaðsmála. Það er allt að vinna þar sem það er hægar sagt en gert að komast inn í harðan heim tískunnar. 22.45 David Letterman</p>	<p>20.00 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur) ▶ 20.30 Strákarnir í Celtic Íslensku strákarnir í Celtic, Kjartan Henry og Theódór Elmar. Stákarnir hafa verið lykilmenn í Celtic U19 og hafa slegið í gegn hjá félaginu. 21.05 Maradona (Maradona documentary) Hann er elskaður frá Buénos Aíres til Napólí. Diego Armando Maradona var besti knattspyrnumaður heims. 22.00 Ólissport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis. 22.30 Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórkemmtilegur spurningabáttur þar sem íþróttaáhugamenn láta ljós sitt skína.</p>
NÓTT	<p>23.20 Spaugstofan 23.45 Austfjarðatróllið 0.30 Kastljós 1.20 Dagskrárlok</p>	<p>23.15 Afterlife (1:6) (B. börnum) 0.05 Oyenstikker (Dragonflies) (B. börnum) 1.55 The Shrink Is In (B. börnum) 3.20 Fréttir og Ísland í dag 4.25 Ísland í bitíð 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ</p>	<p>23.25 Jay Leno 0.10 Boston Legal (e) 1.00 Cheers – 8. þáttaröð (e) 1.25 Þak yfir höfuðið (e) 1.35 Óstöðvandi tónlist</p>	<p>23.30 Weeds (6:10) 0.05 Friends 4 (18:24)</p>	<p>23.00 Noregur – Tékkland</p>
					<p>...Fleir stöðvar á næstu opnu »»</p>



Skýr smoothie

Íslandsbesta  
Sjúklinga  
Þessu  
Epli  
Mjólk

SKÝR RÖÐ BYGGRER



# Pitstop – þjónusta í fyrirrúmi



Þú færð Michelin vörurnar hjá Pitstop



*Frábær vara,  
mjög gott verð*



**MICHELIN**

Vörumerki framleidd af Michelin – Þekktasta dekkjaframleiðanda í heimi

**BFGoodrich**  
Tires

**Kleber**

**Pitstop – Michelin-dekkjaverkstaðið á Íslandi**



Michelin X-Ice



Michelin X-Ice North



Kleber Kapnor 5



BFGoodrich Winter Slalom



BFGoodrich All Terrain



568 2020

**pitstop**

Dugguvogi 10 (v/Sæbraut) • 104 Reykjavík



**BIÓ** STÖÐ 2 BIÓ

**6.00** Foyle's War 2 **8.00** Get Over It  
**10.00** The Guru **12.00** Just Married  
**14.00** Get Over It **16.00** The Guru **18.00**  
Just Married

**20.00** Foyle's War 2 Bresk sakamála-  
mynd.  
**22.00** Paycheck Hörkuspennandi fram-  
tíðarmynd.

**0.00** American Outlaws (Stranglega  
bönnuð börnum) **2.00** Rush Hour 2  
(Bönnuð börnum) **4.00** Paycheck  
(Bönnuð börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**18.00** Að leikslokum (e)

**19.00** Man. City – Aston Villa frá 31.10  
Leikur sem fór fram mánudags-  
kvöldið 31. október.

**21.00** Að leikslokum (e)

**22.00** Middlesbrough – Man. Utd frá  
29.10 Leikur sem fór fram laugar-  
daginn 29. október.

**0.00** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**FIGHT SPORT: FIGHT CLUB**

**EUROSPORT/  
19.30** Aðdáendur  
bardagaíþrótta  
munu ekki vilja  
missa af þessu. Í  
veggja tíma löng-  
um þætti er fjallað  
um allar helstu bar-  
dagaíþróttirnar í  
heiminum í dag.



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**  
Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**11.30** Football: World Cup Germany  
**12.30** Football: World Cup Germany  
**14.00** Tennis: WTA Tour Championships  
Los Angeles **15.30** Football: Football  
World Cup Season Playoff **16.30** Foot-  
ball: Football World Cup Season News  
**16.45** Football: Football World Cup Sea-  
son Journeys **17.00** Weightlifting: World  
Championship Doha **19.00** All sports:  
WATTS **19.30** Fight Sport: Fight Club  
**21.30** Football: Football World Cup Sea-  
son Playoff **22.30** Football: Football  
World Cup Season News **22.45** Football:  
Football World Cup Season Journeys  
**23.00** Motorsports: Motorsports Week-  
end **23.15** News: Eurosportnews Report  
**23.30** Olympic Games: Mission to Torino  
**0.00** Rally: World Championship Austral-  
ia

**BBC PRIME**

**12.00** Are You Being Served? **12.30** Next  
of Kin **13.00** Ballykissangel **14.00** Tel-  
lubbies Everywhere **14.10** Bill and Ben  
**14.20** Yoho Ahoy **14.25** Monty the Dog  
**14.30** Boogie Beesies **14.45** Fimbles  
**15.05** Tikkabilla **15.35** Cavgirl **16.00** The  
Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook  
**17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors  
**18.30** Eastenders **19.00** No Going Back  
**20.00** The Inspector Lynley Mysteries

**21.30** Coupling **22.00** French and  
Saunders **22.30** Manchild **23.00** Down to  
Earth **0.00** Accidents in Space **1.00**  
Building the Impossible

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** When Expeditions Go Wrong  
**13.00** Insects from Hell **13.30** Insects  
from Hell **14.00** Seconds From Disaster  
**15.00** Priestess Warrior **16.00** Skeleton  
Lake **17.00** When Expeditions Go Wrong  
**18.00** Megacities **19.00** Insects from Hell  
**19.30** Insects from Hell **20.00** Seconds  
From Disaster **21.00** War of the Worlds –  
The Real Story **22.00** Katrina: Unnatural  
Disaster **23.00** When Expeditions Go  
Wrong **0.00** War of the Worlds – The Real  
Story **1.00** Katrina: Unnatural Disaster

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey  
Business **13.00** Big Cat Diary **13.30**  
Predator's Prey **14.00** Animal Precinct  
**15.00** Animal Cops Detroit **16.00** Pet  
Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00**  
Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Di-  
ary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey  
Business **19.00** Chimpanzee Diary **19.30**  
Predator's Prey **20.00** Wild South Amer-  
ica **21.00** Miami Animal Police **22.00**  
Meerkat Manor **22.30** Monkey Business  
**23.00** K9 Boot Camp **0.00** Pet Rescue  
**0.30** Wildlife SOS **1.00** Wild South Amer-  
ica

**DISCOVERY**

**12.05** Journey to the Centre of the Earth  
**13.00** Rex Hunt Fishing Adventures  
**13.30** Lake Escapes **14.00** Manapouri  
**15.00** Extreme Machines **16.00**  
Scrapheap Challenge **17.00** Rides **18.00**  
American Chopper **19.00** Mythbusters –  
Specials **20.00** Body Spectacular **21.00**  
Trauma **22.00** Body Works **23.00** Myth-  
busters – Specials **0.00** Forensic Det-  
ectives **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Boiling Points **12.30** Just See Mtv  
**13.00** Pimp MY Ride **14.30** Wishlist  
**15.00** Tr1 **16.00** Dismissed **16.30** Just  
See Mtv **17.30** Mtv.new **18.00** European  
Top 20 **19.00** Switched ON **20.00** Global  
Room Raiders **20.30** Andy Milonakis  
Show **21.00** Top 10 AT Ten – J-lo **22.00**  
Power Girls **22.30** The Real World Phila-  
delphia **23.00** The Rock Chart

**VH1**

**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So

**80s 17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00**  
VH1 Weekly Album Chart **19.00** VH1  
Classic **19.30** Then & Now **20.00** All  
Access **21.00** I Want a Famous Face  
**21.30** I Want a Famous Face **22.00** VH1  
Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30**  
Fabulous Life of ... **0.00** VH1 Hits

**CLUB**

**11.50** Lofty Ideas **12.20** Innertainment  
**12.45** Come! See! Buy! **13.10** Crimes of  
Fashion **13.35** Arresting Design **14.00**  
Staying in Style **14.30** Weddings **15.00**  
Girls Behaving Badly **15.25** Other  
People's Houses **16.10** The Roseanne  
Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Met-  
hod **17.50** Hollywood One on One **18.15**  
Weddings **18.40** Girls Behaving Badly  
**19.05** Matchmaker **19.30** Lofty Ideas  
**20.00** Arresting Design **20.25** The Villa  
**21.15** Sextasy **22.10** Women Talk **22.35**  
Men on Women **23.00** Cheaters **0.00**  
Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25**  
Girls Behaving Badly **1.50** Completely  
Hammered

**EI ENTERTAINMENT**

**12.00** The E! True Hollywood Story **13.00**  
E! News Weekend **14.00** 101 Juiciest  
Hollywood Hookups **15.00** 101 Juiciest  
Hollywood Hookups **16.00** 101 Juiciest  
Hollywood Hookups **17.00** 101 Juiciest  
Hollywood Hookups **18.00** It's Good To  
Be **18.30** The Soup UK **19.00** E! News  
Weekend **20.00** The E! True Hollywood  
Story **21.00** 101 Craziest TV Moments  
**22.00** Kill Reality **23.00** Wild On **0.00** E!  
News **0.30** The Soup UK **1.00** Kill Reality

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in  
the Big City **13.00** Dexter's Laboratory  
**13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet  
Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage  
Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-  
Damian **16.00** Sabrina, The Animated  
Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's  
Home for Imaginary Friends **17.30** Loon-  
ey Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24  
1/2 Century **18.30** Charlie Brown Spec-  
ials **19.00** What's New Scooby-Doo?  
**19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintst-  
ones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly  
& Muttley in Their Flying Machines **21.30**  
Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00**  
Dexter's Laboratory **23.30** The  
Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30**  
Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto  
**2.00** Spaced Out

**JETIX**

**11.50** Braceface **12.20** Jacob two-two  
**12.50** So Little Time **13.20** Goosebumps  
**13.50** Black Hole High **14.15** Spider-Man  
**14.40** Movie Mysteries **15.05** Digimon II  
**15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H.  
**16.30** Sonic X

**MGM**

**11.30** Mac & Me **13.10** Jealousy **14.45**  
The Initiation of Sarah **16.20** Tale of Ruby  
Rose **18.00** The Crook **20.00** Rikky and  
Pete **21.45** Jinxed! **23.25** The Fantasticks  
**0.50** Vietnam Texas

**TCM**

**20.00** Objective, Burma! **22.20** Operation  
Crossbow **0.15** Somewhere I'll Find You  
**2.05** Kind Lady **3.25** Julie

**HALLMARK**

**12.00** Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story  
**13.45** Ordinary Miracles **15.30**  
Dinotopia **17.00** Touched by an Angel  
**18.00** Magic of Ordinary Days **19.30** Tak-  
ing Liberty **19.45** Taking Liberty **21.30** Tru-  
st **22.30** Lonesome Dove: The Series  
**23.15** Taking Liberty **0.45** Henry VIII

**BBC FOOD**

**12.00** Ainsley's Gourmet Express **12.30**  
Worrall Thompson **13.00** Sophie's Week-  
ends **13.30** Paradise Kitchen **14.00**  
United States of Reza **14.30** The Tanner  
Brothers **15.00** Rachel's Favourite Food  
**15.30** Made to Order **16.00** The Hi Lo  
Club **16.30** Ready Steady Cook **17.00**  
Food Source New Zealand **17.30** A  
Cook's Tour **18.00** Off the Menu **18.30**  
Deck Dates **19.00** A Cook On the Wild  
Side **19.30** New Scandinavian Cooking  
**20.00** Delia's Winter Collection **20.30**  
Worrall Thompson **21.00** The Naked  
Chef **21.30** Cupid's Dinner **22.00** Ching's  
Kitchen **22.30** Ready Steady Cook

**SV1**

**13.15** Sportspegeln **14.00** Stoppitd  
**14.05** Agenda Europa **15.00** Rapport  
**15.10** Gomorron Sverige **16.00** Konsum-  
entmakt **16.25** Framtid i sikte? **16.30**  
Krokodill **17.00** BoilBompa **17.01**  
Björnes Magasin **17.30** Lilla sportspegeln  
**18.00** Tracklisten **18.30** Rapport **19.00**  
Gud morgon alla barn **20.00** Plus **20.30**  
Sverige! **21.00** Gourmetklubben **22.05**  
Rapport **22.15** Kulturyheterna **22.25**  
Popcorn **22.55** Kommissarie Lynley **0.25**  
Sändning från SVT24

PlayStation 2

**BUZZ!**

Sendu SMS skiptið  
**BTC SBB**  
á númerið 1900  
og þú gætir unnið.



12. hverj  
vinnur!



Geggjaðir vinningar!  
PlayStation2 tölvu  
• SingStar sett  
• BUZZ sett  
• SingStar 80's  
Kippu af Coca Cola  
og margt fleira

Allt að  
**30%**  
afsláttur

# Vetrar tilboð

Landsins mesta úrval af amerískum ísskápum með eða án klakavélar. Hvítir, svartir eða stál  
**Verð frá kr. 128.900.- með klakavél**



KORTER . I S

**42" ELFUNK Plasma-skjár, TV-tuner og hátalarar**



Aðeins Stgr. kr. **159.900.-**

Upplausn: WXGA 852x480  
Skerpa: 3000:1

**32" ELFUNK-LCD skjár AGTV3208**



Aðeins Stgr. kr. **138.900.-**

Upplausn: WXGA 1366x768  
Skerpa: 600:1

**30" ELFUNK-LCD skjár AGTV3008**



Aðeins Stgr. kr. **129.900.-**

Upplausn: WXGA 1366x768  
Skerpa: 600:1

**27" ELFUNK-LCD skjár AGTV2708**



Aðeins Stgr. kr. **78.900.-**

Upplausn: WXGA 1280x720  
Skerpa: 600:1



**LG heimabíó  
LG LGLHT751TB**

Magnari - Utvarp - DVD spilar  
700 W, CD/DVD, Video1 (Rear AV),  
Video2(rear AV), FM/AM (JPEG & MP3)  
Sound Effect XTS, XTS Pro, DTS, Dolby  
Digital, Dolby Prologic, Dolby Prologic II,  
DSP Sound mode, 2Ch Stereo o.m.fl.

Aðeins Stgr. kr. **49.900.-**

Kreditkort: kr. 51.397.-  
Afborgunarverð: kr. 53.393.-



**RAFTÆKJAVERZLUN ÍSLANDS HF**

- ANNO 1929 -

Skútuvogur 1 • Sími 568 8660 • ri@ri.is

\*kr.150.- greiðslugjald bætist við hvern greiðslu.

**Opíð laugard. 11:00 - 16:00**



**SPENNA**  
▶ **20.25**  
VERONICA MARS



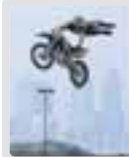
**DRAMA**  
▶ **22.05**  
OVER THERE



**LÍFSSTÍLL**  
▶ **20.00**  
DESIGN RULES



**NÝTT**  
▶ **21.30**  
FABULOUS LIFE OF



**JADARSPORT**  
▶ **20.40**  
X-GAMES 2005

**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SYN**  
besta sattið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (4:145) 10.20 Ísland í bitíð

12.20 Neighbours 12.45 Í finu formi 2005 13.00 Fresh Prince of Bel Air 13.25 Life Begins 14.15 The Guardian 15.00 Extreme Makeover – Home Edition 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

17.55 Cheers – 8. þáttaröð 18.20 The O.C. (e)

7.00 Olíssport 7.30 Olíssport 8.00 Olíssport 8.30 Olíssport

18.15 Olíssport

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-málsfréttir 18.00 Allt um dýrin (12:25) 18.25 Tommi togvagn (7:26)

18.30 Gló magnaða (25:52) (Kim Possible)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

▶ 20.25 Veronica Mars (8:22) Bandarísk spennuþáttaröð um unga konu sem tekur til við að fletta ofan af glæpamönnum eftir að besta vinkona hennar er myrt og pabbi hennar missir vinnuna.

21.10 Skuggabörn Ný íslensk heimildamynd um fíkniefnaneyslu og smygl. Dagskrárgerð: Reynir Traustason og Þórhallur Gunnarsson. Framleiðandi: Í einni sæng. Myndin er textuð á síðu 888 í Textavarp.

22.00 Tiufréttir

22.25 Ódádaborg (2:4) (Murder City) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.35 Kastljós 0.25 Dagskrárlök

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (10:23) 20.00 Strákarnir 20.30 Amazing Race 7 (11:15) (Kapphlaupið mikla)

21.15 Hustle (6:6) (Svikahrappar) Breskir glæpaþættir með gamansömu ívafi um svikahrappa sem svífast einskis. Bönnuð börnum.

▶ 22.05 Over There (3:13) (Á vígaslóð) Þættirnir hafa vakið sérstaka athygli fyrir þær sakir að þetta er í fyrsta sinn sem gerðir eru leiknir sjónvarpsþættir sem gerast í stríði sem ennþá stendur yfir.

22.50 Crossing Jordan (13:21) (Réttarlæknirinn) Hörkuspennandi bandarískir sakamálaþættir frá höfundum Chicago Hope.

23.30 Deadwood (8:12) (Str. b. börnum) 0.20 Trois 2: Pandora's Box (Str. b. börnum) 2.00 Double Bill 3.25 Fréttir og Ísland í dag 4.30 Ísland í bitíð 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

19.20 Þak yfir höfuðið (e) 19.30 Silvía Nótt (e)

▶ 20.00 Design Rules – lokaþáttur Hefur þú reynt betrubætur heima hjá þér og komist að því að litasamsetningin sem var svo falleg í blaðinu hentur alls ekki í stofunni þinni og að hvítu háglansflísarnar gera baðherbergið þitt líkast almenningssalerni? Láttu Laurence Llewellyn-Bowen leiða þig í gegnum grundvallarreglur innanhússarkitektúrsins.

20.30 Allt í drasli

21.00 Innlit / útlit Þetta er sjöunda þáttaröðin enda á þátturinn miklum vinsældum að gagna.

22.00 Judging Amy

22.50 Sex and the City – 1. þáttaröð

23.20 Jay Leno 0.05 Survivor Guatemala (e) 1.00 Cheers – 8. þáttaröð (e) 1.25 Þak yfir höfuðið (e) 1.35 Östðvandi tónlist

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Veggfóður Hönnunar og lífstíls þáttur.

20.00 Friends 4 (19:24) (Vínir)

20.30 Idol extra 2005/2006

21.00 Laguna Beach (7:11)

▶ 21.30 Fabulous Life of (Fabulous Life of: Britney & Kevin) Í þessum frábæru þáttum er farið bak við tjöldin með þotuliðinu í Hollywood. Hver stjarnan af annarri er tekin undir smásjána og áhorfandiinn fær að fylgjast með hinu hversdagslega lífi stjórnunnar. Einstakt tækifæri til að sjá hvernig líf stjarnanna er í raun.

22.00 HEX (7:19)

22.45 Fashion Television (3:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum í dag.

23.10 David Letterman 23.55 Friends 4 (19:24)

18.45 A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri) Ítarleg umfjöllun um heimsbikarinn í kappakstri.

19.40 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur)

20.10 Mótorsport 2005 Ítarleg umfjöllun um íslenskar akstursíþróttir.

▶ 20.40 X-Games 2005 Eitt vinsælasta sportið í Bandaríkjunum í dag. Ótrúlegir taktar á hjólum, hjólabrettum og snjóbrettum

21.30 Timeless (Íþróttahetjur) Íþróttahetjur eru af öllum stærðum og gerðum.

22.00 Olíssport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis.

22.30 HM 2006 (Spánn – Slóvakía) Útsending frá undankeppni HM 2006

...Flairi stöðvar á næstu opnu »

**midí.is**

**Annie** í Austurbæ

Míðasala hafin! 551 4700 & 551 0200

Söngleikur eftir Thomas MEYER, Charles STROUSE & Martin CHARVIN



VAXTALAUS GREIÐSLUDREIÐING  
Í ALLT AÐ  
**12**  
MÁNUÐI\*



**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00** On the Line **8.00** Triumph of Love **10.00** Life or Something Like It **12.00** Titanic **15.10** On the Line **16.35** Triumph of Love **18.25** Life or Something Like It

**20.05** **Titanic** Stórmynd James Cameron í öllu sínu veldi. Aðalhlutverk: Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Billy Zane.

**23.15** **Monster's Ball** (Str. b. börnum) **1.05** The Shrink Is In (B. börnum) **2.35** Hi-Life (B. börnum) **4.05** **Monster's Ball** (Str. b. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**20.30** **Upphitun (e)** Knattspyrnustjórar, leikmenn og aðstandendur úrvaldsdeildarliðanna spá og spekulera í leiki helgarinnar.

**21.00** **Að leikslokum (e)** Snorri Már Skúlason fer með stækkuanglur á leiki helgarinnar.

**22.00** **Tottenham – Arsenal frá 29.10**

**0.00** Dagskrárlok

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**BOILING POINTS**

**MTV/ 12.00**

Þættir þar sem það borgar sig að vera þolinmóður. Utbúnar eru stressandi að-stæður og tíminn settur af stað. Fórnarlömbin vita ekki að verið sé að taka þau upp en ef þeim tekst að halda sér rólegum hljóta þau peninga að launum.

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**11.30** Football: World Cup Germany **12.30** Football: Football World Cup Season Playoff **13.30** Football: Football World Cup Season News **13.45** Football: Football World Cup Season Journeys **14.00** Weightlifting: World Championship Doha **14.30** Weightlifting: World Championship Doha **16.30** All sports: WATTS **17.00** Weightlifting: World Championship Doha **19.00** Football: Football World Cup Season Playoff **20.00** Football: Football World Cup Season News **20.15** Football: Football World Cup Season Journeys **20.30** Boxing **22.30** News: Eurosportnews Report **22.45** Rally: World Championship Australia **23.45** Adventure: Olympic **1.15** News: Eurosportnews Report

**BBC PRIME**

**12.00** Are You Being Served? **12.30** Next of Kin **13.00** Ballykissangel **14.00** Teletubbies Everywhere **14.10** Bill and Ben **14.20** Yoho Ahoy **14.25** Monty the Dog **14.30** Boogie Beesbies **14.45** Fimbles **15.05** Tikkatilla **15.35** Ace Lightning **16.00** The Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** Eastenders **19.00** Top Gear Xtra **20.00** Trouble at the Top **20.40** The Ship **21.30** The League of Gentlemen **22.00** Casualty **22.50** Holly City **0.00** Marie Antoinette **1.00** Great

Romances of the 20th Century **1.30** Great Romances of the 20th Century

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** When Expeditions Go Wrong **13.00** Insects from Hell **13.30** Insects from Hell **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Seconds From Disaster **16.00** When Expeditions Go Wrong **17.00** When Expeditions Go Wrong **18.00** Megacities **19.00** Insects from Hell **19.30** Insects from Hell **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Seconds From Disaster **22.00** When Expeditions Go Wrong **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** Seconds From Disaster **1.00** Air Crash Investigation

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey **14.00** Wild South America **15.00** Animal Cops Detroit **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey Business **19.00** Chimpanzee Diary **19.30** Predator's Prey **20.00** Nightmares of Nature **20.30** Animal Precinct **21.00** Miami Animal Police **22.00** Meerkat Manor **22.30** Monkey Business **23.00** K9 Boot Camp **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Nightmares of Nature **1.30** Animal Precinct

**DISCOVERY**

**12.05** Brain Story **13.00** Rex Hunt Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00** Queen Mary 2 **15.00** Extreme Machines Special **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Secret Life of Formula One **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Ultimates **21.00** Aircraft Carrier **22.00** Deadliest Catch **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Boiling Points **12.30** Just See Mtv **14.00** Pimp My Ride **14.30** Wishlist **15.00** Tri **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Mtvnew **18.00** The Rock Chart **19.00** Newlyweds **19.30** MY Super Sweet **16** **20.00** Power Girls **20.30** The Osbournes **21.00** Top 10 AT Ten – Justin Timberlake **22.00** Punk'd **22.30** Wonder Showzen **23.00** Alternative Nation

**VH1**

**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80s **17.00** VH1's Viewer's Barnabox **18.00** Smells Like the 90's **19.00** VH1 Classic

**19.30** Then & Now **20.00** All Access **21.00** Pop Up Videos **21.30** Beavis & Butthead **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** Fabulous Life of ... **0.00** VH1 Hits

**CLUB**

**11.50** Lofty Ideas **12.20** Innertainment **12.45** Come! See! Buy! **13.10** Crimes of Fashion **13.35** Arresting Design **14.00** Staying in Style **14.30** Weddings **15.00** Girls Behaving Badly **15.25** Other People's Houses **16.10** The Roseanne Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Hollywood One on One **18.15** Weddings **18.40** Girls Behaving Badly **19.05** Matchmaker **19.30** Lofty Ideas **20.00** Arresting Design **20.25** The Villa **21.15** Sextasy **22.10** Women Talk **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25** Girls Behaving Badly **1.50** Completely Hammered

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** The E! True Hollywood Story **13.00** E! News **13.30** Fashion Police **14.00** Jackie Collins Presents **15.00** Jackie Collins Presents **16.00** 50 Steamiest Southern Stars **17.00** 50 Steamiest Southern Stars **18.00** Kill Reality **19.00** E! News **19.30** Style Star **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** 101 Crazyest TV Moments **22.00** The Soup **UK 22.30** The Anna Nicole Show **23.00** Wild on 0.00 E! News **0.30** Gastineau Girls **1.00** The Soup **UK 1.30** The Anna Nicole Show

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-Daman **16.00** Sabrina, The Animated Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in Their Flying Machines **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**12.20** Jacob two-two **12.50** So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black Hole High **14.15** Spider-Man **14.40**

Moville Mysteries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MGM**

**12.35** The Three Wishes of Billy Grier **14.15** Casino Royal **15.05** Namu, The Killer Whale **16.35** Vampires on Bikini Beach **18.00** Rikky and Pete **19.40** A Love Affair: The Eleanor and Lou Gehrig Story **21.15** Rage **22.55** Extremities **0.25** Warm Summer Rain **1.50** Cohen and Tate

**TCM**

**20.00** Ninotchka **21.50** Our Mother's House **23.35** Stand Up and Fight **1.15** The Sea Hawk **3.25** The Two Mrs Carrolls

**HALLMARK**

**12.00** Mary, Mother Of Jesus **13.45** Back When We Were Grown Ups **15.30** Dinotopia **17.00** Touched by an Angel **18.00** My Louisiana Sky **19.45** Inside the Osmonds **21.30** Trust **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** One Christmas **0.45** Henry VIII

**BBC FOOD**

**12.00** Off the Menu **12.30** Deck Dates **13.00** A Cook On the Wild Side **13.30** New Scandinavian Cooking **14.00** Delia's Winter Collection **14.30** Worrall Thompson **15.00** The Naked Chef **15.30** Cupid's Dinner **16.00** Ching's Kitchen **16.30** Ready Steady Cook **17.00** Floyd's India **17.30** Tamasin's Weekends **18.00** Heat in the Kitchen **18.30** Made to Order **19.00** Neil Perry Rockpool Sessions **19.30** My Favourite Chef **20.00** My Favourite Chef **20.30** Sophie's Weekends **21.00** Delia's How to Cook **21.30** Neil Perry Rockpool Sessions **22.00** Wild and Fresh **22.30** Ready Steady Cook

**SV1**

**12.05** Lite som du **13.20** Lille Fridolf och jag **14.55** Anslagstavlan **15.00** Rapport **15.10** Gomoron Sverige **16.00** Top! En spa-öl **16.20** Culture **16.30** Krokodill **17.00** BollBompa **17.01** Sagor från Zoo **17.15** Brum **17.25** Yokoi Jakamoko! Toto! **17.30** Energikampen **17.55** Lilla Aktuellt – kortnyheter **18.00** Örtattbara händelser **18.25** Tracks video **18.30** Rapport **19.00** Uppdrag Granskning **20.00** Örnen **21.00** Debatt **22.00** Rapport **22.10** Kulturethyeterna **22.20** Sverige! **22.50** Först & sist **23.35** Sändning från SVT24



**Britax**

**Setjum barnið okkar alltaf í besta sætið**

**Britax** er leiðandi í þróun bílstóla í heiminum í dag, margir bílframleiðendur leita til Britax þegar kemur að hönnun öryggismála yngstu farþeganna

**Britax** hefur hlotið fjölmargar viðurkenningar fyrir þróun barnabílstóla





ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



# HÚSI BREYTT Í HÖLL

Extreme Makeover – mánudaga kl. 20:30



EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM

## Comfort Latex



### Hjónarúm með heilsudýnum

160x200 verð frá kr. 49.740.-  
180x200 verð frá kr. 59.740.-



### Hægindastólar með bylgjunuddi

og hita fyrir mjóbak verð frá kr. 31.900.-



### Rafmagnsrúm

80x200 verð frá kr. 59.900.-  
160x200 verð frá kr. 119.800.-



Verslunin Rúmgott · Smiðjuvegi 2 · Kópavogi · Sími 544 2121  
Opíð virka daga frá kl. 10-18 - laugardaga kl. 11-16

[www.rumgott.is](http://www.rumgott.is)





GAMAN

▶ 21.25

THE CATHERINE TATE SHOW



BÍÓ

▶ 01.25

UNCONDITIONAL LOVE



JALL

▶ 21.00

SÍRRÝ



RAUNVERULEIKI

▶ 21.00

SO YOU THINK YOU CAN DANCE



FORKEPPNI HM

▶ 17.50

NOREGUR - TÉKKLAND

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SÍRKUS

SÍN  
besta sætið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 Ísland í bítið

12.20 Neighbours 12.45 Í finu formi 2005 13.00 Fresh Prince of Bel Air (15:25) 13.25 Whose Line is it Anyway? 13.50 Sjálfstætt fólk 14.25 Kevin Hill (8:22) 15.10 Wife Swap (6:12) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

17.55 Cheers – 8. þáttaröð 18.20 Innlit / útlit (e)

7.00 Olíssport 7.30 Olíssport 8.00 Olíssport 8.30 Olíssport

17.20 Olíssport ▶ 17.50 Noregur – Tékkland

18.30 Mikki mús (9:13) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.35 Bráðavaktin (9:22) (ER, Ser. XI)

▶ 21.25 Skemmtiþáttur Catherine Tate (1:6) (The Catherine Tate Show) Breska leikkonan Catherine Tate bregður sér í ýmis gervi í stuttum grínatriðum.

22.00 Tíufréttir

22.20 Handboltakvöld

22.40 Allt um þönkið (PUNK: attitude) Heimildamynd eftir Don Letts um ræflarokkið svokallaða, tónlistina, flytjendurna og tiskuna. Myndin verður endursýnd kl. 14.35 á sunnudag.

0.10 Kastljós 1.10 Dagskrárlök

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (11:23) (Simpson-fjölskyldan 10)

20.00 Strákarnir

20.30 Supernanny US (2:11) (Ofurfóstran í Bandaríkjunum) Ofurfóstran Jo Frost er komin til Bandaríkjanna.

21.15 Oprah (6:145) (Oprah 2005 – 2006) Spánýr þættir með hinni einu sönnu Oprah.

22.00 Missing (2:18) (Mannshvörf) Ný þáttaröð þessa spennumyndaflokks sem fjallar um leit bandarísku alríkislögreglunnar að týndu fólk.

22.45 Strong Medicine (6:22) (Samkvæmt læknisráði 4)

23.30 Stelpurnar 23.55 Most Haunted (B. börnum) 0.40 Footballer's Wives (B. börnum) ▶ 1.25 Unconditional Love 3.20 Fréttir og Ísland í dag 4.25 Ísland í bítið 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.20 Þak yfir höfuðið (e) 19.30 Will & Grace (e) 20.00 America's Next Top Model IV Fjörtán stúlkur keppa um titilinn og enn er það Tyra Banks sem heldur um stjórnvölinn.

▶ 21.00 Sírrý Spjallþáttadrottningin Sigríður Arnardóttir snýr aftur með þáttinn sinn Fólk með Sírrý og heldur áfram að taka á öllum mannglegum hlíðum samfélagsins, fá áhugaverða einstaklinga til sín í sjónvarpsal og ræða um málefni sem snúa að okkur öllum með einum eða öðrum hætti.

22.00 Law & Order – lokapáttur 22.50 Sex and the City – 1. þáttaröð Carrie Bradshaw skrifar dálk um kynlíf og ástarsambönd.

23.20 Jay Leno 0.05 Judging Amy (e) 0.55 Cheers – 8. þáttaröð (e) 1.20 Þak yfir höfuðið (e) 1.30 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Game TV 19.30 Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki.

20.00 Friends 4 (20:24) (Vínir) 20.30 Hogan knows best (7:7) (Hulk's Hobbies)

▶ 21.00 So You Think You Can Dance (7:12) Framleiðendur American Idol eru komnir hér með splunkunýjan raunveruleikaþátt þar sem þeir leita að besta dansara Bandaríkjanna. Dómaramir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram.

22.15 Rescue Me (7:13) (Shame)

23.00 Laguna Beach (7:11) 23.25 Fabulous Life of 23.50 David Letterman 0.35 Friends 4 (20:24)

19.50 HM 2006 (Tékkland – Noregur) Bein útsending frá seinni leikjum í útsláttakeppinni um sæti á HM 2006.

22.00 Olíssport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis. Það eru starfsmenn íþróttadeildarinnar sem skiptast á að standa vaktina en kapparnir eru Arnar Björnsson, Benedikt Hinriksson, Hörður Magnússon, Guðjón Guðmundsson.

22.30 Noregur – Tékkland Útsending frá undankeppni HM 2006.

0.10 Bandaríska mótaröðin í golfi

...Fleirir stöðvar á næstu opnu »

# KONUKVÖLD

ZIKZAK Á BROADWAY 17. NÓVEMBER

Ertu búin að tryggja þér miða?

BROADWAY

Allar konur velkomnar - ókeypis aðgangur

Miðar í verslunum ZikZak, Broadway og á Rás 2

ZIKZAK  
TÍSKUHÚS

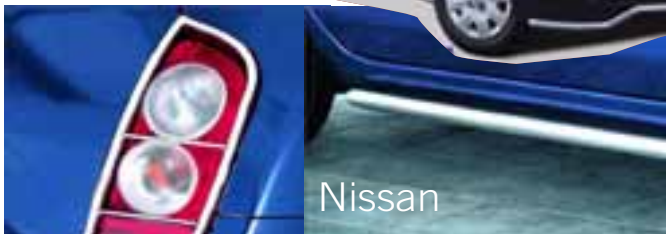
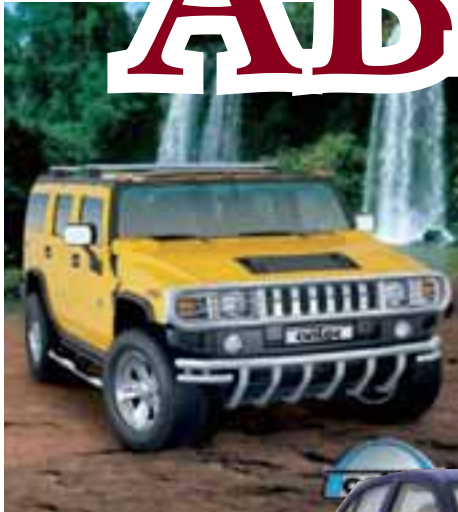
# AB-VARAHLUTIR

Sérhæfð verslun með  
bifreiðavara hluti.

Áhersla er lögð á gæðavottaða vöru  
og mikið úrval.

Sérpantanþjónusta.

Betri vara – betra verð!



AB-varahlutir  
Bíldshöfða 18  
Sími: 567 6020  
[www.abvarahlutir.is](http://www.abvarahlutir.is)

Höfum ýmsa mjög fallega og vandaða aukahluti frá Þýskalandi úr ryðfríu stáli fyrir eftirfarandi bíltegundir.

BMW, Chrysler, Daihatsu, Ford, Honda, Hummer, Hyundai, Isuzu, Kia, Lada, Lexus, Mazda, Mercedes, Mitsubishi, Nissan, Porsche, Renault, Rover, Smart, SsangYong, Subaru, Suzuki, Toyota, Volvo, VW Volkswagen

Höfum einnig góðan lager Boddí ljós og slithluta fyrir flesta Evrópu og Asíubíla

**BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ**

- 6.00** Liar Liar **8.00** My Cousin Vinny  
**10.00** The Curse of the Pink Panther  
**12.00** Duplex **14.00** Liar Liar **16.00** My Cousin Vinny **18.00** The Curse of the Pink Panther  
**20.00** Duplex Frábær gamamynd.  
**22.00** Eurotrip Rómantísk gamanmynd þar sem allt getur gerst.  
**0.00** The Anniversary Party (B. börnum)  
**2.00** Bad City Blues (Str. b.börnum)  
**4.00** Eurotrip (B. börnum)

**ENSKI BOLTINN**

- 20.00** Prumuskot (e) Farið er yfir leiki liðinnar helgar og öll mörkin sýnd. Viðtöl við knattspyrnustjóra og leikmenn.  
**21.00** Wigan – Fulham frá 29.10 Leikur sem fór fram laugardaginn 29. október sl.  
**23.00** Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**LARRY KING**

**CNN INTERNATIONAL / KL. 10.00**

Heimsfrægur spjalláttur þar sem gestgjafinn Larry King fær fræga stjórnálmenn og fólk úr skemmtanabransanum í heimsókn. Áhorfendum viðs vegar að er boðið að hringja inn með spurningar.



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.00** Weightlifting: World Championship Doha **14.00** Football: Football World Cup Season Playoff **15.00** Football: Football World Cup Season News **15.15** Football: Football World Cup Season Journeys **15.30** All sports: WATTS **16.00** Rally: World Championship Australia **17.00** Weightlifting: World Championship Doha **18.45** Football: Gooooo! **19.00** All Sports: Wednesday Selection **19.10** Sailing: Inside Alinghi **19.15** Equestrianism: Samsung Nations Cup Buenos Aires **20.15** Polo: Gold Cup Cowdroy **20.45** Golf: Challenge Tour **21.15** Adventure: X – Adventure Raid Series **21.45** Football: World Cup Germany **23.45** Weightlifting: World Championship Doha

**BBC PRIME**

**12.00** Ever Decreasing Circles **12.30** Butterflies **13.00** Ballykissangel **14.00** Teletubbies Everywhere **14.10** Bill and Ben **14.20** Yoho Ahoj **14.25** Monty the Dog **14.30** Boogie Beesbies **14.45** Fimbles **15.05** Tikkabilla **15.35** Stitch Up **16.00** The Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** Eastenders **19.00** Changing Rooms **19.30** Rick Stein's Food Heroes **20.00** Phobias **20.50** Victoria and the Jubilee **21.40** Black Cab **21.50** Table 12 **22.00** The Inspector Lynley Mysteries **23.30** Coupling **0.00** The Private Life

of a Masterpiece **1.00** Renaissance

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** When Expeditions Go Wrong **13.00** Insects from Hell **13.30** Insects from Hell **14.00** Seconds From Disaster **15.00** 77 – Attack on London **16.30** Headhunters of the Amazon **17.00** When Expeditions Go Wrong **18.00** Megacities **19.00** Insects from Hell **19.30** Insects from Hell **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Seconds from Disaster **22.00** Megastructures **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** Seconds From Disaster **1.00** Megastructures

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey **14.00** Nightmares of Nature **14.30** Animal Precinct **15.00** Animal Cops Detroit **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey Business **19.00** Chimpanzee Diary **19.30** Predator's Prey **20.00** Weird Nature **20.30** Supernatural **21.00** Miami Animal Police **22.00** Meerkat Manor **22.30** Monkey Business **23.00** K9 Boot Camp **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Weird Nature **1.30** Supernatural

**DISCOVERY CHANNEL (NORDIC)**

**6.00** Extreme Machines Special **7.00** Secret Life of Formula One **8.00** Lake Escapes **8.25** Rex Hunt Fishing Adventures **8.55** Return to River Cottage **9.20** Hidden **10.15** Finding the Fallen **11.10** Unsolved History **12.05** Weather Extreme **13.00** Rex Hunt Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00** Queen Mary 2 **15.00** Extreme Machines **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** A Bike is Born **17.30** A Bike is Born **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Collision Course **21.00** The Greatest Ever **22.00** Zero Hour **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files **2.00** Hitler's Doctors **3.00** Unsolved History **4.00** Weather Extreme **6.00** Extreme Machines **5.00** Leonardo's Dream Machines

**MTV**

**12.00** Boiling Points **12.30** Just See Mtv **14.00** Pimp My Ride **14.30** Wishlist **15.00** Til **16.00** Switched ON **17.00** Just See Mtv **17.30** Mtvnew **18.00** Hit List UK **19.00** Mtv Making The Movie – Episode details to be announced **19.30** Making The Video – Episode to be announced **20.00** Tippi **20.30** The Osbournes **21.00** Top 10 AT Ten – Blur **22.00** Jackass **22.30** Andy Mionakis Show **23.00** The Lick

**VH1**

**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80s **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Smells Like the 90's **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **20.30** MTV at the Movies **21.00** Pop Up Videos **21.30** Beavis & Butthead **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** Fabulous Life of ... **0.00** VH1 Hits

**CLUB**

**11.50** Lofty Ideas **12.20** Innertainment **12.45** Comet Seat Buy! **13.10** Crimes of Fashion **13.35** Arresting Design **14.00** Fashion House **14.30** Weddings **15.00** Crimes of Fashion **15.25** Other People's Houses **16.10** The Roseanne Show **17.50** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Hollywood One on One **18.15** Weddings **18.40** Men on Women **19.05** Matchmaker **19.30** Lofty Ideas **20.00** Arresting Design **20.25** The Villa **21.15** Sextasy **22.10** Women Talk **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25** Girls Behaving Badly **1.50** Completely Hammered

**E! ENTERTAINMENT**

**12.00** The E! True Hollywood Story **13.00** E! News **13.30** Child Stars Gone Bad **14.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **15.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **16.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **17.00** 101 Sensational Crimes of Fashion! **18.00** Fight For Fame **19.00** E! News **19.30** E! News Special **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** 101 Craziest TV Moments **22.00** Party @ the Palms **22.30** The Anna Nicole Show **23.00** Wild On **0.00** E! News **0.30** E! News Special **1.00** Party @ the Palms **1.30** The Anna Nicole Show

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-Daman **16.00** Sabrina, The Animated Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in Their Flying Machines **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**11.50** Braceface **12.20** Jacob two-two **12.50** So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black Hole High **14.15** Spider-Man **14.40** Miville Mysteries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MGM**

**11.20** The 70's **13.20** The Spike Gang **14.55** Intimate Strangers **16.30** The Wrong Girl **18.00** A Love Affair: The Eleanor and Lou Gehrig Story **19.35** Lady Against The Odds **21.10** The King of Love **22.45** Eve of Destruction **0.25** Rosebud

**TCM**

**20.00** Meet Me in St Louis **21.50** The Outriders **23.25** Night Must Fall **1.05** Hysteria **2.30** Two Loves **4.10** MGM: When the Lion Roars

**HALLMARK**

**12.00** In a Class of His Own **13.45** The Man from Left Field **15.30** Dinosauria **17.00** Touched by an Angel **18.00** Love or Money **19.45** While I Was Gone **21.30** Trust **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** While I Was Gone **0.45** The Passion of Ayn Rand

**BBC FOOD**

**12.00** Heat in the Kitchen **12.30** Made to Order **13.00** Neil Perry Rockpool Sessions **13.30** My Favourite Chef **14.00** My Favourite Chef **14.30** Sophie's Weekends **15.00** Dalia's How to Cook **16.00** Neil Perry Rockpool Sessions **16.00** Wild and Fresh **16.30** Ready Steady Cook **17.00** The Italian Kitchen **17.30** Danny By the Sea **18.00** Chef at Home **18.30** Floyd's Fjord Fiesta **19.00** The Naked Chef **19.30** Street Cafe **20.00** Forever Summer With Nigella **20.30** Paradise Kitchen **21.00** Can't Cook Won't Cook **21.30** Galley Slaves **22.00** Dalia's How to Cook **22.30** Ready Steady Cook

**SV1**

**12.05** Pá spåret **13.20** Beráttelsen om Adèle **14.55** Anslagstavan **15.00** Rapport **15.10** Gomoron Sverige **16.00** Sverige! **16.30** Krokodil **17.00** BolBompa **17.01** Kött på benen **17.30** Expedition víðmark **18.00** Rea **18.30** Rapport **19.00** Packat & klart **19.30** Mitt í naturen **20.00** Extras **20.30** Zingo **22.05** Rapport **22.15** Kullurnyheterna **22.25** God morgon alla barn **23.25** Sánding frá SVT24



Frunkvöðull að lakkun  
 gleraugnaverðs  
 á Íslandi

**Sjónarhóll**

í Hafnarfirði

öðruvísi gleraugnaverslun

[www.sjonarhoff.is](http://www.sjonarhoff.is)

Stærri verslun  
 meira úrval

Reykjavíkurvegur 22  
 S. 565-5970





*Saf þú inn í svefninn  
í RB rúmi*

**Hjónarúm**  
180x200 cm  
Verð frá kr.

**74.100,-**  
án fylgihluta



**Nolte rúm**  
Verð frá kr.

**58.000,-**  
án dýna  
160x200 cm

## Úrvalið er hjá RB

Hjá okkur er fjölbreytinn í fyrirrúmi. Þú velur það sem þér hentar: Springdýnur, tvöfaldar fjaðradýnur, sérhannaðar sjúkradýnur með varmaklæðningu eða Super deluxe og Grand deluxe springdýnur með tvöföldum mjúkum yfirmottum.



**Sælurúm**



Verð frá kr.  
**160.000,-**  
Stærðir: 80-90-1.20,-1.30 cm.



**Sængurfatnaður og fylgihlutir**

Rúmteppi, púðar, pífur, sængurverasett, lök, dýnuhlífar, náttborð, kommóður og margt fleira.

**Opið á  
laugardögum  
kl. 10-14**



**RAGNAR BJÖRNSSÓN ehf.**

Sérhæfing í framleiðslu og hönnun springdýna.











Dalshrauni 8

220 Hafnarfirði

Sími: 555 03 97

Fax: 565 17 40

www.rbrum.is

	GAMAN	GAMAN	DRAMA	RAUNVERULEIKI	KEPPNI
	 <p><b>▶ 22.25</b> SHAMELESS</p>	 <p><b>▶ 20.00</b> STRÁKARNIR</p>	 <p><b>▶ 22.30</b> HOUSE</p>	 <p><b>▶ 21.00</b> ÁSTARFLEYIÐ</p>	 <p><b>▶ 17.35</b> STUMP THE SCHWAB</p>
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS	 SÝN <i>besta sætið</i>
MORGUN		<p>6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (5:145) 10.20 Ísland í bítið</p>			<p>7.00 Olíssport 7.30 Olíssport 8.00 Olíssport 8.30 Olíssport</p>
DAGUR	<p>16.35 Handboltakvöld 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Stundin okkar</p>	<p>12.20 Neighbours 12.45 Í finu formi 2005 13.00 Fresh Prince of Bel Air 13.25 Blue Collar TV 13.55 Wife Swap 14.40 Two and a Half Men 15.05 The Block 2 (e) 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours</p>	<p>17.55 Cheers – 8. þáttaröð 18.20 Sirry (e)</p>		<p>15.25 Olíssport 15.55 HM 2006 ▶ 17.35 Stump the Schwab 18.05 NFL-tilþrif</p>
KVÖLD	<p>18.30 Latibær e. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.25 Nýgræðingar (85:93) (Scrubs) Gamanþáttaröð. 20.50 Svona var það (That 70's Show) 21.15 Launráð (Alias IV) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. 22.00 Tíufréttir ▶ 22.25 Blygðunarleysi (7:7) (Shameless) Breskur myndaflokkur um systkini sem alast upp að mestu á eigin vegum í bæjarblokk í Manchester. Meðal leikenda eru James McAvoy, Anne-Marie Duff, Gerard Kearns, Joseph Furnace, David Threlfall og Corin Redgrave. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.</p>	<p>18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (12:23) (Simpson-fjölskyldan 10) ▶ 20.00 Strákarnir 20.30 Eldsnögg með Jóa Fel (4:8) Bakameistarinn Jóa Fel kann þá list betur en margir aðrir að búa til einfalda en girnilega rétti. 21.00 Footballer's Wives (4:9) (Ástir í boltanum 4) Bönnuð börnum. 21.45 Afterlife (2:6) (Framhaldslif) Magnaður og ógnvekjandi spennu-myndaflokkur með yfirnáttúrulegu ívafi. 22.35 Moving Target (Í skotlinunni) Hörku bardagamynd úr smiðju B-myndakóngsins Rogers Corman. Bönnuð börnum.</p>	<p>19.20 Þak yfir höfuðið (e) 19.30 Complete Savages (e) 20.00 Íslenski bachelorinn Íslendingar hafa fylgst grannt með bandarísku Bachelor-þáttaröðunum og nú er komið að því að gera íslenska útgáfu af þáttunum. 21.00 Will &amp; Grace Bandarískir gamanþættir um sköthjúin Will og Grace og vini þeirra Jack og Karen. 21.30 The King of Queens 22.00 Sjáumst með Silvíu Nótt – NÝTT! Frægasta frekjudósdans snýr aftur. ▶ 22.30 House Splunkunýr vinkill á spennusögu þar sem hrappurinn er sjúkdómur og hetjan er óvenjulegur læknir sem engum treystir, og sist af öllu sjúklingum sínum.</p>	<p>18.30 Fréttir Stöðvar 2 18.55 Fashion Television (3:34) 19.20 Ástarfleyið (4:11) 20.00 Friends 4 (21:24) (Vínir) 20.30 Sirkus RVK Ásgeir Kolbeins tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast í Sirkus Rvk. ▶ 21.00 Ástarfleyið (5:11) Sirkus er farinn af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikaþáttinn Ástarfleyið. Þátturinn er gerður að erlendri fyrirmynd, Loveboat. 21.40 Weeds (7:10) (Higher Education) 22.15 Girls Next Door (3:15) (Happy Birthday Kendra) 22.45 So You Think You Can Dance (7:12)</p>	<p>18.35 Fifth Gear (Í fimmta gir) 19.05 X-Games 2005 20.00 Sýn 10 ára Í nóvember eru 10 ár síðan sjónvarpsstöðin Sýn fór í loftið. Af því tilefni verður haldin mikil afmælisveisla í sjónvarpsal þar sem margir bestu íþróttamenn landsins verða gestir og rífa upp síðustu 10 ár í íþróttasögunni. 21.15 Strákarnir í Celtic Íslensku strákarnir í Celtic, Kjartan Henry og Theódór Elmar. Stákarnir hafa verið lykilmenn í Celtic U19 og hafa slegið í gegn hjá félaginu. 22.00 Olíssport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis. 22.30 Noregur – Tékkland Útsending frá undankeppni HM 2006.</p>
NÓTT	<p>23.15 Aðþrengdar eiginkonur (13:23) 0.00 Kastljós 0.50 Dagskrárlök</p>	<p>0.05 The 4400 (5:13) (Bönnuð börnum) 0.50 Six Feet Under (3:12) (Bönnuð börnum) 1.40 The Miracle (Bönnuð börnum) 3.15 Fréttir og Ísland í dag 4.20 Ísland í bítið 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ</p>	<p>23.20 Jay Leno 0.05 America's Next Top Model IV (e) 1.00 Cheers – 8. þáttaröð (e) 1.25 Þak yfir höfuðið (e) 1.35 Östöðvandi tónlist</p>	<p>23.55 Rescue Me (7:13) 0.40 David Letterman 1.25 Friends 4 (21:24)</p>	

...Flairi stöðvar á næstu opnu »



# KOMA Í VERSLANIR

## 10. NÓVEMBER Á DVD

### TRYGGÐU ÞÉR EINTAK!

SAMMYNDIR



**TILBOÐSDAGAR 10-30% AFSLÁTTUR**



STEARNS & FOSTER

## NÝ KYNSLÓÐ FRÁ STEARNS & FOSTER

Bandarísku hágæðarúmin frá Stearns & Foster eru heimsþekkt á meðal vandlátra kaupenda fyrir gæði og glæsileika. Rúmin eru hönnuð fyrir fólk sem vill aðeins það besta. Þau veita réttan stuðning og tryggja velliðan á hverri nóttu með sérhönnuðu gormakerfi, bólsturslögum og einstökum frágangi. Bandarísku neytendasamtökin hafa í mörg ár útnefnt rúmin frá Stearns & Foster sem „bestu kaupin“.



**Yves Delorme®**  
PARIS

Frá einu virtasta tiskuhúsi Frakklands: Rúmteppi, sængurverasett, lók, handklæði, frottésloppar, ilmsápur, ilmkerti, ilmvatn o.fl.



Langholtiavegi 111 • 104 Reykjavík • Sími 568 7900

Opið virka daga 11-18. Laugardaga 11-14.



**BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

**6.00** Liar Liar **8.00** My Cousin Vinny  
**10.00** The Curse of the Pink Panther  
**12.00** Duplex **14.00** Liar Liar **16.00** My Cousin Vinny **18.00** The Curse of the Pink Panther

**20.00** Duplex Frábær gamamynd.  
**22.00** Eurotrip Rómantísk gamamynd þar sem allt getur gerst.

**0.00** The Anniversary Party (Bönnuð börnum) **2.00** Bad City Blues (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Eurotrip (Bönnuð börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**20.00** Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ Hörðustu áhangendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið. Þáttur í umsjón Bóðvars Bergssonar.

**21.00** Liverpool – West Ham frá 29.10 Leikur sem fór fram laugardaginn 29. október sl.

**23.00** Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

**ED, EDD N EDDY**

**CARTOON NETWORK / KL. 14.30.**

Ed, Edd og Eddy eru þrjár skyttur sem þurfa að takast á við gelguskeiðið og allt sem því fylgir. Þeir fá auðvitað bólur, fara í mútur og stækka eins og gengur og gerist og reyna líka að skilja stelpur sem reynist þeim oft erfitt.



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.00** Weightlifting: World Championship Doha **14.00** Football: World Cup Germany **15.00** Football: World Cup Germany **16.00** Skeleton: World Cup Lake Placid **17.00** Weightlifting: World Championship Doha **18.30** Football: World Cup Germany **20.30** Boxing **22.30** News: Eurosportnews Report **22.45** Fight Sport: Fight Club **0.15** News: Eurosportnews Report

**BBC PRIME**

**12.00** Ever Decreasing Circles **12.30** Butterflies **13.00** Ballykissangel **14.00** Teletubbies Everywhere **14.10** Bill and Ben **14.20** Yoho Ahoj **14.25** Monty the Dog **14.30** Boogie Beebies **14.45** Fimbles **15.05** Tikkabilla **15.35** Bring It On **16.00** The Life Laundry **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** Eastenders **19.00** Last of the Summer Wine **19.30** 2 Point 4 Children **20.00** Top of the Pops **20.35** Cutting It **21.30** Strictly Come Dancing **22.30** Grumpy Old Women **23.00** Strictly Come Dancing:results Show **23.25** Dog Eat Dog **0.00** Wild Africa **1.00** Great Railway Journeys of the World

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**12.00** When Expeditions Go Wrong **13.00** Insects from Hell **13.30** Insects from Hell **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Bug Attack **16.00** Dangerous Encounters **17.00** When Expeditions Go Wrong **18.00** Evolution **19.00** Mosquito Hell **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Bug Attack **22.00** Dangerous Encounters **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** Bug Attack **1.00** Evolution

**ANIMAL PLANET**

**12.00** Meerkat Manor **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** Predator's Prey **14.00** Weird Nature **14.30** Supernatural **15.00** Animal Cops **16.00** Pet Rescue **16.30** Wildlife SOS **17.00** Amazing Animal Videos **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Monkey Business **19.00** Chimpanzee Diary **19.30** Predator's Prey **20.00** Killing for a Living **21.00** Miami Animal Police **22.00** Meerkat Manor **22.30** Monkey Business **23.00** K9 Boot Camp **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Killing for a Living

**DISCOVERY**

**12.05** Brainiac: **13.00** Rex Hunt Fishing Adventures **13.30** Lake Escapes **14.00** Leonardo's Dream Machines **15.00** Extreme Machines **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Wheeler Dealers **17.30** Wheeler Dealers **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Forensic Detectives **21.00** FBI Files **22.00** Addicted to Death **23.00** Mythbusters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files

**MTV**

**12.00** Boiling Points **12.30** Just See Mtv **14.00** Pimp MY Ride **14.30** Wishlist **15.00** Tri **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Mtvnew **18.00** The Base Chart **19.00** Pimp MY Ride **19.30** Punk'd **20.00** Wonder Showzen **20.20** The Osbournes **21.00** Top 10 AT Ten – Jamiroquai **22.00** Switched ON **23.00** Superock

**VH1**

**12.00** So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80s **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Smells Like the 90's **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **21.00** Pop Up Videos **21.30** Beavis & Butthead **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** Bands

Reunited **1.00** Chill Out **1.30** VH1 Hits

**CLUB**

**11.50** Lofty Ideas **12.20** Insights **12.45** Girls Behaving Badly **13.10** Crimes of Fashion **13.35** Arresting Design **14.00** Fashion House **14.30** Weddings **15.00** Crimes of Fashion **15.25** Other People's Houses **16.10** The Roseanne Show **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Hollywood One on One **18.15** Weddings **18.40** Men on Women **19.05** Matchmaker **19.30** Crimes of Fashion **20.00** Arresting Design **20.25** The Villa **21.15** Sextacy **22.10** Women Talk **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Simply Indian **0.30** City Hospital **1.25** Crimes of Fashion **1.50** Backyard Pleasures

**EI ENTERTAINMENT**

**12.00** The El! True Hollywood Story **13.00** El News **13.30** The Soup **UK** **14.00** Uncut **15.00** Uncut **16.00** What Hollywood Taught Us About Sex **18.00** Rich Kids: Cattle Drive **19.00** El News **19.30** Fashion Police **20.00** The El True Hollywood Story **21.00** 101 Craziest TV Moments **22.00** Child Stars Gone Bad **22.30** The Anna Nicole Show **23.00** Wild On **0.00** El News **0.30** Fashion Police **1.00** Child Stars Gone Bad **1.30** The Anna Nicole Show

**CARTOON NETWORK**

**12.00** Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **15.30** Battle B-Daman **16.00** Sabrina, The Animated Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Foster's Home for Imaginary Friends **17.30** Looney Tunes **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in Their Flying Machines **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

**JETIX**

**11.50** Braceface **12.20** Jacob two-two **12.50** So Little Time **13.20** Goosebumps **13.50** Black Hole High **14.15** Spider-

Man **14.40** Movable Mysteries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

**MGM**

**12.40** From Noon Till Three **14.20** The Contemporary Gladiators **16.00** The Crook **18.00** Lady Against The Odds **19.35** Studs Lonigan **21.10** Below the Belt **22.45** To Be a Rose **0.20** The Rosary Murders

**TCM**

**20.00** Poltergeist **21.50** The Liquidator **23.35** Stay Away, Joe **1.20** Kings Row **3.30** A Night at the Opera

**HALLMARK**

**12.00** The Legend of Sleepy Hollow **13.45** Forbidden Territory: Stanley's Search for Livingstone **15.30** Dinotopia **17.00** Touched by an Angel **17.45** Annie's Point **19.15** Ford: The Man and the Machine **21.00** Fatal Error **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** Gone But Not Forgotten **1.00** Fatal Error

**BBC FOOD**

**12.00** Chef at Home **12.30** Floyd's Fjord Fiesta **13.00** The Naked Chef **13.30** Street Cafe **14.00** Forever Summer With Nigella **14.30** Paradise Kitchen **15.00** Can't Cook Won't Cook **15.30** Galley Slaves **16.00** Della's How to Cook **16.30** Ready Steady Cook **17.00** The Rankin Challenge **17.30** James Martin Sweet **18.00** Wild and Fresh **18.30** Ching's Kitchen **19.00** Secret Recipes **19.30** A Cook's Tour **20.00** Made to Order **20.30** United States of Reza **21.00** Off the Menu **21.30** Deck Dates **22.00** Soul Food **22.30** Ready Steady Cook

**SV1**

**11.05** Debat **14.00** Packat & klart **14.30** Iggesundsgängen **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Plus **16.30** Karamelli **17.00** BoliBomba **17.01** Pigglew Winks äventyr **17.30** Inför Junior Eurovision Song Contest 2005 **17.45** Lilla Aktuellt **18.00** Vice versa **18.30** Rapport **19.00** Mat/Tina **19.30** Utgrävarna **20.00** Naturfilm – Orangutangernas beskyddare **21.00** Hopp **22.00** Rapport **22.10** Kultumyhetera **22.20** Uppdrag Granskning **23.20** Örnén **0.20** Sändning från SVT24



Malibu sófi með Microfiber áklæði kr. 149.700 stgr



Leðurhægindasófi með skemmlum kr. 136.400 stgr



Leðursófi

2ja sæta kr. 98.600 stgr

3ja sæta kr. 114.400 stgr

Stóll kr. 76.700 stgr

# LÍNAN

H Ú S G Ö G N

SUÐURLANDSBRAUT 22 • SÍMI 553 7100 • [www.linan.is](http://www.linan.is)



Þökkum frábærar viðtökur á nýjum stað  
full búð að nýjum vörum



sófi: 198.000



stóll: 79.800



stóll: 15.900



stóll: 16.900



ljósakróna: 85.300



stóll  
áklæði: 19.800  
leður: 29.900



borð: 9.900



stóll:  
38.800



# heima

opið: virka daga 10 - 18, laugardaga 11 - 16

húsgagnaverslun • suðurlandsbraut 48 • 108 reykjavík • 568 4242



stóll: 12.800



stóll: 99.800



lampi: 24.500



stóll  
áklæði: 59.000  
leður: 89.000



skinnkollur: 45.000



barstóll: 17.800



sófi  
áklæði: 178.800  
leður: 249.800



stóll: 98.000



blæðagrind: 6.700



sófi  
áklæði: 98.000  
leður: 149.800

# SOFÐU VEL UM JÓLIN



## Jólagjöf fylgir hverri heilsudýnu



### Svefn & heilsa



www.svefn.is

**Chiropractic®**

**Jólatilboð**  
Signature Queen kr. **119.900.-**

**Sú besta**  
samkvæmt stærstu  
samtökum kírópraktora í heimi

**IQ-CARE**  
HEILSUDÝNUR

Einstök þrýstijöfnun  
og réttur stuðningur

**Jólatilboð**  
Queen stærð  
kr. **129.900.-**

Gerðu samanburð [iq-care.com](http://iq-care.com)

**Nýr fjölstillanlegur Wallhugger**

**Jólatilboð** Hjónarúm með  
okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu  
2x 90 x 200 cm. kr. **299.900.-**

**Mest selda stillanlega rúmið**  
Frábær reynsla

**Jólatilboð** Hjónarúm með  
okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu  
2x 90 x 200 cm. kr. **199.900.-**

Konfektkassi fylgir hverjum heilsukodda



Vinsælasta jólagjöfin

**IQ-CARE**  
HEILSUKODDAR



Large kr. 7.490.-  
Medium kr. 6.990.-  
Small kr. 5.990.-

**Amerískar heilsudýnur**

**SLEEP & HEALTH**



**Jólatilboð** Royalty Queen  
kr. **99.900.-**

**Sleep Series**



**Jólatilboð**  
Euro 120x200 **59.900.-**  
Queen 153x200 **69.900.-**

**Leður Hægindastólar**

Kr. **54.000.-**

**Svefn sófar**

Verð frá kr. **79.900.-**

**Úrval af húsgögnum**

**Úrval af teppasettum  
Damask Sænguverasett  
Hágæða dúnsængur ofl.**

Frí heimsending á heilsudýnum á stór-Reykjavíkursvæðinu og Akureyri

