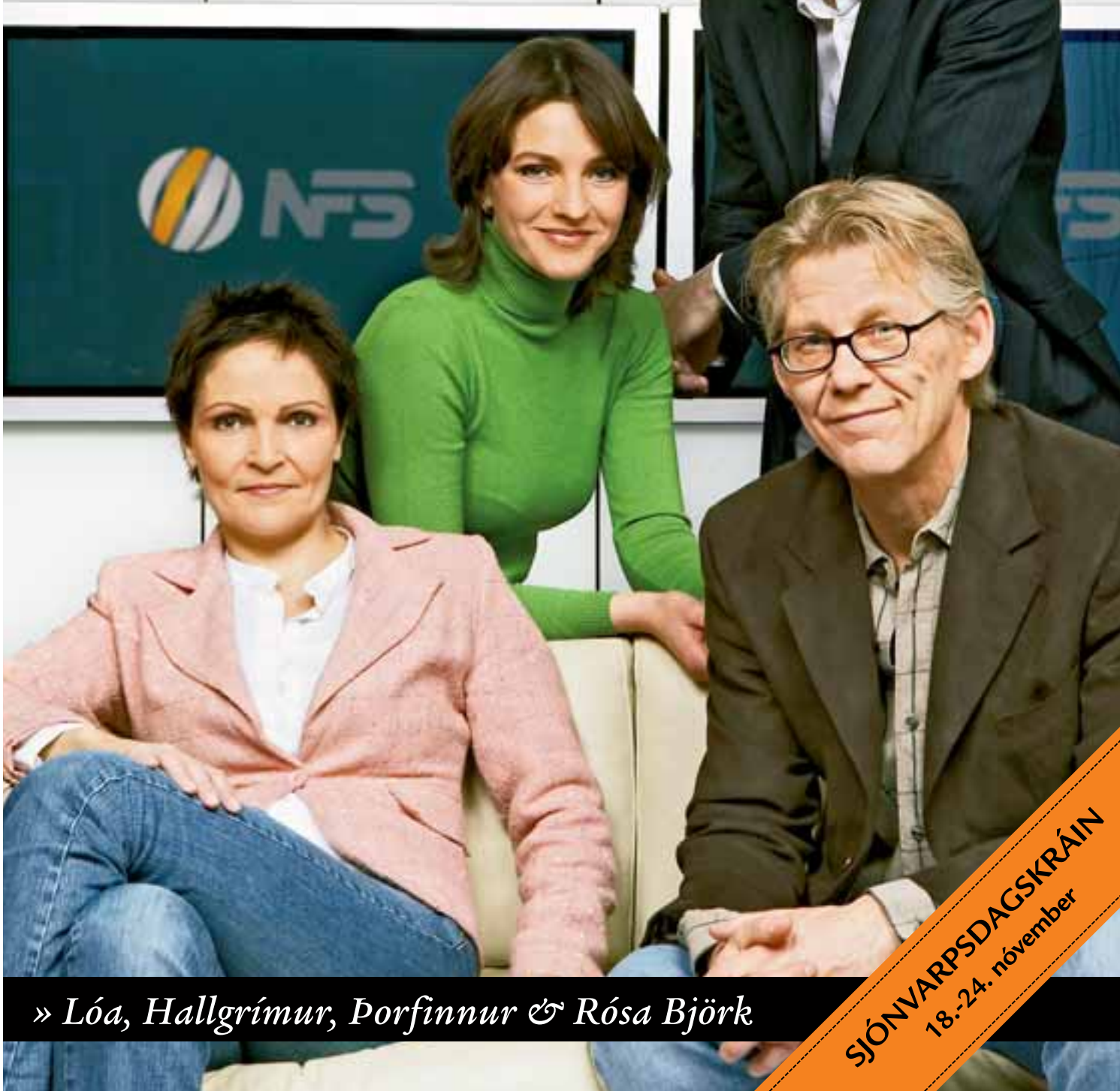


| tíska | tónlist | heilsa | bækur | matur | stjörnuþá | tíðarandi | sjónvarp |

birta

● nú verða sagðar fréttir!



» Lóa, Hallgrímur, Þorfinnur & Rósa Björk

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
18.-24. nóvember

L' O R

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

Aishwarya Rai sést hér með Volume Shocking í svörtum lit

É

A

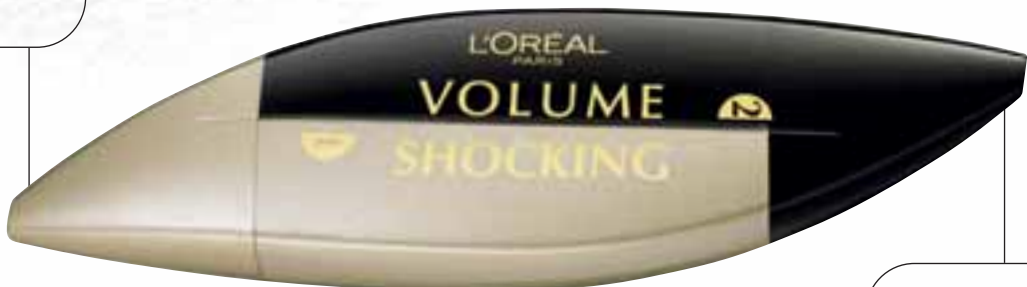
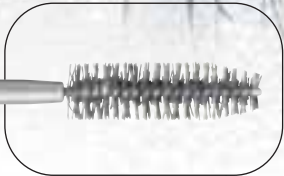
L

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.

L'ORÉAL PARIS

Fallegt og vinsælt danskt jólaskraut

verð aðeins kr. 1.250.- í fallegum gjafapakka

menu



Á aðventukertin



1. Gjafapakki



5. Jólatri



11. Snjókorn



2. Stjarna



6. Tromma



12. Slaufa



3. Mistilteinn



7. Engill



4. Hjarta



8. Jólahafrur



9. Laufblað



10. Rugguhestur

w w w . t k . i s

ERUM FLUTT ÚR FAXAFENI Í KRINGLUNA

Tékk
KRISTALL

ER AÐEINS Í KRINGLUNNI



24



40



16



20

Petta helst

- 7 Glitrandi sápuvíkur
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Ellenar
- 12 Augnayndi úr austrinu
- 16 Allir velkomnir í afmæli Al-Anon
- 18 Bækur fyrir börnin smá

Viðtöl

- 20 NFS: Nú verða sagðar fréttir!
- 24 Lára Stefánsdóttir:
Sér von í dansinum

Hann/hún

- 28 Hugmynd að matarboði
- 34 Þórhildur Elín með barn undir belti
- 36 Brynhildur stingur í samband
- 36 Stjörnuspáin
- 40 Flatur magi

Fylgihlutir

- 42 Það sem við á að hafa
- 44 Gjörvilegt glingur
- 46 Hár er höfuðprýði

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 49 Sjónvarpsdagskrá næstu viku

birta

18. nóvember - 24. nóvember 2005 nr. 46

ÚTGÁFUFLAG: 365 – prentmiðlar
RITSTJÓRAR: Steinunn Stefánsdóttir
steinunn@frettabladid.is
og Sigríður Björg Tómasdóttir
sigridur@frettabladid.is
ÁBYRGÐARMAÐUR: Steinunn Stefánsdóttir
RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:
Skaftahlíð 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
Kitty Johansen / kittyj@365.is
Sölufulltrúi 550 5854 / 695 4161

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

Það er kannski sumar í Ástralíu ...



FRANKA LUGTINGARFRANJÓNAK 100 10014 111000

... en hér á Íslandi er vetur.

Þess vegna **fylgja vetrardekk á felgum** öllum seldum Corolla og Avensis fram til áramóta.



Avensis
Verð frá 2.240.000 kr.



Corolla
Verð frá 1.685.000 kr.



TODAY TOMORROW **TOYOTA**



Texti: EMELÍA ÖRLYGSÐÓTTIR Mynd: GETTY

Glitrandi sápukáfur

Í myrkri og kulda er fátt betra en heitt bað, nema kannski heitt freyðibað. Freyðibað er samt ekki bara freyðibað því það mótast af þeim sem fer í það. Sumir vilja slakandi olfur og sölt í baðið hjá sér á meðan aðrir vilja örvandi og endurnærandi baðbombur. Sumir gefa sér langan tíma til þess að undirbúa baðið, raða kertum í kringum baðkarið og strá rósablöðum yfir allt saman á meðan aðrir eru komnir ofan í baðkarið áður en það er orðið hálf af vatni. Sumir vilja fara einir í freyðibað á meðan aðrir vilja helst hafa alla fjölskylduna ofan í baðkarinu. Sumir vilja hafa graf-

arpögn á meðan aðrir vilja hlusta á slakandi tónlist og enn aðrir hlusta á hávaðarokk og syngja hástöfum með. Sumir vita ekkert betra en að láta færa sér kaffi og súkkulaði í baðið á meðan aðrir vilja drekka eitthvað svalandi og enn öðrum dettur ekki í hug að vera með mat og drykk á baðherberginu. Sumir geta verið tímunum saman í baðinu á meðan aðrir eru flúnir upp eftir tíu mínútur. Flestir eiga það sameiginlegt að finnst gott að fara í freyðibað, sumir vilja fara í það á hverjum degi en aðrir láta sér kannski nægja eitt skipti á ári.

heitt & kalt |

SVART OG RAUTT Nú er sixtís-ílingurinn ráðandi í förðun. Svartur augnblýantur og rauður varalitir eru það flottasta í dag. Rauði liturinn veitir hlýlegt viðmót á köldum dögum og svarta línán kringum augun er klassísk og seiddandi. Heillandi og kvenleg förðun.

JÓLAFÖT Jólafötin tröllríða nú tiskufataverslunum. Betra er að fara fyrr af stað en seinna. Enginn vill fara í jólaköttinn og standa á nærbuxunum einum saman á aðfangadag. Fólk er byrjað að streyma í búðir og gamla lögmálið er enn í gildi ... sá fær sem fyrstur nær.

ÞÆFD ULL Þæfða ullin er búin að vera í tisku en hún er líka búin að vera úr tisku. Fólk virðist ósammála um tiskugildi þæfðu ullarinnar, sumir elska hana og aðrir hata. Þæfða ullin dansar því á hitamælinum, mitt á milli heitt og kalt.

FRÆGDARDÝRKUN Slúðurblöðin virðast vera að reyna að búa til stéttarskipt samfélag frægri og þeirra sem eru ekki frægir. Það er ekkert merkilegra að vera leikari en pípari eða vinna í sjónvarpi eða fatabúð. Ekki láta glepjust af fölsuðum frægðarljóma. Við erum öll eins og enginn vill láta einkalífíð sitt vera á forsíðum blaðanna.

SUMARDEKK Enn eru nokkrir þarna úti sem þrjúskast við að setja vetrardekkin undir bílinn. Röksemdir á við að hálfkan sé eitthvað sem líður hjá, naglamir fari illa með malbikið eða að kostnaðurinn sé mikill, eru ekki gildir. Í hálfku þarf ekki mikið til að slys verði og við verðum að axla ábyrgð sem ökumenn.

» Jólakort

Ekki seinna vænna

Það er kominn tími til og ekki seinna vænna. EF þú ætlar þér að fönðra þín eigin jólakort þá er það núna eða aldrei, að minnsta kosti fyrir þessi jól. Margir leggja mikla vinnu og alúð við þann sið að gera sín eigin jólakort og umslögin frá þeim eru tilhlökkunarefni til opnunar í sjálfu sér. En ef þannig á að standa að jólakortagerð er betra að hafa tímann fyrir sér, einkum á þessum árstíma þegar dagarnir fljúga hjá hraðar en tönn á festir. Farðu að huga að jólakortaföndrun þínu. Jólápósturinn fer bráðum að hringja bjöllunum og eins og allir vita þá hringir hann tvisvar en ekki mikið oft en það.



» Hálfkan og snjórin

Salt, sandur og skófla

Á sumrin er nauðsynlegt að eiga sólstól, sólhatt og sangríu. En á veturna er nauðsynlegt að eiga salt, sand og skóflu. Hálfkan er komin í ham og



leggst mjúklega yfir allt sem við henni tekur og býr þar með til skautasvell sem bílar og mennskir fætur dansa á út veturninn. Skófla an ætti að vera í hverjum bíl og í hverju húsi enda koma alltaf



dagar þar sem við þurfum að moka okkur út úr heimreiðinni með góðu eða illu. Sandurinn og saltið hjálpa okkur svo að „bræða“ hálfkuna sem felur sig undir snjónum. Þeir sem eru nýjungagjarnir geta hengt á sig söðultöskur með sandi og salti í og notað skófluna til að ryðja sér leiðina fram í apríl.

» Kuldinn

Ullin góða

Þegar við vorum börn sáu eldri kynslóðir um að troða ofan í okkur lýsi og utan á okkur ullarnærfötum sem vörn gegn kuldinum. Við vorum kannski ekki ánægð með þessa ítrosu í þá gömlu góðu daga en erum hins vegar þakklát fyrir reynsluna í dag.



Ullarnærfötin eru jú besta vörnin gegn Kára kuldabola. Þau eru mjúk og hlý og halda niðri hrollinum og kuldabólunum. Ekkert smýgur í gegn og þau standa þétt með okkur núna eins og þau gerðu í barnæskunni.

» Endurskinsmerki

Láttu sjá þig!

Margar hættur leynast í myrkrinu en fáar eins skæðar og bíll sem ekur eftir götu. Gangandi vegfarendur eru í stórhættu þegar myrkrið skellur á og best væri auðvitað að vera ekkert á ferli eftir að rökkva tekur. En einn verndargripur öðrum fremur bægir hættum myrkursins frá. Það er auðvitað endurskinsmerki. Nú er hægt að fá bæði hefðbundna límborða en líka þau sem hægt er að hengja í sig með nælu og glóa og blikka jafnvel við reyksþúandi málmskrímslunum á götunum. Það geta allir verið með slík merki vegna þess að þau er hægt að taka af hálsnum eða flíkum þegar inn er komið eða dagsbirtan lætur sjá sig skamma hríð. Aðalmálið er að vera með endurskinsmerki.



JÓLIN ERU: FÍN HUGMYND

ÍSLENSKA HUGVINGASTOFNANNAVISIUS DBE 30219 11/2005



Merkjabúð á tveimur hæðum

Komdu sjálfum þér og ástvinum á óvart. Í Debenhams er úrval af fatnaði og gjafavöru á verði sem kemur þér í jólaskap.

Daman: Loðhúfa 2.490 kr., Wallis kápa 18.990 kr., hanskar 2.990 kr., taska 2.490 kr., skór 6.990 kr., trefill 2.490 kr., hattur 1.690 kr. Herrann: Esprit frakki 22.990 kr., rúllukragapeysa 6.990 kr., Esprit buxur 8.990 kr. Börnin: Kjöll 4.990 kr., Esprit skór 6.990 kr., vestí 2.590 kr., buxur 2.990 kr., rúllukragabólur 1.990 kr., Warehouse húfa 1.690 kr. Frá Coach house: Hangandi lukt 1.990 kr., hattaöskjur tvær saman 6.990 kr., borð 6.990 kr., spegill 1.990 kr., ker 1.790 kr., blómabúnt 2.990 kr., gólfvasi 7.500 kr., kertastjakar 5.990 kr., kerti 59 kr., box f. vínflösku 1.690 kr., box 3.290 kr., box lítið 1.990 kr. Aðrir munir: Skrín 1.990 kr., sósuskál m. disk 3.790 kr., salt og pipar 2990 kr., skál 3290 kr. Skrín 2.590 kr., ketill 1.690 kr., kokteilhristari 2.490 kr., jólakútur í boxi 1.690 kr., púðar 3.490 kr. og 4.990 kr., bakki 2.990 kr., ketill 1.990 kr., Irish coffee glös tvö í pakka 1.390 kr.

Hlutir í einkaheign: Dúkka, harmonikka, samovarar á skáp.

DEBENHAMS

SMÁRALIND



brennslan mín ...

Erna Bergmann Björgvinsdóttir plötusnúður

Uppáhalds síðasta mánuðinn

Erna Bergmann Björgvinsdóttir er annar helmingur plötusnúðadúettsins Erna og Ellen. Auk þess að vera plötusnúður er Erna í námi í Íónskólanum í Reykjavík og svo vinnur hún bæði í Spútnik og sem kennari í Djassballetskóla Báru. Hún segir að brennslan sé ótrúlega mikið hún síðasta mánuðinn en treysti sér ekki til þess að velja sín uppáhaldslög allra tíma, því sá listi hefði verið allt of langur. „Brennslan er tvískipt, fimm róleg lög og fimm hress lög. Ég er alæta á tónlist og við Ellen erum mjög fjölbreyttir plötusnúðar. Eigum við ekki bara að segja að við séum mjög hressandi?“ segir Erna að lokum.

TRACK 1 HOPE THERE'S SOMEONE – ANTONY & THE JOHNSONS

Dásamlega dramatískt. Hlakka ekkert smá til tónleikanna.

TRACK 2 HEARTBEATS – JOSÉ GONZALES

Ótrúleg útgáfa af þessu Knife-lagi.

TRACK 3 HOPPÍPOLLA – SIGUR RÓS

Ég fékk gæshúð og hjartastopp þegar ég heyrði þetta lag fyrst. Finnst byrjunin allveg mögnuð og svo er textinn líka svo skemmtilegur.

TRACK 4 LOVE WILL TEAR US APART – NOUVELLE VAGUE

Annað „cover“-lagið á listanum. Diskurinn þeirra er algjör skyldueign. Finnst svo skemmtileg hugmyndin á bak við bandið. Erfitt að hugsa sér að þetta sé Joy Division-lag.

TRACK 5 I'D RATHER DANCE WITH YOU – KINGS OF CONVENIENCE

Þetta lag fær mig alltaf til þess að brosa og dilla mér. Nýi diskurinn þeirra, Riot on an Empty Street, er fullkominn diskur til þess að byrja daginn.

TRACK 6 DO THE WHIRLWIND – ARCHITECTURE IN HELSINKI

Hressandi! Gerir langar gönguferðir í roki og rigningu skemmtilegar.

TRACK 7 THAT'S WHY I SING MY SONG – STIJN

Sjúk í kallinn! Hann er með rosalega rödd, minnir mig smá á Jamie Liddell. Ótrúlega fjölhæfur og með skemmtilega takta.

TRACK 8 NEEDEY GIRL – CHROMEO

Party! Party! Þetta lag kemur mér alltaf í girinn.

TRACK 9 2D2F – AVENUE D

Þetta lag af Erlend Oye, Dj Kicks disknum er rosalega hress. Sérstaklega textinn. Jibbí-kóla!

TRACK 10 10 DOLLAR – M.I.A.

Uppáhalds! Ég fæ ekki nóg af henni. Mig langar bara að dansa og hrista mig!

» birta mælir með...

...BÍÓMYNDINNI IN HER SHOES. Myndin fjallar um samband tveggja systra sem eru jafn ólíkar og dagur og nótt. Handritið er sérlega vel skrifað og er myndin laus við klisjukenndan þráð amerískra ástarsagna. Myndin fjallar um lífið, mannleg samskipti, þroska og fjölskyldutengsl. Hún er þrælýfndin og leikkonurnar Cameron Diaz og Toni Colette valda hlutverkum sínum vel. Birta mælir líka með að eitt lítið snýtubríf sé haft með í töskunni.



...BÓKINNI KROSSTRÉ EFTIR JÓN HALL STEFÁNSSON! Jón Hallur er kallaður krónprins íslensku glæpasögunnar og stendur fyllilega undir þeim titli í þessari fyrstu glæpasögu sinni í fullri lengd. Sagan er spennandi og framvindan tekur ýmsar sveigjur en aðall bókarinnar er samt hvað sagan, persónurnar og allt umhverfið smellpassar einhvern veginn inn í íslenskan raunveruleika, sem er nokkuð sem hefur stundum verið erfitt fyrir íslenska glæpasagnahöfunda að ná fram.

... ÞESSUM HOLLU OG GÓÐU HAFLAKEXKÓKUM FRÁ WALKERS! Þær eru góðar einar og sér, enn betri með osti og bestar með smurosti og sultu. Og gott Earl Grey te kórónar svo allt. Að auki verður að minnast á það að þær eru úr lífrænt ræktuðum höfrum þannig að það hollustan er í hámarki og þegar andleg og líkamleg áhrif eru lögð saman má nánast segja að það sé óhollt að borða þær ekki!



NÝTT

Golftól til gjafa

Þetta sniðuga verkfæri, GreenBuddy golftólið, gæti hæglega rutt sér til rúms sem einskonar svissneskur vasahnífur golfheimsins. Í einu verkfæri er nú búið að sameina flatargaffal og flatarmerki, sem notuð eru til að merkja staðsetningu kúlunnar, þurfi að færa hana tímabundið. Gaffallinn er með fjaðurbúnaði og skýst fram við það eitt að þrýst er á hnapp en hægt er að geyma hann lokaðan og koma þannig í veg fyrir götun á buxnavösum. Hann er notaður til að laga rennislettur flatir ef sér á þeim eftir högg eða umgang. Gaffallinn sjálfur er úr sérhertu, ryðfríu stáli en umgjörðin úr háþróuðu fjölkarbónati. Til viðbótar við þennan glæsilega gaffal er búið að fella flatarmerki inn í handfangið sem hægt er að renna út með annari hendi. Ekki þarf þó að óttast að það renni út óafvitandi. Framleiðendur taka sérstaklega fram að eigendur GreenBuddy njóti þess að sýna verkfærið vinum og kunningjum og því sé það tilvalin gjöf. Einnig kemur fram á heimasíðu þeirra að GreenBuddy hentar ekki börnum.



VISIT REYKJAVIK ENERGY AT
www.or.is



ISÉNSKA AUGLÝSINGASTOFNAVÉLIS • 018 10210 111

Our website is multi-lingual

The main service areas of our website are in English, Polish, Vietnamese and Thai.



www.or.is



LARS TUNBJÖRK
Heima / Ríki í uppnámi

3. september – 20. nóvember 2005



LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR
Reykjavik Museum of Photography

Grófarhúsi 6. hæð · Tryggvagötu 15 · sími 563 1790 · fax 563 1799
Opnunartími sýninga 12–19 virka daga · 13–17 um helgar · AÐGANGUR ÓKEYPIS
www.ljosmyndasafnreykjavikur.is · www.photomuseum.is



GJAFAKORT!

GEFÐU EFTIRMINNILEGA UPPLIFUN
ÞÚ GETUR VALIÐ ÚR FJÖLBREYTTRI DAGSKRÁ



BORGARLEIKHÚSIÐ

ÞÚ FINNUR VARLA GLÆSILEGRI GJÖF! Gjafakort í Borgarleikhúsið gilda endalaust

568 8000 www.borgarleikhus.is

MOTTA: HÖRGER / SIA

Augnayndi úr austrinu

Allt er í gangi í tískunni í dag, svart, sixtís, seventís, hippa, gull, fjólu-blátt, leður, perlur, þjóðlegt, afrískt, gult, kínverskt, gamalt, splunkunýtt og allt þarna inn á milli. Tískan er afskaplega breiður vegur í vetur og mál að blanda ólíkum flíkum saman.

Það er því kærkomin viðbót við tískubúðaflórana í Reykjavík að fá eina ósvikna Austurlandaverslun í miðbæinn.

Verslunin Tantem hefur að vísu verið starfrækt á Laugaveginum um nokkurt skeið en fyrir mánuði síðan stækkuðu eigendurnir töluvert við sig og juku í leiðinni vöruúrvalið.

Á boðstólnum er bæði fatnaður og gjafavara og allur varningur kemur frá Kína. Flíkurar eru mjög litríkar, slegnar gylltum þráðum úr dýrindis silki. Ullarsjölín, silkitopparnir og jakkarnir eru afskaplega fallegir í ýmsum útfærslum og einnig eru barnavörurnar yndislegar. Herrafatnaður er nýr af nálínni og svo má líka finna í Tantem heimikið af allskyns aukahlutum og fallegum skartgripum sem passa vel með hátískuflíkum vetrarins.



Umsjón: Hildur Hafstein.

Kasmírullarsjal
5.000 kr.



Hamingjuhálsmen
990 kr.



Fjólublár og gylltur jakki
5.900 kr.

Lillablátt vesti
2.900 kr.



Bleikur jakki
5.900 kr.



Silkikjöll
6.900 kr.



Græn blússa,
brún blússa
5.800 kr.



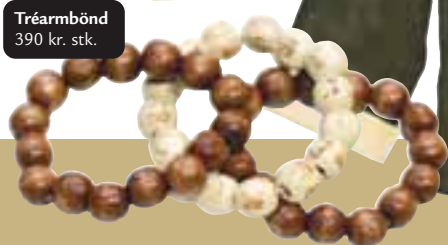
Barnaskór
1.990 kr.



Skór
2.900 kr.



Gullarmbönd
990 kr. stk.



Tréarmbönd
390 kr. stk.



Svartur herrajakki
5.900 kr.

igma
vörðun

Gjafurhlífir frá kl. 11-18
og laugardaga 10-14

Igma ehf. Hlímsbrunnarvegur 2, 104 Rík.
Sími 555 1144, www.igma.is

**Náttfötin
komin**

Deiltraut
Söfnavegur
Skítuvegur

Hér erum við

TÍSKA OG STÍLL
SUNNUMÖRK 2 HVERAGERÐI
S: 483 4121 GSM: 848 8127
WWW.STILISTINN.IS

ricco vero
ER stilistinn

JÓLAFÖTIN
str. 36-56



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

Samkvæmisjakkar

margir litir kr. 16.900

10 ár í Mörkinni
Tilboð í gangi

Úlpur, stuttkápur,
rúskinnsjakkar,
leðurjakkar,
þunnir ullarjakar,
pelskápur, pelsjakkar,
treflar, hattar og húfur



**50%
afsláttur**

af ullarkápum
í stærðunum 36-46

TOPP HÚSIÐ

Mörkinni 6 – S: 588 5518

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

Ljós í myrkri



Demetra kr. 69.900

Kynning



Ljósín í bænum Kr. 18.490



Lene Bjerre kr. 15.900



Pfaff -Borgarljós hf
kr. 19.950

Nú fer sá tími ársins að ganga í garð sem þekktur er fyrir mikla ljósadýrð en jólin nálgast óðum og því um að gera að skreyta sem flesta glugga á heimilinu með litríkum jólaljósum.

Heimilið má einnig skreyta með fallegum ljósum, lömpum og ljósakrónum en um er að gera að lýsa upp svartasta skammdegið.



Heima kr. 88.500



Glóey kr. 4.512



Exó kr. 55.900



Lene Bjerre kr. 47.900
minni gerð kr. 26.500

glæsilegir síðkjólar

stærðir

34-46

verð frá
14990



Laugavegi 54,
sími 552 5201



ULLARVEÐUR

Góð og hlý ullarföt fyrir
krakka á öllum aldri og
foreldrana líka.
Gott verð!



JANUS

Barónstíg 3 • 101 Reykjavík • s. 552-7499

Opíð :
mán.- fös. 1100-1800 laug. 1100-1600

Fake Bake



Fyrir og eftir
meðferð með Fake Bake



Fake Bake

Útsöluastaðir Fake Bake eru:

Paradís, Helena fagra, Dekurhornið, Salon Ritz, Snyrtistofa Agnesar, Englakroppar, Snyrtistofan Hrund, Hress heilsurækt, Snyrtistofa Ragnheiðar Egilsstöðum, Táin og Strata Sauðárkróki, Stúdíó 1 Hjallabrekku, Snyrtistofa Grafarvogs, Snyrtistofan Jara Akureyri, Snyrtivörudeildir Hagkaupa, Debenhams, Apótek Siglufjarðar, Átak líkamsrækt Stykkishólmi, Snyrtihöfið Vestmannaeyjum, Sólbaðsstofan Linda Bolungarvík, Snyrtihreiðrið Þorlákshöfn, Litla búðin Akranesi, Hársnyrtistofa Ingibjargar Höfn, Hárgreiðslustofan Ozone Selfossi



Viðtal: BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR Myndir: HEIDA

Allir velkomnir í afmælið

» Al-Anon samtökin voru stofnuð á Íslandi árið 1972 en samtökin eru félagsskapur ættingja og vina alkóhólista og hefur þann eina tilgang að hjálpa aðstandendum að öðlast betra líf með hjálp Al-Anon aðferðarinnar. Viðmælandi okkar hér kemur fram nafnlaust í samræmi við reglur samtakanna, hann er ekki talsmaður þeirra. Hins vegar trúir hann því að með því að segja frá samtökunum hjálpi hann sjálfum sér og öðrum.

HVERJIR ERU Í AL-ANON?

Aðstandendur, vinir og fjölskyldur alkóhólista. Allir eiga erindi í Al-Anon ef það er áfengisvandamál í fjölskyldunni eða nánasta umhverfi. Í mínu tilfalli var mikil meðvirkni í fjölskyldunni og amma mín var meðvirkasta manneskja í heimi þótt afi hafi verið hættur að drekka áður en ég man eftir. En hann hefur enn þann dag í dag einkenni alkóhólisma og það hefur áhrif á allt hans umhverfi, ekki síst ömmu og foreldra mína og þar af leiðandi mig.

HVAÐ ER MEÐVIRKNI?

Hjá mér lýsir meðvirknin sér þannig að þegar ég hitti einhvern þá reyni ég strax að gera mér í hugarlund hvernig viðkomandi hugsar og hvernig hann er og reyni svo að passa við hann eða hana. Ég get skipt um persónuleika eins og sokka eftir því við hvern ég er að tala. Það sem öðrum finnst skiptir öllu máli og maður gerir hvað sem er til að fá viðurkenningu frá umhverfinu. Sá sem er meðvirkur metur sjálfan sig alltaf út frá því hvað öðru fólki finnst um hann eða hana frekar en hver hann eða hún er í raun og veru. Ég hef aldrei getað mætt neinum á miðri leið heldur alltaf þurft að hefja mig upp eða draga mig niður í samræmi við viðhorf mín til viðkomandi. Við eigum í samskiptum við umhverfið allan daginn og þessi samskipti eru rangt forrituð inn í huga þess sem er meðvirkur. Í Al-Anon lærir maður nýtt hegðunarmynstur og forritar sig upp á nýtt.

AFHVERJU LÍÐUR ÞÉR BETUR EFTIR AÐ HAFA FARIÐ Á FUND?

Á fundum hitti ég og hlusta á aðra sem hafa farið í gegnum og eru að

upplifa sömu hluti og ég og fæ þar af leiðandi annað sjónarhorn á hlutina. Ég læri að hlusta á aðra og hvernig þeim líður eða hefur liðið og get notað reynslu þeirra til að vinna úr aðstæðum sem ég er í. Svo er frábært að finna að maður er ekki einn. Ég á orðið fullt af vinum í samtökunum og alltaf þegar ég á í erfiðleikum með samskipti og finn að ég er ruglaður í höfðinu get ég hringt í félagi og fengið hans sjónarmið á það sem gerðist.

AF HVERJU ER NAFNLEYNDIN SVONA MIKILVÆG?

Það er bæði mikilvægt að halda trúnað um það sem sagt er á fundunum svo fólk geti opnað sig um það sem er að gerast í lífi þess án þess að það fari lengra. Það er líka mikilvægt að við erum bara við sjálf á fundunum, enginn neitt merkilegri en annar þótt sumir séu með hærri laun eða þekktari í þjóðfélaginu. Þegar fólk kemur fram fyrir samtökin eins og ég er að gera núna þá er það að kynna samtökin en ekki að kynna sjálf sig og verður ekki andlit samtakanna út á við eða hegðun hans eða hennar tákni fyrir samtökin í heild.

HVER Á AFMÆLI Í DAG?

Al-Anon samtökin á Íslandi eiga þrjátíu og þriggja ára afmæli í dag og af því tilefni verður opinn fundur í Háteigskirkju klukkan hálf níu í kvöld. Allir eru velkomnir og við viljum endilega hvetja sem flesta til að koma og kynna sér starfið. Enginn ætti að dæma samtökin fyrir fram og ákveða að Al-Anon henti sér ekki fyrr en búíð er að prófa.



TOPSHOP
SMÁRALIND

Bækur fyrir börnin smá

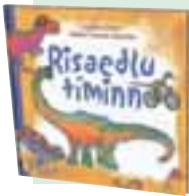
Bókaþjóðin vanrækir ekki sína smæstu þegna. Fjöldi barnabóka kemur út hérlendis ár hvert og margar þeirra eru frumsamdar eftir íslenska höfunda. Birta kíkti á örfáar þeirra.



Risaeðlubók

EFTIR INGIBJÖRGU BRIEM OG MARIBEL SIGURJÓNS.

Þær Ingibjörg og Maribel takast á hendur stórt verkefni með því að skrifa saman fyrstu íslensku bókina sem kemur út um risaeðlur en Ingibjörg kynntist þessum fyrirbærum náð þegar sonur hennar fékk risaeðludellu eins og mörg börn ganga í gegnum. Í bókinni er greint frá sautján risaeðlutegundum sem allar voru til fyrir milljónum ára – á risaeðlutímanum.



Hænur eru hermíkrákur

EFTIR BRUCE MCMILLAN OG GUNNELLU

Þetta er frábær og mjög óvenjuleg bók um íslenskar konur og íslenskar hænur. Hænurnar hætta að verpa eggjum og fara í staðinn að herma eftir konunum og elta þær á röndum. Konurnar hafa hinsvegar ráð undir rífi hverju og ná að snúa hænunum til fyrri vegar... og hagnast aðeins á því sjálfar. Bókin kemur líka út á ensku og hefur þegar hlotið geysigóðar viðtökur í Bandaríkjunum.



Rakkarapakki-með kveðju frá Jólasveinafjölskyldunni

EFTIR SIGRÚNU EDDU BJÖRNSDÓTTUR OG JEAN POZOK

Í þessari myndasögubók er lofað nýjustu fréttum, slúðri og myndum af íslensku jólasveinafjölskyldunni og líf hennar sett upp sem sápu-ópera. Spurt er spurninga eins og: kemst Grýla í kjólinn fyrir jólin? Stenst Leppalúði álag-ið í hjónabandinu? Hasarstillinn fer jólasveinunum ágætlega og eflaust eiga einhverjir full-orðnir eftir að skella upp úr yfir þessari bók líka.



Gott kvöld

EFTIR ÁSLAUGU JÓNSDÓTTUR

Áslaug Jónsdóttir á aðvölt með að setja sig inn í hugarheim barna en gæðir hann jafnframt myndum og ákveðnum boðskap. Bók hennar frá því í fyrra, Nei! sagði litla skrímslið vann til verðlauna enda var boðskapurinn þar mjög aðgengilegur og hollur börnum og fullorðnum. Í þessari nýju bók segir frá strák sem er einn heima á meðan pabbi skreppur frá til að sækja mömmu. Bangsinn hans er skíthræddur við allskonar forynjur sem geta birst á kvöldin þegar foreldrarnir eru fjarverandi og strákurinn á fullt í fangi með að hugga hann. Skemmtileg og fyndin bók um það hvernig á að kljást við það sem hræðir mann.



Þverúlfs saga grimma

EFTIR ÞORGERÐI JÖRUNDSDÓTTUR

Þessi saga vann fyrstu verðlaun í samkeppni Æskunnar um myndskreytta barnabók. Þverúlfr grimmi verður til þegar lítill strákur fær nóg af allskonar óréttlæti sem hann er beittur í formi óþægilegra hlífðarfata og óætis, breysist í téðan Þverúlfr og flýgur á eldflugá sinni til plánetunnar Plátúrnasar.



Rissa vill ekki fljúga

EFTIR KRISTÍNU STEINSDÓTTUR OG HÖLLU SÓLVEIGU ÞORGEIRSDÓTTUR.

Samstarf þessara tveggja listakvenna hefur áður skilað sér í hinni ágætu bók Engill í Vesturbænum sem hlaut fjölda verðlauna. Nú snúa þær sér að fuglum og náttúrunni og segja söguna af Rissu, máfsunga sem klekst út á syllu í stóru fuglabjargi á Íslandi og líður svo vel þar að hún neitar að læra að fljúga eins og allir hinir ungarnir!



Kuggur: Jólaleg jól og Þorrablót

EFTIR SIGRÚNU ELDJÁRN

Flest börn þekkjá Kugg og vinkonur hans Málfríði og mömmu hennar. Í þessum tveimur bókum steinglyma þær að halda jólin en fá til þess aðstoð frá Kuggi og fleiri góðum gestum en muna hinsvegar allt of vel eftir að halda þórrann hátíðlegan. Sigrún Eldjárn er einn vinsælasti og afkastamesti rithöfundur þjóðarinnar og hefur bæði skrifað myndabækur og textabækur fyrir eldri börn að ógleymdum öllum bókunum sem hún hefur myndskreytt. Sigrún á einmitt tuttugu ára rithöfundaafmæli í ár.





ÍSLENSKI DANSFLOKKURINN
BORGARLEIKHÚSINU

HAUST

[Íd]



Landsbankinn

CRITIC'S CHOICE?
WONDERLAND
POCKET OCEAN

ÁDEINS
2 SÝNINGAR
EFTIR
SUN 20. NÓV.
MIÐ 23. NÓV.

Miðasala í Borgarleikhúsinu s. 568 8000 eða á www.id.is

Nú verða sagðar fréttir

» NFS hefur göngu sína í dag og þar með er blað brotið í íslenski sjónvarpssögu. Nú geta Íslendingar fylgst með fréttapáttum frá morgni til kvölds – rétt eins og tíðkast á erlendum fréttastöðvum. Umsjónarmenn fréttaskýringaþáttarinnar Fréttavaktarinnar voru teknir tali. Það eru þau Lóa Aldísardóttir og Hallgrímur Thorsteinsson sem sjá um þáttinn frá nífu til tólf fyrir hádegi og Rósa Björk Brynjólfssdóttir og Þorfinnur Ómarsson sem hafa umsjón með honum milli þrjú og sex síðdegis.

Lóa Aldísardóttir

1. HVAÐ HEFURÐU STARFAÐ LENGI Í FJÖLMÍÐLUM?

Það eru tíu ár síðan ég byrjaði á framsóknarmálgagninu Tímanum undir stjórn og handleiðslu Birgis Guðmundssonar sem þar var fréttastjóri. Fylgdi síðan með þegar Dagur og Tíminn sameinuðust í eina áhugaverða tilraun til að búa til borgarblað með akureyrsku ívafi. Hef líka unnið á Fréttastofu Ríkisútvarpsins, skrifað í tímarit, verið ritstjóri Uppeldis í eitt misseri og ritstjóri Húsa og híbýla í þrjú ár. Síðustu tæpa þrjá mánuði hef ég svo verið í þjóðmálalættinum Allt & sumt á Talstöðinni.

2. HVAÐ VAR ÞAÐ SEM DRÓ ÞIG ÚT Í FJÖLMÍÐLUM?

Öööö. Var held ég strax í gagnfræðaskóla farin að stefna á blaðamanninn, fyrst og



fremst af því að mér fannst gaman að skrifa og var og er forvitin um alla skapaða hluti.

3. **HVERS KONAR FRÉTTIR FINNST ÞÉR SKEMMTILEGASTAR OG ÁHUGAVERÐASTAR?** Eiginlega allar nema fiski- og gengisvaxtavísitölufréttir. En meira að segja þær geta orðið skemmtilegar ef viðmælendinn er ástríðufullur um vísitölur og þorir að brjótast út úr stofnanamállyskunni.

4. HVERNIG HELDUR ÞÚ AÐ ÍSLENDINGAR EIGI EFTIR AÐ TAKA ÞESSARI NÝJUNG Í FRÉTTAFLUTNINGI?

Vonandi komast þeir að því að NFS var nákvæmlega það sem vantaði í fjölmiðlaflo-una. Það er fullt af fólki sem hefur óseðjandi áhuga á þjóðmálum og vill, hvenær sem er dagsins, geta kveikt á sjónvarpi, útvarpi eða farið á netið og treyst því að fá nýjustu fréttir og vitræna umræðu um það sem er að gerast í kringum okkur.

5. HVAÐ ER ÞAÐ ERFIÐASTA SEM ÞÚ HEFUR UPPLIFAD Í BEINNI ÚTSENDINGU?

Að mæta bálreiðum kollega mínum í mínu fyrsta beina útvarpsviðtali.



borð á þetta olúskip sem 365 miðlarnir eru.

2. HVAÐ VAR ÞAÐ SEM DRÓ ÞIG ÚT Í FJÖLMÍÐLUM?

Ólæknandi baktería, sem ég smitaðist af með móðurmjólkinni (eða kannski föður...?) Ég þrjóskaðist lengi við og reyndi að halda í allt aðra átt, en tókst auðvitað ekki. Var forfallinn kvikmyndaáhugamaður frá blautu barnsbeini og fór að skrifa um kvikmyndir í Helgarpóstinn árið 1986, undir handleiðslu Sigmundar Ernís. Eftir það var ekki aftur snúið.

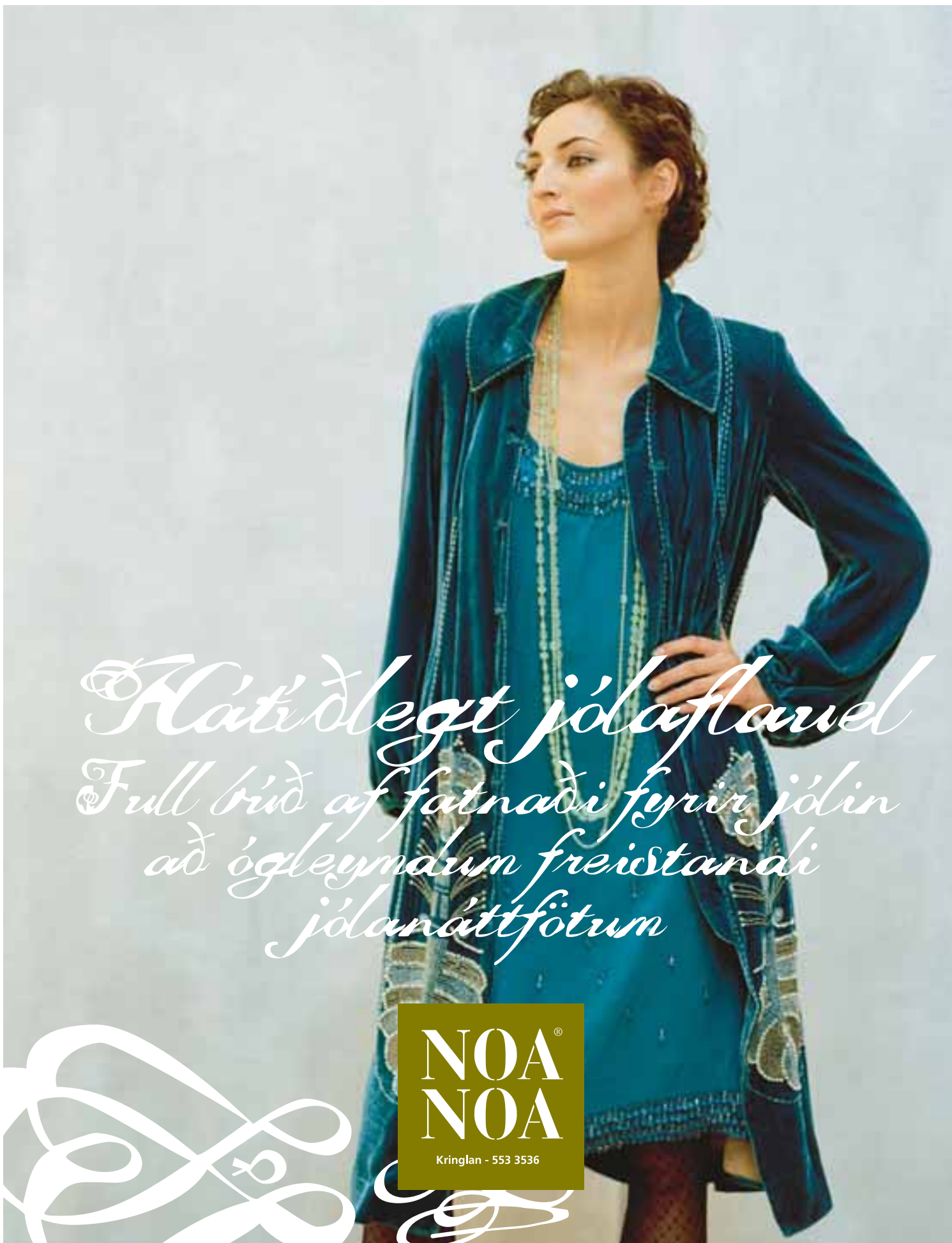
3. HVERS KONAR FRÉTTIR FINNST ÞÉR ÁHUGAVERÐASTAR?

Fréttir þurfa að hreyfa við fólki. Vekja fólk til umhugsunar, hvort sem það er stórvíðburður eða smár. Sjálfur hef ég reyndar mjög vitt áhugasvið og hef gaman af því að setja mig inn í hin ólíklegustu mál. Ég hef sérstaklega gaman af því að fjalla um pólitík og erlend málefni, en finnst ekki síður áhugavert að segja frá menningu og listum eða íþróttum

Þorfinnur Ómarsson

1. HVAÐ HEFURÐU STARFAÐ LENGI Í FJÖLMÍÐLUM?

Ég hef starfað við fjölmiðla í tæp tuttugu ár, en þó með nokkrum hléum. Vann fyrir nokkur dagblöð áður en ég flutti til Frakklands, en þar var ég í fjögur ár fréttaritari. Ég flutti heim til að taka þátt í að búa til fyrsta Dagsljósið 1993. Eftir þrjú ár í Dagsljósi og fréttastofu Sjónvarpsins söðlaði ég um, var skipaður framkvæmdastjóri Kvikmyndasjóds, þar sem ég var í sjö viðburðarík ár. Samhliða starfi hjá Kvikmyndasjóði styrði ég vikulegum útvarpsþætti á RÚV – Í vikulokin – í heil átta ár, þar til ég stökk um



*Kátíðlegt jólaflauel
Full brú af fatnaði fyrir jólin
að ógleymdum freistandi
jólanáttfötum*

NOA[®]
NOA

Kringlan - 553 3536



– að því gefnu að í því felist einhver alvöru tíðindi. Auk þess líður mér best í beinni útsendingu, enda er lífið ekkert annað en bein útsending.

4. HVÆÐ ER ÞAÐ VANDRÆÐALEGASTA SEM ÞÚ HEFUR UPPLIFAÐ Í BEINNI ÚTSENDINGU?

Sögur úr fyrsta Dagsljósinu eru óteljandi. Hér er ein: Ég var aðalkynnir í þættinum, en í lok þáttar ætlaði ég að taka viðtal við franska konu, sem þá var hefja innflutning á frönsku brauði til landsins. Svo áttu líka katalónskir dansarar að stíga nokkur vel valin spor. Þegar aðalviðtal þáttarins var í gangi, kallaði Eva María (sem þá var skrifta) í eyrað á mér: „Þorfinnur, þú verður að fara fram í kaffistofu, því franska konan er að fá taugaáfall. Katalónsku dansararnir eru búnir að borða allt brauðið hennar...!“ Þá þurfti ég að skriða eftir gólfinu, framhjá myndavélunum í sófa viðtalinu og lauma mér þannig fram í kaffistofu. Þar náði ég að róa frönsku konuna og skriða svo aftur til baka áður en viðtalinu lauk. Kynnti svo næsta dagskrárlíð með bros á vör...

5. HVÆÐ GERIR ÞÚ TIL AÐ SLAPPA AF?

Notaleg stund með kærustunni er mér auðvitað efst í huga til að slappa af. Stundum förum við saman í gufubað, nú eða dreypum á vín-glassi. Best er þó að sameina allt þetta þrennt.

Hallgrímur Thorsteinsson

1. HVÆÐ HEFURÐU STARFAÐ LENGI Í FJÖLMÍÐLUM?

Í rúman aldarfjórðung. Þó ekki alveg samfleytt. Ég tók nokkurra ára sveig út í tölvutæknina. Ég hef starfað á Fréttastofu RÚV, Helgarpóstinum, unnið sjálfstætt við gerð auglýsinga og myndbanda, unnið við þátta- og fréttastjórn á Bylgjunni, á Stöð 2, Útvarpi Sögu og Talstöðinni.

2. HVÆÐ VAR ÞAÐ SEM DRÓ ÞIG ÚT Í FJÖLMÍÐLUN?

Meðfædd forvitni.

3. HVERS KONAR FRÉTTIR FINNST ÞÉR SKEMMTILEGASTAR?

Fréttir sem breyta sýn okkar á heiminn – hvort sem það er í okkar nánasta umhverfi eða á vettvangi heims mála. Þetta eru stóru fréttirnar.

4. HVÆÐ GERIR FRÉTT AÐ FRÉTT?

Að hún sé sögð.



5. HVER ER VANDRÆÐALEGASTA BEINA ÚTSENDINGIN?

Það var þegar ég var á leiðinni upp lyftuna gamla Útvarpshúsinu við Skúlagötu með fréttaviðtal aldarinnar við Geir Hallgrímsson þáverandi utanríkisráðherra í einni segulbandsflækju í höndunum meðan þulurinn las inngangin að fréttinni. Ég vaknaði við ærandi þögnina. Þetta var þá bara martröð.

6. HVÆÐA FRÆGU MANNESKJU MYNDIR ÞÚ HELST VIÐJA HITTA?

Jesús Krist.

7. HVÆÐ GERIR ÞÚ TIL AÐ SLAPPA AF?

Stundum fæ ég mér kaffi og sígarettu. Eða les vísindaskáldsögur. Eða geng með hundana.

Rósa Björk Brynjólfsdóttir

1. HVÆÐ HEFURÐU STARFAÐ LENGI Í FJÖLMÍÐLUM?

Ég hef starfað við fjölmiðla frá árinu 2000 og hef komið nokkuð víða við. Hef þó mest megnis unnið á RÚV, bæði í útvarpi og í sjónvarpi.

2. HVERS KONAR FRÉTTIR FINNST ÞÉR SKEMMTILEGASTAR?

Þar sem áhugasvið mitt er víðfemt þá finnst

mér flestar fréttir áhugaverðar. Skemmtilegustu fréttirnar eru þó þær sem rata bara í íslenska fjölmiðla eins og óvænt glíma smalamanna við skapstyggan hrút á Landmannafrétt eða undarlegt ferðalag landnámsþænu í Húnavatnssýslunni.

3. HVÆÐ GERIR FRÉTT AÐ FRÉTT?

Þegar hún vekur áhuga á að vita meira um málið.

4. HVERNIG HELDUR ÞÚ AÐ ÍSLENDINGAR EIGI EFTIR AÐ TAKA Í ÞESSA NÝJUNG?

Ég held að þeir eigi eftir að taka vel í þessa nýjung enda hefur það sýnt sig að þjóðin er bæði nýjungagjörn og sjúk í fréttir.

5. HVÆÐA FRÆGU MANNESKJU MYNDIR ÞÚ HELST VIÐJA HITTA?

Þær sem ég myndi vilja hitta eru flestar látnar eins og Móðir Teresa og Martin Luther King en ég vildi gjarnan hitta forseta Túrkménistan, Saparmurat Niyazov eða Túrkménbashi eins og hann vill láta kalla sig. Það yrði nokkuð forvitnilegt spjall held ég. En kannski væri skemmtilegra að bjóða Friðarverðlaunahafa Nóbels 2004, Wangari Maathai, í kaffi og pönnsur, og spjalla bæði um umhverfisvernd og stöðu kvenna.

6. HVÆÐ GERIR ÞÚ TIL AÐ SLAPPA AF?

Fer upp á fjöll eða horfi á stjörnur – hvort tveggja er mjög afslappandi.





Úrval af sængurfatnaði

ný munstur, nýjir litir
gæði, ending og góð þjónusta



Skólavörðustíg 21 • Sími 551 4050 • Reykjavík



Allt sem þarf

[er magic tan]



magic
TAN

www.magic-tan-iceland.com

Magic Tan Reykjavík

Smárasól, Sporthúsinu
Dalsmára 9-11,
201 Kópavogur
Sími 567 8780

Magic Tan Reykjanesbæ

Nuddst. Betri líðan
Hafnargötu 48a,
230 Keflavík
Sími 421 70 10

Magic Tan Akureyri

Snyrtist. Vita Liberata
Sunnuhlíð 12,
603 Akureyri
Sími 468 1588



Förðun við öll tækifæri og ýmis námskeið

Full búð af Madina snyrtivörum

Erum flutt á Laugaveg 30a

MADINA

MILANO / REYKJAVÍK

Laugaveg 30a Sími 5344100

Sér *VON* » í dansinum

Dansinn hefur verið sterkt afl í lífi Láru Stefánsdóttur. Níu ára var hún komin á svið Þjóðleikhússins og átján ára gengin til liðs við Íslenska dansflokkinn. Síðan þá hefur hún sýnt og samið dansverk og hlotið ótal viðurkenningar fyrir. Nýjasta höfundarverkið er Von. Það verður flutt í óperunni nú um helgina ásamt Aurora Borealis sem er á leið til Japan í sýningarferðalag.

„Kannski er það draumur margra stelpna að verða dansari en sá draumur elti ekki af mér.“

ÓLJÓS MÖRK DRAUMS OG VERULEIKA

-Lára, ertu alin upp við dans eða hvaðan kemur þér áhuginn?

Ég var alltaf dansandi og þótti gaman að skemmta fólki með dansi þegar ég var barn. Svo hef ég kynnst mörgu góðu fólki í kringum dansinn og leikhúsið og það hefur hvatt mig áfram á þessri braut. Fyrir utan að ég á yndislega fjölskyldu sem hefur ávallt stutt við bak-ið á mér. Kannski er það draumur margra stelpna að verða dansari en sá draumur eltist ekki af mér.

-Draumar og vonir. Fjallar nýja verkid þitt ekki um það?

Jú, að einhverju leyti og er að stórum hluta innblásið af ljóðum Árna Ibsen rithöfundar. Það eru þrjár kynslóðir í verkinu og í því dansa þrjú pör. Það eru þau Saga Sigurðardóttir og Hannes Þór Egilsson sem bæði eru við nám erlendis, Saga í Hollandi og Hannes í Englandi. Skemmtilegir og góðir dansarar. Sjálf dansa ég við Vicente Sancho sem er spánskur og kemur úr dansandi heimi látbragðsins. Þá dansar Sverrir Guðjónsson söngvari ásamt Ingibjörgu Björnsdóttur sem margir þekkja sem fyrrverandi skólustjóra Listdansskólans. Sverrir er að taka sín fyrstu spor sem dansari og það er gaman að vinna aftur með gamla kennaranum mínum henni Ingibjörgu. Túlkunin er ólík hjá þessum þremur kynslóðum og það finnst mér afar spennandi að vinna með. Einnig er í verkinu kvikmynd sem Kristín Eva Þórhallsdóttir gerir. Oft krefst dansinn þess að það sé mikið að gerast á sviðinu og danssporin geta jafnvel þvalst fyrir þannig að túlkunin nái ekki að njóta sín til fulls. Mig langar meðal annars að kanna hversu lítið má vera að gerast á sviðinu til að það sé samt áhugavert. Þetta er vandstíginn línudans. Vatn hefur verið mér hugleikið í kringum vinnuferlið, meðal annars fyrir að vera sterkt tákn fyrir flæði og hringrás lífsins. Svo hef ég spáð í merkingu drauma til margra ára. Stundum finnst mér mörk draums og veruleika vera svo óljós. Er það sem okkur er að dreyma kannski veruleiki okkar? Annars finnst mér alltaf dálítið hættulegt að segja of mikið um hvað dansverk eru því fólk upplifir þau á svo mismunandi hátt. Þetta eru allt vangaveltur en engar lausnir og vonandi fær fólk eitthvað að hugsa um þegar það sér sýninguna. Tilgangurinn hlýtur alltaf að vera að skila einhverju til áhorfandans og ná sambandi við hann.

SNEMMA SPENNT FYRIR ÞVÍ AÐ SEMJA

-Hvaðan ertu, Lára?

Ég fæddist vestur á Ísafirði en ólst upp hér í Reykjavík, í Safamýrinni, Stigahliðinni og á Dragavegi. Sjálf hef ég svo búið í Vesturbænum í Reykjavík eftir að ég fór að ráða mér sjálf. Ég gekk í Álftamýrarskóla, Laugalækjarskóla og síðan Menntaskólann við Hamrahlíð. Ég byrjaði sjö ára að læra listdans hjá Þórhildi Þorleifs leikstjóra sem var nýkomin úr námi að utan og kenndi í Lindarbæ. Nemendur voru þá teknir níu ára inn í Listdansskóla Þjóðleikhússins og ég fór í hann þegar ég hafði aldur til. Þá fór ég strax að taka þátt í barnasýningum og fljótlega líka sýningum Íslenska dansflokksins sem ég var í til margra ára. Ég fékk snemma áhuga á að búa til eitthvað sjálf og vinna með hið leikræna í dansinum. Form líkamans geta tjáð tilfinningar fólks sterkar en nokkuð annað. Ég lenti í bilslýsi þegar ég var 21 árs og gat ekki sinnt dansinum í um það bil ár. Þá fór ég í Háskólann og lagði stund á uppeldisfræði auk þess að snerta aðeins á sálarfræðinni. Það tók tíma að ná upp þreki eftir slysið en ég byrjaði samt ótrúlega fljótt aftur að dansa. Þar kom þrjúskan að gagni og ég var líka með góðan lækni sem stappaði í mig stálinu.

-Finnst þér Íslendingar kunna nægilega að meta dans?

Já, ég held það svona yfirleitt, sérstaklega þegar þeir hafa kynnst honum að einhverju leyti. Dansinn sem slíkur hefur líka lengi verið



„Túlkunin er ólík hjá þessum þremur kynslóðum og mér finnst afar spennandi að vinna með það.“

eftirsóknarverður í leiksýningum þannig að hann nær að til fólks á mörgum stöðum og einnig eru athyglisverðir frjálsir danshópar fyrir utan Íslenska dansflokkinn.

VON Í LONDON

-Þú komst frá London til að setja upp Von. Björðu þar úti?

Já, ég og maðurinn minn Guðni Franzson tónlistarmaður fluttum fyrir ári síðan til London með strákana okkar, Hróar 13 ára og Stefán Franz sem verður tveggja ára í febrúar. Guðni hefur komið sér upp stúdíói á heimilinu þar sem hann getur samið og klippt tónlist ef svo ber undir. Hann semur einmitt tónlistina fyrir Von. Við höfum unnið það verk að miklu leyti úti í Englandi og verður gaman að fá tækifæri til að sýna það þar úti á næsta ári.

-Hvað ert þú að gera í London?

Ég er í skóla sem heitir Middlesex University. Þar stunda ég nám við nýja mastersdeild í kóreógrafíu og og spái í uppruna dansins og kenningar um hann. Dans er ekki bara spurning um spor eða flæði með músík. Hann getur líka verið ganga yfir sviðið með einni lítilli handar- eða höfuðhreyfingu, jafnvel kyrrstaða á sviðinu sem getur verið mjög krefjandi. Svo byggist námið líka á því hvernig á að lýsa dansi faglega og gagnrýna hann á uppbyggjandi hátt og það er heilmikil ögrun að skrifa ritgerðir á ensku, leita heimilda og annað slíkt. Þetta er allt mjög skemmtilegt og ég vona að það skili einhverju en það tekur alltaf tíma að melta hlutina. Mig langaði að fara út og víða að mér nýjum straumum og stefnum og fannst það liggja beint við eftir að ég hætti með Íslenska dansflokknum fyrir tveimur árum. Guðni hefur gert mér þetta kleift. Hann er svo duglegur að hugsa um drengina og heimilið. Okkur finnst Stefán Franz alveg á við þrjá en það

er kannski bara aldurinn hjá okkur foreldrunum sem segir til sín! En drengurinn er mikill gullmoli. Þegar hann er spurður „hvað gerir mamma?“ þá dansar hann og þegar hann er spurður „hvað gerir pabbi?“ þá þykist hann spila á blásturshljóðfæri. Hann hefur flakkað mikið með okkur og kemur með til Japan núna 24. nóvember. Hróar verður áfram heima hjá okkur í London og sækir drengjaskólann sem hann er í. Faðir hans, Sigurður Hróarsson, kemur þangað með fjölskyldu sína að hugsa um hann og svo eru foreldrar mínir þarna úti líka þannig að það verður vel að honum búið.

EKKI BARA DANS Á RÓSUM

-Hvað eruð þið Guðni að gera til Japan?

Við erum í hópi listamanna sem fer til Japan með dagskrá sem byggist á söng, lífandi tónlist, kvikmyndum og dansi. Sverrir Guðjónsson er listrænn stjórnandi hópsins. Við verðum í fjórar vikur og förum til sextán borga þannig að þetta verður stíft sýningarprógramm. Við flytjum hluta af því í Íslensku óperunni nú um helgina. Ég sem danskafla í sýningunni ásamt því að dansa með Lovísu Ósk Gunnarsdóttur og Ívari Erni Sværissyni. Sonur Ívars, tveggja ára, dansar líka.

-Þið hjónin vinnið mikið saman.

Já, það kemur fyrir. Við höfum ferðast mikið saman í gegnum tíðina í kringum starf okkar. Guðni hefur meira að segja tekið sporið með mér þó hann sé ekki mikið fyrir að dansa. En hann er mikill leikhúsmáður og við deilum sömu áhugamálum sem eru að sækja leikhús, góða tónleika og danssýningar.

-Hefurðu alltaf getað lifað af dansinum?

Já, með því að hafa tekið að mér önnur verkefni í leikhúsum og vinna mikið. Það hefði ekki nægt mér að vera bara dansari. Ég held reyndar að ég sé nálægt því að vera vinnualki og það segi ég ekki mér til hróss. En ég er heppin að hafa fengið nóg að gera í kringum dansinn. Hann hefur bæði verið atvinna mín og áhugamál ansi lengi. Annars á ég mér líka önnur áhugamál sem tengjast andlegum efnum og er fullgildur Pilates-kennari. Pilates er kerfi sem byggist á því að styrkja miðju líkamans og gera með því aðra líkamsparta frjálssari. Æfingarnar geta virkað eins og jóga því maður nær jafnframt að hvíla hugann og endurnæra. Frumkvöðull þessa kerfis var maður að nafni Joseph Pilates og það er að ryðja sér til meira og meira til rúms í Evrópu.

-Hvað tekur svo við að náminu loknu?

Það er óráðið en dansinn nýtist alltaf á einhvern hátt. Hann getur verið uppspretta að einhverju öðru. Í Pilates nýtist mér dansinn vel þar sem ég hef verið að vinna með líkamann allan minn feril. Það er líka frumskilyrði góðrar heilsu að þekkja líkamann sinn, við erum svo ólík og það er misjafnt hvað við þolum. Stersta verkefni lífsins væri auðvitað að læra að þekkja sitt eigið sjálf. Það er auðveldara að segja öðrum hvað þeir megi betrubæta í sínu

fari en að taka sjálfan sig í gegn. Ein sterkasta leiðin til að hafa góð áhrif á umhverfi sitt er eflaust að hver og einn byrji á því að rækta sjálfan sig.

-Að lokum. Ráðleggurðu ungu fólki að feta dansbrautina?

Já, ef það hefur hæfileika og ást á dansinum. Það þarf mikinn viljastyrk og það verður að vera viðbúið því að þetta er ekki bara dans á rósum.

„Guðni hefur meira að segja tekið sporið með mér þó hann sé ekki mikið fyrir að dansa þar fyrir utan.“



GLUGG-INN



FÁKAFENI 11, 108 REYKJAVÍK
BÆJARHRAUNI 12, 220 HAFNARFIRÐI

Hugmynd að matarboði

fyrir fjölskyldu og vini þar sem fyrirhöfnin á ekki að skemma stemmninguna og auðvelt er að matbúa fyrir fleiri en venjulega

Umsjón: Halla Bára Gestsdóttir
Myndir: Gunnar Sverrisson
ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs



KJÚKLINGUR Í PAPRIKUMÖNDLUSÓSU

Þessi réttur er upphaflega gerður til að bera fram með pasta og er ljúffengur sem slíkur. Hann er það líka einn og sér og þá jafnvel með grillaðri papriku og góðu brauði. Mér finnst kosturinn við hann vera sá að hann er tilvalinn til upphitunar daginn eftir en þá hefur hann dregið í sig enn meira bragð.

Fyrir 4

- 4 kjúklingabringur, skornar í strimla
- 1 laukur, skorinn í strimla
- salt og svartur pipar
- 70 g möndlur, maukaðar í matvinnsluvél
- 2 dl paprikumauk/tapenade (úr krukku)
- 2 msk. mascarpone
- 4 msk. rifinn parmesanostur
- 3 dl vatn

Mýkið laukinn í olíu á pönnu í 2-3 mín. Bætið kjúklingnum saman við og látið brúnast aðeins. Hann á ekki að vera eldaður í gegn. Saltið og piprið eftir smekk. Stráið möndlunum yfir og hrærið (ath. að möndlurnar eiga að vera mjög vel maukaðar). Hellið paprikumaukinu út í og blandið vel saman. Setjið þá mascarpone á pönnuna, látið blandast vel. Stráið parmesan yfir. Setjið hluta af vatninu saman við og hrærið, látið malla svo kjötið eldist í gegn. Bætið síðan við vatnið eftir þörfum svo sósan verði ekki of þykk. Smakkið til. Berið fram með tagliatelle og parmesanosti.

Láttu það eftir þér að líta við í verslun okkar að Grensásvegi 48



Jólagjafaaskja Minni 18x26cm

Kryddgrafinn nautavöðvi

Hreindýrapaté

Kryddgrafinn lambavöðvi

Berjasósa fyrir paté

Laxa pate

Koníakssósa

Kryddblanda Gallery Kjöts 50 gr.

Verð kr. 3900



og fá þér

Jólagjafaaskja Stærri 25x35cm

Kryddgrafinn nautavöðvi

Hráverkaður nautavöðvi

Hreindýrspægipylsa

Hreindýrapaté

Laxa pate

Gæsalifrarpaté

Kryddgrafinn lambavöðvi

Berjasósa fyrir paté

Koníakssósa

Kryddblanda Gallery Kjöts 2x50 gr.

Verð kr. 5900



Hugmyndir að jólagjöfum til starfsmanna

Kæri framkvæmdastjóri /og eða starfsmannastjóri.

Nú líður senn að jólum og ekki seinna vænna en að huga að jólagjöfum til starfsfólksins. Við hjá Gallery Kjöti höfum um nokkura ára skeið boðið upp á gjafa körfur (bast) en erum nú kynna gjafaöskjur sem eru sér hannaðar að okkar óskum og innihalda ýmiskonar góðgæti sem gott er að maula á um jólin. Um árabíl hefur Gallery Kjöti verið í broddi fylkingar með jólagjafakörfur til starfsmanna fyrirtækja innanlands sem utan. Erum í dag með sér hannaðar gjafaöskjur að þýskri og ítalskri fyrirmynd þ.e.a.s eingöngu með okkar eigin framleiðsluvörum. Það er einlæg ósk okkar að starfsmenn í ykkar fyrirtæki fái að njóta þessara kræsinga um jólahátíðina.

DJÚPSTEIKTAR BRAUÐBOLLUR MEÐ MOSARELLA

Flestir eru hrifnir af nýbökuðu og volgu brauði. Þessar fylltu bollur fylla þann flokk hjá mér að vera ómótstæðilegar, hvort sem er með mat sem þessum eða bara einar og sér (sérstaklega með diet-coke). Þær eru líka flottar sem smáréttur en þá þarf að gera þær mun minni en ég geri ráð fyrir hér.

gerdeig, heimalagað eða olía til steikingar
 keypt tilbúið Maldon-salt
 1 mosarellakúla

Skerið ostinn í litla teninga. Takið smá hluta úr deigi, hnoðið að eins saman (magnið skal vera eins og í litla brauðbollu), setjið ost-tening inn í bolluna og lokið henni svo osturinn flæði ekki út í steikingunni. Fletjið bolluna aðeins út og pikkið með hnífisoddi. Hitið olíu í potti. Dýptin þarf að vera um 4 cm í potti. Ath. hvort olían er nógu heit með því að stinga tannstongli ofan í hana. Ef bubblar upp meðfram honum þá er olían tilbúin. Setjið eina bollu í einu í olíuna. Snúðið bollunum við og látið þær ná gullnum lit. Takið upp úr pottinum og setjið á eldhúspappír. Saltið örlítið. Berið bollurnar fram heitar.



FLJÓTANDI SÚKKULAÐIKAKA

Sennilega er ég áhugamaður um súkkulaðikökur og það fáar súkkulaðikökuuppskriftir fram hjá mér. Þessi finnst mér sérlega þægileg sem eftirréttur fyrir marga. Það sem er öðruvísi við hana er að hún er mjög mjúk og fljótandi og bökuð í einu stóru fati, en ekki mörgum litlum eins og venjan er með kökur sem þessar. Hvíta súkkulaðið gerir líka mikið.

Fyrir 4-6

300 g dökkt súkkulaði 1/2 tsk. lyftiduft
 120 g smjör örlítið salt
 60 g sykur 3/4 bolli mjólk
 2 egg og 3 rauður 100 g hvítt súkkulaði, saxað
 5 msk. hveiti

Bræðið súkkulaði og smjör saman í potti á vægum hita. Kælið aðeins. Hrærið egg, rauður og sykur vel saman þar til létt og ljóst. Hellið súkkulaðinu saman við og hrærið. Blandið þá þurrrefnunum út í og hrærið ásamt mjólkinni. Smyrjið ofnfast mót og hellið deiginu í. Hafið það ekki mjög þunnt í mótinu, a.m.k. 3 cm. Stráið hvíta súkkulaðinu yfir og hrærið svo það blandist deiginu. Setjið í 220 gráðu heitan ofn og bakið ofarlega í ofni í 12-15 mínútur. Skoðið þá kökuna og ath. hvort hún er Ænógu bökuð. Ef ekki bætið þá við 2 mín. í einu við bökunartímann. Kakan þarf að vera búin að loka sér vel að ofan en bylgjast til þegar formið er hreyft. Ef hún er bökuð of mikið þá verður úr bara hefðbundin súkkulaðikaka. Berið fram heita með rjóma, sýrðum rjóma eða ís. Einnig sérlega gott að hafa ýmiss konar ávexti og hvað þá karameliseraða!

CANDEREL

Ótrúlega létt

Canderel er gott bæði á heita rétti sem kalda. Það gefur gott sætubragð en án beiska bragðsins sem einkennir sum sætufni og án kalorianna 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*

ENGAR TÖFRALAU SNIR...

**...BARA HOLLUR OG
GÓÐUR MATUR.**

Culiacan
MEXICAN GRILL

FAXAFENI 9
S. 533 1033

ALLAR UPPLÝSINGAR Á WWW.CULIACAN.IS

Hátíðarvín í Vínbúðum

ANTINORI: Þekktustu vín Ítala

Um helgina hefjast kynningardagar í Vínbúðum og verða vínin með hátíðarmatnum á boðstólum á sérstöku kynningarverði. Eitt þeirra vína er Villa Antinori og gefst gestum Vinsýningarinnar í Smáralind um helgina kostur á að smakka þetta kunna vín á bás innflutningsaðilans Globus hf. Sýningin verður opin á laugardag og sunnudag frá 14 til 18 og er aðgangseyrir 1000 kr. Antinori-fjölskyldan hefur ræktað vín óslitið í sex aldir í Toskana og Umbríu. Í nýlegri alþjóðlegri könnun kom fram að Antinori er kunnasti vínframleiðandi Ítala, sá framleiðandi sem flestir nefndu er beðið var um dæmi um ítölsk vín. Vínin frá Antinori eru Íslendingum að góðu kunn og hafa bæði toppvín fyrirtækisins og alþjóðleg borðvín selst vel hérlendis.



Villa Antinori á kynningarverði

Villa Antinori Rosso 2002 er annar árgangur Villa Antinori sem er í lgt-reglugerðinni en áður var vínið í hinni klassíska DOCC-reglugerð. Hér er ekki eingöngu notast við hina ítölsku sangiovese-vínþrúgu heldur eru einnig 20% af cabernet sauvignon, 15% merlot og 5% syrah. Vínið hefur djúpan dökk-an blóðrauðan lit. Proskað tannín og mild eik einkenna vínið. Smellpassar með lamba- og nautakjöti og ítölskum réttum, t.d. bragðmiklu pasta.

Kynningarverð í Vínbúðum 1.490 kr.

Klassíkin Santa Cristina

Santa Cristina hefur áratugum saman verið mest selda vínið frá Toskana hérlendis. Vínið hefur tekið miklum breytingum í árana rás og er eitt besta dæmið um hve þróunin í ítalskri víngerð hefur verið mikil en þar hefur Antinori greifi verið brautryðjandi. Þessar breytingar hafa viðhaldið vinsældum Santa Cristina og hefur það hlotið fjölmörg verðlaun og nánast verið áskrifandi að titlinum íbestu kaupí í ítölskum vínunum. Vín sem hentar með grillinu og með flestum pastaréttum þar sem kjöt kemur við sögu. Einnig hentar það með fiskréttum ef vínið er aðeins kælt.

Verð í Vínbúðum 1.090 kr.
Fæst einnig í hálfflöskum á 590 kr.

ÉG HRASAFI EKKI
 UM PRÖSKULDINN
 Á MOKKA. Ég gekk
 beint til þín. Þú varst
 að drekka millisterkan
 með mjólk eins og
 síðast, en ekki á
 sama borði.
 Sæll og velkominn,
 sagði ég, má ég
 setjast hjá þér.
GJÖRÐU SVO VEL.



„Bók Steinunnar bittir beint í hjartastað ... miðlar tilfinningum sem vaxa og dafna við lestur bókarinnar ... Það er í henni einhver innvi ljómi.“ Skafti Þ. Halldórsson, Mbl.



Þórhildur elín elínardóttir

með barn undir betli

Að eignast barn – með einum eða öðrum hætti

Stundum hef ég furðað mig á því náttúruvali að sumt aldeilis afbragðs fólk getur ekki eignast börn með líffræðilegum aðferðum. Einhverjir eru á grensunni og tekst með tækni og heppni að verða foreldrar en það eru alltaf nokkrir sem verða alveg útundan. Um leið heyrum við hræðilegar sögur af óhæfum uppaldendum sem þó kyngir niður afkvæmunum hjá, fólk sem árum saman kemst upp með að vanrækja börnin sín eða beinlínis misþyrma þeim. Og á meðan við grátum yfir minningum fórnarlambanna og däumst að styrk þeirra til að lifa af eru enn litlar Thelmur um allt land sem einhver er að nýðast á.

Sögur þeirra hetja sem hafa sigrast á hremmingunum eru ekki til dægrastyttingar, heldur eiga að vera okkur hvatning til að opna augun fyrir því sem á sér stað í kringum okkur, núna. Við berum öll ábyrgð hvert á öðru, líka á öðrum börnum en okkar eigin.

Það góða fólk sem vill svo gjarnan verða foreldrar en getur ekki á um tvo kosti að velja: reyna ættleiðingu eða gleyma þessu. Æ fleiri heyri ég um sem velja fyrri kostinn, því í okkar grimma heimi eru milljónir munaðarlausra barna sem þurfa á góðu heimili að halda. Nokkrir hópar hafa undanfarin ár ferðast í aðrar heimsálfur til að eignast barn. Áður en að þeirri stóru stund kemur þarf fólk þó að gangast undir rækilega hæfnisskoðun á öllu mögulegu praktísku og persónulegu og flestir þurfa að biða í marga mánuði eftir að öll pappírsvinnan er frágengin og þau hafa fengið mynd og lágmarksupplýsingar af barninu sínu með póstinum. Það er bið sem ég hef ekki heyrt eitt einasta foreldri kvarta yfir.

Sennilega þurfum við verðandi mæður og feður þennan aðlögunartíma hvernig sem við eigumst barnið, að minnsta kosti finnst mér þessir níu mánuðir sem nú eru næstum liðnir frá því litli unginn minn varð til alveg mátulega margir.

En ég hef velt því fyrir mér hvort tilfinningin sé svipuð. Að ganga með barn sem er líffræðilega manns eigið eða eignast barn sem önnur kona fæddi fyrir mann. Að enn í dag skuli vera ótal konur sem ekki eigi annan kost en að þurfa að yfirgefa hvítvoðunginn sinn er óbærileg tilhugsun en jafnframt hvarflar að mér að með því hafi þær kannski sýnt mesta kærleikinn. Og það er frábært að heyra í fólk sem hefur fengið að eignast barn með ættleiðingu. Ég sé ekki betur en meðganga þeirra sé að mörgu leyti mjög lík minnum eigin meðgöngum. Þau losna reyndar við einhverja líkamlega kvilla en hormónaflæðið er alveg örugglega til staðar. Andlega hliðin er sennilega líka svipuð og hinn praktíski undirbúningur flóknari ef eitthvað er. Sumir halda úti heimasíðum sem sýna ferðalagið svo við hin getum lifað okkur inn í aðstæðurnar. Ég er auðvitað kveif að upplagi og á meðgöngunni hefur viðkvæmnin margfaldast svo frásagnir fólks af því þegar það hittir barnið sitt í fyrsta sinn láta mig gráta með ekkasögum.

Því það er ekki aðferðin við barneignir sem skiptir máli. Þeir einir eru hæfir foreldrar sem elska börnin sín, sinna þeim með gleði og láta þau ganga fyrir öðru í lífinu. Því þó meðganga og fæðing sé stórfengleg reynsla er það bara formálinn að bókinni sjálfri.

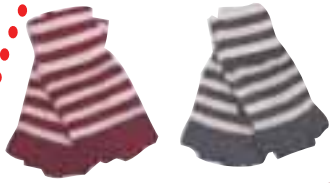
Sofðu unga ástin mín

Ef það er eitthvað sem er ofarlega á óskalista nýbakaðra foreldra þá er það svefn. Það getur verið erfitt að finna tíma til þess að sofa fyrstu vikurnar og mánuðina eftir fæðingu barnsins en það er samt hægt með ákveðinni leikni.

- 1 Búið til skilti á dyrnar sem á stendur að móðir og barn séu sofandi og fólk sé vinsamlegast beðið um að banka hvorki né hringja dyra-þjöllunni nema búist sé við því. Setjið skiltið upp hvenær sem ykkur dettur í hug og hafið það uppi eins lengi og þið viljið.
- 2 Setjið alla síma á hljótt og hringið bara til baka í fólk þegar ykkur hentar. Það verður einfaldlega að skilja það að þið eruð upptekin við annað.
- 3 Leggið ykkur alltaf þegar barnið leggur sig. Reynið að standast þá freistingu að nota tímann til þess að vaska upp eða hengja upp þvott.
- 4 Sofið í sama rúmi og barnið eða nálægt því. Ef allra varúðarráðstafanna er gætt er það best því að nálægðin gerir það að verkum að bæði barn og foreldrar sofa betur.
- 5 Þiggjið alla aðstoð ættingja og vina með þökkum. Leyfið þeim að koma í heimsókn og þvo þvott eða elda fyrir ykkur á meðan þið fáíð að leggja ykkur.
- 6 Farið í heitt bað með barninu á kvöldin áður en þið farið í rúmið. Það hjálpar ykkur báðum að slaka á og þið sofið betur.
- 7 Passið að barninu sé nógu hlýtt á nóttunni en gætið þess að því sé ekki of heitt. Börn sem sofa uppi í rúminu hjá foreldrum sínum þurfa ekki að vera eins vel klædd á nóttunni.
- 8 Ef þið gefið brjóst og barnið sefur uppi í rúminu hjá ykkur, reynið þá að gefa því liggjandi á hliðinni á nóttunni. Þá getið þið sofið eða að minnsta kosti dottað á meðan. Barnið sofnar líka strax aftur ef að það fær brjóst um leið og það umlar og það þarf ekki að taka það upp eða færa það mikið til.
- 9 Hafið dimmt í svefnherberginu ef þið gefið brjóst á nóttunni. Barnið lærir þá fljótt að á nóttunni á að sofa en ekki leika sér.
- 10 Haldið ró ykkar þó að þið þurfið að vakna oft á nóttunni. Ef þið verið stressuð og pirruð finnur barnið það strax og verður líka stressað og pirrað. Ef þið reynið að slaka á og muna að það kemur að því aftur að þið fáíð að sofa heila nótt verður barnið líka rólegra og þá eru meiri líkur á því að það sofi lengur.



Vettlingar



Verð frá
989.-



4 dot....

Laugavegi 100, S. 561 9444

Hagkaupum Smárafind • Hagkaupi Skeifunni • Hagkaupum Kringlunni

ULLARVEÐUR

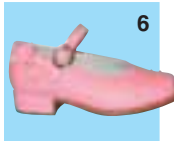
*Góð og hlý ullarföt fyrir krakka á öllum aldri og foreldrana líka.
Gott verð!*

JANUS

Barónstíg 3 • 101 Reykjavík • s. 552-7499
Opíð :
mán.- fös. 1100-1800 laug. 1100-1600

Barnaskór í miklu úrvali

-vandaðir, fallegir og á frábæru verði.



PAMPILI

Gæða barnaskór

Einnig skór á alla fjölskylduna stærðir uppí 50

Gabor

CAMEL
ACTIVE

DTsport

Light Step

Ný verslun

XENA

GLÆSIBÆ S: 553 7060

XENA

MJÓDDINNI S: 557 1291



brynhildur björnsdóttir stingur í samband

Að skjóta (sig) framhjá

Framhjáhald er félagslegt fyrirbæri í samfélagi þar sem siðferði er á reiki og ekki eru allir sammála um hvað er rétt og hvað rangt. Umhverfið gefur þeim sem eru í samböndum tvöföld skilaboð, þú átt helst að vera í pari, ástfangin og samfélagsvæn eining sem á og elur upp þjóðfélagsþegna en þú átt líka að vera stakur neytandi sem þarf að halda í stöðugri ófullnægju með líf þitt svo þú fjárfestir í fleiri hlutum eða aðferðum til að gera þig hamingjusama(n). Og svo má ekki gleyma þeirri rómantísku hugmynd að ástin eigi að vera erfið, ástríðufull af sársauka og helst í meinum eða leytnum til að hún nái að blómstra. Róleg og afslöppuð ást er að þeim forsendum gefnum leiðinleg og óspennandi. Allt þetta verður til þess að framhjáhald er alltaf kostur sem hægt er að grípa til og réttlættingarnar eru á hverju strái.

Flestir sem halda framhjá maka sínum gera það samt í felum og án þess að segja frá. Til þess liggja margar ástæður. Eftir margra ára samvistir hefur kannski eðli sambandsins breyst úr ástarsambandi í gagnkvæmt hagsmun- og vináttusamband þar sem barnauppleði og sameiginlegar eignir gegna lykilhlutverki en líkamlegar og rómantískar þrjár eru fjarri fyrsta sætinu. Margir treysta sér ekki til að leysa upp heimilið, geta ekki hugsað sér aðskilnað við börnin sín eða einfaldlega vilja ekki missa besta vininn sinn þó ástin og lostinn séu ekki til staðar lengur.

Margir fordæma framhjáhald á þeim forsendum að það séu verstu svik sem hægt sé að fremja á meðan aðrir sjá það sem einu leiðina til að bjarga hjónabandinu sínu. Enn aðrir finna fyrir ófullnægju í lífi sínu og trúa þeim skilaboðum umhverfisins að nógu ákaft kynlíf með fjölda manns geti fyllt upp í tómarúmið innra með þeim. Og svo eru þeir sem búa yfir hæfileikanum til að elska fleiri en einn einstakling og lenda í því að gera það, jafnvel alveg óvart.

Auðvitað er ekkert framhjáhald einfalt. Engin(n) (eða vonandi mjög fáir) ætla sér að særa sambylisfólk sitt og börn með því að verða ástfangin(n) af einhverjum öðrum. En það getur samt alveg gerst. Ekkert er svart og hvítt í heiminum. Ástæður til framhjáhalds geta verið mismunandi og engin(n) er þess umkominn að setja sig í dómarasæti yfir þeim sem skjóta framhjá sambandinu sínu, einu sinni eða oft.

Um virðingu gegnir hins vegar öðru máli. Ef þú hefur lofað tryggð og trú til áviloka, ef þú hefur eignast börn með einhverjum og byggt framtíð er algert lágmark að þú berir þá virðingu fyrir sambandinu, börnunum og lífinu að þú sért ekki í sleik úti á miðju gólfi fyrir allra augum á árshátíð fyrir-tækisins sem þú vinnur hjá við einhvern annan en makann þinn. Er það ekki...?

Töfrandi kvöld

Galdrar og kukl ýmiss konar hefur notið æ meiri vinsælda undanfarin ár enda margir sannfærðir um að það sé ýmislegt milli himins og jarðar sem vísindin hafa engin svör við. Uppskriftin að fullkomnu kvöldi er afar einföld. Það þarfnast reyndar nokkurs undirbúnings en með sjálfs-traustið í lagi eru þér allir vegir færir.



Fullt tungl vaðandi í skýjum er ákjósanlegt en alls ekki nauðsyn þegar galdra á fram hið fullkomna kvöld.

1. Farðu með þessa þulu við sólarupprás og sólarlag á hverjum miðviku-degi: *Ég er ómótstæðileg(ur) þokka-guð/-gyðja. Ég á skilið allt það besta í heiminum svo lengi sem ég ber virðingu fyrir sjáfri/-um mér og öðrum.*
2. Hentu þurrkaðri rós á stórt dagatal og bjóddu þeim sem hjarta þitt gírnist út að kvöldi þess dags sem rósin lendir á.
3. Þann dag skaltu undirbúa þig vel. Farðu í langt bað og settu í það eina teskeið af allrahanda til að krydda tilveruna, eina teskeið af pipar svo

þú piprir örugglega ekki og ólífuolíu af því að hún er svo góð fyrir húðina. Í baðinu skaltu dreypa á kampavínu með þremur dropum af jasmínolíu sem smyr þig að innan og léttir lund.

4. Áður en þú ferð út skaltu dreypa þremur dropum af olíu jurtarinnar Spánarljóss (á latínu *tuberosa*) létt á ökkla þína og nudda vel því jurtin sú er einstaklega kynörvandi. Hún blómstrar á sumrin í Lystigarðinum á Akureyri.
5. Nú ertu ómótstæðilegt þokkadýr og skalt drífa þig út á vit ævintýrana.

stjörnuþá

★★★
24. nóvember

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Þú þarft aðeins að fara að slaka á í atvinnulífinu og einbeita þér að nærtækari og persónulegri málum eins og fjölskyldu, heimili og jólaundirbúningi. Ekki láta viðburðaleysi fara í taugarnar á þér heldur njótu þín í faðmi þinna nánustu.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Það er afar mikilvægt þessa dagana að þú passir vel upp á heilsuna og fáir nægan svefn og hollan mat. Stór verkefni bíða þín á næstunni og þú verður að hafa alla þína orku til að ráða fram úr þeim.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Ekki hætta í ræktinni þó það sé mikið að gera hjá þér þessa dagana. Þú þarft á útrásinni að halda og þér líður líka miklu betur þegar líkaminn hefur við andanum á fluginu.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Rómantíkin er í hápunkti um þessar mundir og þú ert svo vinsæll að það er beinlínis neyðarlegt á köflum. Ef þú ert einhleypr skaltu vanda þig að velja og hafna en ef þú ert á föstu skaltu beina aðdráttaraflinu á réttan stað.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ýmis tækifæri glitra við sjóndeildarhringinn en þú skalt samt vera á varðbergi. Það borgar sig ekki fyrir þig að rasa um ráð fram og ana út í einhverja vitleysu. Taktu málnum með ró og eitt skref í einu, það skilar þér bestum árangri.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Ástalífið gæti sveiflast allsýgilega hjá þér núna frá hita og yfir í kulda. Þú getur ekkert gert í þessu annað en að halda ró þinni og einbeitt þér að því að finna út hvað þú raunverulega vilt og hvort þú nennir þessu til lengdar.

VOG 22. SEPT. – 22. OKTÓBER

Allt hefur gengið þér í hag undanfarið nema kannski helst fjármálin. Biddu um kauphækkun og ef þér er ekki ansað skaltu fara að líta í kringum þig. Fullt af fyrirtækjum vantar einmitt einhvern eins og þig.

SPÖRÐREKI 23. OKT. – 21. NÓVEMBER

Þú hefur þurft að standa og sitja eftir dyntum annarra allt of lengi og nú er kominn tími til að hætta því. Notaðu tækifærið þegar það býst og vertu sjálfstæður og fastur fyrir án þess þó að vera ósveigjanlegur.

BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DESEMBER

Ef þú átt gæludýr á það eftir að þurfa sérstaka athygli frá þér í þessari viku. Taktu þér tíma til að komast að því hvað bjatar á og sinnu því vel. Ef þú átt ekki gæludýr gæti hið sama átt við heimilisvin.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚAR

Dagurinn í dag er mjög hættulegur í ást-ur og stríði og þú skalt reyna að gera sem minnst þangað til klukkan slær á miðnætti. Allra síst að senda tölvupóst eða símaskilaboð því þau eiga örugglega bara eftir að valda misskilningi.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEBRÚAR

Þú ert skapandi og listrænn en verður öðru hvoru að beygja þig undir smásmugulegheit annarra. Vertu þolinmóður í bili, þú færð að skína en í bili borgar sig að láta sköpunargáfuna liggja milli hluta.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Ferðalag væri afar góð hugmynd fyrir þig, hvort heldur er helgarferð innanlands eða utan. Hafðu þetta óslukortíð meðferðis en mundu að þetta er ekki verslunarferð heldur þarftu meira á frið að halda en einhverju jólastressi.

Undirbúum jólin með börnunum

Jólafundur fyrir alla krakka Sýnikennsla í jólakortagerð

frá 95 kr.

Föndur og gjafavara

FONDRA

Dalvegi 18 - 201 Kóp. Sími 568 6500 www.fondra.is **OPIÐ VIRKA DAGA 10-18, LAUGARDAGA 11-16**

Fake Bake

Fyrir og eftir meðferð með Fake Bake

Fake Bake

Útsöluastaðir Fake Bake eru:

Paradís, Helena fagra, Dekurhornið, Salon Ritz, Snyrtistofa Agnesar, Englakroppar, Snyrtistofan Hrund, Hress heilsurækt, Snyrtistofa Ragnheiðar Egilsstöðum, Táin og Strata Sauðárkróki, Stúdíó 1 Hjallabrekku, Snyrtistofa Grafarvogs, Snyrtistofan Jara Akureyri, Snyrtivörudeildir Hagkaupa, Debenhams, Apótek Siglufjarðar, Átak líkamsrækt Stykkishólmi, Snyrtihöfíð Vestmannaeyjum, Sólbaðsstofan Linda Bolungarvík, Snyrtihreiðrið Þorlákshöfn, Litla búðin Akranesi, Hársnyrtistofa Ingibjargar Höfn, Hárgreiðslustofan Ozone Selfossi

- 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 fáanlegt með tveimur stærri bakpúðum

TAKTU FORSKO

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

Megan hægingdastóll

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

kr. 59.900.-

Verð áður: 79.900



Rafmagnsnudd

Premium svefnsofi

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

kr.84.900.-

Verð áður: 114.9000



Yfirdýna fylgir

Megan 3ja sæta hægingdasófi

- Ítalskt leður og Microfíberáklæði
- Litir: Svartur og dökkbrúnn

kr.119.900.-

Með ítölsku leðri • Verð áður: 179.900

kr.89.900.-

Með Microfíberáklæði



Útdregið borð í miðju sæti



Hægindastóll

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

kr.34.900.-

Með Microfíberáklæði • Verð áður: 46.500

kr.43.900.-

Með ítölsku leðri • Verð áður: 58.500



Hægindastóll

- Microfíberáklæði
- Litir: Ljósbrúnn • brúnn

kr.24.800.-

Með Microfíberáklæði • Verð áður: 38.900

kr.34.900.-

Með ítölsku leðri • Verð áður: 00.000

ÖT Á SÆLUNA



Tungusófi • skemill fylgir

- Microfíberáklæði
- 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

H Ú S G A G N A V E R S L U N

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

8 Átta leiðir að flötum maga

1 Hættu að blekkja þig og byrjaðu að æfa

Líkaminn þarf á allhliða hreyfingu að halda. Þú gætir verið með mjög sterka magavöðva



nú þegar en þeir sjást ekki því þeir eru faldir undir líkamsfitu. Þú ert með þrennskona

magavöðva og til að fá flatan maga er nauðsynlegt að þjálfá þá alla. Því meiri fjölbreytni því betra. Blönduð líkams-hreyfing og fjölbreytt er best. Eróbíkk, ganga, sund, hjólaríðar í bland við lóðalyftingar, magaæfingar og aðrar þrekæfingar. Mundu að það er ekki hægt að tapa kíló á einum stað á líkamanum þú verður að þjálfá hann allan.

Óskir þú þess að maginn væri heldur flatari en hann er núna skaltu fylgja eftirfarandi ráðum. Magaæfingar eru ekki eina vopnið í baráttu við sístækkandi bumbu og nauðsynlegt er að huga að öðrum þáttum líka.

2 Dill og steinseljute

Dill- og steinseljute hjálpa til við að draga úr þrútnum maga. Settu matskeið af sneiddri steinselju og teskeið af muldu dilli í glas og bættu við soðnu vatni. Lokið glasinu og látið standa í tíu mínútur. Sigtu svo vatnið og drekkið strax næsta morgun. Steinseljan er hreinsandi og kemur í veg fyrir bjúgsöfnun og dillið er vindlosandi. Fennel er einnig gott gegn loftsöfnun líkamans.

3 Gullna reglan um vatn og trefjar



Vatn og trefjar hreinsa líkamann að innan. Parmarnir verða hreinni og þar með „greiðari“. Hægðartregða getur leitt til að maginn blæs upp. Þjáist líkaminn af ofþornun reynir hann að halda í vatnið sem er í fitunni í kringum magann, enda á líkaminn auðveldara með að geyma vatn þar sem fitan er. Ekki þamba vatnið í lítratalið það fer illa með nýrun. Súptu á vatni allan daginn um tvo lítra til að ná vökvæðun.

4 Út með hvíta hveitið

Hvitt brauð og pasta hafa þann leiðinlega eiginleika að setjast á magasvæðið og hvoru tveggja er ríkt af glúkosa sem leiðir til gríðarlegrar vatnssöfnunar.



Skiptu út hvítu hveiti fyrir trefjar, bæði er það hollara og hvíta hveitið stíflar þarmana og blæs út magann. Gerðu bara tilraun. Fáðu þér þykkbotna pítsu- botn úr hvítu hveiti og sjáðu hvernig maginn blæs út.

5 Minnkaðu

kjötát

Kjöt er erfitt að melta og getur staldrað við í maganum í marga daga. Reyndu að borða meira af grænmeti og tófú. Grænmetið inniheldur prótein sem er auðmeltanlegra. Minnkaðu kjötátið og reyndu að borða ekki meira en eina máltíð á dag.

6 Slepptu saltinu

Salt leiðir til vökvæðunar líkamans. Ávextir og grænmeti eru rík af kalíum og hjálpa líkamanum að losa sig við salt og þar með vatnssöfnun og bjúg.



7 Skref fyrir skref

Gakktu á hverjum degi. Það er alltaf einhver vegalengd til að ganga. Leggðu bílnum lengra frá vinnustaðnum. Labbaðu út í búð, í bankann, upp og niður stígann í blokkinni meðan þú talar í símann og þess háttar. Ganga hjálpar til við brennslu.

8 Boltaðu bumbuna

Rannsóknir sýna að æfingar sem eru gerðar á æfingabolta eins og finnast á mörgum heilsuræktarstöðvum eru mun árangursríkari en séu þær gerðar á stól eða bekk. Boltinn er valtur og ómeðvitað reynir þú á alla magavöðvana með því að reyna að halda jafnvægi.

BÓLURNAR BURT



Silicol Skin®

Fæst í öllum apótekum

GEORGE FOREMAN

HEILSU OG SÆLKERAGRILLIN



Reykjavík: Hagkaup, Expert, Elio, Byko, Þyggj & Búð
 Háfrunþjóðar: Kofnemi, Fjarfarkaup
 Akureyri: Byko, Hagkaup
 Selfoss: Arveterni, Byko
 Stykkishólmur: Hornshorvú
 Reykjaneshar: Byko
 Akranes: Hjússjón
 Vesturkyjar: Grúg

Stiguhöðvar: Cjótakot
 Hónavík: Öryggj
 Ísaförðar: Þrostur
 Bergarnes: Samkaup

Egghstaðir: Svani K18
 Neskaugstaðir: Kofneta
 Reykjavík: Byko
 Fréttir frá Koffelvikurflugvelli

MARCO holdverskun
www.marco.is

Sykurlaus jógúrt!

Lífræn íslensk
hollusta



Kýrin Kinna er eingöngu fóðruð á grasi

Hreina lífræna jógúrtin frá Biobú er framleidd án sykurs. Jógúrtin, sem er holl og næringarrík, er góð ein og sér og einnig tilvalin í salatsósar og aðra matargerð.

Biobú framleiðir einnig lífræna jógúrt með jarðarberjum og músli og ávöxtum. Aðeins er notaður lífrænn hráskykur í þessum tegundum.

Bio·Bú



Biobú ehf. • Stangarhyl 3a
 Sími: 587 4500
 Netfang: biobu@biobu.is
www.biobu.is

Frísklegri og fallegrri húð

- NeoStrata húðvörur innihalda ávaxtasýrur, en rannsóknir sýna að þær hafa verulega bætandi áhrif á húðina.
- NeoStrata húðvörurnar gefa húðinni jafnari hörundslit, heilbriggt og frísklegt yfirbragð.
- NeoStrata húðvörur eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum.

NeoStrata®

Fæst í apótekum

Það sem við á að hafa

Fylgihlutir eða „accessories“ eins og þeir kallast á útlensku er í raun samheiti yfir allan þann tiskuvarning sem er ekki flík. Þar má nefna töskur, skartgrip, úr, sólgleraugu, hárskraut og sumir vilja einnig láta þetta samheiti ná til sjala. hatta trefla og hanska. Skór teljast kannski ekki beint til fylgihluta en eru þó oft nauðsynlegir til að styðja við fylgihlutina. Það er gaman að nota flotta fylgihluti en alls ekki sama hvernig það er gert. Fylgihlutir geta nefnilega bæði gert heildarsvipinn fullkominn og líka eyðilaggt hann ef rangt er að málunum staðið.



Ekki blanda saman tveimur stílum

Ef þú ætlar að vera með indíánalegt fjaðraskraut er alveg glatað að vera með JackieO-sólgleraugu. Notaðu fylgihlutina til að búa til heildarmynd en ekki til að líta út eins og bás í Kolaportinu.



Ekki blanda saman fleiri en þremur litum

og oftast ekki fleiri en tveimur. Oftast er flottast að hafa skó, belti og tösku í sama lit og fötin sjálf svo í öðrum lit. Ef fylgihlutirnir eru í afar hlutlausum lit, til dæmis svörtum, hvítum eða brúnum er hægt að komast af með að bæta einum hlutlausum eða daufum lit við en aldrei vera í fleiri litum en þremur. Hér sýnir hjartaknúsarinn Don Johnson nákvæmlega hvernig á að gera þetta.



Ekki láta fylgihlutina alveg yfirbuga fötin

Peir eiga að undirstrika en þú vilt ekki vera þessi með TÖSKUNA eða ÚRIÐ, að maður tali nú ekki um HATTINN!! Ef þú ert til dæmis með stóra og flotta eyrnalokka ættirðu ekki að bera neitt annað skart og helst vera með lítið áberandi tösku og höfuðfat.



Ekki hafa of margt í sama lit eða stíl

Það er auðvitað hægt að fá skó, belti, tösku, eyrnalokka, hálsfesti, hanska, slæðu og hárskraut í um það bil sama litnum en það verður dálítið eins og þú hafir dottið ofan í málningardollu. Og þó hún sé í tiskulitnum í ár gerir það málið ekki mikið skárna.



Handsmíðaða skartið hennar Önnu Maríu



ANNA
MARÍA
DESIGN

GULLSMÍÐUR

Skólavörðustíg 3
Sími: 551 0036

Íslensk hönnun



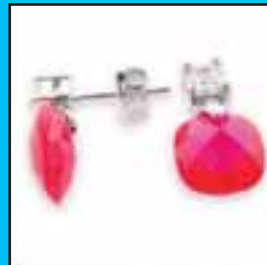
HÚFUR
SEM
HLÆJA

Laugavegi 70
www.hsh.efh.is



TÍMADJÁSN
SKARTGRIPAVERSLUN
GRÍMSBÆR • 108 REYKJAVÍK
S: 553 9260

Fallegir skartgripir



Silfurlokkar með
rubin og zirconia
5.500 kr.



Silfurmen með
rubin og zirconia
5.400 kr.

Úra- og skartgripaverslun

HEIDE EHF

GLÆSIBÆ

SÍMI 581 3665



JENS Ermahnappar: 13.900 kr. / Bindisnæla: 10.900 kr.



BRILLIANT Ermahnappar: 11.600 kr. / Bindisnæla: 7.650 kr.

Gjörvilegt glingur

Ermahnappar og bindisnælur hafa verið klassískir fylgihlutur fagaðra karlanna frá því að jakkaföt komu fyrst á markaðinn. Á síðustu árum hafa vinsældir jakkafata aukist nokkuð og þess vegna hafa karlmenn landins hugað meira og betur að fylgihlutum jakkafata. Vilhjálmur Vilhjálmsson hjá Hugo Boss segir bindisnælur svolítið á undanhaldi en ermahnappar

hafi notið vaxandi vinsælda.

Lilja Haraldsdóttir, verslunarstjóri Jens í Kringlunni, segir að steinar hafi verið allsráðandi í skarti kvenna á undanförunum árum og nú séu herrarnir einnig farnir að fá að njóta þeirra. Bryndís Magnúsdóttir hjá skartgripaversluninni Brilliant tekur undir þetta og segir til dæmis að zirkon-steina megi finna víða. Hún segir einnig að erma-

hnappar og bindisnælur úr stáli njóti vaxandi vinsælda þar sem fólk virðist ekki nenna að huga að og pússa silfrið.

Ermahnappar og bindisnælur munu ætíð vera klassískir fylgihlutir enda ekki margt annað sem karlmenn geta notað til þess að lífga upp á klæðnað sinn og sig í leiðinni.



HUGO BOSS Ermahnappar: 4.980 kr.



MEBA Settið: 3.500 kr.

Heilsunudd sem örvar blóðrásina, dregur úr spennu og streitu, styrkir og fegrar fætur.

Með samvirkandi þrýstings- og titringsnuddi skilar **iSqueeze** nuddtækið besta árangri sem völ er á í tækjanuddi.



35.000 KR.

Fæst aðeins hjá Rúmco



TAKIÐ AF YKKUR SKÓNA!



Örvar viðbragðspunkta orkurása líkamans.



Þriggja punkta nudd samtímis á kálfa, ökkla og iljar.



Samvirkandi þrýstings- og titringsnudd sem skilar hámarksárangri.





OASIS
Spangir
kr. 590 790.

ACCESSORIZE
Blómaspenna
kr. 650.



ICE IN A BUCKET
Blómaspenna
kr. 1995.



ACCESSORIZE
Fiðrildaspenna kr. 899.



KISS
Hárbönd kr. 390.

Hár er höfuðprýði

» Falegt hárskraut getur gert mikið fyrir hárið

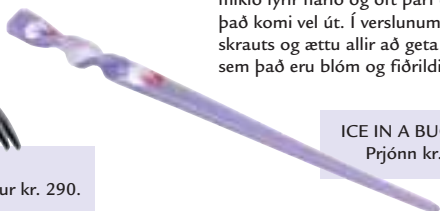
Hárskraut er ómissandi fylgihlutur við öll tækifæri. Það getur verið lítið og látaust hversdagslega og glitrandi og glæsilegt við sérstök tækifæri. Hvort heldur sem er, setur það alltaf punktinn yfir i-ið. Spennur, teygjur, kambar, klemmur og þrjónar geta gert ótrúlega mikið fyrir hárið og oft þarf ekki flóknar hárgreiðslur til þess að það komi vel út. Í verslunum bæjarins má finna mikið úrval hárskrauts og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi, hvort sem það eru blóm og fiðrildi eða glitrandi steinar.

ICE IN A BUCKET
Klemma
kr. 395.



KISS
Kambur kr. 290.

ICE IN A BUCKET
Þrjónn kr. 295.



ICE IN A BUCKET
Kúluteygjur kr. 195.



**Það allra vinsælasta
í skarti í dag**



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

Hafnarsport ehf.
www.hafnarsport.is



KISS
Klemma kr. 1490.



ACCESSORIZE
Blómaspennur kr. 899.

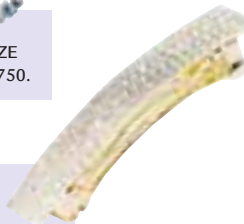


ACCESSORIZE
Spennur kr. 750.



ICE IN A BUCKET
Spennur. Fjórar saman
kr. 195.

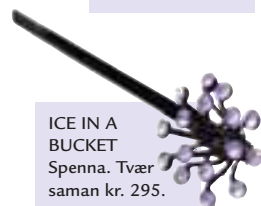
KISS
Spenna
kr. 1990.



OASIS
Hárband kr. 990.



ACCESSORIZE
Teygjur kr. 750.



ICE IN A BUCKET
Spenna. Tvær
saman kr. 295.



*Sígildir skartgripir
við öll tækifæri*

Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.

Íslensk hönnun



GuSt
Laugavegi 39

80

ÁRA AFMÆLI
1925 - 2005

Einstakt tækifæri!



Allar vörur með **20-30%** afmælisafslætti



1925
Go
SKARTGRIPIR & ÚR

Opið frá kl. 10:00 til 18:00 föstudag, laugardag og sunnudag

Bankastræti 12 - 101 Reykjavík - Sími 551 4007

	MP & BH	11	H2O	MÓTMÆLI	TVEIR EINS	KVENKYNHUNDUR		NÚLL	STEINTEGUND	
	MÆLIEINING			1			KLAFI			
							KYN			
	GAMALL NYTJAHLOTUR							Á MÓTI		ÁTT
								STÓ		LÉLEGGUR BÍLL
	MILLJÓN				PYNTARI					
BYGGINGAR-EINING PRÓTÍNA					STARF	VARNINGUR			2	KRINGUM
					DAUÐI					GERILL
UNDIR ÞAKI				GAN				EINN		TRÉ
				HORFÐU						EFTIR T
ÍLÁT				TÍMAEINING			SAFNA AF NÍSKU			
				SANN-FÆRINGAR			Á LÍÐANDI STUNDU			
MJÖÐUR			VIII						3	OF LÍTIÐ
			SLABB				ÖNEFNDUR			DRYKKUR
LÉLEGGUR					ÞREYTA	HÓPUR		DRYKKUR		EFTIR R
					ÞRÍ			KNÆPA		LÍTILL SOPI
LIFANDI VERA		BOGI		ERLENDIS			LJÓSGJAFI			
							KRINGUM			
GUÐ	↓			ÁGÓÐI						SKYLDIR
				FYRSTUR	4					EFTIR K
		→					LISTAMAÐUR			

BaseCamp



Leystu krossgátuna! Þú gætir unnið diskinn Heitar lummur með samnefndri hljómsveit.
 Diskurinn inniheldur allar bestu dægurlagaperlur sjöunda og áttunda áratugarins í glænýjum og endurbættum útgáfum!

 **sena**

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!
 Dæmi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón. Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JON. Dregið úr réttum svörum n.k. þriðjudag kl. 12.



« Þátturinn »

Sjónvarpsþáttur með söngleikjaílvafi

Æsispennandi morðgáta, söngleikjalög, græðgi, ást og dökkur húmor – allt þetta má finna í nýju þáttunum Blackpool sem hefja göngu sína í Sjónvarpinu fimmtudagskvöldið 24. nóvember kl. 22.25.

Þættirnir fjalla um sigra og ósigra leik-tækjasalareigandans Ripley Holden. Hann býr í fræga ferðamannabænum Blackpool en vinsældir hans fara dvínandi. Hann er staðráðinn í því að græða offjár en það byggist allt á því að bærinn geti orðið að Las Vegas Bretlands. Ripley stritar við að halda fjölskyldunni saman og lifir í þeirri von að hamingjan sé á næsta leiti. Fljótlega fara þó hlut-

irnir að flækjast. Brestir koma í hjónabandið og skyndilega liggur hann undir grun þegar ungur maður finnst látinn í sýningarsal fyrirtækisins. Rannsóknar-lögreglumaðurinn Carlisle er staðráðinn í að komast að sannleikanum, sama hvað það kostar, og Ripley er flæktur inn í atburðarás sem hann getur ekki haft nein áhrif á.

Þættirnir eru mjög sérstakir þar sem inn í þá fléttast söngleikjalög. Þeir hafa fengið lofsverða gagnrýni, og bæði verið tilnefndir og unnið til verðlauna. Meðal leikenda eru David Morrissey, Sarah Parish, David Tennant og John Thomson.

á fjarstýringunni

Sófaátök, kærkomnar borgir og heimsfaraldrar

LAUGARDAGURINN 19. NÓVEMBER / SÝN KL.18.50 REAL MADRID - BARCELONA mætast í beinni útsendingu frá 12. umferð í spænska boltanum. Þetta er langstærsti leikur umferðarinnar en bæði liðin eru með þeim allra



sterkustu í Evrópu enda með skærustu og bestu knattspyrnumenn heims innan-stokks. Í fyrra unnu bæði liðin sinn heimaleik þegar þau mættust. Þetta er leikur sem enginn má missa af og eins gott að vera vel undirbúinn fyrir sófaátök þennan laugardag!

ÞRIÐJUDAGURINN 22. NÓVEMBER / SKJÁREINN KL. 20.00

BORGIN MÍN. Fjölmargir Íslendingar dveljast langdvölum erlendis við nám, leik eða störf og þekkja því eina borg öðrum betur og fá á henni dálæti. Í þáttaröðinni Borgin mín verða þjóðþekktir Íslendingar beðnir um að leiða áhorfendur í allan sannleika um borgina sína og mun Bryndís Schram taka á móti áhorfendum í fyrsta þættinum og sýna þeim alla sína uppáhaldsstaði í höfuðborg Finnlands, Helsinki.



ÞRIÐJUDAGURINN 22. NÓVEMBER / SJÓNVARPIÐ KL. 21.25

SPÆNSKA VEIKIN. Elín Hirst hefur gert nýjan þátt um spænsku veikina vegna aðstoðjandi hættu í heiminum af völdum fuglaflensu. Þátturinn er byggður á efni úr samnefndum þáttum sem sýndir voru í Sjónvarpinu fyrir nokkrum árum. Nýjustu rannsóknir sýna að fuglaflensan er í ætt við spænsku veikina sem olli heimsfaraldrinum árið 1918 en vísindamenn telja að slík farsótt kunní að vera á næsta leiti.



ÁSKRIFT - \$15 \$100 | WWW.STOOD2.IS | SKÍFAN | OG VÖDAFONE

ÞAD VAR LAGIÐ

NÝJASTA ÆÐIÐ Í SJÓNVARPI - ÖLL LAUGARDAGSKVÖLD



föstudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00

HEARTS IN ATLANTIS Vönduð kvikmynd sem byggð er á skáldsögu Stephens King og vann til fjölda verðlauna. Þegar David Morse snýr aftur á heimaslóðir vingast hann við hinn 11 ára gamla Bobby en móðir stráksins virðist lítt um Morse gefið. Morse, sem kominn er af léttasta skeiði, leynir þó á sér og hefur margt að gefa. Aðalhlutverk leika Anthony Hopkins, Anton Yelchin og Hope Davis. Scott Hicks leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

SIRKUS KL. 21.15

GOOD BYE LENIN! Gamanmynd sem fjallar um uppreisnargjarnan dreng í Austur-Þýskalandi árið 1989, rétt fyrir fall Berlínarmúrsins. Faðir hans flúði til Vestur-Þýskalands og móðirin rígheldur í trú sína á sósíalískt samfélag. Myndin hefur slegið í gegn út um heim allan og unnið til fjölda verðlauna. Aðalhlutverk: Daniel Brühl, Kathrin Sass og Chulpan Khamatova. Leikstjóri: Wolfgang Becker.2003. **Einkunn á imdb.com: 7,8.**

SJÓNVARPIÐ KL. 23.50

THE LIFE OF DAVID GALE Dr. David Gale er heimspekiþróffessor við háskóla í Texas og berst heitt fyrir afnámi dauðarefsingar. Hann er sakaður um að hafa nauðgað konu og myrt hana og er dæmdur til dauða. Á meðan Gale bíður þess í fangelsinu að dómnum verði fullnægt rifjar hann upp sögu sína fyrir blaðamanni. Leikstjóri er Alan Parker og meðal leikenda eru Kevin Spacey, Kate Winslet og Laura Linney. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

laugardagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL.22.10 / THE MATRIX RELOADED



ÓSTÖÐ 2 BÍÓ KL.16.00

STUTTUR FRAKKI Franskur umboðsmaður er sendur til Íslands til að kynna sér tónlist vinsælustu hljómsveita landsins. Vegna misskilnings og ýmissa vandkvæða gleymist að sækja Frakkann á flugvöllinn sem á heldur betur eftir að draga dilk á eftir sér. Aðalhlutverk leika Jean-Philippe Labadie, Hjálmar Hjálmarsson, Elva Ósk Ólafsdóttir, Eggert Þorleifsson, Björn Karlsson. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**

SJÓNVARPIÐ KL.22.05

HARRISON'S FLOWERS Frönsk bíómynd frá 2000. Verðlaunaljósmyndari frá Newsweek hverfur í stríðinu í Júgóslavíu og konan hans fer að leita að honum. Myndin hefur unnið til þriggja verðlauna og hlotið eina tilnefningu. Leikstjóri er Elie Chouraqui og meðal leikenda eru Andie MacDowell, Elias Koteas, Brendan Gleeson, Adrien Brody og David Strathairn. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

sunnudagur

SJÓNVARPIÐ KL.21.55

P.O.V. – POINT OF VIEW Dönsk bíómynd frá 2001. Kamilla er að fara að gifta sig í Las Vegas en stingur af á síðustu stundu. Hún fær far með Rock, ókunnugum manni á mótorhjól og leiðin liggur til Kaliforníu. Þeim sinnast og Kamilla heldur áfram ferðalagi sínu með síðblindum sirkustrúði. Rock birtist aftur og bjargar henni en ævintýrin eru ekki á enda. Tómas Gíslason leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 4,8.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.22.00 / TRAINING DAY



mánudagur

MGM KL.16.10

STELLA Stella Dallas er einstæð móðir af verkamannastétt. Hún lætur dóttur sína frá sér til að alast upp hjá ríkum föður svo hún fái notið alls þess besta í lífinu. Það reynist Stellu þó afar sársaukafullt og hún jafnar sig seint og illa. Meðal leikenda eru Bette Midler, John Goodman, Trini Alvarado, Stephen Collins, Marsha Mason og Eileen Brennan. John Erman leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 5,4.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

THE EDGE Milljónamæringur og tiskuljósmyndari tynast í óbyggðum Alaska. Ött bjarnýr hundeltir þá og þeir þurfa á öllum sínum kröftum að halda til þess að komast af. Smám saman komast þeir að því að þeir eiga mun fleira sameiginlegt en ætla mætti í fyrstu. Aðalhlutverk leika Alec Baldwin, Anthony Hopkins og Elle Macpherson. Lee Tamahori leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

þriðjudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00

SOMETHING'S GOTTA GIVE Rómantísk gamanmynd. Harry er stórbokki í tónlistarbransanum og með auga fyrir fallettum, ungum konum. Hann er kominn af léttasta skeiði en lætur það ekki stoppa sig. Nýjasta kærastan er minnst helmingi yngri en hann og því er það heldur neyðarlegt þegar Harry fær hjartaáfall á heimili foreldra stúlunnar. Aðalhlutverk leika Jack Nicholson og Diane Keaton. **Einkunn á imdb.com:6,8.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00 / SOMETHING'S GOTTA GIVE



STÖÐ 2 BÍÓ KL.22.05

SUNSHINE STATE Dramatísk verðlaunamynd. Nokkurt uppnám ríkir í litlu samfélagi í Flórída. Afhafnamenn vilja ráðast í miklar framkvæmdir en skiptar skoðanir eru um ágæti þess á meðal íbúanna. Fólkidi hefur líka um fleira að hugsa því í einkalífi þeirra eru ýmis óútljáfá mál. Aðalhlutverk leika Edie Falco, Angela Bassett, Timothy Hutton og Mary Steenburgen. John Sayles leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

miðvikudagur

MGM KL. 9.00

THE FANTASTICKS Þessi söngleikjamynd er byggð á vinsælu verki sem sýnt hefur verið í Bandaríkjunum um árabíl. Feður Matt og Louisu vilja koma börnun sínum saman og gera allt sem í þeirra valdi stendur til að plata þau í samband. Góð skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Meðal leikenda eru Joel Grey, Barnard Hughes, Jean Louisa Kelly og Joseph McIntyre. Michael Ritchie leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 5,8.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.18.00

YOUNG FRANKENSTEIN Óborganleg gamanmynd. Barnabarn Frankenstein heldur til Transylvaníu til að berja augum ættaróðalið sem hann hefur nýfert. Frederick kappir í kynið og er vart kominn í kastalann þegar tilraunir hefjast á nýjan leik. Skyndilega er gamalkunnugt skrímsli komið á stjá og þar með er fjandinn laus. Aðalhlutverk leika Gene Wilder, Peter Boyle og Marty Feldman. Mel Brooks leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 8,0.**

fimmtudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00 / ROAD TO PERDITION



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

YAMAKASI Frönsk mynd um nútíma samúræja, Yamakasi, sem berjast gegn dimum og sorglegum veruleika fátækrahverfanna. Þeir trú ekkí á þyngdarlögmálið og stökkva milli þaka og klífa ótrúlegustu skjákljúfa. Lögreglunni er ekki vel við þá enda hirða þeir lítt um lögin en unglingar Parísarborgar elska þá. Í aðalhlutverkum eru Chau Belle Dinh, Williams Belle og Malik Diouf. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

ROAD TO PERDITION Úrvalsmynd sem hlaut sex tilnefningar til Óskarsverðlauna. Michael Sullivan er leigumörðingi á kreppuárunum í Chicago. Hann hefur myrt marga en verður sjálfur að horfa upp á eiginkonu sína og yngri son hljóta sömu örlög. Michael ætlar að koma fram hefndum en verður líka að gæta öryggi eldri sonar síns. Aðalhlutverk leika Tom Hanks og Paul Newman. Sam Mendes leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**

STÖÐ 2 KL. 00.40

CONSPIRACY Örlagaríkur fundur var í úthverfi Berlínar árið 1942 þegar örlög gyðinga voru ákveðin. Hópur háttsettra nasista og sérsveitarmanna gæddi sér á ríkmannlegu hlaðborði og ræddi um lausnir til að útrýma heilli þjóð. Afrit af fundarskjalinu glötuðust í stríðinu en síðar fannst eitt afrit í skjalasafni þýska ríkisins og er myndin byggð á því. Aðalhlutverk leika Stanley Tucci, Kenneth Branagh og Colin Firth. **Einkunn á imdb.com: 7,6.**

SIRKUS KL. 21.15 / GOOD BYE LENIN!



STÖÐ 2 BIÓ KL.22.10

THE MATRIX RELOADED Tölvur stjórna veröldinni og á aðeins einum stað er að finna frjálst samfélag manna. Það er í borginni Zion sem er undir yfirborði jarðar. Fólk þar er óhult en hversu lengi? Neo og félagar eiga fyrir höndum baráttu upp á líf og dauða. Aðalhlutverk leika Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss og Jada Pinkett Smith. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

STÖÐ 2 KL.23.10

SPIDER Maður sem kallaður er „Spider“ glímur við geðveilu á alvarlegu stigi. Hann er innilokaður í herbergisholu, hefur gjörsamlega misst tókin á veruleikanum og lifir sig inn í og endurtekur erfiða æsku sína. Hér er á ferð afar áhrifarík og vel leikin verðlaunamynd. Aðalhlutverk leika Gabriel Byrne, Miranda Richardson og Ralph Fiennes. David Cronenberg leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

STÖÐ 2 BIÓ KL.22.00

TRAINING DAY Rannsóknarlögreglumaðurinn Alonzo Harris kallar ekki allt ömmu sína þegar stöðva skal eiturfjásala og annan óþjóðalýð. Nýliðinn Jake Hoyt slæst í för með honum í einn sólarhring og öðlast reynslu sem hann gleymir ekki í bráð. Aðalhlutverk leika Denzel Washington, Ethan Hawke, Tom Berenger og Scott Glenn. Antoine Fuqua leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

STÖÐ 2 KL.02.20

BRAVEHEART Stórmynd sem hlaut Óskarsverðlaun sem besta mynd ársins 1995 og fern önnur að auki. Sagan gerist á 13. öld. Þegar konungur Skotlands deyll hrífsar Englandskonungur völdin. Hinn dularfulli William Wallace kemur heim til Skotlands eftir langa fjarveru og skipuleggur uppreisn alþýðunnar gegn yfirvaldinu. Meðal leikenda eru Mel Gibson og Sophie Marceau. Mel Gibson leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 8,3.**

STÖÐ 2 KL. 00.50

WHITE MEN CAN'T JUMP Gamanmynd um tvo körfuboltamenn sem taka höndum saman og fara vítt og breitt um Los Angeles með svikum og þrengjum. Þeir þykjast vera aular í íþróttinni en fara á kostum þegar fjármunir eru í húfi. Köppunum gengur hins vegar mun verr með konurnar í lífi sínu. Aðalhlutverk leika Wesley Snipes, Woody Harrelson og Rosie Perez. Ron Shelton leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00 / THE EDGE



TCM KL.23.20

THE PASSWORD IS COURAGE Breskur stríðsfangi reynir allt hvað hann getur til að strjúka, smygla sér með særðum hermanni, felur sig í slökkviliðsbíl og grefur sér göng en þó gengur ekki eins og skildi. Sagan er byggð á sannsögulegum atburðum um herforingjann Charles Coward. Meðal leikenda eru Dirk Bogarde, María Perschy, Alfred Lynch, Reginald Beckwith og Richard Marnar. Andrew L Stone leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

STÖÐ 2 BIÓ KL.22.05 / SUNSHINE STATE



STÖÐ 2 BIÓ KL.22.00

SMILING FISH & GOAT ON FIRE Rómantísk gamanmynd um bræðurna Tony og Chris sem búa saman í Los Angeles. Annar er leikari, hinn er endurskoðandi og báðir eru þeir í samböndum sem standa á brauðfótum. Bræðurnir kynnast nýjum konum og nú er sjá hvort þeir séu tilbúnir að ganga alla leið. Aðalhlutverk leika Derick Martini, Amy Hathaway og Steven Martini. Leikstjóri er Kevin Jordan. **Einkunn á imdb.com:6,4.**

STÖÐ 2 KL.01.40

8 MILE Rappariinn Eminem vinnur leiksigur í þessari stórgóðu mynd sem hreptti Óskarinn fyrir bestu kvikmyndatónlistina. B-Rabbitt er reitur, ungur maður í Detroit og framtíðin ekki björt. Hann býr í hjólhýsi með drykkfældri móður og er í ömurlegri vinnu. Kæran er ófrísk og síðasta ráð hans er að reyna að slá í gegn í tónlistinni. Aðalhlutverk leika Eminem, Kim Basinger og Brittany Murphy. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

Íþróttir í sjónvarpinu »

FÖSTUDAGUR

05:55 **SÝN A1 Grand Prix** Bein útsending frá heimsbikarnum í kappakstri. Í nótt fer fram tímataka í fimmta mótinu í mótariðinni.

LAUGARDAGUR

13:00 **SÝN World Golf Championship 2005** – Algarve World Cup Bein útsending. Bestu kylfingar heims verða meðal keppenda.

12:35 **ENSKI BOLTINN Wigan** – Arsenal Bein útsending

14:15 **SJÓNVARPIÐ Fyrirtækjabíkar kvenna í körfubolta**

15:00 **ENSKI BOLTINN Chelsea** – Newcastle Bein útsending

15:00 **EB2 Charlton** – Manchester United Bein útsending

15:00 **EB 3 Liverpool** – Portsmouth Bein útsending

15:00 **EB 4 Manchester City** – Blackburn Bein útsending

15:00 **EB 5 Sunderland** – Aston Villa Bein útsending

16:00 **SÝN Glasgow Celtic** – Glasgow Rangers Bein útsending frá viðureign Celtic – Rangers. Þetta eru ávalt stærstu leikirnir í skoska boltanum en liðin hafa verið þau allra sterkustu í Skotlandi.

16:05 **SJÓNVARPIÐ Fyrirtækjabíkar karla í körfubolta**

17:15 **ENSKI BOLTINN WBA** – Everton Bein útsending

18:50 **SÝN Real Madrid** – Barcelona Bein útsending frá 12. umferð í spænska boltanum. Þetta er lang stærsti leikur umferðarinnar en bæði liðin eru ein af þeim allra sterkustu í Evrópu enda eru skærustu og bestu knattspyrnumenn heims í liðunum. Í fyrra unnu bæði liðin sinn heimaleik þegar þau mættust.

20:50 **SÝN Sevilla** – Betis Bein útsending frá 12. umferð í spænska boltanum.

SUNNUDAGUR

12:50 **ENSKI BOLTINN Tottenham** – West Ham Bein útsending

13:00 **SÝN World Golf Championship 2005** Bein útsending frá síðasta keppnisdeginum í World golf championship.

15:50 **ENSKI BOLTINN Middlesbrough** – Fulham Bein útsending

16:05 **SJÓNVARPIÐ Meistararnót Íslands í sundi**

19:20 **SÝN Ítalski boltinn 05/06** Bein útsending frá Ítalska boltanum

21:50 **ENSKI BOLTINN Cincinnati** – Indianapolis Bein útsending frá ameríska fótoltanum.

MÁNUDAGUR

19:50 **ENSKI BOLTINN Birmingham** – Bolton Bein útsending

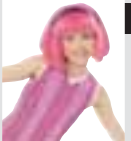
ÞRIÐJUDAGUR

19:30 **SÝN Manchester United** – Villarreal Bein útsending frá Meistaradeild Evrópu. Það er mikil spenna D riðli en Ferguson og félagum hefur ekki gengið of vel. Leikurinn skiptir gríðarlega miklu máli fyrir United menn ef þeir ætla að komast upp úr riðlinum.


FIMMTUDAGUR

17:50 **SÝN Halmstad** – Sampdoria Bein útsending frá Evrópukeppni félagsliða. Gunnar Heiðar Þorvaldsson hefur farið á kostum með liði sínu Hamstad og spennandi verður að sjá hvernig honum og hans félagum vegnar gegn Sampdoria.

BARNAEFNI
▶ **20.10**
LATIBÆR




KEPPNI
▶ **20.30**
IDOL – STJÖRNULEIT 3




KEPPNI
▶ **21.00**
SPURNINGA-ÞÁTTURINN SPARK



BÍÓ
▶ **21.15**
GOOD BYE LENIN!



KNATTSPYRNA
▶ **20.30**
UEFA CHAMPIONS LEAGUE



SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sýnið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (6:145) **10.20** Ísland í bítið

12.20 Neighbours **12.45** Í finu formi 2005 **13.00** Joey **13.30** George Lopez **14.00** Night Court **14.25** Fresh Prince of Bel Air **14.50** Punk'd (e) **15.15** Apprentice 3, The **16.00** Barnatími Stöðvar 2. **17.45** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

17.25 Cheers – 8. þáttaröð **17.50** Upphitun **18.20** Íslenski bachelorinn (e)

7.00 Olíssport **7.30** Olíssport **8.00** Olíssport **8.30** Olíssport

18.00 Olíssport

18.30 Ungar ofurhetjur (26:26) (Teen Titans)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ **20.10** Latibær
20.40 Rocky og Bullwinkle í ævintýrum (The Adventures of Rocky and Bullwinkle) Bandarísk ævintýramynd frá 2000.
22.15 Vínir á villigötum (Made) Bandarísk bíómynd frá 2001 um tvo hnefaleikakappa og víni sem leiðast út á glæpa-brautina. Leikstjóri er Jon Favreau og meðal leikenda eru Jon Favreau, Vince Vaughn, Joe Goossen og Famke Janssen. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Ísland í dag
20.00 Arrested Development (15:22) (Tómir asnar)
▶ **20.30** Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó / NASA – 1. hópur) Nú taka leikar að æssast í Idol-Stjörnuleitinni. Þrjátíu og fimm manna úrslit standa nú yfir í NASA.
21.20 Punk'd (1:16)
21.50 Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó/NASA – Atkvæðagreiðsla um 1. hóp)
22.15 Listen Up (5:22) (Takið eftir)
22.40 Blue Collar TV (14:32) (Grínsmiðjan)
23.05 The Texas Chainsaw Massacre (Stranglega bönnuð börnum)

19.20 Þak yfir höfuðið
19.30 The King of Queens (e)
▶ **20.00** Spurningabátturinn Spark Spark er splunkunýr spurningabáttur um fótbolta og fótboltatengt efni.
20.35 Charmed
21.20 Complete Savages Í þættinum kemur berlega í ljós hvernig fer þegar fimm venjulegir karlar menn búa saman án konu til að leggja þeim lífsreglum.
21.45 Ripley's Believe it or not! Í
22.30 Dirty Sanchez – lokabáttur Í þættinum kynnumst við nýjum fleti á því hvað sársauki getur verið, þegar við fylgjumst með þremur Wales-búum og einum brjáluðum Lundúnabúa.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Laguna Beach (7:11)
19.30 Idol extra 2005/2006
20.00 Sirkus Rvk Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.
20.30 Joan Of Arcadia (20:23)
▶ **21.15** Good Bye Lenin! Gamnmynd sem fjallar um uppreisnargjarnan dreng í Austur-Þýskalandiárið 1989, rétt fyrir fall Berlínarmúrins. Myndin hefur slegið í gegnút um heim allan og unnið til fjölda verðlauna. Aðalhlutverk: Daniel Brühl, Kathrin Sass og Chulpan Khamatova. Leikstjóri: Wolfgang Becker. 2003.

18.30 NFL-tilþrif Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum.
19.00 Gillette-sportpakinn
19.30 Timeless (Íþróttahetjur) Íþróttahetjur eru af öllum stærðum og gerðum.
20.00 Motorworld
▶ **20.30** UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur)
21.00 A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri)
22.00 Sýn 10 ára Í nóvember eru 10 ár síðan að 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.

23.50 Með lífið að veði (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) **1.55** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

0.40 Conpiracy (Bönnuð börnum)
2.15 Bad City Blues (Stranglega bönnuð börnum) **3.50** Terminal Invasion (Stranglega bönnuð börnum) **5.10** Fréttir og Ísland í dag **6.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.00 Battlestar Galactica **23.45** Íslenski bachelorinn (e) **0.40** Sívía Nött (e) **1.05** New Tricks (e) **2.00** Tvöfaldur Jay Lenó (e) **3.30** Östðevandi tónlist

23.15 Weeds (7:10) **23.50** Ford fyrsetukeppnin 2005 **0.20** HEX (7:19) **1.05** David Letterman **1.50** David Letterman

23.15 NBA – Bestu leikirnir **0.55** Enski boltinn **2.40** Hnefaleikar **4.25** World Poker Tour 2 **5.55** A1 Grand Prix

„Hvað er í gangi?“ www.akureyri.is

Allt sem er að gerast á Akureyri í viðburðadagatalinu á www.akureyri.is!
Hefur þú kynnt þér málið?



Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Upplýsingamiðstöðin á Akureyri
Hafnarstræti 82 • 600 Akureyri • Sími 462 7733



SPJALL

▶ **07.00**

ÍSLAND Í BÍTIÐ



▶ **7.00** Ísland í bítið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **Frétta-** þjóðmála- og dægurmálaþáttur í umsjá Lóu Aldisardóttur og Hallgríms Thorsteinssonar.

12.00 Hádegisfréttir. **12.15** Íþróttfréttir. **12.20** Veðurfréttir. **12.28** Leiðarar dagblaða. **12.40** Hádegisviðtal. **13.00** Íþróttir/lífsstill **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Íslandi í dag/íþróttir/veður

19.35 **Kvölddagskrá** 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Sögur af fólki e.

21.10 **48 Hours** (48 stundir)(Out Of The Shadows)Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

21.55 **Kvölddagskrá** 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Sögur af fólki e.

23.00 Endursýningar

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.15 Hearts in Atlantis (Bönnuð börnum) **8.00** Secondhand Lions **10.00** Agent Cody Banks **12.00** Lóa og leyndarmálið (e) **14.00** Secondhand Lions **16.00** Agent Cody Banks

18.00 Lóa og leyndarmálið (e) **20.00** Hearts in Atlantis (Aðkomumaðurinn)Vönduð kvikmynd sem vann til fjölda verðlauna.

22.00 **Robocop 2** (Véllöggan)Spennumynd sem fær hárin til að rísa. Véllöggan snýr aftur á stræti Detroit. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Alien Resurrection (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Harley Davidson and the Marlboro Man (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Robocop 2 (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

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

20.00 Spurningaþátturinn Spark er splunkunýr spurningaþáttur um fótbolta og fótboltatengt efni.

20.30 **Stuðningsmannapaþátturinn „Liðið mitt“** (e) Hörðustu áhangendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið.

21.30 Upphitun (e) **22.00** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

...Flairi stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á PESSU ...



Takið eftir (Listen Up)

Nýir gamanþættir með hinum eina sanna George úr Seinfeld í aðalhlutverki, leikaranum hársnauda, Jason Alexander. Í þáttunum leikur hann Tony, þekktan fjölmiðlamann sem stjórnar spjallþætti um íþróttir. Hann er einn sá besti í sínu fagi en í faðmi fjölskyldunnar, fer lítið fyrir virðingu og aðdáun. Í þættinum í kvöld gefur áhorfskönnun til kynna að Tony njóti sérstaklega mikilla vinsælda meðal samkynhneigðra karlmannna.

■ **STÖÐ 2, KL. 21.25**

Arrested Development (Tómir asnar)

Einn umtalaðasti og frumlegasti gamanþáttur síðari ára, sem hefur verið líkt við Simpsons, Seinfeld og The Office. Hvað er til bragðs að taka þegar maður er eini sem er með réttu ráði í allri fjölskyldunni? Þegar faðir Michaels Bluths er sendur í steininn fyrir skattsvik þá kemur það skyndilega í hlut hans að halda fjölskyldufyrirtækinu gangandi, hvort sem honum líkar betur eða verr. Aðalleikari þáttanna Jason Bateman hefur heldur betur slegið í gegn og leikur aðalhlutverkið í næstu mynd Farelly-bræðra, The Heartbreak Kid. Á meðal annarra leikenda eru Portia de Rossi úr Ally McBeal en þættirnir fengu verðlaun á Emmy-verðlaunahátíðinni 2005 fyrir besta handritið að grínþætti.



■ **STÖÐ 2, KL. 20.00**



Sirkus Rvk

Viltu vita hvað er að gerast í Reykjavík? Sirkus Rvk er glænýr þáttur í umsjá ofurtöfvarans og stórsjarmörnsins Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. Ásgeir kemur víða við enda er tíska, menning, skemmtanir, kvikmyndir, matur, bílar, tækni og nýjungar, förðun, heilsa og skemmtilegt fólk meginþema þáttarins sem þú vilt ekki láta fram hjá þér fara.

■ **SIRKUS, KL. 20.00**

1985

HUMAR-VEISLA

Aðeins kr. 2500.-

Munið frítt á afmælisdaginn

A. HANSEN

S. 565 1130 ahansen.is

Humartilboði lýkur 1. desember

2005



SIGURVEIG STEFÁNSDÓTTIR
LAG: RIVER DEEP, MOUNTAIN HIGH-TINA
TURNER
ALDUR: 16 ÁRA
IDOL 1, S. 900-2001



EYRÚN EÐVALDSDÓTTIR
LAG: IF I AINÍT GOT YOU – ÝMSIR FLYTJ-
ENDUR
ALDUR: 17 ÁRA
IDOL 2, S. 900-2002



HÓPUR 1
SMS SENT Í
S. 1918



GUÐBJÖRG PÁLSDÓTTIR
LAG: EF ÉG ÆTTI-SÁLIN
ALDUR: 25 ÁRA
IDOL 3, S. 900-2003



EIRÍKUR HAFDAL
LAG: BED OF ROSES-BON JOVI
ALDUR: 21 ÁRA
IDOL 4, S. 900-2004



GUÐRÚÐUR PÉTURSDÓTTIR
LAG: AUTUMN LEAVES-EVE CASSIDY
ALDUR: 24 ÁRA
IDOL 5, S. 900-2005



VIKTOR SIGURJÓNSSON
LAG: AMAZED-LONE STAR
ALDUR: 17 ÁRA
IDOL 6, S. 900-2006



RAGNHEIÐUR SARA GRÍMSDÓTTIR
LAG: ÉG ELSKA ÞIG ENN-MAGNÚS EI-
RÍKSSON
ALDUR: 24 ÁRA
IDOL 7, S. 900-2007

SÍMAKOSNING Í IDOL-KEPPNI KVÖLDSINS

Áhorfendur velja stjórnurnar

Nú tekur alvaran við í Idol-Stjörnuleitinni þegar 35 manna úrslit hefjast í Nasa við Austurvöll. Sjö keppendur fá að spreyta sig í einu en aðeins tveir þeirra komast áfram í sjálf 12 manna úrslitin, sem fram fara í Smáralindinni. Nú er komið að sjónvarpsáhorfenda að dæma um það hverjir eiga skilið að halda áfram þátttöku og geta menn látið skoðun sína í ljós í símakosningu sem fram fer eftir að keppendur hafa lokið söng sínum.

■ STÖÐ 2,
KL. 20.30

Þetta vissum við ekki um ...

The Texas Chainsaw Massacre

- Í fyrri myndinni frá 1974 var það Íslendingurinn Gunnar Hansen sem gerði Leójurfésið ódauðlegt. Honum var síðan boðið hlutverk sem vörubílsstjóri við endurgerð myndarinnar.
- Leikkonan Katie Holmes kom til greina í eitt af aðalhlutverkum myndarinnar sem Erin, fórnarlamb keðju-sögumorðingjans.
- Söngvarinn Marilyn Mansons ætlaði að sjá um tónlist fyrir myndina en hætti við vegna ágreinings.

■ STÖÐ 2, KL. 23.05





VAXTALAUS NÓVEMBER

BJÓÐUM VAXTALAUSA GREIÐSLUDREIFINGU Í ALLT AÐ 12 MÁNUÐI*
FYRSTA GREIÐSLA Í JANÚAR

FABRIKINN

*TILBOÐIÐ GILDIR EF VÆRSLAÐ ER FYRIR YFIR 100.000 KR.
TILBOÐIÐ GILDIR ÚT NÓVEMBER.

TEKK
COMPANY

OPIÐ LAUGARDAGA KL. 10 - 16 OG SUNNUDAGA KL. 13 - 16
BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI | Sími 564 4400 | FAX 564 4435 | TEKK@TEKK.IS

EKKI MISSA AF ...



22.00 / MTV

I Want A Famous Face

Hversu langt myndirðu ganga til að líta út eins og uppáhalds stjarnan þín? Nef- aðgerð, brjóstastækkan, magaminnkun eða kannski andlitslyfting? Fólkíð sem við kynnumst í þessum þætti hefur lagt mikið á sig og gengist undir sársauka- fullar lýtaaðgerðir til að líta út eins fólkíð á rauða dreglinum. Í þessari seríu er fylgst með fólkínu sem gekkst undir hnifinn og hvernig líf þeirra hefur breyst eftir útlitsbreytingamár.



19.00 / BBC

Children in Need

Árlegur styrktarþáttur BBC til peninga- söfnunar bágstaddir barna. Í þættinum koma hinar ýmsu stjórnur fram. Frægir tónlistarmenn flytja lög sín, grínstar fá fólkíð heima í stofu til að hlæja og kvikmyndastjórnurnar hvetja fólk til að láta sem mest fé af hendi rakna. Einnig kemur fram í þættinum hvernig fjárföll- un síðasta árs var notuð til góds. Kynn- ir þáttarins er Terry Wogan.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Football: World Cup Germany
14.00 Skeleton: World Cup Lake Placid
15.00 Skeleton: World Cup Lake Placid
16.30 Skeleton: World Cup Lake Placid
16.30 All sports: WATTS 17.00 Football: Top 24 Clubs 17.30 Football: World Cup Germany 18.30 Bobsleigh: World Cup Lake Placid 19.30 Skeleton: World Cup Lake Placid 20.00 Bobsleigh: World Cup Lake Placid 21.00 TNA Wrestling: USA 21.30 TNA Wrestling: USA 22.00 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 23.00 Xtreme Sports: Escape Special 23.00 Xtreme Sports: Xgames 05 0.00 Adventure: X - Adventure Raid Series

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 14.30 Yoho Ahoy 14.25 Monty the Dog 14.30 Boogie Beebies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 50/50 16.00 The Life Laundry 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Holby City 19.00 Children in Need 22.00 Manchild 22.40 Children in Need 2.00 Suenos World Spanish

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 Katrina: Unnatural Disaster 16.00 War of the Worlds - The Real Story 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Explorations 18.30 Demolition Squad 19.00 Pests from Hell 20.00 War of the Worlds - The Real Story 21.00 Unlocking da Vinci's Code 22.00 Descent Into Hell 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Unlocking da Vinci's Code 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 Eye of the Tiger 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 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 Animal Precinct

DISCOVERY

12.05 Venom 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 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

14.00 Wishlist 15.00 Tri 16.00 Dismissed 16.30 Just See Mtv 17.30 Mtv.new 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 - Madonna 22.00 I Want A Famous Face Janet Jackson 23.30 Wonder Showzen 23.00 Party Zone

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 15.00 VH1 Weekly Album Chart 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 MTV at the Movies 20.00 All Access 21.00 Guns n' Roses Day Music Mix 22.00 Behind the Music 23.00 Guns n' Roses Live in Tokyo 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

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 Single Girls 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

E! ENTERTAINMENT

6.00 Guilty 7.00 Guilty 8.00 E! Entertainment Specials 9.00 E! News 9.30 Fashion Police 10.00 Style Star 10.30 Behind the Scenes 11.00 Style Star 11.30 Extreme Close-Up 12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Craziest TV Moments 16.00 101 Craziest TV Moments 17.00 101 Craziest TV Moments 18.00 Kill Reality 19.00 E! News 19.30 The Soup UK 20.00 50 Biggest Fashion Dos & Don'ts 21.00 101 Craziest TV Moments 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 2.00 50 Biggest Fashion Dos & Don'ts

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

MG

12.30 Report to the Commissioner 14.20 For Better or for Worse 15.55 Taras Bulba 18.00 Studs Lonigan 19.35 Fort Massacre 20.55 Teenage Bonnie Klepto Clyde 22.25 Crucible of Horror 23.55 Where's Poppa? 1.20 The Men's Club

TCM

20.00 Wild Rovers 22.10 Whose Life is it Anyway? 0.05 Once a Thief 1.50 The Cabin in the Cotton 3.10 The Fountainhead

HALLMARK

12.00 Out of the Woods 13.45 Ivana Trump's Tour 14.00 Made to Order 14.30 United States of Reza 15.00 Off the Menu 15.30 Deck Dates 16.00 Soul Food 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Nigel Slater's Real Food 17.30 Forever Summer With Nigella 18.00 The Thirsty Traveler 18.30 Great Wine Walks 19.00 Gary Rhodes 19.30 Wild Harvest 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 The Tanner Brothers 21.00 Secret Recipes 21.30 Giorgio Locatelli - Pure Italian 22.00 Floyd's Fjord Fiesta 22.30 Saturday Kitchen

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 Reza 15.00 Off the Menu 15.30 Deck Dates 16.00 Soul Food 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Nigel Slater's Real Food 17.30 Forever Summer With Nigella 18.00 The Thirsty Traveler 18.30 Great Wine Walks 19.00 Gary Rhodes 19.30 Wild Harvest 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 The Tanner Brothers 21.00 Secret Recipes 21.30 Giorgio Locatelli - Pure Italian 22.00 Floyd's Fjord Fiesta 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.00 Udefra 13.00 Tækkekompagniet 13.30 Kender du typen? 14.00 TV Avisen med vejrét 14.20 Rabatten 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 Avisen med Sport og Vejrét 18.00 Disney Sjov 19.00 Hit med sangen 20.00 TV Avisen 20.30 GoldenEye 22.35 Lige for loven 0.30 Boogie Listen

SV1

12.05 Mat/Tina 12.45 Tv-huset 14.00 Debatt 15.00 Rapport 15.10 Gomorrøn Sverige 16.00 Utgrävarna 16.30 Mitt i naturen 17.00 BoliBomba 17.01 Supersnällasilversara och Stålhenrik 17.25 Popverkstan 17.45 Cirkustrixarna 18.00 Combo 18.30 Rapport 19.00 Riket - Stormaktstiden 20.00 Doobidoo 21.00 The Heist - sista stöten 22.45 Rapport 22.55 Kulturnyheterna 23.05 Popcorn 23.35 Ta fast Carter! 1.25 Sändning från SVT24



HÓTEL BORG

Pósthússtræti 11 • 101 Reykjavík • Sími 551 1440 • hotelborg@hotelborg.is

Út að borða

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



FYNDNIR FJÓRA DAGA VIKUNNAR

Strákarnir mánudaga til fimmtudaga kl. 20



GOTT FOLK McCANN

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt nautakjöt 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 lambakjöt 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.
Opíð: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22

PÖNTUNARSÍMI 552 2399




GAMAN
▶ **20.10**
SPAUGSTOFAN



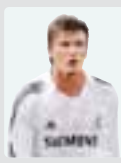
GAMAN
▶ **19.40**
STELPURNAR



BÍÓ
▶ **21.15**
POLICE ACADEMY 2



RAUNVERULEIKI
▶ **21.50**
ÁSTARFLEYIÐ



FÓTBOLTI
▶ **18.50**
REAL MADRID
– BARCELONA

SJÓNVARPIÐ

24

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sýnið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (29:52) **8.08** Kóala-bræður (42:52) **8.19** Pósturinn Páll (12:13) **8.37** Franklín (68:78) **9.02** Bitti nú! (39:40) **9.28** Gormur (44:52) **9.54** Gló magnaða (25:52) **10.18** Kóala-birnir (11:26) **10.45** Stundin okkar **11.15** Kastljós **11.45** Mannkyn í móton (1:2)

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Jellies, Ljósvarar, Músti, Heimur Hinriks, Grallaramir, Kærleiks-birnir, Með afa, Kalli á þakinu, Rudolf the Red-Nosed Reind, Home Improvement 3 Leyfð öllum aldurshópum.)

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

8.00 HM 2006 **9.45** Fifth Gear **10.20** A1 Grand Prix **12.25** Inside the US PGA Tour 2005 **13.00** World Golf Championship 2005 **16.00** Enski boltinn **17.40** Ensku mörkin **18.15** Spænsku mörkin

DAGUR

12.40 Eldflaugamaðurinn **14.15** Fyrirtækjabíkar kvenna í körfubolta **15.45** Handboltakvöld **16.05** Fyrirtækjabíkar karla í körfubolta **17.50** Táknmafréttir **18.00** Hope and Faith (33:51)

12.00 Bold and the Beautiful **13.45** Idol – Stjöruleit 3 **14.40** Idol – Stjöruleit 3 **15.05** Strong Medicine (6:22) **15.50** Eldsnögg með Jóa Fel (4:8) **16.25** Amazing Race 7 (11:15) **17.10** Sjálfstætt fólk **17.45** Oprah (7:145)

12.30 Rock Star: INXS (e) **14.05** Charmed (e) **15.00** Íslenski bachelorinn (e) **16.00** America's Next Top Model IV (e) **17.00** Survivor Guatemala (e) **18.00** Þak yfir höfuðið

15.30 Ford fyrstakeppnin 2005 **16.00** David Letterman **16.45** David Letterman **17.35** Hogan knows best (7:7) **18.00** Friends 4 (18:24)

▶ **18.50** Spænski boltinn (Real Madrid – Barcelona) Bein útsending frá 12. umferð í spænska boltanum. Meðal liða sem mætast eru Real Madrid og Barcelona en þetta er lang stærsti leikur umferðarinnar. Bæði liðin

KVÖLD

18.30 Frasier (Frasier XI) Bandarísk gamanþáttaröð. **18.54** Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Hjómsevit kvöldins Gestir þáttarins eru Guðrún Gunnarsdóttir, Friðrik Ómar og Ólafur Gaukur ásamt hjómsevit. Kynnir er Magga Stína og um dagskrárgerð sjá Helgi Jóhannesson og Hjórdís Unnur Másdóttir.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **18.54** Lottó **19.00** Íþróttir og veður **19.15** George Lopez (9:24) (E.I? E.I.) Bráðskemmtilegur gamanmyndaflokkur fyrir alla fjölskylduna með grínistanum George Lopez í aðalhlutverki.

19.00 Will & Grace (e) Bandarískir gamanþættir um skótuþjúgu Will og Grace og vini þeirra Jack og Karen.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki færð þú beint í æð hérni Game TV.

eru ein af þeim allra sterkustu í Evrópu enda eru skærustu og bestu knattspyrnumenn heims í þessum liðum. Í fyrra unnu bæði liðin sinn heimaleik þegar þau mættust.

▶ **20.10** Spaugstofan Karl Ágúst, Pálmi, Randver, Sigurður og Örn sprella og spauga og sýna áhorfendum samtíma-viðburði frá nýjum og óvenjulegum sjónarhornum. Björn Emilsson stjórnar upptökum. Textað á síðu 888 í Textavarp.

▶ **19.40** Stelpurnar (12:20) Frábær íslenskur gamanþáttur þar sem margar skrautlegar persónur koma við sögu. Leikstjóri er Óskar Jónasson.

19.30 The O.C. (e) Það er Valentínusardagur og Ryan reynir að sættast við Caleb svo hann geti eytt deginum með Lindsey.

19.30 Fabulous Life of (Fabulous Life of: Britney & Kevin) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin með þotuliðinu í Hollywood.

20.50 Spænski boltinn (Sevilla – Betis) Bein útsending frá 12. umferð í spænska boltanum.

20.40 Dáðadregurinn Dudley (Dudley Do-Right) Bandarísk gamanmynd frá 1999 um riddaralöggu í Kanada sem er ekki eins skarpur og hann lítur út fyrir að vera og á í baráttu við út-smoginn svindlara.

▶ **20.05** Bestu Strákarnir Strákarnir Auddi, Sveppi og Pétur Jóhann tóku upp á ýmsu í vikunni.

20.25 House (e) Splunkunyr vinkill á spennusögu þar sem hrappurinn er sjúkdómur og hetjan er óvenjulegur læknir sem engum treystir, og sist af öllu sjúklingum sínum.

20.00 Friends 4 (19:24) (Vinir) (The One With All the Haste)

22.50 Hnefaleikar (Antonio Tarver – Roy Jones Jr.) Útsending frá einvigi Antonio Tarver og Roy Jones Jr. Kappanir mættust í október 2005.

22.05 Blómin hans Harrisons (Harrison's Flowers) Frönsk bíómynd frá 2000. Ljósmyndari frá Newsweek hverfur í stríðinu í Júgóslavíu og konan hans fer að leita að honum. Kvímyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára.

21.35 Loch Ness Létt og skemmtileg mynd um vísindamanninn Dempsey sem fer til Skotlands til að rannsaka Loch Ness skrímslið. Niðurstaða rannsóknarinnar lætur á sér standa en Danson kynnist raunverulegum töfrum og verður ástfanginn af Lauru, sem er einstæð móðir. Aðalhlutverk: Ian Holm, Ted Danson, Joely Richardson. Leyfð öllum aldurshópum.

▶ **21.15** Police Academy 2: Their First Assignment Á laugardagskvöldum í nóvember og desember mun SkjárEinn taka til sýninga hinar stórskemmtilegu Police Academy myndir. Myndirnar voru gríðarlega vinsælar á 9. áratug síðustu aldar og má gera ráð fyrir að margir sjónvarpsáhorfendur verði ánægðir með að geta endurnýjað kynnin við ungu lögreglumana á skjánum. Nú eru vinirnir útskrifaðir úr lögregluskólanum og hafa fengið sitt fyrsta verkefni! Aðalhlutverkum sem fyrr Steve Guttenberg, Bubba Smith og David Graf.

20.50 Ford fyrstakeppnin 2005 **21.20** Sirkus RVK Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur þúlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. Tíska, menning, skemmtanir, kvímyndir, matur, bílar, tækni og nýjungar, föðun, heilsa og skemmtileg fólk er meginþema þáttarins sem þú vilt ekki láta framhjá þér fara.

▶ **21.50** Ástarfleyið (5:11) Sirkus er farin af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikabáttinn Ástarfleyið. Þátturinn er gerður að erlendri fyrirynd, Loveboat.

0.15 Pagnarmúr **1.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.10 Spider (Bönnuð börnum) **0.45** Deliver Us from Eva **2.25** Pirates of the Caribbean: The **4.45** Strákarnir **5.15** Sjálfstætt fólk **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

23.00 Bubbi: Ást í 6 skrefa fjarlægð frá Paradis **23.30** New Tricks **0.25** C.S.I. (e) **1.20** Law & Order – lokapáttur (e) **2.10** Boston Legal (e) **3.05** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.35** Óstöðvandi tónlist

▶ **21.50** Ástarfleyið (5:11) Sirkus er farin af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikabáttinn Ástarfleyið. Þátturinn er gerður að erlendri fyrirynd, Loveboat.

22.30 HEX (7:19) Yfirnáttúrulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.

0.00 Hnefaleikar **4.55** A1 Grand Prix

0.10 Joan Of Arcadia (20:23) **0.55** Paradise Hotel (20:28) **1.40** David Letterman **2.25** David Letterman

0.10 Joan Of Arcadia (20:23) **0.55** Paradise Hotel (20:28) **1.40** David Letterman **2.25** David Letterman

23.15 Idol extra 2005/2006 **23.45** Girls Next Door (3:15)

0.00 Hnefaleikar **4.55** A1 Grand Prix

NÓTT



FRÆDSLÁ

▶ 10.05

SÖGUR AF FÓLKI



▶ 10.05 Sögur af fólkni – með Helgu Völu Helgadóttur. 11.00 Helgin – með Eiríki Jónssyni.

12.00 Fréttir 12.10 Íþróttaréttir. 12.15 Veðurfréttir 12.18 Leiðarar blaðanna. 12.25 Maður vikunnar. 13.00 Frontline 13.45 Morgunþættir (e) 14.05 Helgin 15.00 Sögur af fólkni 16.05 Skaftahlíð 24. 16.40 Víkuskammtur 18.00 Fréttayfirlit. 18.02 Veðurfréttir. 18.12 Íþróttaréttir.

18.30 Kvöldfréttir
18.58 Yfirlit fréttu og veðurs.
19.10 Endurteknir helgarþættir
22.45 Endursýningar

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 The Core (Bönnuð börnum) 8.10 The Mighty 10.00 Stuttur Frakki 12.00 Così 14.00 The Mighty 16.00 Stuttur Frakki 18.00 Così

20.00 **The Core** (Kjarninn) Ögnvekjandi kvikmynd þar sem tilvist jarðar er stefnt í stórhættu. Raunverulegur vandi stæðjar að heimsbyggðinni og verði ekkert að gert þurrkast allt líf út. Vísindamenn leggja nött við dag en eina leiðin út úr ögögunum er að komast inn að kjarna jarðarinnar. Aðalhlutverk: Aaron Eckhart, Hilary Swank, Stanley Tucci. 2003. Bönnuð börnum.

22.10 **The Matrix Reloaded** (Matrix 2) Aldamótin 2000 eru löngu gleymd en framtíð mannfólksins tók óvænta stefnu þegar tæknin tók af okkur völdin. Tölvur stjórna veröldinni og á aðeins einum stað er að finna frjálst samfélag manna. Fólkíð þar er óhult en hversu lengi? Bönnuð börnum.

0.25 Adventures Of Ford Fairlane (Stranglega bönnuð börnum) 2.05 U.S. Seals II (Str. b. börnum) 4.05 The Matrix Reloaded (B. börnum)

ENSKI BOLTINN

19.00 **Upphitun** Knattspyrnu- stjórar, leikmenn og aðstandendur úrvalsdeildarliðanna spá og spekulera í leiki helgarinnar.

19.30 **Spurningabátturinn Spark** (e)

20.00 **Spurningabátturinn Spark** er splunkunýr spurningabáttur um fótbolta og fótbolatengt efni.

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

21.30 **Upphitun** (e)

22.00 **Dagskrárlök**



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

..Fleir stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á PESSU ...



Fjandvinaslagur

Í dag verður bein útsending á Sýn frá tveimur af stærstu leikjum ársins þegar erkifjendur tveggja landa mætast. Á Spáni tekur Real Madrid á móti Barcelona og í Skotlandi mætast hin svokölluð í Old Firm lið – Celtic og Rangers. Segja má að liðin séu í álíka stöðu, öll nælægt toppsætinu, og því er hér um sérlega þýðingarmikla leiki að ræða, svokallaða sex stiga leiki, eins og stundum er sagt. Á Spáni hefur Barcelona betur í deildinni í fyrra og mun Madridarliðið því leggja allt í sölnurnar til að ná fram hefndum í ár og

einn mikilvægasti liðurinn í því er að ná að knýja fram sigur á Bernabéu í Madrid í dag. Af sama skapi mun Gordon Strachan, hinn rauðbirkni stjóri Celticliðsins, sjá viðureign dagsins við Rangers á Celtic Park í Glasgow sem stórt skref í áttina að því að vinna titilinn.

■ **SÝN – CELTIC-RANGERS KL. 12.30**

■ **SÝN – REAL MADRID-BARCELONA KL. 18.50**

HEX

Yfirnáttúrulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi. Cassie er feiminn ung stelpa sem uppgötvar einn daginn að hún hefur hættulega krafta sem hafa gengið í gegnum ætt hennar, kynslóð eftir kynslóð. Það sem hún veit ekki enn er að einhver vill hana feiga og mun gera allt til þess að takast það. Cassie þarf að bregða sér í allra kvikinda líki til að forðast hinar ýmsu gildirur sem fyrir hana eru settar. Hörkuspennandi þættir sem hafa slegið í gegn í Bretlandi.

■ **SIRKUS, KL. 22.30**

Ford Fyrirsætan 2005

Leitin að Ford fyrirsætunni 2005 er hafin. Við fylgjumst með stelpunum í baráttu þeirra um titilinn eftirsótta. Við fáum síðan að fylgjast með sigurvegaranum sem tekur þátt í keppninni Supermodel of the World. Í þættinum í dag eru stúlkurnar kynntar hver fyrir sig. Við sjáum fyrstu gönguæfingu stelpnanna, rætt er um megrunarsjúkdóma og sjáum við fyrstu tiskusýninguna sem þær taka þátt í.

■ **SIRKUS, KL.20.50**



Fyrrum fimleikastjarna

Þessi gullfallega óskarsverðlaunaleikkona leikur í kvikmyndinni **The Core** sem sýnd er á Stöð 2 bíó í kvöld. Sem unglingur tók hún þátt í Ólympíuleikum unglunga í sundi og fimleikum. Fimleika-hæfileikar komu henni til góðs í frumraun hennar í myndinni **The Next Karate Kid**. Hún er ennþá þann dag í dag mikil íþróttamanneskja og þurfti að koma sér í hörkuform fyrir hlutverk kvenboxara í óskarsverðlaunamyndinni **Million Dollar Baby** sem Íslandsvinurinn Clint Eastwood leikstýrði. Í undirbúningi fyrir myndina óskarsverðlaunamyndina **Boys Don't Cry** sem hún þénaði aðeins \$75 dollara á dag, klippti hún á sér allt hárið og lifði sem strákur í mánaðartíma.



■ STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 20.00



Stelpurnar mætast

undirfyrirsögn

Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi nú um mundir. Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlutverki. Kynnir þáttarins, **Hermann Gunnarsson**, fær til sín þjóðþekktu einstaklinga sem fá að spreyta sig í söngkeppni. Í hverjum þætti keppa tvö lið að viðstöddum gestum í sal. Í báðum liðum eru píanóleikarar sem jafnframt gegna hlutverkið liðsstjóra; Pálmi Sigurhjártarson og Karl Olgeirsson. Fá þeir til liðs við sig í hverjum þætti tvo keppendur hvor. Hljómsveit hússins er Buff og höfundur spurninga og tónðæma Jón Ólafsson.

Fyrir aðdáendur Stelpunnanna verður sérstaklega skemmtilegt að fylgjast með þætti kvöldsins því þá mætast þær stelpur **Edda Björg Eyjólfsdóttir** og **Ilmur Kristjánsdóttir** sem vann nýverið Edduverðlaunin fyrir bestu leikkonu í aðalhlutverki. Edda verður með leikaranum Gunnari Hanssyni í liði sem m.a. lék Blíðfínn. Ilmur verður hins vegar í liði ásamt leikaranum **Jóhannesi Hauki Jóhannessyni**, sem vakið hefur athygli fyrir frammistöðu sína í söngleikjum á borð við Grease og Hárið.

■ STÖÐ 2, KL. 20.35



Þetta vissum við ekki um ...

The Matrix Reloaded

- Handritið af myndinni í framleiðslu var kallað dulnafninu **The Burly Man**.
- Það eru 1943 nöfn í kreditlistanum.
- Samsung framleiddi 10.000 eintök af símanum sem er sýndur í myndinni, þeir seldust fljótt upp.
- Það tók leikkonuna Carrie-Anne Moss sex mánu-

ði að ná sporðrekasparkinu rétt í byrjunaratriðinu.

- Upprunalega átti að frumsýna **The Matrix Reloaded** og **The Matrix Revolutions** með nokkurra vikna millibili en ekki mánaða.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 22.10

birta

út að borða

Glæsileg jólaveisla



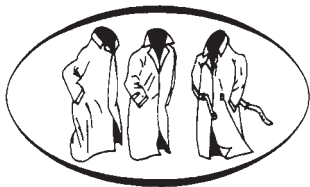
Pósthússtræti 2, 101 Reykjavík.
Borðapantanir í síma 599 1020.

SALT
LOUNGE BAR & RESTAURANT

Argentína
Barónsstíg 11 a
s 551 9555
4 glös – 4 diskar
info@argentina.is
www.argentina.is



Prír frakkar
Baldursgötu 14
s 552 3939
frakkar@islandia.is
www.3frakkar.com
s 551 9555



Prír frakkar



Einstök upplifun

Hereford steikhúsið er staðsett á miðjum Laugaveginum. Við leggjum áherslu á góðar steikur, úrval af létrvinum á sanngjörnu verði.



HEREFORD
STEIKHÚS

Laugavegur 53b • 101 Reykjavík
5 11 3350 • www.hereford.is

PIZZAHÖLLIN í Mjódd og Dalbraut

STÓR PIZZA

KR. 1190 -SÓTT



EKKI MISSA AF ...



20.00 / BBC

Grumpy Old Women

Heimildabáttur um gamlar konur sem eru stóryrta um hina nútíma veröld. Lífsklukkan hefur hætt að slá hjá þessum gömlu geðillu konum og þær hafa fengið sig fullsadda af smábörnum, unglingum og ungum mæðrum. Svo ekki sé minnst á gæludýr, ótillitssama hjólréidamenn og óprúttíð fólk sem hendir rusli á götum úti.



22.00 / EUROSPORT

Xtreme Sports: Yoz Mag

The „Youth Oriented Zone“ (Yoz Mag og Yoz Xtreme) er blað sem kemur út einu sinni í viku og einblínir á jaðarþróttir. Brimbrettabrú, snjóbrettaferðir, mótorhjólástökk o.s.frv. bara nefndu það og Yoz Mag fjallar um það. Við fylgjumst með spennuþyrstum hetjum í þeirra venjulegu umhverfi. Hvaða fólk er þetta? Hvar sinna þau íþrótt sinni? Hvað gera þau þegar þau stunda ekki jaðaríþróttir?

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Football: Top 24 Clubs 13.00 Football: Gooooo! 13.15 Luge: World Cup Torino 14.00 Bobsleigh: World Cup Lake Placid 15.00 Luge: World Cup Torino 15.30 Cross-country Skiing: World Cup Beitostolen 16.00 Bobsleigh: World Cup Lake Placid 17.00 Cross-country Skiing: World Cup Beitostolen 18.00 Sumo: Aki Basho 19.00 Fight Sport: Fight Club 22.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.30 News: Eurosportnews Report 22.45 Fight Sport: Fight Club 0.45 News: Eurosportnews Report

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 Prime 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:results Show 19.30 Strictly Come Dancing:results Show 20.00 Grumpy Old Women 20.30 George VI 21.30 Phobias 22.20 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 2.00 Sperm Wars

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Seconds From Disaster 13.00 Seconds From Disaster 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Seconds From Disaster 17.00 Seconds From Disaster 18.00 Seconds From Disaster 19.00 Seconds From Disaster 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Four Days in November 23.30 The Search for Kennedy's PT-109 0.30 Battlefield 1.00 Battlefield 1.30 Battlefield

ANIMAL PLANET

12.00 Miami Animal Police 13.00 George and the Rhino 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 Fate of the Panda 21.00 Island of the Monkey God 22.00 Miami Animal Police 23.00 Austin Stevens - Most Dangerous 0.00 George and the Rhino 1.00 Cousins

DISCOVERY

12.05 The Greatest Ever 13.00 Space 14.00 Rides 15.00 Extreme Machines 16.00 Spy 17.00 Ray Mears' Extreme Survival 17.30 Ray Mears' Extreme Survival 18.00 Super Structures 19.00 Aircraft Carrier 20.00 American Chopper Special 21.00 Rides 22.00 5th Gear 22.30 5th Gear 23.00 Trauma 0.00 Body Spectacular 1.00 FBI Files

MTV

10.00 Madonna Weekend Music Mix 15.00 Tr1 16.00 Dismissed 16.30 Just See Mtv 17.30 Think Mtv: Rocked - Sum 41 IN Congo 18.00 European Top 20 19.00 The Fabulous Life Of... 19.30 Cribs 20.00 Viva LA Bam 20.30 Pimp My Ride 21.00 Top 10 AT Ten - Jay Z 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 Shakira Day Music Mix 13.30 Diary of Shakira 14.00 Shakira Day Music Mix 14.30 Making the Video 15.00 Making the Video 16.00 MTV Unplugged 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 ABC Bands Reunited 19.00 Bands Reunited 20.00 Cribs 20.30 Cribs 21.00 Cribs 21.30 Fabulous Life of ... 22.00 Viva la Disco 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

11.50 Vegging Out 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 Matchmaker 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 Craziest TV Moments 13.00 101 Craziest TV Moments 14.00 It's Good To Be 14.30 The Soup UK 15.00 The E! True Hollywood Story 17.00 50 Biggest Fashion Dos & Don'ts 18.00 E! Entertainment Specials 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 22.00 The 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 E! 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-Do? 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 Moville 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

12.35 Valdez Is Coming 14.05 Dempsey 16.25 Sins OF The Father 18.00 Fort Massacre 19.20 The Betsy 21.25 Overland Pacific 22.40 Arena 0.20 Easy Money 1.55 Troll 2

TCM

20.00 The Prize 22.10 Westworld 23.40 The Best House in London 1.15 Captain Blood 3.15 The Great Lie

HALLMARK

11.45 Open Heart 13.15 Mitch Albom's 5 People You Meet In Heaven 15.30 Dinosauria 17.00 Open Heart 18.30 Mary & Tim 20.00 Law & Order 21.00 Mom at Sixteen 22.45 Escape From Colditz 0.30 Law & Order 1.30 Mom at Sixteen

BBC FOOD

12.00 The Thirsty Traveler 12.30 Great Wine Walks 13.00 Gary Rhodes 13.30 Wild Harvest 14.00 Neil Perry Rockpools Sessions 14.30 The Tanner Brothers 15.00 Secret Recipes 15.30 Giorgio Locatelli - Pure Italian 16.00 Floyd's Fjord Fiesta 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 Coxon's Sporting Feast 19.30 Just in Africa 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

11.40 DR Dokumentar - Hævet over mistanke 12.30 Hvor godtfolk er? - Seby Havnefest 14.30 Planet X 15.00 Boogie Listen 16.00 Det Vildeste Westen 16.15 Becoming 16.35 OBS 16.40 Fcr sendagen 16.50 Held og Lotto 17.00 Børnene på Mandarinskolen 17.30 TV Avisen med vejret 17.55 SportNyt 18.05 Harry Potters store udfordring 18.30 Når giraffen får et føj 19.00 Showtime 20.00 Han, Hun, Dirch og Dario 21.50 Pige overbord 23.40 Anklaget 0.20 Boogie Listen

SV1

11.20 Skidor: Världscupen i Beitostolen 13.00 Plus 13.30 Packat & klart 14.00 Mat/Tina 14.30 Utgrävanna 15.00 Riket - Stormaktstiden 16.00 Doobidoo 17.00 BoliBompa 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 George Harrison - Konsert för Bangladesh 22.05 Rapport 22.10 Lite som du 22.40 Barton Fink 0.35 Sändning från SVT24



Heitreyktur íslenskur áll

Komdu og bragðaðu á gómsætum íslenskur áll sem á engan sinn líka.



Sægreifinn
Sérverslun með sjávarfang
Verbúð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500

Kæru konur!

Það er kannski ekki í anda nýjustu jafnréttistíma að ávarpa ykkur sérstaklega. Ég get þó ekki á mér setið, enda vandfundnar þær bækur fyrir þessi jól sem þið ættuð fremur að lesa en þær sem hér eru kynntar.

ÁSTÆÐUR ÞESS AÐ KARLAR LJÚGA OG KONUR GRÁTA ætti einfaldlega að vera skyldulesning á hverju heimili. Og kæru konur, karlamir eiga ekki síður að lesa þessa bók, það gæti losað um tilfinningahöft þeirra og dýpkað skilning þeirra á samlífi hjóna og tilfinningalífi kvenna. Ég tala af reynslu.

SVIK, eftir Karin Alvtegen, er um særða og reiða eiginkonu. Hvernig bregst hún við sviksemi eiginmannsins? Eru viðbrögð hennar réttlætanager?

ÞÚ ERT ÞAÐ SEM ÞÚ BORDAR, eftir Gillian McKeith. Þetta er ekki hefðbundin kíló-af-sér-takandi-bók heldur er Gillian umhugað um almenna líðan. Hér kennir hún okkur að skilja líkama okkar, skynja þarfir hans og hvernig á að afeitra hann og setja í staðinn orku og vellíðan.

Með kærri lestrarkveðju,
Jón Hjaltason.



BÓK TIL BETRA SAMLÍFS

Bókin sem hjálpar körlum að skilja konur og konum að skilja karla.

Innsæi og hlýleg kímigáfa, einkennir þessa löngu tímabæru bók.

Bókin sem bætir samskipti kynjanna og gerir hjónabandið betra.



BÓK TIL SPENNU

„Þetta er bók fyrir spennufíkla“

Dagbladet

„Svik lætur hárin rísa“

Expressen

Er konan grimmosta dýr jarðar?



BÓK TIL BETRI HEILSU

Bókin sem breytir lífi þínu og kennir þér að þekkja líkama þinn og leggja af.

Lestu heillaráðin tuttugu.

Metsölubók!


**FYRSTA PRENTUN
UPPSELD**

HÓLA-BÆKUR


**Fróðlegar
og skemmtilegar
– og alltaf svolítið meira**




BÓKAÚTGÁFAN HÓLAR



SPENNA
▶ **20.30**
ÖRNINN




NÝTT
▶ **21.05**
THE CLOSER



KEPPNI
▶ **20.00**
POPPUNKTUR



LÍFSSTÍLL
▶ **21.30**
FASHION TELEVISION



AM .FÓTBOLTINN
▶ **21.50**
CINCINNATI – INDIANAPOLIS

SJÓNVARPIÐ

21

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta sattið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Engilbert (21:26) **8.15** Hopp og hí Sessamí (29:52) **8.41** Magga og furðudýrið ógurlega (25:26) **9.05** Disneystundin **9.06** Líló og Stitch (48:65) **9.28** Sigildar teiknimyndir (10:42) **9.36** Mikki mús (10:13) **9.58** Matti morgun (13:26) **10.20** Latibær **10.50** Spaugstofan **11.20** Hljómsveit kvöldsins **11.50** Kallakaffi (8:12)

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

9.45 Þak yfir höfuðið (e) **10.30** The King of Queens (e) **11.00** Sunnudagsþátturinn

8.30 World Golf Championship 2005 **12.00** Spænski boltinn

DAGUR

12.20 Mannkyn í mótun (2:2) **13.05** Stórfiskar **13.35** Listin mótar heiminn (4:5) **14.35** Allt um pönkið **16.05** Meistararnót Íslands í sundi **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

12.00 Silfur Egils **13.30** Neighbours **13.50** Neighbours **14.10** Neighbours **14.35** Neighbours **15.00** Neighbours **15.25** Það var lagið **16.25** You Are What You Eat (5:17) **16.55** Supernanny US (2:11) **17.45** Oprah (8:145)

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

15.35 Real World: San Diego (22:27) **16.00** Veggfóður **16.50** The Cut (12:13) **17.30** Friends 4 (21:24) **17.55** Idol extra 2005/2006

13.00 World Golf Championship 2005 **16.00** A1 Grand Prix **18.10** UEFA Champions League

KVÖLD

18.30 Sigurvegarinn Leikin barnamynd frá Svíþjóð
18.50 Lisa (6:13) Sænskur teiknimyndaflokkur.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.00 Kallakaffi (9:12) Ný íslensk gamanþáttaröð sem gerist á kaffihúsi sem Kalli og Magga, nýskilin hjón, reka. Textað á síðu 888 í Textavarp.
▶ **20.30** Örninn (4:8) (Ørnen II) Danskur spennu-myndaflokkur um háffis-lenskan rannsóknarlög-reglumann í Kaupmannahöfn, Hallgrím Örn Hallgrímsson, og baráttu hans við skipulagða glæpastarfsemi. Meðal leikenda eru Jens Albinus, Ghita Nørby, Marina Bouras, Steen Stig Lommer, Janus Bakravi, Susan A. Olsen, David Owe. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
21.30 Helgarsportíð Þáttur um íþróttir helgarinnar heima og erlendis.
21.55 Sjónarhorn (P.O.V. – Point of View) Dönsk bíómynd frá 2001. Kamilla er að fara að gifta sig í Las Vegas en stingur af á síðustu stundu, fær far með ókunnugum manni á mótörhjólum og lendir í ýmsum ævintýrum.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.15 Jake in Progress (4:13) (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.
20.15 Life Begins (2:8) (Nýtt líf) Ný þáttaröð af þessum gamansömu bresku þáttum frá höfundum hinna vinsælu Cold Feet.
▶ **21.05** The Closer (1:13) (Makleg málaðlok) Glænýir og hörkuspennandi bandarískir löggubættir sem frumsýndir voru í sumar vestanhafs og hafa fengið góðar viðtökur áhorfenda og gagnrýnenda. Brenda Leigh Johnson er ung emíleg en sérvitur lögreglukona sem ráðin er til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvírðu lögreglu í Los Angeles-borg. Bönnuð börnum.
21.55 The 4400 (6:13) (4400) Magnþrunginn myndaflokkur.
22.40 Deadwood (9:12) (Amalgamation and Capital) Verðlaunaþáttaröð sem hefur verið lýst sem Sopranos í villta vestrun. Stranglega bannað börnum

19.00 Battlestar Galactica (e) Það er bensínkortur á Battlestar og eina leiðin til þess að fá bensín er að ráðast á annað skip og taka það með valdi.
▶ **20.00** Popppunktur Skallapoppararnir Felix og Dr. Gunni snúa aftur í haust með tilheyrandi skarkala og láttum. Þetta er fimmta þáttaröðin af Popppunkti sem er ekki undarlegt þar sem þátturinn hefur notið verðskuldaðra vinsælda allt frá því að hann hóf fyrst göngu sína. Í haust etja kappi þær hljómsveitir sem hreptu efstu sætin í fyrri þáttaröðum og því má með sanni segja að sannkölluðu stjörnumessa sé í uppsiglingu. Það er því öruggt að keppnin í ár verður harðari og skemmtilegri en nokkru sinni fyrr.
21.00 Rock Star: INXS Í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku roksveitina INXS.
21.30 Boston Legal Alan og Tara kíkja út á lífið og Alan lendir í slagsmálum og verður handtekinn í kjölfarið.
22.30 Rock Star: INXS

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Girls Next Door (4:15) (What Happens In Vegas.....) Í þessari einstöku þáttaröð fá áhorfendur að kíkja inn fyrir hlið hallarinnar og inn í heim Hug Hafner, sem er engu líkur, og að sjálf-sögðu færðu að fara í partý með honum.
19.30 Hogan knows best (7:7) (Hulk's Hobbies) Hulk Hogan er ekki einungis frægasti glímukappi heims. Hann er einnig hinn dæmigerðifölkskyldufaðir sem býr ásamt konu sinni og börnum í Flórída.
20.00 Ástarfleyið (4:11) Sirkus er farin af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikaþáttinn Ástarfleyið.
20.40 Laguna Beach (7:11)
21.05 Fabulous Life of (Fabulous Life of: Britney & Kevin) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin með þotuliðinu í Hollywood.
▶ **21.30** Fashion Television (3:34)
21.55 Weeds (7:10) (Higher Education)
22.30 So You Think You Can Dance (7:12) Framleiðendur American Idol eru komnir hér með splunkunýjan raunveruleikaþátt sem þeir leita að besta dansara Bandaríkjanna.

18.40 Ítölsku mörkin Öll mörkin, flottustu tilprifin og umdeildustu atvikin í ítalska boltanum frá síðustu umferð.
19.20 Ítalski boltinn (Ítalski boltinn 05/06) Bein útsending frá ítalska boltanum
21.20 NFL-tilprif Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum.
▶ **21.50** Amerískur fótboltinn (Cincinnati – Indianapolis) Bein útsending frá ameríska fótboltanum.

NÓTT

23.50 Kastljós **0.15** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.30 Idol – Stjörnuleit 3 **0.25** Idol – Stjörnuleit 3 **0.50** Over There (3:13) (Bönnuð börnum) **1.35** Crossing Jordan (13:21) **2.20** Braveheart (Stranglega bönnuð börnum) **5.15** Strákarnir **5.45** Fréttir Stöðvar 2 **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

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** Östöðvandi tónlist

23.40 Rescue Me (7:13) **0.25** Good Bye Lenin!



SPJALL

▶ 12.00

SILFUR EGILS



10.00 Fréttir og veðurlýsing.
10.05 Ísland í dag – samantekt síðustu viku. 11.00 Fréttaljós – vikulegur fréttaskýringabáttur í umsjón fréttastofu NFS.

▶ 12.00 Hádegisfréttir/Silfur Egils 14.00 Fréttir 14.05 Endurteknir þættir frá því fyrr um daginn. Ísland í dag – samantekt, 15.00 Fréttaljós. 16.00 Fréttir 16.05 Silfur Egils. 18.00 Fréttayfirlit. 18.02 Ítarlegar veðurfréttir. 18.12 Íþróttufréttir.

18.30 Kvöldfréttir

18.58 Yfirlit fréttar og veðurs.

19.10 Kompáss - Íslenskur fréttaskýringabáttur

19.50 Endursýndir þættir helgarinnar

23.15 Endursýningar

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.20 The Cats Meow (Bönnuð börnum) 8.10 The Associate
10.00 Beautiful Girl 12.00 Billy Madison 14.00 The Associate
16.00 Beautiful Girl 18.00 Billy Madison

20.00 The Cats Meow (Morð um borð) Arið 1924 var hópur af frægu fólki um borð í snekkju fjölmíðlakónsins Williams Randolphs Hearts. Þar ríkti glaumur og gleði, áfengið rann ótæpilega og karmennirnir gerðu sér dælt við konurnar. En svo fór allt úr böndunum og einn gestanna var myrtur.

22.00 Training Day (Nýliðinn) Alonzo Harris er rannsóknarlögga í Los Angeles sem kallar ekki allt ömmu sína þegar stöðva á eiturflyjasala og annan óþjóðalyð. Nýliðinn Jake Hoyt slæst í för með hinum reynda Harris í einn sólarhring og það er reynsla sem hann gleymir ekki í bráð. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Braveheart (Stranglega bönnuð börnum) 2.55 On the Edge (Bönnuð börnum) 4.20 Training Day (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

10.50 Man. City – Blackburn frá 19.11 12.50 Tottenham – West Ham (b) 15.15 Spurningabátturinn Spark (e) 15.50 Middlesbrough – Fulham (b) 18.00 Sunderland – Aston Villa frá 19.11

20.00 Helgaruppgjör

21.00 Spurningabátturinn Spark (e) Spark er splunkunýr spurningabáttur um fótbolta og fótboltatengt efni. Höfundur spurninga og spyrill er Stefán Pálsson.

21.30 Helgaruppgjör (e)

22.30 Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

◀ Fleiri stöðvar á næstu opnum ▶

KVEIKTU Á ÞESSU ...



The 4400

Magnþrungið myndaflokkur. Fljúgandi furðuhlutur lendir á jörðinni með 4400 manns. Í hópnum er fólk af ólíkum toga. Þeir sem hafa verið lengst í burtu hurfu fyrir áratugum en aðrir í aðeins fáeina mánuði. Allir eiga það sameiginlegt að líta nákvæmlega eins út og áður. Enginn hefur elst og enginn veit að mánuðir og ár hafa liðið á jörðinni. Spurningar vakna en fátt er um svör. Fólk þó reynir að aðlagast daglegu lífi en leiðir hópsins eiga eftir

að liggja saman aftur. Þetta er önnur þáttaröð myndaflokksins en sú fyrsta var tilnefnd til þrenna Emmy-verðlauna. Í þættinum í kvöld fellur Kyle í ítrekað í dá og það hefur slæm áhrif á einkalíf Toms. Sjúklegur fyrirboði Maiu ógnar örlögum Jordan Collier og Diana er beðin um að láta af hendi dagbækur Maiu.

■ STÖÐ 2, KL. 21.45

Maggie hefur nýtt líf

Life Begins eða Nýtt líf er bresk þáttaröð eftir höfunda hinna vinsælu sjónvarpsþátta, Cold Feet. Í fyrstu þáttaröðinni stóð Maggie, liðlega fertug tveggja barna móðir, á krossgötum í lífi sínu eftir að eiginmaður hennar Phil yfirgaf hana til að finna sjálfan sig. Maggie þurfti því að fara á vinnumarkaðinn og gerast fyrirvinna heimilisins. Hún kynntist Paul í gegnum stefnumótalínu, vönduðum manni sem reyndist vera kennari sonar hennar. Einmitt þegar ástin fer að gera vart við sig, hættir Phil með ungu kærustunni og vill koma aftur heim til Maggie og barnanna.

Með helstu hlutverk í þáttunum fer þekkt lið breskra leikara, með Caroline Quentin fremsta í flokki í hlutverki Maggie, en hún er m.a. kunn úr sjónvarpsþáttunum Men Behaving Badly, Jonathan Creek og Blue Murder. Í þættinum sem sýndur er í dag þarf



Maggie að kljást við hina afskiptasömu Genevieve, hugsanlega uppsögn Phil ásamt því að dóttir hennar byrjar með strák sem hún kann engan veginn við.

■ STÖÐ 2, KL. 20.10



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá Sigurjóni Kjartanssyni?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? David Letterman eða Conan O'Brien. Ég get ekki gert upp á milli þeira.
Hvað má sýna oftar? Dallas. Gamall upphaldsþáttur.
Hvað má missa sín? Ágætt komið af raunveruleikaþáttum.
Fyrsta sjónvarpsminningin? Barnaþáttur sem hét í

Heiðargarði. Ég lærði lærði dagana út frá sjónvarpsdagskránni, sá þáttur var á föstudögum en Flinstones á miðvikudögum.
Eftirminnegasta atriði í sjónvarpsþætti? Pegar J.R. var skotinn. Ég man ekki eftir neinu öðru akkúrat núna.
Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Hemmi Gunn.

Þetta vissum við ekki um **Britney Spears**

- Hún er með álf tattúveraðan neðst á bakið, kírnverskt tákni neðst á maganum og freyjubrá á tanni.
- Uppáhaldsliturinn hennar er ljósblár og upphaldslagið er Purple Rain með Prince.
- Þóegar Britney var sjö ára vann hún \$50,000 dollara í söngvakeppni.
- Hún kom tvisvar fram í þáttunum Stjörnuleit en vann einu sinni.
- Henni finnst hún hafa ljóta fætur.

■ SIRKUS, KL. 21.05. FABULOUS LIFE OF: BRITNEY & KEVIN



Sérvitur lögreglukona lætur til sín taka

The Closer (Makleg málalok) eru glænýir og hörkuspennandi bandarískir löggubættir sem frumsýndir voru í sumar vestanhafs og hafa fengið góðar viðtökur áhorfenda og gagnrýnenda. Brenda Leigh Johnson er ung og efnileg en sérvitur lögreglukona sem ráðin er til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvírðuðu lögreglu í Los Angeles borg. Gömlu

kempunum í deildinni líst bölvánlega á að þessa unga og óreynda kona ætli að reyna að ráðskast með þá og reyna allt hvað þeir þeir geta til að bregða fyrir hana fæti. En það tekur þá ekki langan tíma að komast að því hún er sko ekkert lamb að leika við og er manna færust í að leysa snúin morðmál. Með aðalhlutverk í þáttunum fer leikkonan **Kyra Sed-**

gwick, sem þekkt er úr kvikmyndum á borð við **Singles**, **Born on the Fourth of July** með **Tom Cruise**, **Something to Talk About** og **The Woodsman** en þar lék hún einmitt á móti eiginmanni sínum, **Kevin Bacon** sem gerði garðinn frægan m.a. í dansmyndunum, **Dirty Dancing** og **Footloose**.

■ STÖÐ 2, KL. 21.05



Þú færð

L'Oréal make-up

Í snyrtivörudeildum Hagkaupa

Í verslunum Lyf & heilsu

Skipholts Apóteki

og Apótekaranum Akureyri

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



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



EINN VINSÆLASTI
GAMANÞÁTTUR Í BANDARÍKJUNUM

Entourage – föstudaga kl. 21:20

EKKI MISSA AF ...



21.00 / VH1

Hip Hop Honours 2005

Yfir þrjátíu ár hefur VH1 fagnað þróun hip-hops og heiðrað þá sem átt hafa hlut í að móta þessa tegund tónlistar. Þetta ár fagnar VH1 með áhrifarikustu tónlistarmönnum í hip-hop geiranum og heiðrar m.a. LL Cool J, Big Daddy Kane, Salt-N-Pepa, og myndina Boyz n The Hood. Hátíðin fer fram í Hammerstein danssalnum í New York. Þekktir tónlistarflýtyndur munu koma fram, þar á meðal nýstímið Kanye West, Eve, Nelly, Íslandsvinurinn Snoop Dogg og Missy Elliott.



20.00 / MTV

Switched On

Glænýr og sjóðheitur þáttur sem fjallar um partí, flottustu barina og skemmtistaðina, nýjstu kvikmyndframsýningararnar og eftirsóttustu fatalinurnar í Evrópu. Stjórnandi þáttarins, Jason, mun einbeita sér að einu landi í hverjum þætti.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

11.00 Cross-country Skiing: World Cup Beitostolen 13.00 Weightlifting: World Championship Doha 14.00 Bobsleigh: World Cup Lake Placid 15.00 Cross-country Skiing: World Cup Beitostolen 15.30 Bobsleigh: World Cup Lake Placid 16.00 Bobsleigh: World Cup Lake Placid 17.00 Cross-country Skiing: World Cup Beitostolen 18.00 Fight Sport: Fight Club 20.00 Motorsports: Motorsports Weekend 20.30 FIA Gt: Championship Dubai 21.30 Boxing 22.30 Olympic Games: Mission to Torino 23.00 News: Eurosportnews Report 23.15 Sumo: Aki Basho 0.15 News: Eurosportnews Report

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 Trouble at the Top 22.40 The Ship 23.30 Wildlife 0.00 Prohibition: 13 Years That Changed America 1.00 Blood of the Vikings 2.00 Suenos World Spanish

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Paranormal? 13.00 Seconds From Disaster 14.00 Submarine Disasters – No Escape 15.00 Hostile Waters 17.00 Quest for Dragons 18.00 Eruption At Pinatubo 19.00 When Expeditions Go Wrong 20.00 Megastructures 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Catastrophe 0.00 Seconds From Disaster 1.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

12.00 Austin Stevens – Most Dangerous 13.00 Killing for a Living 14.00 Wild India 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 Wild India 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Cell Dogs 23.00 Killing for a Living 0.00 Wild India 1.00 Lyndal's Lifeline

DISCOVERY

12.05 Ultimates 13.00 Secret Life of Formula One 14.00 Mythbusters 15.00 Brainiac 16.00 Deadliest Catch 17.00 Collision Course 18.00 Biker Build-Off 19.00 American Chopper Special 20.00 Mythbusters – Specials 21.00 Street Racing 22.00 Racer Girlz 23.00 Zero Hour 0.00 Addicted to Death 1.00 Spy

MTV

15.00 Trú 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 Shakira 5 Star Programming 23.00 Mtv Live Franz Ferdinand

VH1

12.00 VH1 Weekly Album Chart 13.00 Top 100 21.00 Vh1 Hip Hop Honours 2005 22.00 MTV Unplugged 23.00 VH1 Weekly Album Charts 0.00 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 More Sex Tips for Girls 22.30 My Messy Bedroom 23.00 Spicy Sex Files 0.00 What Men Want 0.30 Ex-Rated 1.00 Hollywood One on One 1.25 Hollywood One on One 1.55 Paradise Seekers

E! ENTERTAINMENT

12.00 It's Good To Be 12.30 The Soup UK 13.00 What Hollywood Taught Us About Sex 15.00 The E! True Hollywood Story 17.00 The E! True Hollywood Story 18.00 The E! True Hollywood Story 19.00 The Soup UK 19.30 It's Good To Be 20.00 The E! True Hollywood Story 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 Craziest TV Moments

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

11.35 Lizzie McGuire 12.05 Braceface 12.35 Ubos 13.05 Digimon II 13.30 Merville 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

11.25 Pork Chop Hill 13.05 Romeo and Julia 14.45 Eddie & The Cruisers II 16.30 Still of the Night 18.00 The Betsy 20.05 Separate Tables 22.05 Nobody's Fool 23.50 Ten Seconds to Hell 1.25 What Happened Was...

TCM

20.00 Kelly's Heroes 22.20 The Ice Pirates 23.55 Arturo's Island 1.30 East Side, West Side 3.15 A Life of Her Own

HALLMARK

11.45 Freak City 13.30 Category 6: Days of Destruction 15.15 Category 6: Days of Destruction 17.00 Prince Charming 18.30 Fielder's Choice 20.00 Law & Order 21.00 Crime and Punishment 22.45 Escape From Colditz 0.30 Law & Order 1.30 Crime and Punishment

BBC FOOD

12.00 Ching's Kitchen 12.30 The Tanner Brothers 13.00 Coxon's Sporting Feast 13.30 Just in Africa 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 Heat in the Kitchen 21.30 Made to Order 22.00 James Martin Sweet 22.30 Ready Steady Cook

DR1

11.55 Velfærd fra vugge til grav 12.25 Læs for livet 12.55 OBS 13.00 Showtime 14.10 Congratulations 17.00 Sigurdur Björnetime 17.30 TV Avisen með Sport og Vejret 18.00 'Allo 'Allo! 18.30 Sædan ligger landet 19.00 *rnen 20.00 TV Avisen 20.15 Sondag 20.45 Sondagssporten með SAS liga 21.10 De skrev historie 21.50 Blind Justice 22.30 OBS 22.35 Døgnen – Raw Youth 23.35 Dødens Detektiver

SV1

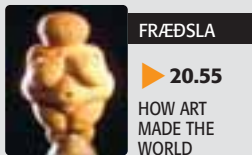
11.20 Skidor: Världscupen í Beitostölen 13.30 This is our music 14.00 På spåret 15.00 Hopp 16.00 Gränslös kärlek 16.30 Om barn i förskolan 17.00 BollBompa 17.01 Nasse 17.10 Pingv 17.15 Tv-huset 18.30 Rapport 19.00 Lite som du 19.30 Sportspegeln 20.15 Stoppitid 20.20 Agenda Europa 21.15 Karriär 21.45 Vetenskap – Materiens mysterier 22.15 Rapport 22.25 Design 365 22.30 Örnem 23.30 Sändning från SVT24



Hvers vegna logar Evrópa?

Metsölubókin Hin mörgu andlit trúarbragðanna hefur svarið.





FR/EDSLA

▶ 20.55

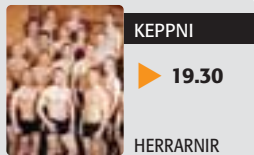
HOW ART MADE THE WORLD



DRAMA

▶ 21.40

SIX FEET UNDER



KEPPNI

▶ 19.30

HERRARNIR



LÍFSSTÍLL

▶ 21.00

VEGGFÓÐUR



FÓTBOLTI

▶ 21.00

ENSKU MÖRKIN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta sartið

MORGUN

DAÐUR

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 13.25 Mr. Deeds 15.00 Osbournes 3 15.25 Tónlist 16.00 Barnatími Stöðvar 2 (Shoebox Zoo, Mr. Bean, Skjaldbökurnar, Cubix, Kýrin Kolla) 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

17.30 Bubbi: Ast í 6 skrefa fjall-lægð frá paradís (e) 17.55 Cheers 18.20 Poppunktur (e)

15.00 World Golf Championship 2005 18.00 Íþróttaspjallíð 18.12 Sportíð

18.30 Váboði (4:13) (Dark Oracle)Lif 15 ára tvíbura umturnast eftir að annar þeirra uppgötvar að teiknimyndasaga nokkur getur haft áhrif á veruleikann sem þeir búa við.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.30 Átta einfaldar reglur (60:76) (8 Simple Rules)Bandarísk gamanþáttaröð.

▶ 20.55 Listín mótar heiminn (5:5) (How Art Made the World) Breskur heimildamyndaflökkur.

22.00 Tíufréttir

22.25 Karníval (8:12) (Carnivale II)

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (12:23) (Simpson-fjölskyldan 10)

20.00 Strákarnir 20.30 Wife Swap (7:12) (Vista-skipti)

21.15 You Are What You Eat (6:17) (Mataræði)Óhollt mataræði er eitt helsta heilsuvandamál fólks á vesturlöndum.

▶ 21.40 Six Feet Under (4:12) (Undir grænni torfu) Fimmta sýran í þessum frábæra myndaflökki sem fengið hefur fjölda Emmy- og Grammyverðlauna. Bönnuð börnum.

22.30 Most Haunted (11:20) (Reimleikar) Bönnuð börnum.

19.20 Pak yfir höfuðið (e) ▶ 19.30 Herrarnir Í þessum þætti, sem er sá fyrsti af þremur, fáum við að fylgast með undirbúningi keppinnar um Herra Ísland 2005 sem fer fram í beinni útsendingu frá Broadway á fimmtudagskvöldið kemur. Í þáttunum eru herrarnir kynntir til leiks og við fáum smjörþefinn af því hverjir þeir eru, við hvað þeir fást og hver eru þeirra helstu áhugamál.

20.00 The O.C.

21.00 Survivor Guatemala

22.00 C.S.I. Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar.

22.55 Sex and the City – 1. þáttaröð

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 The Cut (12:13) (Final Four On A Trash Barge)

20.00 Friends 4 (22:24) (Vinnir)(The One With the Worst Best Man Ever)

20.30 Fashion Television (4:34) ▶ 21.00 Veggfóður

22.00 The Cut (13:13) (Newest Designer For Tommy Hilfiger Is...)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 hægara sagt en gert að komast inn í harðan heimtiskunnar og sigurvegarinn fær að launum að hanna nýja línu hjá TommyHilfiger sjálfum.

22.45 David Letterman

18.30 Ameríski fótboltinn (Cincinnati – Indianapolis)

20.30 Ítölsku mörkin

▶ 21.00 Ensku mörkin

21.30 Spænsku mörkin

22.00 Bardaginn mikli (Mike Tyson – Lennox Lewis) Mike Tyson er einn af bestu boxurum allra tíma. Hann er yngsti þungavigtarmeistarísögnunna en hefur verið sjálfum sér verstur, eins og dapurlegt einkalíf hansvitar um. Í þessum magnaða þætti eru sýndir gamlar myndir með Tyson en snemma varð ljóst að þar væri afburðaboxari á ferðinni.

22.55 Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórskemmtilegur spurningaþáttur.

23.25 Spænski boltinn


23.20 Afterlife (2:6) (Bönnuð börnum) 0.05 The Closer (1:13) (Bönnuð börnum) 0.50 White Men Can't Jump 2.45 Sjálfstætt fólk 3.15 Fréttir og Ísland í dag 4.20 Ísland í bítið 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.25 Jay Leno 0.10 Boston Legal (e) 1.00 Cheers (e) 1.25 Pak yfir höfuðið (e) 1.35 Östöðvandi tónlist

23.30 Weeds (7:10) 0.05 Friends 4 (22:24)

GLUGG-INN
Nú á tveim stöðum:
Fákafeni 11, Rvk
Bæjarhrauni 12, Hf.

SPJALL



▶ **18.54**

ÍSLAND Í DAG



07.00 Ísland í bítíð 09.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir. 12.15 Íþróttfréttir. 12.20 Veðurfréttir. 12.28 Leiðarar dagblaða. 12.40 Hádegisviðtal. 13.00 Íþróttir/ lífsstíll 14.00 Hrafnabing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Fréttayfirlit. 18.02 Ítarlegar veðurfréttir. 18.12 Íþróttfréttir.

18.30 Kvöldfréttir NFS.

▶ 18.54 Ísland í dag

19.30 Yfirlit fréttu og veðurs.

19.35 Kvölddagskrá

19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn.

20.10 Sögur af fólki e.

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

21.55 Endursýningar

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.20 Deliver Us from Eva 8.05 Blow Dry 10.00 Stuart Little 2 12.00 The Barber of Siberia 14.55 Deliver Us from Eva 16.40 Blow Dry

18.40 Stuart Little 2 (Stúart litli 2) Stórskemmtileg gamanmynd fyrir unga sem aldna. Leyfð öllum aldurshópum.

20.00 Lara Croft Tomb Raider: The C (Graffaræninginn 2) Fornleifafræðingurinn Lara Croft er hetja nýrra tíma. Hún er fulltrúi þess góða þegar ill öfl vilja sölsa undir sig heiminn. Bönnuð börnum.

22.00 The Edge (Á blápræði) Bönnuð börnum.

0.00 Justice (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 High Crimes (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Edge (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 WBA – Everton frá 19.11

16.00 Wigan – Arsenal frá 19.11

18.00 Prumuskot

19.00 Spurningabátturinn Spark (e)

19.50 Birmingham – Bolton (b)

22.10 Að leikslokum

23.10 Prumuskot (e) 0.00

Tottenham – West Ham frá

20.10 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

...Fleir stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Mörk helgarinnar

Boltinn fór aftur að rúlla um helgina í evrópsku deildunum eftir landsleikjahlé. Sýn sýnir í kvöld, líkt og öll önnur mánudagskvöld, allt það markverðasta sem gerðist í umferðum helgarinnar í ftölsku A deildinni, spænsku La liga deildinni og ensku Championship deildinni auk þess sem svipmyndir eru sýndar frá boltanum í öðrum deildum á borð við þá hollensku og þýsku.

■ SÝN, FRÁ KL. 20.30



Wife Swap

Ertu orðin leið á karlinum og jafnvel krökkunum líka? Í þessum ótrúlega myndaflokki er fylgst með konum sem skipast á eiginmönnum og börnum í tiltekinn tíma. 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 siði og meðtaka þær aðferðir sem nýja konan innleiðir.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30

You Are What You Eat

Óhollt mataræði er eitt helsta heilsuvandamál fólks á vesturlöndum. Alltof margir spá ekkert í hvað þeir láta ofan í sig og geta afleiðingarnar verið skelfilegar. Offita er orðið mikið vandamál en stundum þarf ekki mikið til að koma hlutunum í lag. Doktor Gill ian McKeith er sérfræðingur á þessu sviði og hefur komið mörgum til aðstoðar. Í þáttaröðinni sjáum við hana hjálpa fólki úr miklum ógöngum.

■ STÖÐ 2, KL. 21.15





涵
退
禅









禅
谦
安

GJAFABRÉF ■ GJAFAVÖRUR ■ JAFNVÆGI FYRIR LÍKAMA OG SÁL

Skeifunni 3j
Sími 553 8282
www.heilsudrekkinn.is



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...há Páli Óskari?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? Idol liggur í augum uppi. Ég er mjög skotin í Sylvíu Nótt. Hún var vel að Eddu verðlaununum komin. Hún er algjört grínsjení.

Hvað má sýna meira af?

Minna af raunveruleikaþáttum, orðið þreytt. Er ekkert í takt við raunveruleikann.

Hvað má sýna minna af?

Ég mundi vilja sjá meira af heimildabáttum.

Fyrsta sjónvarpsminningin?

Það er Lína Langsokkur, sænsku sjónvarpsþættirnir. Voru fyrst sýndir árið 1973. Þættirnir höfðu djúpstæð áhrif á mig og varð ég mikill aðdáandi

þriggja ára gamall. Aðfleiðingarnar voru þær að ég neitaði að klippa á mér hárið og safnaði hári til að geta haft fléttur út í loftið.

Áhrifamáttur Línu Langsokks teygir anga sína alveg til dagsins í dag.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?

Ég var staddur einn á hótélherbergi í Berlin árið 1997 kl. 4:00. Einhver franskur læknir sagði í símaviðtali í beinni útsendingu með frönskum hreim: „Princess Diana is dead.“

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Auðvitað Sylvía Nótt.



Þetta vissum við ekki um **Tomb Raider 2**

- Myndin var bönnuð í Kína því hún sýndi Kína á neikvæðan hátt, gaf til kynna að landið væri stjórnlaust með enga ríkisstjórn.
- Efri handleggur Angelínu Jolie er aldrei sýndur í myndinni vegna þess að Angelína er með risastórt tattú þar sem þarf alltaf að fjarða yfir. Það var vel upp á þetta í myndinni því fyrri myndin var gagnrýnd fyrir að í sumum atriðum sást glitta í tattúði hennar.
- Í fyrri myndinni varð Angelína Jolie að klæðast brjóstahaldara með stórum púðum til að líkja eftir leikjakarakteranum, Lauru. Í seinni myndinni var þó ekki notast við púðana góðu.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 20.00. TOMB RAIDER 2**



Hæfileikaríkur hönnuður stimplar sign inn

Það er enginn annar en **Tommy Hilfiger** sem er hönnuðurinn að þessum raunveruleikaþætti en Hilfiger er eitt þekktasta vörumerkið í tískuheiminum í dag. Sextán manns eru búin að berjast um að ná hylli Hilfiger í hinum ýmsu verkefnum sem lögð voru fyrir hópinn, allt frá fatahönnun til markaðsmála. Það er hægara sagt en gert að komast inn í harðan heim tískunnar en sigurvegarinn fær að launum að hanna nýja

línu hjá Tommy Hilfiger sjálfum. Nú eru aðeins tveir keppendur eftir og munu úrslitin verða ljós í þættinum hver hreppi hnosið og stimpli sig þar með inn í tískuheiminn.

Hilfiger fæddist í New York árið 1951, hann stofnaði ungar verslunina „The People’s Place“ þar sem hann seldi rokkföt fyrir ungt fólk. Hann varð gjaldþrota en stofnaði Tommy Hilfiger Corporation árið 1984 sem hannaði föt fyrir karlmenn. Nú árið 2005 starfa 5400 starfsmenn hjá fyrirtækinu og fyrirtækið veltir \$1.8 billjónum bandaríkja dollara. Hann tilkynnti þó í ár að hann ætli að selja fyrirtækið sitt bráðlega.



■ **SIRKUS, KL. 22.00**

7⁺ sleep
SLEEP



Rúm
Gott

Láttu þér líða vel



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

PORCELANOSA
flísar í 15 ár á Íslandi

20% afmælisafsláttur í nóvember



ALFABORG

Skútuvogi 6 - Sími 568 6755

EKKI MISSA AF ...



20.00 / MTV

Global Room Raiders

Room Raiders er þáttur þar sem þátttakendur ákveða hvern á að fara á stefnumót með eingöngu útrá innihaldi svefniherbergja annarra þátttakenda. Fylgstu með þegar einn þátttakandi er skoðaður svefniherbergi hjá þremur grunlausum aðkomumönnum sem hafa engan tíma til að undirbúa innrásina í svefniherbergið. Þátttakendurnir koma frá mismunandi löndum þannig að áhugavert er að fylgjast með þegar menningaheimarnir rekast á.



20.00 / VH1

All Access

Áttu ótrúlega fjölskyldu? Ættingjar þín eiga ekkert í þessi ótrúlegu dekurdyr. Frá frægum ættfeðrum til óþektra ættmæðra, frá tvíburum til frændfólks, frá fyrverandi eiginum til verðandi eiginmanna. All Access fjallar um tuttugu fjölskyldur sem sanna að blóð er ekki bara þykkara en vatn. Í þættinum eru t.d. the Osbornes, the Jacksons, the Bushes og ensku konungsfjölskyldunni gerð skil.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Football: UEFA Champions League 13.00 Football: UEFA Champions League 14.00 Football: UEFA Champions League 15.00 Football: Football World Cup Season Playoff 16.00 Football: Football World Cup Season News 16.15 Football: Football World Cup Season Journeys 16.30 Football: Eurogoals 17.30 All sports: WATTS 18.00 Football: UEFA Champions League Vintage 19.30 Fight Sport: Fight Club 21.30 Football: Eurogoals 22.30 All sports: WATTS 23.00 News: Eurosportnews Report 23.15 Rally Raid: World Cup UAE Desert Challenge 23.45 Motorsports: Motorsports Weekend 0.15 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 Beebies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 Diy Tv 16.00 How to Be a Gardener 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 Go to the Movies 22.40 Manchild 23.10 Down to Earth 0.10 Alexander the God King 1.00 Percy Pilcher's Flying Machine

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 Mystery of the Dakar 16.00 The Mystery of Flying Enterprise 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megacities 19.00 Bug Attack 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Inside The Britannic 22.00 China's Titanic 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Inside The Britannic 1.00 China's Titanic

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 Diary 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 Chimpanzee Diary 19.30 Predator's Prey 20.00 The Life of Birds 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 The Life of Birds

DISCOVERY

12.05 Journey to the Centre of the Earth 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Lake Escapes 14.00 Ultimate Guide 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 Speed Science 23.00 Mythbusters - Specials 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 Tr1 16.00 Dismissed 16.30 Just See Mtv 17.30 Mtv:new ON 19.00 European Top 20 19.00 Switched ON 20.00 Global Room Raiders 20.30 Andy Milonakis Show 21.00 Top 10 AT Ten - Janet Jackson 22.00 Power Girls 22.30 The Real World Philadelphia 23.00 The Rock Chart

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewer's 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 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

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News Weekend 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 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 Even Bigger Celebrity Oops! 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-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 Movie Mysteries 15.05 Digimon II 15.30 Totally Spies 16.00 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

11.15 Namu, The Killer Whale 12.45 Women of San Quentin 14.20 Hornet's Nest 16.10 Stella 18.00 Separate Tables 20.00 Valet Girls 21.25 Madhouse 22.55 The Zany Adventures of Robin Hood 0.35 Exposed

TCM

20.00 The Strawberry Statement 21.50 The Outrage 23.25 Where the Spies Are 1.15 Village of Daughters 2.40 The Clock 4.10 No Guts, No Glory: 75 Years of Blockbusters

HALLMARK

12.00 Norman Rockwell's Breaking Home Ties 13.45 The Old Curiosity Shop 15.15 The Old Curiosity Shop 17.00 Touched by an Angel 17.45 Best of Friends 18.45 Varian's War 20.45 Fighting For My Daughter 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Summer's End 1.00 Lonesome Dove

BBC FOOD

12.00 Ainsley's Gourmet Express 12.30 Worrall Thompson 13.00 Sophie's Weekends 13.30 Paradise Kitchen 14.00 United States of Reza 14.30 The Tanner Brothers 15.00 Heat in the Kitchen 15.30 Made to Order 16.00 James Martin Sweet 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Just in Africa 17.30 A Cook's Tour 18.00 Off the Menu 18.30 Chalet Slaves 19.00 A Cook On the Wild Side 19.30 New Scandinavian Cooking 20.00 Delia's Winter Collection 20.30 The Great Canadian Food Show 21.00 The Naked Chef 21.30 Cupid's Dinner 22.00 Ching's Kitchen 22.30 Ready Steady Cook

DR1

11.45 Debattem 12.30 Dyrehospitalet 13.00 Seernes Have 13.30 En plettet sprinter 14.00 TV Avisen med vejr 14.10 De skrev historie 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Becoming 15.20 Boogie Listen - Boblerne 15.35 Last Exile 16.00 Yu-Gi-Oh! 16.20 Droopy 16.30 Troldspejlet 17.00 Lotte fra Spektakelmagergade 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Genbrugsguld 19.00 Rejseholdet 20.00 TV Avisen 20.25 Horisont 21.10 SportNyt 21.20 Mørkets gerninger 22.45 *men 23.40 Videm om 0.10 Pige med mobil

SV 1

11.05 Synnöve Solbakken 13.15 Sportspegeln 14.00 Stoptid 14.05 Agenda Europa 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Konsument-makt 16.25 Framtid i sikte? 16.30 Krokodill 17.00 BoliBompa 17.01 Björnes Magasin 17.30 Lilla sport- spegeln 18.00 Trackslistan 18.30 Rapport 19.00 God morgon alla barn 20.00 Plus 20.30 Sveriget 21.00 Riket - Stormaktstiden 22.00 Rapport 22.10 Kulturhyeterna 22.20 Popcorn 22.50 Sändning från SVT24

BÍLASALAN

HÖFÐAHÖLLIN

Nú á Kletthálsi

Sími 567 4840 og 660 0565

KÓPAL Glitra

Þekur betur


Óli Jón Kristinsson
málari:

„Einfaldlega besta málningin
sem ég hef notað.“


Kópal Glitra þekur betur, ýrist sama og ekkert og er svo til lyktarlaus.
Spurðu um **KÓPAL**.

Útsöluastaðir Málningar: Byko Kópavogi • Byko Hringbraut • Litaver Grensásvegi • Byko Hafnarfirði • Málningarbúðin Akranesi
Byko Akranesi • Axel Þórarinnsson, málarameistari, Borgarnesi • Verslunin Hamrar, Grundarfirði • Litabúðin Ólafsvík
Núpur byggingarvöruverslun, Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson, málarameistari, Hvammstanga • Verslunin Eyri, Sauðárkróki
Byko Akureyri • Verslunin Valberg, Ólafsfirði • Byko Reyðarfirði • Verslunin Vík, Neskaupstað • Byko Selfossi
Miðstöðin Vestmannaeyjum • Byko Keflavík • Rúnar Sig. Sigurjónsson, málarameistari, Grindavík


málning
- það segir sig sjálfst -



FR/ÆDSL
▶ **21.25**
SPÆNSKA VEIKIN




NÝTT
▶ **21.15**
NUMBERS



NÝTT
▶ **20.00**
BORGIN MÍN



STJÖRNULÍF
▶ **21.30**
FABULOUS LIFE OF



FÓTBOLTI
▶ **19.30**
MANCHESTER UNITED – VILLARREAL

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

DAÐUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (7:145) **10.20** Ísland í bítið

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 (2:14) **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.45** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

17.55 Cheers **18.20** The O.C. (e)

18.00 Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

18.30 Gló magnaða (26:52) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.40** Veronica Mars (9:22) 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.

▶ **21.25** Spænska veikin Elin Hirst hefur gert nýjan þátt um spænsku veikina vegna aðsteðjandi hættu í heiminum af völdum fuglaflensu. Þátturinn er byggður á efni úr samnefndum þáttum sem sýndir voru í Sjónvarpinu fyrir nokkrum árum.

22.00 Tíufréttir **22.25** Ódádaborg (3:4) (Murder City) Breskur sakamála-flokkur.

23.35 Örninn (4:8) **0.35** Kastljós **1.20** Dagskrárlök

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Ísland í dag **19.35** The Simpsons (13:23) **20.00** Strákarnir **20.30** Amazing Race 7 (12:15) (Kapphlaupið mikla) ▶ **21.15** Numbers (1:13) (Tölur) Nýir bandarískir sakamálaþættir um stærfræðisnilling sem vinnur með bróður sínum, sem er yfirmaður hjá FBI, við að leysa snúin sakamál. Þættirnir koma úr smiðju bræðranna Ridleys og Tonys Scott. Bönnuð börnum.

22.00 Over There (4:13) (Á vígaslóð) Bönnuð börnum.

22.45 Crossing Jordan (14:21) (Réttarlæknirinn) Hörkuspennandi bandarískir sakamálaþættir.

23.25 Deadwood (9:12) (Stranglega bönnuð börnum) **0.10** Hudson Hawk (Stranglega bönnuð börnum) **1.45** RFK **3.15** Fréttir og Ísland í dag **4.20** Ísland í bítið **6.20** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.20 Þak yfir höfuðið (e) **19.30** Herrarnir Annar þátturinn um undirbúning keppinnar um Herra Ísland 2005 sem fer fram í beinni útsendingu frá Broadway á fimmtudagskvöldið kemur.

▶ **20.00** Borgin mín – NÝTT! Íslenska þjóðin er ekki svo ýkja fjölmenn en þó finnast Íslendingar á ólíklegustu stöðum.

20.30 Allt í drasli Það má með sanni segja að Allt í drasli sé hreinasta snilld!

21.00 Innlit / útlit

22.00 Judging Amy Í þessari nýju röð er Amy dæmd til setu á öðru réttarstigi, og telur það refsingu fyrir úrskurð sinn í Casey Ives-málinu.

22.50 Sex and the City – 1. þáttaröð

23.20 Jay Leno **0.05** Survivor Guatemala (e) **1.00** Cheers (e) **1.25** Þak yfir höfuðið (e) **1.35** Östðövandí tónlist

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Veggfóður Hönnunar og lífstíls þáttur.

20.00 Friends 4 (23:24)

20.30 Idol extra 2005/2006 Nú fáum við að sjá enn meira af því sem gerist á bakviðtjöldin ásamt því að leynigestur kikir á svæðið.

21.00 Laguna Beach (8:11)

▶ **21.30** Fabulous Life of (Fabulous Life of: Celebrity Couples) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin með þotu-liðinu í Hollywood.

22.00 HEX (8:19) Yfirnáttúrulegir þættir.

22.45 Fashion Television (4:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum dag.

23.10 David Letterman **23.55** Friends 4 (23:24)

18.30 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttþáttur) Fréttir af leikmönnum og liðum í Meistaradeild Evrópu.

19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin – upphitun)

▶ **19.30** UEFA Champions League (Man. Utd. – Villarreal) Bein útsending frá Meistaradeild Evrópu. Það er mikil spennan D riðli en-Ferguson og félögum hefur ekki gengið of vel.

21.40 Meistaradeildin með Guðna Berg (Meistararmörk 2)

22.20 UEFA Champions League (Barcelona – Werder Bremen)Útsending frá Meistaradeild Evrópu.

0.10 Meistaradeildin með Guðna Berg **0.50** Ensku mörkin

Heilsuhitapokinn

Ný kynslóð heilsuþótar

100% náttúrulegt og virkar vel á bakverki, vöðvabólgu, tíðarverki og önnur eymsl.

JÓLAGJÖFIN Í ÁR

Söluastaðir: Garðheimar, Heilsudrekinn, Snyrtistofa Rósu, Blóm er list, Hlín blómahús, í húsi blóma, Dekurstofan kringlan, Englakroppar, Runni studio blóm, Galleri Húsgögn, Snyrtistofan Helena Fagra, Snyrtistofan Ásýnd, Snyrtistofa Grafarvogs, Snyrtiliindin.





FRÆÐSLA

▶ 18.00

KVÖLDFRÉTTIR



07.00 Ísland í bítíð 09.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 12.15 Íþróttfréttir. 12.20 Veðurfréttir. 12.28 Leiðarar dagblaða. 12.40 Hádegisviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnaþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi ▶ 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

18.30 Kvöldfréttir NFS.

18.54 Ísland í dag

19.30 Yfirlit fréttu og veðurs.

19.35 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Sögur af fólki e.

21.10 48 Hours (48 stundir)(48 Hours 2005-2006)Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

21.55 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Sögur af fólki e.

23.00 Endursýningar

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 The Hot Chick 8.00 Nell 10.00 Dinner With Friends 12.00 Something's Gotta Give 14.05 The Hot Chick 16.05 Nell 18.00 Dinner With Friends

20.00 Something's Gotta Give (Undan að láta)Rómantísk gamanmynd. Leyfð öllum aldurshópum.

22.05 Sunshine State (Sólskinsfýlkið)Dramatísk verðlaunamynd. Nokkurt uppnám ríkir í litlu samfélagi í Flórída. Athafnamenn vilja ráðast í miklar framkvæmdir en skiptar skoðanir eru um ágæti þess á meðal íbúanna. Leyfð öllum aldurshópum.

0.25 Conspiracy (B. börnum)

2.00 Some Girl (B. börnum)

4.00 Sunshine State

ENSKI BOLTINN

14.00 Birmingham – Bolton frá 22.11 16.00 Middlesbrough – Fulham frá 20.11 18.00 Charlton – Man. Utd. frá 19.11

20.00 Prumuskot (e)

21.00 Að leikslukum (e)

22.00 Chelsea – Newcastle frá 19.11 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.

0.00 Liverpool – Portsmouth frá 19.11 2.00 Dagsrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

...Fléiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Fabulous life

Í þessum frábæru þáttum er farið bakvið tjöldin með þotuliðinu í Hollywood. Við förum í fyrsta flokks, hraða gleðiferð um eyðslusamt líf stjarnanna því hver af annarri er tekin undir smásjána og fáum við að fylgjast með hinu hversdagslega lífi þeirra. Við sjáum ríka fólkið fá stöðuga VIP meðferð, kaupa þúsund dollara andlit-skrem, heilan flota af bílum og klæðast dýrasta klæðnaði sem völ er á.

■ SIRKUS, KL. 21.30

Meistaradeildin á Sýn

Nú dregur til trónda í Meistaradeildinni þegar næstsíðasta umferðin í riðlakeppninni fer fram í dag og á morgun. Mörg af stærstu liðunum eiga í mesta basli með að tryggja sér áframhaldandi þátttökurétt en tvö efstu liðin í hverjum riðli komast áfram. Sýn sýnir beint frá tveimur þýðingamiklum leikjum í kvöld. Aðalleikur kvöldsins er viðureign Manchester United og spænska liðsins Villareal en ekkert annað en sigur dugir fyrir United ef þeir ætla sér að vinna sigur í D-riðli sem er hnífjafn. Börsungar eru þegar komnir áfram uppúr C-riðli en viðureign þeirra við Werden Bremen sem sýnd verður á Sýn Extra er þó engu að síður mikilvæg, einkum fyrir gestina sem þurfa að ná stigum til að eiga þess kost að halda keppni áfram.

■ SÝN – MANCHESTER UNITED – VILLARREAL KL. 19.30

■ SÝN EXTRA – BARCELONA – WERDER BREMEN KL. 19.35

■ SÝN BARCELONA – WERDER BREMEN KL. 22.20

■ SÝN EXTRA MANCHESTER UNITED – VILLARREAL KL. 21.40



Gúmmívinnustofan

Hjólbarðahöllin

Hjólbarðaverkstæði Vesturbæjar

Numbers (Tölur)

Vel skrifaðir og krefjandi sakamálaþættir

Nýir bandarískir sakamálaþættir um stærðfræðisnilling sem vinnur með bróður sínum, sem er yfirmaður hjá FBI, við að leysa snúin sakamál. Þættirnir koma úr smíðu bræðranna Riddleys og Tonys Scott sem hver í sínu lagi á að baki eiga að baki stórmyndir á borð við Óskarsverðlaunamyndina Gladiator, Hannibal, Alien, Crimson Tide, True Romance, Thelma and Louise, Enemy of the State og Man on Fire. Með aðalhlutverk í þáttunum fara Rob Morrow, sem kunnur er úr myndinni Quiz Show og sjónvarpsþáttunum vinsælu Northern Exposure,

sem sýndir voru á Stöð 2 hér um árið við miklar vinsældir, David Krumholtz sem kunnur er úr gamanmyndum á borð við 10 Things I Hate About You, Slums of Beverly Hills og The Mexican og hinn gamalreyndi Judd Hirsch sem m.a. lék í hinum fornfrægu sjónvarpsþáttum, Taxi. Hér eru á ferð vel skrifaðir og krefjandi sakamálaþættir, sem líkt hefur verið við Cold Case og bresku Prime Suspect. Þetta eru þættir fyrir þá sem þyrsta í ný og glóðvolg sakamál.

■ SIRKUS, 21.30



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá Ásgeiri Kolbeins?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? 24. Ég er sjúkurlingur í góða spennuþætti.

Hvað mætti sýna oftar? Vönduðu uppbyggilegu íslensku efni.

Hvað má missa sín? Samnorrænum myndum sem engin skilur nema leikstjórn þeirra og eru venjulega sýndar á besta tíma um helgar á RUV.

Fyrsta sjónvarpsminningin? Bryndís Schram og Þórður húsvörður í Stund-

inni okkar.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti? Þegar JR var skotinn í Dallas í seinasta þættinum og ný sería var ekki væntanleg fyrir eftir marga mánuði.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Æi ég veit það ekki. Mér finnst Julian McMahon í Nip/Tuck takast mjög vel að túlka sitt hlutverk. Frekar svöl týpa í þáttunum.

Þetta vissum við ekki um

The Late David Letterman show

- Framleiðslufyrirtæki David Letterman heitir Worldwide Pants.
- Hljómborðsleikarinn og hljómsveitastjórinn í þættinum, Paul Shaffer, samdi lagið „It's raining man“.
- Hljóðneminn á borði Lettermans er gamall hljóðnemi sem NBC starfsliðið gaf honum að gjöf þegar hann fór frá stöðunni um skeið. Hljóðneminn er þó ekki í sambandi heldur hefur hann lítinn hljóðnema klemmdan við bindið sitt.
- Áhorfendur í salnum eru oft í yfirhöfnum eða kappklædd vegna þess að Sullivan leikhúsið þar sem þátturinn er tekinn upp er ískaldur rétt eins og Letterman vill hafa það.

■ SIRKUS, KL. 23.10





þitt eigið

Kaffihús

Magic



**BJÓDDU VINUM
PINUM Í HEIMA-
Kaffihús**

Magic  **Saeco**

EXPRESSO - CAPPUCCINO

Kaffivélarnar mala og laga alla vinsælustu kaffi-
drykkina á augabragði eins og á bestu kaffihúsum



Mikið úrval af kaffivélum og kaffivörum



Einar Farestveit & Co.hf.

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

EKKI MISSA AF ...



20.00 / BBC

Trouble at The Top

Heimildarþættir um háttsetta stjórnendur sem kljást við að snúa fyrirtækjum í gróða, stofna ný og taka yfir önnur fyrirtæki. Í þættinum í dag kemur í ljós hvort að yngsti kokkur til að fá tveir Michelin stjörnur í matargerð, Tom, ná að sannfæra eftirlitsmenn Michelin hvort hann eigi skilið tveir stjörnur í viðbót út af nýja veitingastaðnum hans og konunnar hans, Lauru, sem staðsettur er í Chelsea.



20.00 / MTV

Power Girls

Líf kraftastelpu (Power Girl) hjá Lizzie Grubman's New York City PR firm er stundum glæsilegt, stundum stressandi en alltaf spennandi. Fylgstu með keppendunum plana opnun skemmtistaðar, útkomu nýrrar plötu, umgangast frægt fólk og keppa um fast starf hjá Lizzie. Ekki missa af dramatikinni sem færast yfir líf stelpnanna sem reyna að standa sig meðan Lizzie fylgist eftirtektaðum með.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

11.45 Football: Football World Cup Season Journeys 12.00 Football: UEFA Champions League 13.00 Football: UEFA Champions League 14.00 Football: UEFA Champions League 15.00 Football: Eurogoals 16.00 Football: UEFA Champions League Vintage 17.00 Football: Football World Cup Season Playoff 18.30 Football: Football World Cup Season News 18.45 Football: Football World Cup Season Journeys 19.00 Boxing 20.00 Boxing 22.00 Sumo: Aki Basho Japan 23.00 News: Eurosportnews Report 23.15 All sports: WATTS 23.45 Freestyle Motocross: US Tour 0.15 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 Beebies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 Diy Tv 16.00 How to Be a Gardener 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 Holby City 23.45 Black Cab 0.00 Timothy Leary 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 Bug Attack 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 The Life of Birds 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 Park 22.00 Meerkat Manor 22.30 Monkey Business 23.00 K9 Cops 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 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Secret Life of Formula One 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Ultimates 21.00 Submarine 22.00 The Road to Le Mans 22.30 The Road to Le Mans 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 Trl 16.00 Dismissed 16.30 Just See Mtv 17.30 Mtv/new 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 - Michael Jackson 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 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 Fabulous Life of ... 0.00 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 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 Men on Women

23.00 Cheaters 0.00 Vegging Out 0.30 City Hospital 1.25 Crimes of Fashion

EI ENTERTAINMENT

12.00 The El True Hollywood Story 13.00 El News 13.30 Fashion Police 14.00 Jackie Collins Presents 15.00 Jackie Collins Presents 16.00 What Hollywood Taught Us About Sex 18.00 Kill Reality 19.00 El News 19.30 Style Star 20.00 The El True Hollywood Story 21.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 22.00 The Soup UK 22.30 The Anna Nicole Show 23.00 Wild On 0.00 El 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

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

MGM

11.30 Red River 13.05 I Want to Live 14.40 White Lightning 16.20 The Contemporary Gladiators 18.00 Valet Girls 19.25 Aria 21.00 Outback 22.35 Captain John Smith and Pocahontas 23.50 Board Heads 1.20 Rosebud

TCM

20.00 White Heat 21.50 The Split 23.20 The Password is Courage 1.15 The King's Thief

HALLMARK

12.00 Earthea 13.30 The Red Sneakers 15.15 Spoils of War 17.00

Touched by an Angel 17.45 The Colt 19.15 Snow in August 21.00 Black Fox: The Price of Peace 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Snow in August 1.00 Lonesome Dove

BBC FOOD

12.00 Off the Menu 12.30 Chalet Slaves 13.00 A Cook On the Wild Side 13.30 New Scandinavian Cooking 14.00 Delia's Winter Collection 14.30 The Great Canadian Food Show 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 - Countdown to Winner 20.00 My Favourite Chef - Countdown to Winner 20.30 My Favourite Chef - Countdown to Winner 21.00 My Favourite Chef - Countdown to Winner 21.30 My Favourite Chef - Countdown to Winner 22.00 Wild and Fresh 22.30 Ready Steady Cook

DR1

11.55 Dagens Danmark 12.20 Smagsdommerne 13.00 Sådan ligger landet 13.30 Lægens bord 14.00 TV Avisen med vejret 14.05 En prædikstol efter mål 14.20 Den lille forskel 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Dawson's Creek 15.45 Blokken 16.00 Lucky Luke 16.25 Insekteskop 16.30 Store Nord 17.00 Lille Nord 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Hvad er det værd? 19.00 Når storken svigter - to år efter 19.30 Hammerslag 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 Sport-Nyt 21.00 Mærkets gerninger 22.20 OBS 22.25 Clement Direkte 23.05 Læs for livet 23.35 Blokken

SV1

12.05 Lite som du 13.15 Lille Fridolf blir morfar 14.55 Anslagstavlan 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Man Alive: School Colours 16.25 Quirks 16.30 Krokodill 17.00 Boil-Bompa 17.01 Sago från Zoo 17.15 Brum 17.25 Yoko! Jakamoko! Toto! 17.30 Energikampen 17.55 Lilla Aktuellt - kortnyheter 18.00 Ofattbara händelser 18.25 Tracks video 18.30 Rapport 19.00 Updrag Granskning 20.00 Örn 21.00 Debatt 22.00 Rapport 22.10 Kulturnyheterna 22.20 Sveriget 22.50 Först & sist 23.40 Sändning från SVT24



Frunkvöðull að lækkun
gleraugnaverðs
á Íslandi

Sjónarhóll

í Hafnarfirði

öðruvísi gleraugnaverslun

www.sjonarholl.is

Stærri verslun
meira úrval

Reykjavíkurvegur 22
S. 565-5970

Íslenskt **JÁ TAKK** SMS LEIKUR

Aðalvinningur

SONY W800 + allar þessar geislaflötur
+3.mánaðar áskrift á Tónlist.is

1. Jónsi
2. Írafár
3. Nylon
4. Heiða
5. Heitar Lummur
6. Jólaskraut



9. hver vinnur.

Sendu SMS skeytið **BTC STB**
á númerið **1900**
Svaraðu einni spurningu um og þú gætir unnið.

Fullt af aukavinningum:

Jónsi
Írafár
Nylon-Góðir hlutir
Heiða-Hluti af mér
Heitar Lummur
Jólaskraut
3.mánaðar áskrift á Tónlist.is
Tónfrelsi frá Tónlist.is
Mánaðaráskrift á tónlist.is
Kippur af Coca Cola

**Allir þessir titlar á undir
1.000kr á TÓNLIST.is**

Jónsi Verð 995kr.
Írafár Verð 989kr.
Nylon-Góðir hlutir Verð 890kr.
Heiða-Hluti af mér Verð 890kr.
Heitar Lummur Verð 989kr.
Jólaskraut Verð 890kr.



Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS Klúbb. 149 kr/skeytið. * Aðalvinningur er dregin úr öllum innsendum SMS skeytum



TONLIST.IS

GAMAN
▶ 21.25
THE CATHERINE TATE SHOW

SPJALL
▶ 21.15
OPRAH

SPJALL
▶ 21.00
SIRRY

KEPPNI
▶ 21.00
SO YOU THINK YOU CAN DANCE

FÓTBOLTI
▶ 22.20
ANDERLECHT – CHELSEA

SJÓNVARPIÐ

2

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 Winfrey 10.20 Ísland í bitíð

12.20 Neighbours 12.45 Í finu formi 2005 13.00 Fresh Prince of Bel Air 13.25 Whose Line Is It Anyway? 13.50 Sjálfstætt fólk 14.25 Kevin Hill 15.10 Wife Swap 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

17.55 Cheers 18.20 Innlit / útlit (e)

19.20 Þak yfir höfuðið (e)

19.30 Herrarnir Lokabátturinn um undirbúning keppninnar um Herra Ísland.

20.00 America's Next Top Model IV Fjórtað stúlku keppa um titilinn.

▶ 21.00 Sirry Spjallþáttadrottningin Sigríður Arnardóttir snýr aftur með þáttinn sinn Fólk með Sirry og heldur áfram að taka á öllum mannlegum hliðum 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: SVU – NÝTT!

22.50 Sex and the City – 1. þáttaröð

23.20 Jay Leno 0.05 Judging Amy (e) 0.55 Cheers (e) 1.20 Þak yfir höfuðið (e) 1.30 Östðövandí tónlist

7.00 Meistaradeildin með Guðna Berg

15.40 UEFA Champions League 17.20 Meistaradeildin með Guðna Berg 18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 Ensku mörkin

19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin – upphitun)

19.30 UEFA Champions League (Liverpool – Real Betis) Bein útsending frá Meistaradeild Evrópu.

21.40 Meistaradeildin með Guðna Berg (Meistaradeildin 2) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara yfir gangmála í Meistaradeildinni. Þrjátíu og tvö félag taka þátt í riðlakeppninni þar er ekkert gefið eftir.

▶ 22.20 UEFA Champions League (Anderlecht – Chelsea) Bein útsending frá leik Anderlecht og Chelsea í Meistaradeild Evrópu.

0.10 Meistaradeildin með Guðna Berg

17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Liló og Stitch (48:65) 18.23 Sígdilar teiknimyndir (10:42)

18.30 Mikki mús (10:13) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.35 Bráðavaktin (10:22) (ER, Ser. XI) Bandarísk þáttaröð.

▶ 21.25 Skemmtiþáttur Catherine Tate (2:6) (The Catherine Tate Show) Breska leiknonan Catherine Tate bregður sér í ýmis geru í stuttum grínatriðum.

22.00 Tíufréttir

22.20 Handboltakvöld

22.40 Ung, falleg og gáfuð (Ung, vakker og begavet) Norsk heimildamynd frá 2001 eftir Anne Kjersti Bjørn um konur í röðum súrrealista sem á sinni tíð féllu nokkuð í skuggann af körlunum í þeim hópi.

23.35 Kastljós 0.30 Dagskrárlök

23.30 Stelpumar 23.55 Most Haunted (B. börnum) 0.40 Footballer's Wives (B. börnum) 1.25 Numbers (B. börnum) 2.10 Dávaldurinn Saliesh 3.15 Fréttir og Ísland í dag 4.20 Ísland í bitíð 6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.20 Fabulous Life of 23.45 David Letterman 0.30 Friends 4 (24:24)

BYGGÐ Á SÖNNUM ATBURÐUM sms leikur

SENDU SMS SKEYTIÐ JA ERB Á NÚMERIÐ 1900

THE EXORCISM OF EMILY ROSE

FRUMSÝND 18. NÓVEMBER

10. HVER VINNUR. AÐALVINNINGUR ER SONY J3001*

VINNINGAR VERÐA AFHENTIR HIJÁ BT SMARALIND. KÖPAVOGLI. MEÐ því að taka þátt ertu kominn í SMS KLUBB. 99 KR/SKEYTIÐ. *AÐALVINNINGUR ER DREGIN ÚR ÖLLUM INNSENDUM SMS SKEYTUM





UMRÆÐA

▶ 14.00

HRAFNAÞING



07.00 Ísland í bitið 09.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 12.15 Íþróttfréttir 12.20 Veðurfréttir 12.28 Leiðarar dagblaða 12.40 Hádegisviðtal 13.00 Íþróttir/lífstill 14.00 Hrafnaþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

18.30 Kvöldfréttir NFS.
18.54 Ísland í dag
19.30 Yfirlit fréttu og veðurs.
19.35 Kvölddagskrá
19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn.
21.10 Frontline (Assault on Gay America)
21.55 Kvölddagskrá

23.00 Endursýningar



BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.20 Down With Love 8.00 Calendar Girls 10.00 Young Frankenstein 12.00 Stuck On You 14.00 Down With Love 16.00 Calendar Girls 18.00 Young Frankenstein

20.00 Stuck On You (Óaðskiljanlegir) Óborganleg gamanmynd um tvo afar samrýmda tvíbura-bræður.

22.00 Smiling Fish & Goat on Fire (Brosandi fiskur og geit í stuði) Rómantísk gamanmynd. Bræðurnir Tony og Chris deila húsi í Los Angeles. Bönnuð börnum.

0.00 People I Know (Bönnuð börnum) 2.00 Confessions of a Dangerous Min (Bönnuð börnum) 4.00 Smiling Fish & Goat on Fire (Bönnuð börnum)



ENSKI BOLTINN

14.00 Man. City – Blackburn frá 19.11 16.00 Sunderland – Aston Villa frá 19.11 18.00 Chelsea – Newcastle frá 19.11

20.00 Prumuskot (e) Farið er yfir leiki liðinnar helgar.

21.00 Að leikslökum (e) Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarinnar.

22.00 Charlton – Man. Utd. frá 19.11

0.00 Birmingham – Bolton frá 22.11 2.00 Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

...Fléiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á PESSU ...

Meistaradeildin á Sýn

Eiður Smári Guðjohnsen og félagar hans í Chelsea verða í eldínunni í kvöld þegar síðari leikir í fimmtu umferð riðla-keppni Meistaradeildarinnar fer fram. Chelsea sækir þá heim belgíska liðið Anderlecht og þarf nauðsynlega að ná fram hagstæðum úrslitum eftir að hafa fatast flugið í síðasta leik gegn spænska liðinu Real Betis. Hinn leikurinn í þessum mikla dauðariðli sem G-riðill hefur gjarnan verið kallaður er ekki síður mikilvægur en í honum tekur Liverpool á móti Betis. Liverpool er þegar komið áfram á meðan Betis á þess enn kost að stela frá Chelsea sæti í útsláttarkeppinni.

- SÝN – LIVERPOOL – REAL BETIS KL. 19.30
- SÝN EXTRA – ANDERLECHT – CHELSEA KL. 19.35
- SÝN – ANDERLECHT – CHELSEA KL. 22.20
- SÝN EXTRA – LIVERPOOL – REAL BETIS KL. 21.40



Oprah

Oprah Gail Winfrey er valdamesta konan í bandarísku sjónvarpi. Spjallþáttur hennar nýtur fádæma vinsælda en Oprah er fátt óviðkomandi. Í þættinum í dag er gestur Oprah, söngvarinn Jon Bon Jovi. Söngvarinn heitir fullu nafni John Francis Bongiovi Jr. og fæddist árið 1962 í New Jersey. Áður en hann gekk í hljóm-sveitina, Bon Jovi, vann hann á pítsastað, skóbú, seldi hamborgara og þvoði bíla.

■ OPRAH, STÖÐ 2, KL. 21.15

Samkvæmt læknisráði (Stong Medicine 4)

Vönduð þáttaröð um kraftmikla kvenlækna sem berjast fyrir bættri heilsu kynsystra sinna. Á spítalanum ríkir sjaldan einhver lognmolla en til þeirra leita konur úr öllum þjóðfélagshópum. Whoopi Goldberg er einn framleiðenda þáttanna en með aðalhlutverk fara Rasa Blasi og Patricia Richardson úr Handlögnum heimilisföður.

■ STÖÐ 2, KL. 22.45



JÓLAKJÓLAR - MIKIÐ ÚRVAL



PRINSESSAN

verslun/Mjöld, s. 567 4727

www.Prinsessan.is

Ofurkonan Jo Frost



Ofurfóstran Jo Frost er kominn til Bandaríkjanna þar sem henni bíður ærið verk, að kenna ungu og ráðþrota fólki að ala upp og aga litla og að virðist óalandi og óferjandi ólátabelgi. Frost hefur slegið rækilega í gegn beggja vegna Atlantshafs, ekki einungis fyrir skemmtilega þætti heldur einnig vegna þess að hún þykir gefa gagnleg uppeldisráð sem virkilega skila árangri. Ofurfóstran hefur enda slegið gegn um heim allan, er sýnd í 47 löndum og hefur gefið út met-sólubók um uppeildi barna.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30



Sykursætur hrokagikkur

Framleiðendur American Idol eru komnir hér með splunkunýjan raunveruleikaþátt þar sem þeir leita að besta dansara Bandaríkjanna. Dómararnir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir fimmtíu bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram. Þar fá dansararnir að vinna með bestu danshöfundum landsins þar til aðeins einn stendur eftir sem sigurvegari. Þættirnir slógu rækilega í gegn Bandaríkjunum í sumar. Sykursæti hrokagikkurinn Blake McGrath nýtur mikillar kvenhylli innan sem utan Bandaríkjanna. Blake hefur meðal annars dansað með Britney Spears

í tónleikaferðalagi hennar um Ameríku og er hann einn af dönsurum í þáttunum sem þurfa að sanna snilli sína fyrir bandarísku þjóðinni. Uppáhalds tónlist þessara sykurpúða er hip hop og lítur hann mikið upp til dansaranna Brian Friedman og Galen Hooks. Í síðasta þætti dattu út hip hopparinn með síða hárið, Jonnis, og krullhærði stepparinn, Sandra. Í þættinum í kvöld kemur fram hver af þremur neðstu þörnum úr síðasta þætti verða send heim og hvaða þör dansa sig í inn í hjörtu áhorfenda.

■ SO YOU THINK YOU CAN DANCE? SIRKUS, KL. 21.00



Þetta vissum við ekki um ...

Matt Damon

- Hætti í Harvard þegar hann átti eftir tólf einingar til að útskrifast til að sinna leiklistarferli sínum.
- Hann tilkynnti í spjallþætti Opruh að hann og Minnie Driver væru hætt saman jafnvel þó hann væri ekki búinn að segja henni það. Minnie komst að því í

þeirni útsendingu.

- Afí hans var finnskur.
- Hann hætti að reykja eftir að hann fór til dávalds í L.A.
- Hann lærði á píanó fyrir myndina The Talented Mr. Ripley.

■ STUCK ON YOU, STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 20.00

Nú er tími til að gleðja alla fjölskylduna!
Við erum að komast í jólaskepp og bjóðum vönduð LG tæki á jólaaverði!

Tækjia dagar



LG heimabíó LHT751TB
Heimabíókerfi Magnari-Útvarp-DVD spilarí

Aðeins
Stgr.kr.

49.900.-



**FÆRRI SNÚRUR
MINNA VESEN**

LG heimabíó LH-SW5200
Frábært heimabíókerfi með
þráðlausum bakhátölurum

Aðeins
Stgr.kr.

66.900.-



LG DVD spilarí
Ferða-DVD spilarí með

Aðeins
Stgr.kr.

35.375.-



LG DVD spilarí / Brennari - RH7800
160 GB Harður diskur DV-Video-in o.m.fl.

Aðeins
Stgr.kr.

64.900.-



LG Video / DVD sambyggt V9800

Aðeins
Stgr.kr.

19.900.-



LG-M4410 GSM sími
með MP3 spilara
myndavél með 1.3 megapix.
USB-tengi, Blue tooth, o.m.fl.

Aðeins
Stgr.kr.

39.900.-



LG 42" Plasma sjónvarp
Frábært hágæða sjónvarp

Aðeins
Stgr.kr.

299.900.-

* Afborgunarverð kr. 26.163,- í 12 mán.



LG hljómtækjasamstæða LXU550
Frábær samstæða með USB tengi 2x50W

Aðeins
Stgr.kr.

29.900.-



RAFTÆKJAVEÐZLUN ÍSLANDS HF

- ANNO 1929 -

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

*kr.150,- greiðsugjald bætist við hverja greiðslu.

Opið laugard. 11:00 -16:00

EKKI MISSA AF ...



20.00 / BBC

Phobias

Þótt ótrúlegt sé, þjáist einn af hverjum tíu af fóbíu. Dæmi um algengar fóbíur eru innilokunar-kennnd, skordýrahæðsla og sýkla-fópía. Nýjasta tækni í MRI skönnun, röntgenmyndun, og EEG rafrít mæla viðbrögð líkamans við miklu álagi og hvernig hinar ýmsu fóbíur virka. Einnig er rætt í þessum áhugaverða þætti hvernig best sé að meðhöndla þennan algenga veikleika.



20.00 / MTV

Trippin

Cameron Diaz og hópur náinna vina hennar leggja af stað í ævintýraferð þar sem þau ferðast til hinna ótrúlegustu staða til að vekja athygli á umhverfisvernd. Ferðalangarnir fá ekki að nýta sér nútímaþægindi meðan á ferðinni stendur. Engin hótél, engar leiðbeiningar leiðsögumanna, þau verða að pakka sjálf í töskuna og bera hana út um allt. Meðal annarra gesta eru Drew Barrymore, Jessica Alba og Kid Rock.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Cross-country Skiing: World Cup Beitostolen 13.15 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden 14.45 Boxing 16.00 All sports: WATTS 16.30 Football: UEFA Cup 18.00 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden 19.00 Olympic Games: Olympic Magazine 19.30 All Sports: Wednesday Selection 19.40 Sailing: Inside Alinghi 19.45 Equestrianism: World Cup Stuttgart 20.45 Polo: Cartier International Polo 21.15 Golf: Challenge Tour 21.45 Sailing: Bermuda Gold Cup 22.15 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 22.30 Adventure: X – Adventure Raid Series 23.00 Football: UEFA Cup

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 Ahoy 14.25 Monty the Dog 14.30 Boogie Beebies 14.45 Fimbles 15.05 TikkaBilla 15.35 Diy Tv 16.00 How to Be a Gardener 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 George VI 21.50 Black Cab 22.00 The Inspector Lynley Mysteries 23.00 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 Seconds from Disaster 16.00 Megastructures 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megacities 19.00 Bug Attack 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 Houston 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 A Nose for Crime 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Weird Nature 1.30 Supernatural

DISCOVERY

12.05 2050 Future Storm 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Lake Escapes 14.00 Extreme Engineering 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 The Road to Le Mans 22.30 The Road to Le Mans 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 Switched ON 17.00 Just See Mtv 17.30 Mtv:news 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 Trippin 20.30 The Osbornes 21.00 Top 10 AT Ten -Travis 22.00 Jackass 22.30 Andy Milonakis 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

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 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 Men on Women 23.00 Cheaters 0.00 Vegging Out 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 Good Girls Gone Bad 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Craziest TV Moments 16.00 101 Craziest TV Moments 17.00 101 Craziest TV Moments 18.00 Fight For Fame 19.00 El News 19.30 It's Good To Be 20.00 The El True Hollywood Story 21.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 22.00 El News Special 22.30 The Anna Nicole Show 23.00 Wild On 0.00 El News 0.30 The Soup UK 1.00 El News Special 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 Movie Mysteries 15.05 Digimon II 15.30 Totally Spies 16.00 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.15 Have You Seen My Son? 14.50 Report to the Commissioner 16.40 Fort Massacre 18.00 Aria 19.35 Police Story: The Freeway Killings 22.05 Take My Daughters, Please 23.40 Bridge to Silence 1.15 Jinxed!

TCM

20.00 Sitting Target 21.30 Shaft in Africa 23.15 Savage Messiah 0.50 The Road Builder 2.30 Parlor, Bedroom and Bath 3.40 The Fighting 69th

HALLMARK

12.00 Earthsea 13.30 The Prince and

the Pauper 15.15 Riding the Bus with My Sister 17.00 Touched by an Angel 17.45 Locked in Silence 19.15 They Call Me Sirr 21.00 Black Fox: Good Men and Bad 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 They Call Me Sirr 1.00 Lonesome Dove

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen 12.30 Made to Order 13.00 Neil Perry Rockpool Sessions 13.30 My Favourite Chef – Countdown to Winner 14.00 My Favourite Chef – Countdown to Winner 14.30 My Favourite Chef – Countdown to Winner 15.00 My Favourite Chef – Countdown to Winner 15.30 My Favourite Chef – Countdown to Winner 16.00 Wild and Fresh 16.30 Ready Steady Cook 17.00 The Italian Kitchen 17.30 Rick Stein's Food Heroes 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 Just in Africa 22.00 Delia's How to Cook 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.02 Det kommer fra hjertet 12.30 Áben workshop med DR Radiopigekefret 13.00 En mosaik 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 OBS 14.20 Genbrugsguld 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Dawson's Creek 15.45 Det Vildeste Westen 16.00 Braceface 16.20 Skolernes motionsdag, 2. del 16.25 Energikampen 17.00 SKRÁL 17.20 Katjakaj og BenteBent 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Rabatten 19.00 Kender du typen? 19.30 DR Dokumentar – Dem fra 9. 20.00 TV Avisen 20.25 Profilen 20.50 SportNyt 21.00 1900 23.35 Onsdags Lotto 23.40 Det Vildeste Westen

SV1

12.05 På spåret 13.05 Skidskyttere: Världscupen i Östersund 14.55 Anslagstavlan 15.00 Rapport 15.10 Gomorrön Sverige 16.00 Sverige! 16.30 Krokodill 17.00 BollBompa 17.01 Kött på benen 17.25 Poesi 17.30 Expedition vildmark 18.00 Rea 18.30 Rapport 19.00 Packat & klart 19.30 Mitt i naturen 20.00 Lasermannen 21.30 Bass Encounters 22.15 Rapport 22.25 Kulturnyheterna 22.35 God morgon alla barn 23.35 Sändning från

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



ÍSLENSK SNILLD

Stelpurnar – laugardaga kl. 20:20



GOTT FOLK MCCANN



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ **HEILBRIGÐUM**
LÍFSSTÍL

KEA-skyr er fráþær hollustuvara, einstaklega prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust.

Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



Skýr



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

GAMAN
▶ **20.25**
SCRUBS

DRAMA
▶ **21.00**
FOOTBALLER'S WIVES

KEPPNI
▶ **22.00**
HERRA ÍSLAND 2005

DRAMA
▶ **21.40**
WEEDS

KAPPAKSTUR
▶ **20.30**
A1 GRAND PRIX

SJÓNVARPIÐ

24

SKJÁREINN

SIRKUS

SÝN
besta samtíð

MORGUN

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (8:145) **10.20** Ísland í bítið **12.20** Neighbours **12.45** Í finu formi 2005

DAGUR

16.35 Handboltakvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

13.00 Fresh Prince of Bel Air (21:25) **13.25** Blue Collar TV (14:32) **13.55** Two and a Half Men (6:24) **14.20** The Block 2 (e) **15.05** What Not to Wear **15.35** Tónlist **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.45** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

17.55 Cheers **18.20** Sírrý (e)

15.00 Stump the Schwab **15.30** UEFA Champions League **17.10** Meistaradeildin með Guðna Berg **17.50** UEFA Champions League

KVÖLD

18.30 Latibær e.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ **20.25** Nýgræðingar (86:93) (Scrubs) Gamanþáttaröð um lækinn J.D. Dorian og ótrúlegar uppkomur sem hann lendir í. Á spítalanum eru sjúklingarnir furðulegir, starfsfólkið enn undarlegra og allt getur gerst.
20.50 Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.
21.15 Launráð (Alias IV) Bandarísk spennuþáttaröð. Atvikið í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
22.00 Tíufréttir
22.25 Blackpool (1:6) Breskur myndaflokkur. Ripley Holden rekur leiktækjalsal í Blackpool og ætlar sér að efnast vel.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Ísland í dag
19.35 The Simpsons (15:23)
20.00 Strákarnir
20.30 Eldsnögg með Jóa Fel (5:8)
▶ **21.00** Footballer's Wives (5:9) (Ástir í boltanum 4) Hér áður fyrr voru það poppstjörnur og kvikmyndastjörnur. Nú eru það fótboltaheftjurnar sem eru finasta og frægasta fólkið. Bönnuð börnum.
21.50 Afterlife (3:6) (Framhaldslíf) Magnaður og ógnvekjandi spennu-myndaflokkur. Bönnuð börnum.
22.40 Invincible (Ósigrandi) Ævintýraleg bardagama-mynd sem framleidd var af Mel Gibson og Jet Li m.a. Bönnuð börnum.

19.20 Þak yfir höfuðið (e)
19.30 Complete Savages (e)
20.00 Íslenski bachelorinn
21.00 Will & Grace
21.30 The King of Queens
▶ **22.00** Herra Ísland 2005 Hver hreppir titilinn Herra Ísland 2005? Föngulegustu karlmenn landsins munu stíga á stökk og heyja baráttu um titilinn eftirsóttá í kvöld. Það verður margt um dýrðir á þessari glæsilegu hátíð sem fram fer á Broadway, Hótel Íslandi, en hátíðin er sýnd í beinni útsendingu á SKJÁEINUM. Keppendur munu koma fram á tiskusýningum, í nærfatnaði og í kvöldklæðnaði og munu valafalaust gleðja augu íslensku kvenþjóðarinnar.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Fashion Television (4:34)
19.20 Ástarfleyið (5:11)
20.00 Friends 5 (1:23)
20.30 Sirkus RVK Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar.
21.00 Ástarfleyið (6:11)
▶ **21.40** Weeds (8:10) Eftir að eiginmaður hennar deyr snögglega lendir húsmóðirin, Nancy Botwini miklum fjárhagsvand-ræðum.
22.15 Girls Next Door (4:15) Í þessari einstöku þáttaröð á áhorfendur að kíkja inn fyrir hlið hallarinnar og inn í heim Hug Hefner.
22.45 So You Think You Can Dance (8:12)

20.00 NFL-tilþrif Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum.
▶ **20.30** A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri) (A1 Grand Prix – samantekt) Ítarleg umfjöllun um heimsbikarinn í kappakstri. Þetta er ný keppni en öll kappakstursmótin eru í beinni á Sýn.
21.30 Fifth Gear (Í fimmta gir) Breskur bílaþáttur af bestu gerð.
22.00 Bardaginn mikli (Joe Louis – Max Schmeling) Joe Louis er einn frægasti þungavigtarmeistari box-sögunnar.
22.55 UEFA Champions League (Halmstad – Sampdoria) Útsending frá Evrópukeppni félagsliða.

NÓTT

23.25 Aðþrengdar eiginkonur (14:23) **0.10** Kastljós **1.00** Dag-skrárlök

0.10 The 4400 (6:13) (Bönnuð börnum) **0.55** Six Feet Under (4:12) (Bönnuð börnum) **1.40** 8 Mile (Bönnuð börnum) **3.30** Fréttir og Ísland í dag **4.35** Ísland í bítið **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.30 Jay Leno **0.15** America's Next Top Model IV (e) **1.10** Cheers (e) **1.35** Þak yfir höfuðið (e) **1.44** Östðöndvini tónlist

23.55 Rescue Me (8:13) **0.40** David Letterman **1.25** Friends 5 (1:23) (e)

BYGGÐ Á SÖNNUM ATBURÐUM

sms leikur

SENDU SMS SKEYTIÐ JA ERB Á NÚMERIÐ 1900

10. HVER VINNUR.

ADALVINNINGUR ER SONY J3001*

THE EXORCISM OF EMILY ROSE

FRUMSÝND 18. NÓVEMBER



VINNINGAR VERÐA AFHENTIR HJÁ BT SMARALIND. KÖPAVOGLI MED ÞVI AD TAKA ÞÁTTERTU KOMINN Í SMS KLUBB. 99 KR/SKEYTIÐ. * ADALVINNINGUR ER DREGIN ÚR ÖLLUM INNSENDUM SMS SKEYTUM



FRÆÐSLA

▶ 18.30

KVÖLDFRÉTTIR
NFS



07.00 Ísland í bítíð 09.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 12.15 Íþróttfréttir. 12.20 Veðurfréttir. 12.28 Leiðarar dagblaða. 12.40 Hádegisviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnáping/Mikla braut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/íþróttir/veður

▶ 18.30 Kvöldfréttir NFS.

18.54 Ísland í dag

19.30 Yfirlit fréttu og veðurs.

19.35 Kvölddagskrá

19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn.

20.10 Sögur af fólki e.

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

21.55 Kvölddagskrá

19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn.

20.10 Sögur af fólki e.

23.00 Endursýningar

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Yamakasi (B. börnum)
8.00 Mona Lisa Smile 10.00 A View From the Top 12.00 Moonlight Mile 14.00 Mona Lisa Smile 16.00 A View From the Top 18.00 Moonlight Mile

20.00 Yamakasi Sjö málaliðar stela frá ríki til að gera góðverk fyrir fátaeka. Bönnuð börnum.

22.00 Road to Perdition (Leiðin til glötunar)Úrvalsmynd sem var tilnefnd til sex Óskarsverðlauna. Michael Sullivan er leigumorðingi í Chicago kreppuáranna. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Sniper 2 (Str. b. börnum)
2.00 The Ring (Str. b. börnum)
4.00 Road to Perdition (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Sunderland – Aston Villa frá 19.11 16.00 WBA – Everton frá 19.11 18.00 Tottenham – West Ham frá 20.10

20.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ Hörðustu áhangendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið.

21.00 Wigan – Arsenal frá 19.11 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.

23.00 Liverpool – Portsmouth frá 19.11 1.00 Chelsea – Newcastle frá 19.11 3.00 Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

...Fléiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á PESSU ...



Afterlife (Framhaldslíf)

Afterlife er ógnvekjandi spennumyndaflokkur með yfirmáttúrulegu ívafi í sex hlutum sem slegið hefur í gegn í Bretlandi. Þátturinn, sem lýst hefur verið sem blöndu af X-Files og Most Haunted, segir frá Alison Mundy; konu, sem hefur allt frá barnæsku verið næmari en annað fólk og séð hina framliðnu. Með aðalhlutverkin í þáttunum fara tveir af vinsælustu leikurum Breta; Andrew Lincoln sem lék m.a. í kvikmyndinni Love Actually og Alison Mundy sem lék m.a. í The Full Monty.

■ STÖÐ 2, KL. 21.45

Eldsnöggt með Jóa Fel

Í þættinum í dag er sjóðheitt spænsk-íslenskt tango þema. Gestir þáttarins eru tangóparið Bryndís Halldórsdóttir og Hany Hadaya sem taka nokkur vel valin spor. Í forrétt er íslensk bláskel sem Jóí Fel tíndi sjálfur úti í Hrísey, með pasta og hvítlauks tómatsósu. Í aðalrétt er lúðusteik með hvítvíns fiskisósu, íslenskur fiskur eins og hann gerist bestur. Í desert er flamberaður ís með ítölskum marengs, bökðu ísterta að hætti Jóa Fel.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30



Strong Medicine 4 (Samkvæmt lækni ráði 4)

Vönduð þáttaröð um kraftmikla kvenlækna sem berjast fyrir bættri heilsu kynsystra sinna. Á spítalanum ríkir sjaldan einhver lognmolla en þangað þeirra leita konur úr öllum þjóðfélagshópum. Whoopi Goldberg er einn framleiðenda þáttanna en með aðalhlutverk fara Rasa Blasi og Patricia Richardson úr Handlögnum heimilisföður. Þættir fyrir aðdáendur læknaþátta eins og ER og House.

■ STÖÐ 2, KL. 22.45

TOM HANKS
POLAR EXPRESS
EIN STÖRKOSTLEGASTA JÓLASAGA
ALLRA TÍMA LOKSINS Á DVD OG VHS
24. NÓVEMBER
TRYGGÐU ÞÉR EINTAK STRAX!
SAMMYNDIR



Joe Louis-Max Schmeling

Joe Louis er einn frægasti þungavigtarmeistari boxsögunnar. Ferill hans er um margt einstakur en Louis er þó ekki ósigrandi. Hann tapaði frekar óvænt fyrir Þjóðverjanum Max Schmeling árið 1936 og tók ósigurinn mjög nærri sér. Tveimur árum síðar fékk Louis tækifæri til að koma fram hefndum en þá voru nasistar orðnir mjög áhrifamiklir. Schmeling var fulltrúi Hitlers og stuðningsmanna hans sem trúðu á yfirburði hvíta kynstofnsins. Fylgist með hrikalega spennandi og blóðugum bardaga.

■ SÝN, KL. 22.00



Þetta vissum við ekki um Tom Hanks

- Var beðinn að leika lítið hlutverk í stórmyndinni, Jerry Maguire.
- Hann er mikill aðdáandi körfuboltaíðsins Cleveland Indians og enska fótboltaíðsins Aston Villa.
- Fyrsta eiginkonan hans, Samantha Lewes, dó úr krabbameini.
- Þrír uppáhalds tónlistarmennirnir hans eru: Elvis Presley, Patrick Rondat og Alabama Thunderpussy.
- Hefur verið góður vinur söngvarans Bruce Springsteen síðan hann var ungur.
- Við tökum á myndinni Band of Brothers sem Steven Spielberg leikstýrði, datt hann niður um rotnað gólf í byggingu í Þýskalandi og datt úr axlarlið.

■ ROAD TO PERDITION, STÖÐ 2 BIÓ, KL. 22.00



Í rúminu með Hugh Hefner

Í þáttunum Girls Next Door ferðast ungar, metnaðargjarnar og fallegar konur þvert yfir Bandaríkin í þeirri von að fá að taka þátt í draumi eins manns: Hugh Hefner og dvelja í Playboy höllinni hans. Í þessari einstöku þáttaröð fá áhorfendur að kíkja inn fyrir hlið hallarinnar og inn í heim Hugh Hefner, sem er engu líkur, og að sjálfsögðu færðu að fylgjast með frægu villtu partyunum hans. Í þáttunum fáum við að fylgjast með sambandi Hefners við þrjár nýjustu kærustur sínar: Holly, Bridget og Kendra. Þær eyða allar

tíma með Hefner þó að Holly sofi í rúmi hans á næturnar og sýnist vera nánust honum. Hugh Hefner fæddist árið 1926 og byggði upp útgáfuveldi sem byggðist á nöktum konum og kanínum. Hann er þekktur fyrir að koma oft fram í náttlopp reykjandi vindil. Stórstjarnan Marilyn Monroe var í opnumynd fyrsta Playboy blaðsins sem kom út árið 1953 en síðan þá hefur veldi hans farið stígvaxandi og rekur hann meðal annars kapalsjónvarp, gerir myndbönd og fót undir merki Playboy.

■ SIRKUS, KL. 22.15

sms leikur

SENDU SMS SKEYTIÐ JA ERB
Á NÚMERIÐ 1900

10. HVER VINNUR.

ADALVINNINGUR ER SONY J300I*

FULLT AF AUKAVINNINGUM:
BÍOMÍÐI FYRIR TVÖ
FULLT AF DVD
OG FULLT AF COCA COLA



THE EXORCISM OF EMILY ROSE BYGGÐ Á SÖNNUM ATBURÐUM



FRUMSÝND 18. NÓVEMBER

SMÁRA BÍÓ

REGNBÖGINN

Reykjavík

BÍÓ

D3
MOBILE

FM
95.7

VINNINGAR VERÐA AFHENTIR HJÁ BT SMÁRALIND. KÖPAVOGL MEÐ ÞVI AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB. 99 KR/SKEYTIÐ. * ADALVINNINGUR ER DREGIN ÚR ÖLLUM INNSENDUM SMS SKEYTUM

EKKI MISSA AF ...

20.00 / MTV / WONDER SHOWZEN
Wonder Showzen er fjarstæðukenndur gamanþáttur þar sem notast er við brúðlúð, krakka og teiknimyndaper-sónur og gamla kennslþætti. Manstu eftir öllum laugardagsmorgn-um þegar þú vaknaðir eldsnemma og horfir á uppáhalds barnaefnið þitt í náttfötunum. Wonder Showzen tekur akkúrat alla uppáhalds barnþættina þína og breytir þeim í brenglaða martröð. Hugsaðu svart, því þetta er svartur húmor.



21.30 / BBC / STRICTLY COME DANCING

Neyddi mamma þín þig í samkvæmisdansa þegar þú varst lít- il/lítill? Er uppáhalds þátturinn þinn So, you think you can dance? Þá er þetta eitthvað fyrir þig. Í þessum þætti er búið að safna saman glæsilegum samkvæmisdönsurum sem þurfa að taka á honum stóra sínum til að heilla kröfuharða dómara. Kynnar þáttarinn eru Bruce Forsyth og Tess Daly, ásamt sigurvegara fyrstu keppinnar Natasha Kaplinsky.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden **13.15** Biathlon: World Cup Oestersund Sweden **14.45** Football: UEFA Cup **16.15** Artistic Gymnastics: World Championship Australia **17.00** Ski Jumping: World Cup Kuusamo Finland **18.00** Biathlon: World Cup Oestersund Sweden **19.15** FIA World Touring Car Championship By Lg: FIA Wtcc Maf **19.45** Boxing **21.45** Football: UEFA Cup **23.15** News: Eurosportnews Report **23.30** Football: UEFA Champions League

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 Ahoy **14.25** Monty the Dog **14.30** Boogie Beebies **14.45** Fimbles **15.05** Tikkabilla **15.35** S Club 7 Special: Boyfriends & Birthdays **16.00** How to Be a Gardener **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** Mosquito 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** Bug Attack **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 Houston **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** Venom ER **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** Fishing on the Edge **14.00** Extreme Engineering **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** The Road to Le Mans **22.30** The Road to Le Mans **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** Wish- list **15.00** Trl **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Mtv/new **18.00** The Base Chart **19.00** Pimp MY Ride **19.30** Punk'd **20.00** Wonder Showzen **20.30** The Osbournes **21.00** Top 10 AT Ten - Green Day **22.00** Switched ON **23.00** Superrock

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 **0.30** 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** Race to the Altar **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** Spicy Sex Files **22.10** Women Talk **22.35** Men on Women **23.00** Cheaters **0.00** Vegging Out **0.30** City Hospital **1.25** Crimes of Fashion **1.50** Backyard Pleasures

EI ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story **13.00** E! News **13.30** The Soup UK **14.00** 50 Biggest Fashion Dos & Don'ts **15.00** High Price of Fame **16.00** 40 Celebrity Weddings & A Funeral **17.00** 40 Celebrity Weddings & A Funeral **18.00** Rich Kids: Cattle Drive **19.00** E! News **19.30** Fashion Police **20.00** The E! True Hollywood Story **21.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **22.00** Good Girls Gone Bad **22.30** The Anna Nicole Show **23.00** Wild On **0.00** E! News **0.30** Fashion Police **1.00** Good Girls 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 **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Do? **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** Merville My- steries **15.05** Digimon II **15.30** Totally Spies **16.00** W.I.T.C.H. **16.30** Sonic X

MGM

12.50 Rage **14.30** Land of Doom **16.00** Separate Tables **18.00** Police Story: The Freeway Killings **20.30** Fight For Life **22.10** And Your Name Is Jonah **23.45** Broken Angel **1.20** Eve of Destruction

TCM

20.00 Shoot the Moon **22.00** The Car- ey Treatment **23.40** The Biggest Bundle of Them All **1.25** Speedway

HALLMARK

12.00 Straight From The Heart **13.45** Jackie, Ethel, Joan: Women of Camelot **15.15** The Lost Child **17.00** Touched

by an Angel **17.45** Mermaid **19.15** Hiroshima **21.00** The Murders in the Rue Morgue **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** Hiroshima **1.00** Lonesome Dove

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** Just in Africa **16.00** Delia'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** Chalet Slaves **22.00** Soul Food **22.30** Ready Steady Cook

DR1

12.05 Blomstrende sommer **12.20** Mik Schacks Hjemmeservice **12.50** Spot **13.30** Hvad er det værd? **14.00** TV Avisen med vejret **14.20** Hammerslag **15.00** Nyheder på tegnsprog **15.00** Liga DK **15.30** Mit USA **16.00** Den amerikanske drage: Jake Long **16.20** MGM Cartoons **16.30** Livet ifølge Rosa **17.00** Mini-GO! **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Lægens bord **19.00** Den lille forskel **19.30** Ildsjæle **20.00** TV Avisen **20.25** Penge **20.50** SportNyt **21.00** Dcdens Detektiver **21.25** Negermagasinet i USA **21.55** Planet X **22.25** Ekstremer **23.15** Liga DK

SV1

12.05 Packat & klart **13.05** Skidskytte: Världscupen i Östersund **15.00** Rapport **15.10** Gomorrön Sverige **16.00** Plus **16.30** Karamelli **17.00** Boli- Boma **17.01** Pigglew Winks äventyr **17.30** Inför Junior Eurovision Song Contest 2005 **17.45** Lilla Aktuellt **18.00** Hela Köret **18.30** Rapport **19.00** Mat/Tina **19.30** Utgrävarna **20.00** Nat- urfilim - Vitval **21.00** Dokument utifrån: Vad bryr vi oss om aids **22.00** Rapport **22.10** Kulturmyhetera **22.20** Uppdrag Granskning **23.20** Örnén **0.20** Sänd- ring från SVT2

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



TRÚIR ÞÚ Á DRAUGASÖGUR?

Most Haunted – mánudaga kl. 22:25



GOTT FOLK MCCANN

full búð af nýjum vörum



LÍNAN

H Ú S G Ö G N

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

Islandia Vönduð borðstofuhúsgögn í eik og hnotu



Islandia borðstofuhúsgagnalínan er sérsníðuð á Spáni fyrir Öndvegi. Hægt er að raða saman á fjölbreyttan hátt eftir þörfum og plássi hvers og eins.

- Komdu og skoðaðu úrvalið í Islandia línunni

Dæmi um verð:

Buffet 165 sm.	kr. 139.900.-
Buffet 200 sm.	kr. 158.800.-
Glerskápur 110 sm.	kr. 129.800.-
Glerskápur 165 sm.	kr. 268.800.-
Borð 165x100 sm.	kr. 89.800.-
Borð 200x100 sm.	kr. 99.800.-
Borð 140x140 sm.	kr. 99.800.-
Leðurstóll	kr. 12.800.-



Chateau d'Ax



Hægingdasófasett alklætt ítölsku leðri

Eingöngu til í brúnu leðri

3ja sæta sófi	kr. 199.800,-
Tilboð:	kr. 139.800,-
2ja sæta sófi	kr. 156.800,-
Tilboð:	kr. 109.800,-
Stóll	kr. 99.800,-
Tilboð:	kr. 69.800,-
3+2+1	kr. 456.400,-
Tilboð:	kr. 319.400,-
3+1+1	kr. 399.200,-
Tilboð:	kr. 279.400,-
3+2	kr. 356.600,-
Tilboð:	kr. 249.600,-



Kakan

Ný sending af glæsilegum leðursófasettum



Model 3001
3+1+1: Verð kr. 189.800,- Leður, litur brúnn.



Model 3022
Sessalöng: Verð kr. 179.800,- Leður, litur cream.



Model 3050
3+1+1: Verð kr. 169.800,- Leður, litur brúnn. 3+2+1: Verð kr. 189.800,-



Model 601
3+1+1: Verð kr. 199.800,- Leður, litir cream og brúnn.



Model 3055
3+1+1: Verð kr. 159.800,- 3+2+1: Verð kr. 179.800,- Leður, litur brúnn.



Model 558
3+1+1: Verð kr. 249.800,- 3ja+2ja sæta: Verð kr. 199.800,-
Leður, litir cream og brúnn.



HÚSGAGNAVERSLUN

Er fjárhagurinn heilbrigður?



Með rétri meðferð geta peningarnir þínir vaxið verulega

Láttu þá vinna með þér

Auðveldasta leiðin til að láta draumana rætast er að spara reglulega. Íslandsbanki býður þér fjölbreyttar leiðir til að gera sparnaðinn fyrirhafnarlausan en áhrifaríkan. Snúðu vörn í sókn og byrjaðu reglulegan sparnað strax í dag.

Þú færð nánari upplýsingar um sparnaðarleiðir Íslandsbanka hjá þjónustufulltrúum, í þjónustuveri í síma 440 4000 og á isb.is.



ÍSLANDBANKI