

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

# birta

í hæstu hæðum

## REGÍNA ÓSK

» *Stígur fram í sviðsljósið*

**GIFTU SIG EFTIR FYRSTA KOSSINN**

» Nicolette Morrison og Matthew Hugget

**LEGGJA SNÖRUR FYRIR 007**

» Vondu Bondstúlkurnar

**RJÓMINN AF ÞVÍ BESTA**

» Íslenskt hönnunarmaræðon

**SJÓNVARPSDAGSKRÁIN**  
3. - 9. nóvember

L'

O

R

Húðlæknar hafa uppgötvað nýja tækni  
sem endurnýjar yfirborð húðarinnar

**20%**  
**AFSLÁTTUR**  
**í Lyf & heilsu**

**og frábær  
kaupauki**



L'ORÉAL  
PARIS

NATALIE IMBRUGLIA

Tilboðið gildir til 19. nóvember eða á meðan birgðir endast.

E

A

L  
PARIS

DERMO-EXPERTISE

Ysta lag húðarinnar endurnýjast  
og hún ljómar á aðeins 2 mínútum

# REFINISH

ENDURNÝJANDI YFIRBORÐSMEDFERÐ HÚÐAR

## HÚÐIN MEDHÖNDLUÐ HEIMA

2 skref, 2 mínútur, tvisvar í viku:

**Skref 1:**

- Efnasamsetning sem inniheldur örsmáa kristalla, hreinsar húðina og endurnýjar yfirborðið.

**Skref 2:**

- Eftirmeðferðarkrem sem gefur raka og fullkomnar árangurinn. Án ilm- og litarefna með sólarvörn 15.

- 100%\* sléttari húð með falgri áferð
- 97%\* meiri ljómi
- 91%\* jafnari húð og litarháttur
- Dregur úr hrukum.

FRÁ FAGMENNSKU TIL FEGURÐAR  
ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ

**Kaup-  
auki**



Hreinsklútar að verðmæti 962 kr.  
fylgja með kaupum á L'Oréal ReFinish.



# HNAPPUR SEM GETUR BJARGAÐ LÍFI ÞÍNU OG ÞINNA NÁNUSTU

Það dregur úr áhyggjum aðstandenda að vita af sínum nánustu í öruggum höndum öllum stundum.

Þú berð öryggishnapp Securitas um háls eða á hendi svo alltaf sé hægt að ná til hans. Öryggishnappurinn er beintengdur Securitas á Neyðarlínunni 112. Um leið og boð berast, opnast talsamband við sérþjáfað starfsfólk á stjórnstöð og öryggisvörður með lykil að húsnæði þínu kemur til þín. Sjúkrabíll og/eða læknir er sendur á vettvang ef þörf krefur og haft er samband við aðstandendur.

Hafðu samband við Securitas í síma **580 7000** og kynntu þér öryggishnappinn.





20



10

### Petta helst

- 7 Spilum og spjöllum saman
- 8 Heitt og kalt
- 8 Ljós í myrkri
- 10 Brennsla Rósu Birgittu Ísfeld
- 12 Giftu sig mánuði eftir fyrsta kossinn
- 16 Rjóminn af íslenskrri hönnun
- 26 Drekar, skrímsli og prinsessur

### Greinar og viðtöl

- 14 Úr gæluverkefni í alvöru kvikmynd
- 20 Regína Ósk Óskarsdóttir: Góðir hlutir gerast hægt
- 34 Vöndu Bond-stúlkurnar



28



14

### Hann/hún

- 18 Brigitte Bardot
- 28 Matur - bláberjasúkkulaðikaka
- 32 Tíska: Hreint ekkert grámygluglegt
- 38 Litli svarti kjóllinn
- 40 Emilía Örylgsdóttir elur upp
- 42 Nálastungur
- 44 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 44 Stjörnuþá
- 46 Í röð og reglu: búningaleiga

### Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku

**birta**

3.–9. nóvember 2006 nr. 44

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

AUGLÝSINGAR:  
 Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is  
 Sölustjóri / 550 5845 / 899 0797  
 Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5854 / 866 0796  
 Erna Sigmundsdóttir / emas@365.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5863 / 821 2755  
 Auður Harpa Andrésdóttir / audur.harpa@365.is  
 Markaðsfulltrúi / 550 5828 / 892 8873

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
 Atli Þór Fanndal og Linda Stefánsdóttir

PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
 FORSÍÐUMYND: Valli  
 NETFANG: birta@frettabladid.is  
 Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.



Taktu flugið

FRÁ

5.990



EYDDU  
TÍMANUM  
VEL

→ ÍSAFIÖRÐUR

1 Færmi Fjalla Blárra

## TÍMINN FLÝCUR

Flugfélag Íslands flýgur yfir 100 ferðir í viku til áfangastaða sinna. Þú nýtur þess að lesa dagblöðin, fá þér kaffi og súkkulaði og áður en þú veist af er lent á áfangastað.

Ferðin tekur enga stund. Taktu flugið.

Pantaðu í síma **570 3030** eða á [www.flugfelag.is](http://www.flugfelag.is)

→ [flugfelag.is](http://flugfelag.is)

Vestmannaeyjar

Egilsstaðir

Reykjavík

Akureyri



FLUGFÉLAG ÍSLANDS

\* Flugvallarskattar innifaldir. Eingöngu bókanlegt á netinu. Takmarkaður sætafjöldi.

Texti: MARGRÉT HUGRÚN  
Mynd: GETTY IMAGES

## Spilum og spjöllum saman

Í gamla daga fóru reykvískar fjölskyldur í sunnudagsbíltúra til Hveragerðis. Börnin skoðuðu apana, mæður hnupluðu afleggjurum og allir fengu sér kaffi eða rjómaís. Í dag förum við í IKEA eða Smáralind og bíðum þreytt með þrútna fætur eftir því að það sé komið að okkur í röðinni.

Í gamla daga var ekkert sjónvarp í júlímánuði. Þá léku börnin sér úti fram á kvöld í leikjum eins og fallinni spýtu, brennó og einni krónu. Mamma og pabbi sátu inni og lásu eða dunduðu í garðinum. Á veturna var ekkert sjónvarp á fimmtudagskvöldum og þá ýmist spilaði fólk eða hlustaði á útvarpsleikrit sem oft gátu verið mjög spennandi.

Í gamla daga voru hvorki til GSM símar né tölvur. Símtal frá útlöndum var stórvíðburður og ef svo vildi til að hringt var frá framandi landi, stífnaði öll fjölskyldan upp af eftirvæntingu og stóð í hring í kringum þann sem „talaði við útlönd“.

Í dag tölum við oft heilu og hálfu dagana í síma, hvar sem við erum stödd, en gleymum að rækta tengslin þegar heim er komið. Sjónvarp er í gangi allan sólarhringinn og tölvurnar hafa tekið við af borðspilum. Hvernig væri að prófa að hafa einn dag, eða eitt kvöld, svona „unplugged“ eins og það var kallað á MTV? Taka síma og sjónvörp úr sambandi. Leggja Scrabble á borðið. Hita kakó, kveikja á kertum og húa mannskapnum við borðstofuborðið til að eiga góða samverustund og skapa skemmtilega minningu sem lifir eflaust lengur en það sem gerðist í síðasta þætti af America's Next Top Model. Og ekki myndi það spilla fyrir að spila eitthvað fallegt með Vilhjálmí Vilhjálmssyni um leið:

„Því eitt sinn verða allir menn að deya.  
Eftir bjartan daginn kemur nótt.  
Ég harma það, en samt ég verð að segja,  
að sumarið líður allt of fljótt.“





# LJÓS Í MYRKRI

**L**ýsing er list sagði maðurinn og mikið hafði hann rétt fyrir sér. Lýsing skiptir miklu máli, sérstaklega núna þegar sólin fer lækkiandi og dimman læðist inn í líf okkar. Rétt lýsing skapar rétta andrúmsloftið. Fyrir veislur, fjölmennar samkomur eða bara til þess kúra uppi í sófa skiptir máli að hafa rétta lýsingu. Oft er það ekki nóg að kveikja á einu kerti og einhverju veggljósi, maður þarf oft að dunda sér lengi til að ná fram þeirri stemningu sem maður vill fá með rétttri lýsingu. Einnig eru augu viðkvæm fyrir of miklu ljósi og getur það valdið þirringi.

**KERTI** eru klassísk. Hvort sem maður er með fjölmennat matarboð eða situr einn fyrir framan sjónvarpið setur kerta-ljós punktinn yfir i-ið.



**JÓLASERÍUR** eru ekki bara til þess að draga fram á jólunum. Það er eitthvað svo mikið stuð í kringum jólaseríur og þeim tekst alltaf að koma manni í gott skap.



**DISKÓKÚLA** er frá-bær til að draga fram partíljónið í manni. Þær eru alls ekki eins dýrar og margir halda og algerlega ómissandi í gott parti.

## | heitt & kalt |

Heitt  
 Volgt  
 Hvorki heitt né kalt  
 Vrið stofuhita  
 Ískalt



**TRÚ ER TÖFF.** Jón Gnarr er trúaður, Madonna er trúuð og Einstein var líka trúaður. Allir ættu líka að geta fundið eitthvað við sitt hæfi því af nægu er að taka í trúarbragðageiranum.

Heitt  
 Volgt  
 Hvorki heitt né kalt  
 Vrið stofuhita  
 Ískalt



**HÁIR SOKKAR** eru bæði sætir, hlýir og kynþokkafullir. Fara vel við pils og stuttar buxur, en líka góðir innanundir stígvél.

Heitt  
 Volgt  
 Hvorki heitt né kalt  
 Vrið stofuhita  
 Ískalt



**YFIRHÖNNUÐ HEIMILI.** Það er allt í lagi að hafa heimilið smart, en það er ekki skemmtilegt þegar íverustaðurinn lítur út eins og verslun. Láttu hjartað ráða næst þegar þú kaupir eitthvað fallegt til heimilisins.

Heitt  
 Volgt  
 Hvorki heitt né kalt  
 Vrið stofuhita  
 Ískalt



**SPINNING ER FREKAR 90S.** Sveittir rassar og yfirmáta æstur kennari. Er ekki betra að brenna með því að fara frekar út að hjóla, eða hlaupa bara á brettinu með öll upphalds lögin þín í iPoddinum?

Heitt  
 Volgt  
 Hvorki heitt né kalt  
 Vrið stofuhita  
 Ískalt



**ÍHALDIÐ ER ÚTI** (þó frjálshyggja geti verið flott). Stjórnmalámennt sem taka starfi sínu sem gefnu eru ekki á réttri leið. Eðli málsins samkvæmt verða þeir að hafa fyrir því að halda í atkvæðin, allt árið um kring.

Til að setja **RÉTTU STEMNINGUNA** er mjög hentugt að nota ljósafjarstýringu. Þú beinir fjarstýringunni að lampa eða loftljósi og stillir ljósstyrkinn eftir þínu höfði.



**VEGGLJÓS** geta oft verið leiðinleg og allt of skær. Borðlampar draga fram skemmtilega og notalega birtu. Einnig er hægt að færa lampa til, en ekki veggljós.





## Hver þarf Bangkok þegar við höfum Hverfisgötuna?

Mig langaði út. Til útlanda. Langt í burtu – Bangkok eða eitthvað. En kærastinn var með betri hugmynd. Kíkjum á Hverfisgötuna! „Til hvers?“ spurði ég. „Bara. Gaman,“ sagði hann. Og svo skelltum við okkur í bæinn. Grípum tækifærið. Það var æði. Allt sem ég þurfti.

**gríptu augnablikið og lifðu núna**



**vodafone**



**brennslan mín ...**  
Rósa Birgitta Ísfield plötusnúður

## Hlustaði á Moloko í Marokkó

Rósa Birgitta Ísfield er mjög upptekin kona. Er plötusnúður á helstu olstofum bæjarins, æfir söng í söngskólanum Domus Vox og syngur í hljómsveitinni Sometime sem gerði góða hluti á nýafstaðinni Airwaves tónlistarhátíð. Hún gaf sér þó tíma til að láta okkur fá tíu lög sem eru í upphaldi hjá henni og sagði hún að það hefði verið mjög erfitt að velja bara tíu lög. „Lögin á listanum eru í eldri kantinum og hafa fylgt mér lengi þannig að við erum góðir vinir,“ segir Rósa.

- LAG 1** Miles Davis – **It Never Entered My Mind.** Ég elska djass og hérna er Miles í góðu formi en lagið er af plötunni Workin´ og eftir þá félagi Hart og Rodgers.
- LAG 2** Billie Holiday – **Strange Fruit.** Kunni fyrst að meta þetta lag eftir að ég las ævisögu hennar og skildi þá virkilega tilfinningar hennar. Síðan þá hefur þetta orðið eitt af mínum upphalds Billie lögum.
- LAG 3** Aphex Twin - **Alberto Balsalm.** Fallega stáltrommu lagið af plötunni „I care because you do.“
- LAG 4** Ray Charles - **Georgia on My Mind.** Gæti eflaust fyllt listann bara með Ray Charles og þá meiri stuðlög en einhvern veginn er þetta lag alveg magnað. Dramatískt og hittir í hjartastað.
- LAG 5** Squarepusher - **Theme from Ernest Borgnine.** Uuuuhmm gæsaúú!!! Mér finnst þeir félagarnir Aphex og Squarepusher vera Mozart og Beethoven okkar tíma, þessum lögum má líkja við sínfónúr.
- LAG 6** Squarepusher - **Massif.** Þetta er annað lagið af plötunni „Big Load“ sem er algjör snilld. Þetta lag er gott hvenær sem er og geðveikt í heyrnartólum einn á göngu einhvers staðar.
- LAG 7** Acen - **Trip II the Moon.** Þetta er „hardcore“ lagið, hvað meira er hægt að segja. Geðveikir kaflar í laginu og þetta verður alltaf harðara og harðara.
- LAG 8** The Beatles – **While My Guitar Gently Weeps.** Það er mér eftirminnilegt þegar ég fór um hálandið með Halla frænda. Við hlustuðum á kassettuna óteljandi oft meðan hann fyllti mig af ýmsum fróðleik um plötuna.
- LAG 9** Moloko – **Sing It Back.** Upprunalega útgáfan af þessu lagi er frábær. Fíla röddina hennar og trommurnar eru soldið afrískar, enda var ég föst með þetta í eyrunum á leiðinni út í Sahara eyðimörkina í Marokkó.
- LAG 10** Nina Simone - **My Baby Just Cares for Me.** Kemur mér alltaf í gott skap og ég á líka frábærar minningar sem fylgja þessu lagi.

## » birta mælir með ...

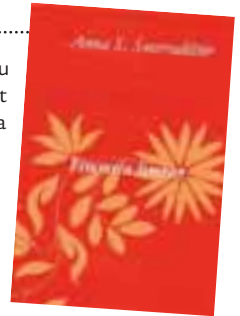
... **THE DEPARTED** nýjustu kvikmynd leikstjórans Martins Scorsese, sem nær sér aftur á strik eftir lágdeyðuna sem einkenndi Gangs of New York (2002) og The Aviator (2004). Sannkallaður hvalreki fyrir unndendur góðra glæponamynda, þar sem Jack Nicholson fer fremstur í flokki í einvalaliði leikara.



... **OLIVA HREINLÆT- ISVÖRUNUM** sem koma frá Grikklandi og henta öllum, sérstaklega þeim sem eru með viðkvæma húð. Þær eru unnar úr hreinni ólífuolíu sem gerir húðinni einstaklega gott með því að mýkja hana og græða. Freyðibaðið er sérstaklega gott þar sem það þurrkar ekki húðina, heldur skilur hana eftir mjúka og ilmandi.

... **FIMMTÍU LIMRUM** eftir Önnu Snorradóttur. Bók sem kemur fólk í gott skap á stundinni. Eins og þessi óborganlega limra er dæmi um.

Engin furða ég færi á taugum: Í fyrra er var ég í laugum sá ég svartlitnan haus hann var sundskýlulasa og mér sortnaði fyrir augum.



## Vélmennið Plen

**NÝTT**

Plen er hugsanlega það vélmenni sem líkir hvað best eftir mannglegri hegðun. Það getur meira að segja rennt sér á hjólabretti og hjólaskautum! Hægðarleikur einn er að forrita vélmennið til að gera það sem manni langar til, en með ákveðinni leikni má fá það til að líkja eftir ótrúlegustu hjólabrettatöktum. Það er meira að segja hægt að stýra því í gegnum gsm-síma með bluetooth-kerfi. Eins og staðan er nú fast Plen fyrir 170.732 kr. í Japan. Ekki liggur ljóst fyrir hvenær vélmennið verður fáanlegt í Evrópu, en vonandi verður ekki mikil bið eftir því.







*Red*  
introducing  
**DELICIOUS**

a new temptation in women's fragrance

**DKNY**  
DONNA KARAN NEW YORK

experience the fragrance at [DKNY.com](http://DKNY.com)





Texti: TRYGGVI GUNNARSSON  
Myndir: GVA

## » GIFTU SIG MÁNUÐI EFTIR FYRSTA KOSSINN «

Hann var heróinnneytandi, hún djasssöngkona í Suðaustur-Asíu. Þau fóru svo í sama skólann, voru vinir í tvö ár, þar í mánuð og síðar hjón. Nú eru þau komin til Íslands til að leika í Danny and the Deep Blue Sea í Austurbæ undir handleiðslu Jóns Gunnars Þórðarsonar. Birta spurði Nicolette Morrison og Matthew Hugget út í verkið, ástina og skrautlegu fortíðina.

UM HVÆÐ FJALLAR DANNY AND THE DEEP BLUE SEA?

Nicolette: Það fjallar um örvæntingarfullt fólk sem leitar að huggun hjá hvort öðru. Þau eru hins vegar svo vön því að vera einmana, utangarðs og einangruð að það gengur illa.

HVERS VEGNA ÞETTA VERK?

Nicolette: Matthew hafði þekkt verkið lengi og sagði við mig að við þyrftum að gera þetta.

Mathew: Fyrir utan að vera frábært verk þá áttum við auðvelt með að samsama okkur karakterunum. Þetta er ungt lágstéttar-fólk sem ólst upp við fátækt og treystir frekar á tilfinningarnar en hugsunina. Þau framkvæma án þess að hugsa. Persónurnar hafa engu að tapa og þeim stendur því á sama. Við þekkjum margt af því sem þau hafa gengið í gegnum og því var auðvelt að setja sig í spor þeirra.

HVERNIG KOM SAMVINNAN VIÐ JÓN GUNNAR TIL?

Nicolette: Við vorum öll í sama leiklistarskólanum og um leið og við lásum verkið urðum við öll ástfangin að því. Við spurðum Jón hvort hann vildi ekki leikstýra okkur og hann sagði já. Eftir einn eða tvo mánuði vorum við svo komin á fullt.

Matthew: Þetta var samt allt gert utan skólans því ég hafði hætt og misst áhugann á leiklist. Þetta verk vakti áhugann aftur og hingað erum við komin.

AF HVERJU HÆTTIRÐU Í SKÓLANUM?

Matthew: Vegna þess að ég var í mikilli áfengis- og fíkniefna-neyslu og var í engu ástandi til að halda námi áfram. Ég var alveg búinn að missa þráðinn og var hættur að sofa og borða. Hefði ég ekki hætt og gefið mér tíma til að ná áttum hefði ég drepið sjálfan mig.

SAMBAND YKKAR ÁTTI SÉR SKRAUTLEGA BYRJUN, EKKI SATT?

Nicolette: Þegar við kynntumst vorum við bæði í sambandi. Við urðum hins vegar strax nánir vinir og ég gisti oft á sófanum hjá honum eftir partí, hann bar mig meira að segja inn í rúm en aldrei gerðist neitt. Svo liðu tvö ár, við náðum allt í einu saman og mánuði síðar vorum við gift.

Matthew: Á fyrstu önninni í skólanum lékum við hjón í leikriti. Núna þurfum við ekkert að leika.

AF HVERJU ÆTTI FÓLK AÐ KOMA AÐ SJÁ VERKIÐ?

Matthew: Það er svo mikið af verkum sem eiga lítið erindi til ungs fólks. Þess vegna fer það ekki í leikhús. Þetta verk er hins vegar hratt og ástríðufullt og höfðar til allra, sama á hvaða aldri viðkomandi er eða úr hvaða stétt. Þetta eru allt grunnstillingar sem er verið að vinna með og allir þekkjja þær og samsama sig þeim. Það er ekkert aukadrasl hérna, sviðsmyndin er einföld því við erum að vinna með grunninn en ekkert skraut.

Friðrik Ómar



Útgáfutónleikar Friðriks Ómars verða  
á Nasa 22. nóvember



Annar dag Farinn Kinniki Þessar dyr með Pál Óskari Ef að ég má Ég treysta vil á þig  
Þvítt líf Ef þú þiggur það líkalt augnaráð Hef ég sagt það hátt Lífi lí mér það sem verður



Peter Anderson, dansari og danshöfundur hjá Íslenska dansflokknum, hefur síðastliðin fjögur ár unnið að gerð kvikmyndar í fullri lengd. Myndin, sem hlotið hefur titilinn Health Spa, er nú tilbúin og lofar góðu ef marka má innihaldið.



## Úr gæluverkefni í alvörukvikmynd

Að sögn Peters er Health Spa gamanmynd og undir áhrifum frá starfsreynslu hans hjá líkamsræktarstöðinni Planet Pulse, þar sem hann vann fyrst eftir að hann flutti hingað frá Bretlandi fyrir nokkrum árum.

Peter fer sjálfur með eitt aðalhlutverkanna ásamt Ólafi Darra Ólafssyni, en þeir leika vinnufélagi á líkamsræktarstöð sem elda grátt silfur en neyðast til að snúa bókum saman til að klekja á ráðríkum og undirförulum yfirmanni, leiknum af Jóhönnu Vigdísí Arnardóttur.

„Upphaflega ætlaði ég að gera myndina með vinum mínum og fyrir þá, en þegar handritið komst í hendurnar á atvinnuleikurum lýstu þeir yfir vilja sínum til að leika í henni af því að þeim þótti sagan svo góð,“ útskýrir Peter. „Svo skaut Sigurjón Garðarsson myndina, en hann er nú önnur kafinn við tókur á Latabæ. Verkefnið þróaðist því úr gæluverkefni yfir í alvörukvikmynd.“

Eftir að Peter fékk samþykki fyrir því að taka myndina upp á Planet Pulse var ráðist í tókur sem hófust árið 2003 og stóðu yfir í heilt ár. „Ástæða þess hversu langan tíma það tók að skjóta myndina var sú að flestir leikaranna og tókuliðsins vorum önnur kafnir við önnur verkefni,“ segir Peter. „Ef ég legði saman tímuna sem fóru raunverulega í tókur, hafa þær varla tekið nema hálfan mánuð, en sá tími drefiðist bara yfir allt árið. Handritsskrif höfðu áður tekið ár og eftirvinnslan annað ár.“

Þetta er í fyrsta sinn sem Peter ræðst í verkefni af þessu tagi. Hann

á þegar farsælan feril að baki sem dansari og danshöfundur, fyrst í fjögur ár víðs vegar um Evrópu áður en hann gekk til liðs við Diversions Dance Company í Bretlandi og loks hjá Íslenska dansflokknum, þar sem hann er með mörg járn í eldinum. Um þessar mundir hefur hann meðal annars yfirumsjón með dansnámskeiði fyrir drengi á vegum dansflokksins og Listdansskóla Íslands.

Þess utan hefur Peter fengist við uppistand og er meðlimur í leikhópnum Watch My Back, sem mun í nóvember setja upp samnefnda sýningu þar sem leikarar verða að leika af fingrum fram út frá tillögum áhorfenda. Að hans sögn er þetta í annað sinn sem sýning af þessu tagi er sett upp hérlendis, en í fyrsta sinn sem hún er höfð í fullri lengd, svo spennandi verður að vita hvernig til tekst.

Peter segir reynsluna af dansinum og einnig ju jutsu hafa nýst óbeint við gerð Health Spa, þrátt fyrir að enginn dans sé í myndinni. „Hún nýttist til að mynda vel við útsetningu á slagsmálaatriðum,“ útskýrir hann og bætir við að slagsmálin séu nauðsynlegur hluti af framvindu sögunnar þótt um grín sé að ræða.

„Svo var gaman að sjá hversu vel samstarfið gekk á milli leikaranna og dansaranna, sem voru í tókuliðinu,“ heldur Peter áfram. „Sú góða vinna skilar sér alveg í endanlegri útkomu Health Spa, þannig að áhorfendur ættu ekki að verða sviknir af myndinni. Nú er markmiðið bara að finna gott framleiðslufyrirtæki sem er tilbúið að halda utan um hana.“





## **KNUD HOLSCHER/d line** PRÓFESSOR, ARKITEKT

Hann lauk námi í Arkitektaskóla Listaakademíunnar og varð prófessor þar 1968. Hann varð síðar meðeigandi í Arkitektastofunni KHR A/S arkitektar. Stofnaði síðan eigið fyrirtæki 1995, Knud Holscher Industrial Design (Iðnhönnun).

Hann hefur fengið mörg verðlaun og viðurkenningar í gegn um tíðina – nú síðast ID verðlaunin fyrir d line snyrtipílin fyrir almenningssalerni, ásamt ID verðlaunin fyrir klassíska hönnun 1999.



**d line**  
Heimsklassa hönnun

**ASETA**

BYGGINGAVÖRUR BYGGINGATÆKNI

Tunguhálsi 19, 110 Reykjavík. Sími 533 1600  
aseta@aseta.is www.aseta.is



# Rjóminn af íslenskri hönnun

Um síðustu helgi fór fram í Listasafni Reykjavíkur mikill viðburður á sviði íslenskrar hönnunar. Þar komu saman 24 af áhugaverðustu hönnuðum landsins til að kynna verk sín á svokölluðu hönnunarmaræðni.

Í kringum hönnunarmaræðnið var einnig sett upp sýning nemenda Listaháskóla Íslands, sem í samstarfi við nemendur í markaðs- og viðskiptafræðum við Háskólann í Reykjavík, alls 80 manns, mynduðu 12 hópa. Markmið hópanna var að draga fram sérkenni íslenskrar hönnunar í formi viðskiptahugmynda. Sýningin er nú til húsa í höfuðstöðvum Marels við Austurhraun 9 í Garðabæ og þar kennir ýmissa grasa. Til að mynda er þar að finna borðspil sem gerir leikmönnum kleift að kynnast byggingarlist í borginni, tískulína sem byggð er á lífrænum og vistvænum efnum og hugmynd að hótélum sem færa gesti sína aftur til fortíðar.

Kristín Eva Ólafsdóttir er einn af aðstandendum sýningarinnar og undanfarið hefur hún, ásamt félögum sínum, staðið í ströngu við að halda utan um sýninguna og skipulagið þar í kring. „Nú um helgina verður t.d. hægt að koma á sýninguna og hlusta á þessa 24 hönnuði sem voru á hönnunarmaræðni, en við ætlum að setja herna upp skjá og

sýna upptökur af því. Það virðist vera mikill áhugi fyrir þessu. Um síðustu helgi bjuggumst við við svona 400 manns, en gestirnir voru í kringum 1.700 og það komust ekki allir að sem vildu,“ segir Kristín og bætir því við að margir hönnuðanna hafi flogið sérstaklega til landsins til þess að taka þátt í uppákomunni.

Hvað varðar samstarf Listaháskólans við deildir annarra háskóla segist Kristín ekki vita til þess að það sé mjög algengt. „Þetta er reyndar fimmta árið í röð sem samstarf á milli þessara deilda LHÍ og HR fer fram, en almennt veit ég ekki til þess að það tíðkast hérlandis þó að það sé vissulega mjög gott fyrir nemendur beggja skólanna. Í þessu tilfelli erum við að tala um nemendur í markaðsfræðum sem fá að kynnast hönnun og hugmyndavinnu til að veita upp á mótí sínu, og öfugt. Þetta hlýtur að undirbúa nemendurnar fyrir atvinnulífið á mjög uppbyggilegan hátt,“ segir Kristín að lokum. Frekari upplýsingar um sýninguna er að finna á vefslóðinni [www.rjomi.is](http://www.rjomi.is).



Karitas Diðriksdóttir og Kristín Eva Ólafsdóttir eru meðal þeirra sem skipulögðu Rjóma.



Ark Reykjavík er þrívítt borðspil sem gerir leikmönnum kleift að kynnast byggingarlist í Reykjavík.



Kvikví er tískulína sem byggir á vistvænum og lífrænum efnum.



Usss ... húsgagnahefjur, kallast hópurinn á bak við þetta verk sem gekk út á gjörning sem hafði það markmið að skipta erlendri hönnun út fyrir innlenda.



Era Hotels er hótélkeðja sem færir gesti sína aftur til fortíðar.



# Hlýleg húsgögn og gjafavörur!



*Full búð af fallegum gjafavörum,  
einstökum húsgögnum, þægilegum  
sófum og stökum stólum.*

*Sjón er sögu ríkari!*

**VIRKA** Húsgögn

Mörkin 3, sími 568 7470 [www.virka.is](http://www.virka.is)

Verslunin er opin mán-fös frá 10-18 Laugardaga frá 11-15



**Allt að 50% afsláttur af  
húsgögnum og gjafavörum**



## Tískuíkon #2

# BRIGITTE BARDOT

Brigitte Bardot (f. 29. september 1934) vakti fyrst athygli tískuheimsins árið 1950 þegar hún, fimmtán ára gömul, sat fyrir á forsíðu tímaritsins Elle. Premur árum síðar lék hún í sinni fyrstu kvikmynd „Le Trou Normand“ og varð að kynbomu á einni nóttu, bæði í Evrópu og Ameríku. Marilyn Monroe var samtímakona Brigitte Bardot, en á árunum 1950-60 má segja að þær ljóskur hafi deilt með sér kyntáknstílinum. Brigitte bætti þó um betur og gerðist líka táknmynd tísku síns tíma, enda hafði hún til að bera sérstakt útlit og seiðandi evrópskan þokka sem virkaði sakleysislegur og dularfullur í senn. Stíllinn sem lengst af hefur einkennt Brigitte Bardot er mikil svört augnmáling, umfangsmikið ljóst hár og sígarettu-reykingar. Hún skipti oft á milli saklausa útlitsins yfir í svokallað „femme fatale“ útlit (leður og hlébarðaskinn), en aðdáendur hennar eru flestir sammála um að hún hafi verið fallegust um þrítugt, eða upp úr 1965. Frá árinu 1962 hefur Brigitte Bardot einbeitt sér mjög að dýraverndunarmálum, og að lokum gaf hún leiklistarferil sinn upp á báttinn til að einbeita sér enn frekar að dýraverndunarmálum. Að auki hefur hún vakið athygli heimspressunnar fyrir það að hafa aldrei farið í andlitsbreytingar, að hafa gefið frá sér forræðið yfir einkasyni sínum (sem hún fæddi árið 1960) og neikvæð ummæli í garð samkynhneigðra og múslima. Brigitte Bardot er 72 ára í dag og er búsett í París. Hún er enn ekki hætt að reykja.



# Farði fyrir allar konur

Olíulaus farði  
Fyrir allar húðgerðir



Púðurfarði  
Hentar öllum húðgerðum



Stift farði  
Þekjandi farði fyrir normal húð



Olíulaus farði  
Fyrir feita – normal húð

Fljótandi  
Fyrir allar húðgerðir



Light diffusing  
Þekjandi, fljótandi farði  
Hentar fyrir normal - þurra húð



## VETRARLITIR RIFKA

# Góðir hlutir gerast hægt

Regína Ósk Óskarsdóttir gaf nýverið út sína aðra sólóplötu, Í djúpum dal. Óhætt er að segja að Regína sé búin að hrista hressilega af sér bakraddastimpilinn og stimpla sig inn á ný, nú sem ein af betri sólósongkonum Íslands.

„Ég er búin að vera sólósongkona í mörg ár. Kannski er munurinn sá að fólk hugsar nú um mig sem sólóista en ekki sem bakraddasöngkonu,“ segir Regína yfirveguð. „Gegnum árin hef ég mest komið fram opinberlega í bakróddum. Hins vegar finnst mér bakraddastimpillinn sem margir settu á mig hafa horfið svolítið eftir að ég tók þátt í undankeppni Evróvisjón hér heima. Og í raun var ekki mikið mál fyrir mig að fara úr bakróddum yfir í að vera aðalsöngkona. Ég hef verið að syngja ein frá því að ég var ung, bæði í hljómsveitum og öðru og var því löngu tilbúin fyrir þetta skref.“

## STEFNIR Á FRUMSAMDA PLÖTU

Í djúpum dal er önnur sólóplata Regínu en sú fyrri, sem hét einfaldlega Regína Ósk, kom út fyrir um ári síðan. Í djúpum dal er róleg, hugljúf og persónuleg plata og segist Regína hafa með henni viljað sýna á sér nýja hlið. „Á þeim tíma frá því að fyrri platan kom út hef ég þroskast mikið sem tónlistarmaður og er smátt og smátt að fikra mig áfram og prófa nýja hluti,“ segir Regína. Lagið Hvað tekur við? er eftir Regínu sem og textinn en hún samdi hvort tveggja ásamt Barða og Karli Olgeirssyni. Einnig samdi hún textann við titillag plötunnar Í djúpum dal. „Ég er nú ekki mikið í lagasmíðum en mig langaði til að hafa texta eftir mig og mig langaði líka til að semja lag. Fyrir vikið finnst mér platan vera meira komin frá mér.“

Við vinnsluna á plötunni fékk Regína Barða Jóhannsson sér til aðstoðar. „Barði er auðvitað snillingur. Hann hugsaði alltaf um hvað hentaði hverju lagi og fékk rétta fólkni til verksins. Það koma heilmargir að gerð plötunnar, margir lagasmiðir og textahöfundar og ýmsir hljóðfæraleikarar bæði íslenskir og erlendir. Enda á það ekki endilega að vera þannig að einhverjir fimm geri plötuna, frekar að leggja áherslu á það sem er rétt fyrir lagið og fyrir sándið,“ segir Regína og bætir við að hún hafi lært mikið á ferlinu við gerð plötunnar. „Barði ögraði mér og lét mig prófa nýja hluti. Sem ég fíla mjög vel. Ég hef mikið sungið fyrir aðra og þá leikur maður sitt hlutverk. En á þessari plötu vildi ég ná fram mínum karakter og Barði hjálpaði mér mikið með það. Maður verður stundum að stíga út úr þægindahringnum, annars er maður á sama punktinum að eilífu. Síðasta ár hefur verið æði magnað hjá mér enda var ég búin að ákveða að hafa þetta ár svolítið öðruvísi. Ég leyfði fólkni að vísa mér í aðrar áttir en ég var vön að fara og það hefur allt gengið rosalega vel. Ég er því búin að þróa með mér þá lífsspeki að það sé nauðsynlegt að fara út fyrir þægindasviðið sitt. Enda stefni ég á að gera frumsamda plötu næst.“


## END OF THE WORLD MARKAÐI UPPHAFIÐ

„Ég kom fyrst opinberlega fram í karóíkíkeppni grunnskólanna þegar ég var fjórtán ára,“ segir Regína og brosir stolt. „Þetta

var fyrsta karóíkíkeppnin sem haldin var á vegum Samfés. Ég tók þátt bara af því að vinkona mín tók þátt en alveg óvænt þá vann ég þessa skemmtilegu keppni með laginu End of the World eftir Skeeter Davis,“ bætir Regína við og kímir yfir skemmtilegu upphafi ferils síns. „Ég man samt enn vel eftir augnablikinu þegar ég áttaði mig á því að ég hafði kannski meiri sönghæfileika en einhver annar. Ég var í kór í Árbæjarskóla og eftir sigurinn í karóíkíkeppninni lét kórkennarinn minn mig syngja eina. Við stóðum nokkrar vinkonur úr kórnum við flygilinn og kennarinn bað mig um að syngja Amazing Grace. Ég bara lokaði augunum og söng eins og ég hafði alltaf sungið. Og ég man ennþá, þegar ég hafði lokið við síðasta tóninn, að þá var dauðapögn við flygilinn, allir voru stjarfir og stöðu á mig. Eftir þetta var ég einsöngvari í kórnum þar til ég hætti í skólanum 16 ára. Og ég vissulega söng mikið, gaf meira að segja út kassettu og allt,“ segir Regína og hlær dátt.

„Ég fór svo fljótlega að reyna að finna mig í tónlistinni. Ég lærði söng en ég er ekki útlærð. Ég byrjaði í klassískum söng í Söngskóla Reykjavíkur þar sem ég kláraði þrjú stig á einu ári. En ég var bara ekki að fíla mig,“ segir Regína. „Ég er svo mikið fiðrildi og klassíski söngurinn er aðeins of stýrður fyrir mig. Mér fannst til dæmis rosalega erfitt að mega ekki hreyfa mig neitt á sviði. Ég er svo frjálss í anda og því á poppið meira við mig.“



A black and white photograph of a woman with long, wavy blonde hair, looking directly at the camera. She is wearing a dark, long-sleeved top with a V-neckline and a dark skirt with a wide belt. She is standing on a staircase with a wooden railing. The background features a checkered pattern on the wall and a plain white wall.

„Ég hef mikið sungið fyrir aðra  
og þá leikur maður sitt hlutverk.  
En á þessari plötu vildi ég ná  
fram mínum karakter.“

*„Það er ekkert víst að ég hefði náð neitt lengra en Silvía Nótt. Þess vegna var kannski best að lenda í öðru sæti því ég mun þá njóta vafans að eilífu,“*



#### ÚR KARÓKÍ Í EVRÓVISJÓN

„Evróvisjónævintýrið var hreint frábært frá byrjun til enda og óhætt að segja að þar hafi ég steypst mér í djúpu laugina,“ segir Regína og dregur andann djúpt. Regína söng lagið Þér við hlið eftir Trausta Bjarnason og lenti í öðru sæti í keppninni, á eftir hinni umdeildu Silvíu Nótt. „Ég var rosalega ánægð með úrslitin út af því hve mörg atkvæði ég fékk en ég vissi jafn vel eins og allir aðrir á Íslandi hver myndi vinna þessa keppni. Ég held í raun að ég

hafi bara verið að stefna á annað sætið en guð minn góður hvað ég hefði viljað fara til Grikklands og keppa þar,“ bætir Regína við en svarar því neitandi að hún hafi á nokkurn hátt verið svekkt að fá ekki að spreyta sig í Aþenu. „Það er ekkert víst að ég hefði náð neitt lengra en Silvía Nótt. Þess vegna var kannski best að lenda í öðru sæti því ég mun þá njóta vafans að eilífu,“ segir Regína og hlær. „Ég er mjög ánægð og fegin að ég tók þátt. Evróvisjón-keppnin hér heima er stærsti viðburðurinn þar



LOVELY ON THE INSIDE

LOVELY

SARAH JESSICA PARKER



*„Við stóðum nokkur kórbörn við flygilinn og kennarinn bað mig um að syngja Amazing Grace. Ég bara lokaði augunum og söng eins og ég hafði alltaf sungið. Og ég man ennþá, þegar ég hafði lokið við síðasta tóninn, að þá var dauðapögn við flygilinn, allir voru stjarfir og störfu á mig.“*



sem ég hef komið fram ein og ég lærði heilmikið á þessu. Ég hef reyndar farið þrisvar út sem bakrödd í Evróvisjón. Alltaf á oddatölu. Fyrst árið 2001, svo 2003 og 2005. Þannig ég hlýt þá að fara út á næsta ári,“ segir Regína og tístir af hlátri.

Sem bakraddasöngkona hefur Regína lært að koma fram á sviði, stærsti viðburðurinn sem hún hefur komið fram á sem bakrödd var í aðalkeppni Evróvisjón 2001 þar sem fjórtíu þúsund manns fylltu Parken í Kaupmannahöfn. „Ég fæ alltaf einhvern skammt af sviðskrekk,“ segir Regína. „Mismunandi hversu mikið eða hversu lengi skrekkurinn varir. Stundum getur hann verið heilan dag, en það er bara gott að fá sviðskrekk því þá er maður búinn að taka út stressið þegar maður stígur á svið. Mér fannst mjög erfitt að glíma við þetta fyrst þegar ég var að fara af stað en nú er ég orðin öruggari og núna finnst mér í raun bara óþægilegt að fá ekki skrekkinn, maður verður að vera á tánum. En skrekkurinn hverfur nú oftast um leið og ég byrja að syngja fyrstu tónana.“



Jói  
Fel

## Fundar- og veislubjónusta að hætti Jóa Fel

Ekta ítalskar snittur, skáskornar og grillaðar. Eingöngu hjá Jóa Fel!



- allt eftir óskum viðskiptarvinarins

Kleppsvegi 152  
Smáralind

Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 7 - 16.  
Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 - 18. Sun. 12 - 18.

Pantanir í síma:  
588 8998

# Drekar, skrímsli og prinsessur

Börn elska bækur og bækur elska börn. Þetta vita rithöfundar og bókaútgefendur og keppast því við á hverju hausti að hafa eitthvað spennandi í boði fyrir yngstu bókaormana. Árið í ár er engin undantekning og hér gefur að líta nokkra spennandi titla sem gaman verður fyrir börn og foreldra að lesa saman fyrir svefninn.

## YNGRI EN SJÖ ÁRA:

*Fyrstu 100 orðin og Bestu vinirnir*

Bækur fyrir langyngstu börnin sem ný bókaútgáfa, Unga ástin mín, gefur út.



*Sagan af undurfögru prinsessunni og hugrakka prinsinum hennar*

Í þessari myndu bók segir textinn eitt en myndirnar allt annað, sem getur auðveldlega orðið til börnum og foreldrum til mikillar skemmtunar.



*Öðruvísi saga*

Þriðja bókin í þrileik Guðrúnar Helgadóttur um Karen Karlottu sem nú er orðin tíu ára. Guðrún er íslenskum bókmenntum það sem Astrid Lindgren var sænskum og ástæða til að fagna nýrri bók frá henni sérstaklega.



*Á dýrabaki*

Ljóðin hans Þórarins Eldjárn opna börnum stórskemmtilega leið til ljóðheima. Í þessari bók eru vísur eftir hann um hvernig er að

vera á baki hinna ýmsu dýra með litríkum myndum eftir Brian Pilkington.

*Barbapabbi*

er loksins kominn aftur til Íslands enda allar gömlu bækurnar um hann löngu uppunar. Barbapabbi er umhverfisvænn, öðruvísi og getur breytt sér í hvað sem er. Margir foreldrar skemmtu

sér sjálfir yfir barbarellunum og lesa þessa bók glaðir upphátt - aftur og aftur.



*Stór skrímsli gráta ekki*

Saga eftir höfunda bókarinnar Nei! sagði litla skrímslið. Í þessari bók langar stóra skrímslið til að gráta, kannski af því að litla skrímslið sagði svo ákveðið nei í síðustu bók en finnst það ekki hafa leyfi til þess. Og hvað er þá til ráða?



*Drekafraði*

Doktor Ernest Drake var mikill drekameistari og lifði lengi meðal dreka. Hinna afrek hans á sviði drekafraðinnar var að

taka saman bókinu um drekafraði, og er það ósk hans að drekafraðinemar tileinki sér hugmyndir hans um hinn vitra; sem lærir margt og sér margt en raskar litlu.

## ELDRI EN SJÖ ÁRA:

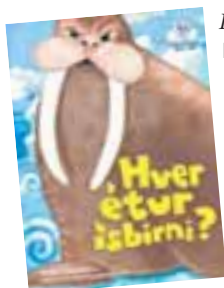
*Land hinna týndu sokka*

Gerður Kristný er afar fjölhæfur rithöfundur sem lætur jafn vel að skrifa fyrir börn og fullorðna. Hún skrifar söguna af Þorgeiri en löngun hans í hund dregur hann inn í land hinna týndu sokka þar sem allt getur gerst.



*Hér segir frá ótal uppfinningum snillinganna*

Bókin um ótal uppfinningar Snillinganna fjallar á gamansaman hátt um sumar af helstu uppfinningum í veröldinni. Áherslan er á sex meiriháttar uppfinningar en auk þess er talað um fólkið á bak við merkustu hugmyndirnar, fræg mistök og hvað framtíðin ber í skauti sér.



*Hver étur ísbirni?*

Kristín Steinsdóttir og Halla Sólveig Þorgeirsdóttir hafa átt gott samstarf áður. Í þessari bók er rituunginn Rissa á Grænlandi sem leggur af stað í leiðangur til að finna ísbirni.



# „Áhrifamesta bók sem ég hef lesið“

*Dr. Wayne W. Dyer*

„Ég heyrði morðingjana kalla nafn mitt.  
„Hún er hérna ... við vitum að hún er hérna einhvers staðar  
... Finum hana – finnum Immaculée.“  
Raddirnar voru margar, morðingjarnir margir. Ég gat séð þá  
fyrir mér: Fyrirverandi vinir mínir og nágrannar, sem alltaf  
höfðu heilsað mér vingjarnlega, gengu um húsið vopnaðir  
spjótum og sveðjum og kölluðu nafn mitt“.



amazon.com

**Immaculée Ilibagiza**  
með Steve Erwin

„Þú munt aldrei gleyma  
Immaculée og merkingu þess  
að meta lífið mitt í algjöru  
svartnætti.“

*Cindy Pearlman,  
New York Times Syndicate*

„Frásögn Immaculée er sterk  
og getur verið leiðarvísir  
til þeirra, sem vilja fyrirgefa  
hið ófyrirgefana.“

*Leiðari Morgunblaðsins*

**EINTIL  
FRÁSAGNAR**  
EINSTÆÐ FRÁSÖGN KONU SEM LIFDI AF  
HELFÖRINA Í RÚANDA

**JPV**

JPV ÚTGAFA  
www.jpv.is

## Bláberjasúkkulaðikaka

Þeir sem fóru í berjamó í haust luma sjálfsagt á bláberjum í frystinum. Þessi súkkulaðikaka fagnar þeim berjum en mjúkur botninn er þakinn bláberjum sem eru bökuð ofan í kökuna. Ekki vitlaus kaka í saumaklúbbinn en þess ber að geta að bláber úr búð eru einnig góð í kökuna, sem og jarðarber, hindber og bara öll ljúffeng ber.

SÚKKULAÐIKAKA  
200 g smjör  
200 g súkkulaði  
3 egg  
1/2 tsk. vanilludropar  
1 1/2 b flórsykur  
2 bollar hveiti  
2 tsk. lyftiduft  
1/2 bolli möndlur, maukaðar  
1-2 bollar bláber

Bræðið saman smjör og súkkulaði. Kælið aðeins. Hrærið saman egg, vanilludropa og sykur þar til létt og ljóst. Bætið við hveiti og lyftidufti. Malið möndlur í mél í matvinnsluvél. Hrærið möndlumjölið saman við deigið. Hellið bráðnu súkkulaðinu út í deigið í mjörri bunu og setjið loks helminginn af berjunum varlega saman við það. Blandið vel. Klæðið 20 cm form með bökunarpappír. Hellið deiginu í, sáldrið afgangnum af berjunum yfir og bakið kökuna við 180 gráður í 75 mínútur eða þar til efsta lag kökunnar er orðið stinnt þegar ýtt er á það. Kælið kökuna áður en hún er skorin og berið fram með rjóma.



Umsjón og bakstur:  
HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR  
Mynd: GUNNAR SVERRISSON



# LA BELLE CREAM: Hátíðarlíkjörinn í ár

Koníaks- og rjómalíkjörinn franski La Belle Cream er 17% að styrkleika, framleiddur með 100% koníaki. Hann er silkimjúkur, sætur en þurr með karamellu- og kaffibraðði og djúpum koníakskeim. Fínleikinn vekur bragðlaukana. Léttur, fingerður og ódýrari en aðrir rjómalíkjörar. Heillandi þægindi einkenna hann, hægt er

að framreiða hann á hefðbundinn hátt á klaka, hressandi í kaffið hvort sem er í heitt kaffi eða svalandi ískalt espresso-Belle Cream. Og auðvitað í konfektíð!

*La Belle Cream kostar 2.170 kr og fæst í flestum vínbúðum.*



## LA BELLE CREAM BRÛLÉE: (Handa 6 manns)

500 g rjómi  
6 eggjarauður  
90 g sykur  
1 vanillustöng  
Börkur af einni appelsínu  
4 g matarlím (2 blöð)  
4 cl La Belle Cream líkjör  
Hrásykur

Blandið sykra með eggjarauðum. Hitið rjómann að suðumarki með vanillustöng og appelsínuberki í. Blandið saman við eggjarauðurnar án þess að þeyta. Bætið matarlími í og sigtið. Bætið La Belle Cream rjóma líkjörnum úti. Hellið í skálar og kælið í tvo til þrjá tíma. Sáldrið hrásykra á yfirborðið. Brennið undir vel heitu grillinu í ofninum eða með gas brennara. Berið fram strax með glasi af La Belle Cream. Til að hafa enn meiri stemmingu er hægt að bæta appelsínuberki og lichi-sorbet frá Sandholt bakarí ofan á.

*UPPSKRIFT FRÁ ÁSGEIRI SANDHOLT Í SANDHOLT BAKARÍ*



# FLOTT FYRIR VETURINN

## KYNNING



- 1. Gallerí 17 Kringlunni. 14.990 kr.
- 2. Gallerí 17 Kringlunni. 3.990 kr.
- 3. Gallerí 17 Kringlunni. 6.990 kr.
- 4. Gallerí 17 Kringlunni. 2.990 kr.
- 5. Kiss Kringlunni. 3.990 kr.
- 6. Kiss Kringlunni. 4.990 kr.
- 7. Kiss Kringlunni. 3.490 kr.
- 8. Benetton/Sisley Smáralind. 5.595 kr.
- 9. Benetton/Sisley Smáralind. 3.795 kr.
- 10. Gallerí 17 Kringlunni 1.990 kr.
- 11. Gallerí 17 Kringlunni. 2.990.



5



6



7



10



11

8



9





## Hreint ekkert grámyglulegt

Þó svo að grái liturinn teljist til kaldra lita var hann aldeilis heitur á nýafstöðnum tískuvíkum og ljóst að hann er á hraðferð inn í tískuheiminn. Kannski finnst einhverjum það óspennandi en grái liturinn er þó mjög hentugur að því leyti að hann passar við alla hina litina. Gaman er að lífga upp á gráa flík með því að para hana með æsandi bleikum eða eldrauðum. Gráu tónarnir eru líka ansi margir og því ættu allir að geta fundið gráan lit sem fer þeim vel.

**RÖNDÓTT** Bleiki liturinn lífgar upp á þann gráa í þessari peysu frá All Saints.

**HLÝ OG GÓÐ** Dásamlega falleg ljósgrá kápa frá All Saints.

**DULARFULLUR** Fallegur kjóll frá All Saints þar sem grái liturinn er svolítið brúnleitur og afskaplega fallegur.

**SÆTUR** Stuttur og fallegur jakki frá Whistles.

**ÖKKLASKÓR** Fallegir skór frá All Saints.

**ÖRLÍTIÐ GAMALDAGS** Dásamlega krúttlegir hælaskór frá Bossanova en hér er grái liturinn með örlitlum grænum blæ.

**TÖFF** Flott taska frá Spúútnik úr nokkrum mismunandi gráum efnum.

**FRÖNSK** Lagleg alphahúfa úr ull kemur sér oft vel á Íslandi. Þessi er úr Spúútnik.

**DIOR** Nýjasta línan frá John Galliano fyrir Dior er samsett úr fallega daufum litum og að miklu leyti ýmsum tónum af gráum.





# GYLLTI KÖTTURINN

ER **1 ÁRS** Á MORGUN

Í TÍLEFNI DAGSINS ER BOÐIÐ UPP Á LIFANDI MÚSÍK  
OG LÉTTAR VEIGAR ÁSAMT

**25%** AÐSLÆTTI AÐ  
VOLDUM VÖRUM



VINTAGE CLOTHING

GYLLTI KÖTTURINN

AUSTURSTRÆTI 8 • 534 0005 • HALLO@GYLLTIKOTTURINN • WWW.GYLLTIKOTTURINN.IS

# Köngulær sem drepa í hita leiksins

James Bond hefur í gegnum tíðina eignast marga verðuga andstæðinga, oft í líki glæsilegra kvenna sem beita öllum tiltækum ráðum til að knésetja hann.

Vinnslu lauk nýverið á kvikmyndinni *Casino Royale* (2006) og er hennar nú beðið með mikilli eftirvæntingu, enda virðast myndir um njósnara hennar hátígnar James Bond, öðru nafni 007, sívinsælar.

Þá biða eflaust margir spenntir eftir því að sjá hvernig nýju Bond-stúlku-urnar taka sig út í myndinni, enda rík hefð fyrir því að skipa föngulegar leikkonur og fyrirsætur í helstu kvenhlutverk, allt frá því að Ursula Andresson birtist bikíníklædd í fyrstu Bond-myndinni, *Dr. No* frá árinu 1962.

Að þessu sinni leikur Eva Green *Vesper Lynd*, samstarfskonu Bonds sem hefur áður komið við sögu, og Catherina Murino er *Solange*, tálkvendi sem leggur snörur sínar fyrir njósnarann, en venja er fyrir því að kvenpersónur standi með eða á móti Bond.

Margir eru á því að Murino hafi dottið í lukkupottinn þar sem hlutverk kaldrifjaða tálkvendisins þykir yfirleitt bitastæðara, enda voru þess konar persónur lengi vel nokkuð klókari og sjálfstæðari heldur en

kvenhetjurnar, þótt sá munur hafi eitthvað minnkað með árunum. Nú dugur varla annað en að góða Bond-stúlkan sé snoppufriður kjarnorku-eðlisfræðingur, með svarta beltið í karate.

Samskipti Bond við tálkvendin þykja einnig æsilegri, en eftir biðilsleik þar sem hvort um sig sýnir bardagahæfni sína sængar njósnarinn gjarnan hjá þeim (til að veiða upp úr þeim upplýsingar). Oftar en ekki stefnir þessi förnfýsi lífi Bonds í hættu, þar sem margar kvennana reyna líkt og kvenköngulær að drepa hann í hita leiksins. Þótt tvísýnt geti verið um úrslitin sleppur Bond alltaf frá þeirri viðureign, að visu stundum hálflemstraður. Það er ekki alltaf tekið út með sældinni að starfa á vegum hennar hátígnar.

Í tilefni af því hversu stutt er í frumsýningu *Casino Royale* er vel við hæfi að líta um öxl og rifja aðeins upp konurnar sem reyndu með ýmsum brögðum að koma Bond fyrir kattarnef, en ekki verður annað sagt en að útsjónarsemin sé stundum hreint ótrúleg.

Fyrsta eiginlega glæpakvendið sem birtist í fyrstu Bond-myndinni gegnir litlu, nafnlausu en engu að síður mikilvægu hlutverki njósnara (*Margaret LeWars*) hjá illmenni myndarinnar *Dr. No*.



Rosa Klebb (*Lotte Lenya*) úr *From Russia With Love* (1963) er fyrsti verðugi kvenandstæðingur Bonds. Klebb fellur ekki undir ímynd tálkvendisins og reynir að drepa Bond með hníf sem skýst úr skótánni.

*Pussy Galore* (*Honor Blackman*) úr *Goldfinger* (1964), lesbísk aðstoðarkona illmennisins *Goldfinger*, sem stenst ekki kyntöfra Bond og skiptir um lið eftir að hafa sofið hjá honum.



*Fiona Volpe* (*Luciana Paluzzi*) úr *Thunderball* (1965), nýtur þess að sofa hjá fórnarlömbum sínum áður en hún drepur þau. Sængar hjá Bond og er seinna skotin í staðinn fyrir hann.

Texti: ROALD EYVINDSSON





Helga Brandt (Karin Dor) úr *You Only Live Twice* (1967). Þykist snúast til góðs eftir að hún sefur hjá Bond en stekkur seinna í fallhlíf úr hrapandi flugvél með Bond innanborðs.



Irma Bunt (Ilse Steppat), útsendari þorparans Blofeld, úr *On Her Majesty's Secret Service* (1969). Minnir um margt á Rosu Klebb. Drepur eiginkonu Bonds. Já ótrúlegt en satt, hann kvænist í myndinni!!!

Thumper (Tina Parks) er annar helmingur af hættulegu tveiki sem bregður fyrir í *Diamonds Are Forever* (1971) og lúskrar á Bond. Þær gefast upp þegar Bond nær að halda þeim báðum í kafi ofan í sundlaug.



Naomi (Caroline Munro), úr *The Spy Who Loved Me* (1977). Nýtur þess að daðra við Bond og enn frekar að reyna að drepa hann. Bond verður fyrri til þegar hann skýtur tundur-skeyti á þyrluna hennar.

May Day (Grace Jones), ástkona Zorins og illræmdur leigumórðingju, úr *View to a Kill* (1985). Kynvera sem nýtur þess að drepa. Slæst í lið með Bond þegar Zorin svíkur hana.




Xenia Onatopp (Famke Janssen), morðingi úr *Goldeneye* (1995). Fær kynferðislega nautn af því að myrða fórnarlömb sín, sem hún mer sum hver á milli stæltra fótleggjana. Bond rétt sleppur undan þeirri meðferð.

Elektra King (Sophie Marceau), milljarðamæringur sem hyggur á heimsyfirráð. Aðalillmennni *The World Is Not Enough* (1999). Sefur hjá Bond til að blekkja hann. Bond drepur hana seinna í sjálfs-vörn.




Miranda Frost (Rosamund Pike), moldvarpa innan raða bresku leyniþjónustunnar, í *Die Another Day* (2002). Sefur hjá Bond á íshótel í Íslandi! Jinx, samstarfsskona Bonds, drepur Miröndu seinna í sverðbardaga.



SNYRTISKÓLINN

# SNYRTI FRÆÐINÁM



## SNYRTI FRÆÐINÁM

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


**VIRTUR SKÓLI - SPENNANDI NÁM:**  
 Snyrtiskólinn er einkaskóli á framhaldsskólastigi sem útskrifar snyrtifræðinema. Að loknu eins árs námi í snyrtiskólanum þurfa nemendur að ljúka 10 mánaða starfsþjálfun á snyrtistofu aður en þeir ljúka sveinsprófi. Möguleiki er á að taka út starfsþjálfun á skemmtiferðaskipum.

**NÁM Í BOÐI:**  
 Snyrtináam, 1 ár auk 10 mánaða starfsþjálfunar, Aldurstakmark 18 ár. Námið er lánshæft hjá UN.

**INNÞRITUN:**  
 Innritun hafin í síma 553 7900 og á skoli@snyrtiakademian.is, sjá nánar [www.snyrtiakademian.is](http://www.snyrtiakademian.is).

1 laust sæti á vetrarönn nú í nóvember!

Vetrarönn hefst í nóvember, vorönn hefst í mars.



SNYRTI-AKADEMIAN

SNYRTIÁRBEIÐI | HAUGAÁRBEIÐI | FERÐUNARBEIÐI | FÖRMANNSKAPARBEIÐI





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



Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins.



Þvottahússinnréttingar



Eldhúsinnréttingar



Fataskápar með venjulegum- og

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

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



**EKKI BARA INNRÉTTINGAR !**

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

**ELBA**



Eldavélar



Oftar



Helluborð



Viftur & háfar



Uppþvottavélar

**Snaigé**



Kæli- og frystiskápar

**Westinghouse**

nettoline 



**20%**  
**afsláttur**  
til 13. nóvember



rennihurðum

Baðinnréttingar

# Innréttingatilboð sem þú mátt ekki missa af!

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

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



Virka daga kl. 9-18  
Laugardaga 10 - 16

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana

 **Friform**  
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

# Hollustuna heim!

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



## TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur  
Original hot and sweet svínakjöt  
Snöggsteikt nautakjöt í ostrusósu  
Kínverskar eggjaröður m/kjúklingsi og grænmeði  
Hrisgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa

1.345 á mann  
2.590 fyrir tvo

## TILBOÐ 2

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

1.445 á mann  
2.890 fyrir tvo

## TILBOÐ 3

### Rifjaparty

Konton svínarífl  
Hrisgrjón, prjóna og soya  
poki af Maarud

1.250 á mann  
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg  
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarföð.

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



Uppruni hlutanna

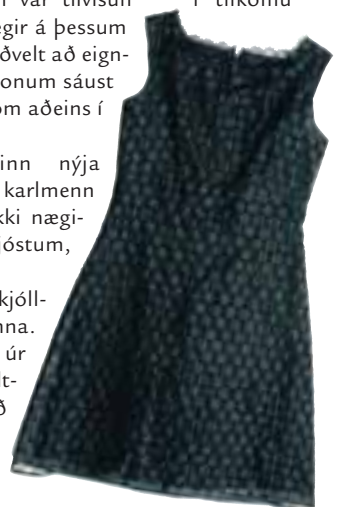
## Litli svarti kjóllinn

Coco Chanel er hugmyndasmiður litla svarta kjólsins sem passar við hvert einasta tækifæri, hversdags sem spari.

Litli svarti kjóllinn varð til í nóvember 1926 og var hannaður af Gabriel Bonheur Chanel, betur þekkt sem Coco Chanel. Að sjálf-sögðu höfðu svartir kjólar verið til löngu áður en kjóllinn hennar leit dagsins ljós, en enginn þeirra var eins og þessi. Hann var ótrúlega einfaldur, sérstaklega miðað við þann tíma sem hann varð til á. Á honum var enginn kragi, engir hnappar, enginn útsaumur eða blúndur. Hann var einfaldur, stílhreinn og nútímalegur og ekki voru allir á eitt sáttir um ágæti hans. Konur elskuðu kjóllinn og kölluðu hann Ford Chanel-tískuhússins, sem var tilvísun í tilkomu Ford-bílanna sem þóttu mjög merkilegir á þessum tíma. Rétt eins og Ford-bílarirnir var auðvelt að eignast hann, hann sló strax í gegn og á honum sáust engir blettir, hann var kvenlegur og kom aðeins í einum lit, svörtum.

Kvennablöðin kölluðu þetta hinn nýja einkennisbúning nútímakonunnar, en karlmenn hötuðu hann þar sem hann gerði ekki nægilega mikið úr kvenlegum línunum, brjóstunum, mitti og rassi.

Nú áttatíu árum seinna er litli svarti kjóllinn ein mikilvægasta tískuflík kvenna. Hvort sem hann er frá Chanel eða úr H&M er hann sú flík sem gengur alltaf í hvaða partí sem er. Hægt er að nota hann stakan, við svarta skó eða klæða hann upp með fylgihlutum og litríkum skóm.





Chris Niedenthal

30. september - 19. nóvember 2006



# POLSKA

1969-1989



Grófráhuðin, Tryggvagötu 15, 6. hæð, 101 Reykjavík • Opið 12 - 19 virka daga og 13 - 17 um helgar  
Open 12 - 19 weekdays and 13 - 17 weekends • Otwarte Poniedziałek-Piątek 12 - 19 i  
Sobota-Niedziela 13 - 17 • www.ljosmyndasafnreykjavikur.is

Grófráhuðin, Tryggvagötu 15, 6. hæð, 101 Reykjavík • Opið 12 - 19 virka daga og 13 - 17 um helgar  
Open 12 - 19 weekdays and 13 - 17 weekends • Otwarte Poniedziałek-Piątek 12 - 19 i  
Sobota-Niedziela 13 - 17 • www.ljosmyndasafnreykjavikur.is

ADGANGUR ÓKEYPIS / ADMISSION FREE / WSTĘP WOLNY



Nýtt frá Te & Kaffi

smúgur - bragðir - stemningin



Höfum opnað stærri verslun

# Útsala

í nýja hlutanum

Verulegur afsláttur

# Evíta

## Hárgreiðsla og gjafavörur

Starmýri 2, 108 Reykjavík • Sími 553 1900 • [www.evita.is](http://www.evita.is)

**Emilía Örylgisdóttir**  
elur upp



## Beðið eftir barni

Fyrir stuttu talaði ég við vinkonu mína sem gengur með sitt fyrsta barn og á von á sér fljótlega. Hún er eðlilega orðin mjög spennit og sagðist vonast til þess að hún gengi ekki með barnið langt fram yfir áætlaðan tíma því að hún nenni ekki að bíða mikið lengur.

Þegar ég talaði við hana rifjaðist upp fyrir mér biðin eftir mínu eigin barni sem var frekar löng en flestar konur sem ganga of lengi með börnin sín vita að biðin getur orðið ansi þreytandi.

Áður en biðin hófst hjá mér var ég eiginlega viss um að ég myndi eiga fyrir áætlaðan tíma því börnin í minni fjölskyldu láta venjulega ekki bíða eftir sér. Þegar kom að skráðum degi var hins vegar ekki neitt farið að gerast, mér til mikillar furðu.

Ég fór því að drepa tímann með alls kyns uppbyggilegri iðju eins og að horfa á Leiðarljós og fletta afmælisdagabókum með stjörnuspám og velja mér daga sem ég vildi eiga barnið á. Hver dagurinn sem ég valdi leið þó án þess að sonur minn gerði sig líklegan til þess að mæta á svæðið og ég var farin að verða frekar leið á spurningum um það hvort ég ætlaði ekkert að fara að fæða barnið.

Þegar ég var komin svona eina og hálfu viku fram yfir áætlaðan fæðingardag fór ég í skoðun og ljósmóðirin sem sá um hana taldi að allt væri að gerast og barnið yrði fætt fyrir kvöldið svo ég var lögð inn. Ekkert gerðist samt þann daginn og heldur ekki þann næsta og á þriðja degi var ég orðin mjög leið og pirruð. Mamma ákvað því að færa mér lítið páskaegg á sjúkrahúsið til þess að gleðja mig þar sem voru að koma páskar. Ekkert hefði getað komið mér í betra skap á þessari stundu, nema það að barnið hefði ákveðið að fæðast, því þegar ég las málsháttinn í egginu sprakk ég úr hlátri. Á miðanum stóð nefnilega skýrum stöfum: „Hvað liggur á? Það er hvergi kviknað í.“

Ég ákvað því að fara bara að slaka á, barnið hlyti að koma einhvern tímann. Stuttu síðar kom lækni sem sagði að ég mætti fara heim aftur nema ég vildi vera sett af stað strax en venjulega er það ekki gert fyrr en konur eru komnar tvær vikur og tvo daga fram yfir áætlaðan fæðingardag. Ég var allt í einu orðin pollróleg og sagðist frekar vilja bíða og gefa barninu tækifæri á að koma af sjálfsdáðum. Ég fékk því að fara en átti að mæta í gangsetningu hinn 11. apríl klukkan níu. Þegar ég kom heim byrjaði ég að sjálfsögðu á því að fletta upp í afmælisdagabókinn og komst að því að 11. apríl væri góður dagur svo ég var alveg satt.

Um kvöldmatarleytið hinn 10. apríl skynjaði ég hins vegar að eitthvað var að gerast svo ég fór aftur á sjúkrahúsið og um miðnætti var alveg ljóst að ég var að fara að fæða barn. Klukkan þrjú um nóttina, sex tímum áður en átti að setja mig af stað, ákvað sonur minn síðan að koma sjálfur í heiminn.

Þegar ég fékk son minn svo loksins í fangið fannst mér biðin hafa verið algjörlega þess virði. Ég verð líka að viðurkenna að mér fannst þínu skemmtilegt að þar sem hann var alveg eins og þabbi hans í útliti hefði hann að minnsta kosti frá mér listina að kunna að láta bíða eftir sér og mæta mátulega seint í partíði.



## Börn læra stafi

Börn fara ung að taka eftir stöfum í umhverfi sínu og ef foreldrar örva áhuga þeirra geta þau fljótt lært alla stafina.

**1** Fylgist með börnunum þegar þau eru að leika sér. Börn taka eftir stöfum allt í kringum sig, á leikföngum og öðrum hlutum á heimilinu. Notið tækifærið þegar þið sjáið þau skoða stafi og segið þeim hvað þeir heita.

**2** Búið til eða kaupið veggspjald með stöfunum á og hengið upp í barnaherberginu. Vísið á spjaldið þegar þið sjáið börnin vera að skoða stafi á öðrum hlutum og bendið þeim á að á spjaldinu megi finna sama staf og þau eru að skoða.

**3** Bendið börnunum á alla áberandi stafi sem þið sjáið þegar þið eruð að keyra, versla eða fara í gönguferðir. Stafir finnast alls staðar í umhverfinu og um að gera að notfæra sér það við kennsluna. Hrósið börnunum þegar þau benda ykkur á stafi.

**4** Kaupið leikföng með stöfum á. Púsl, leikfangasímar og bækur eru dæmi um leikföng sem börnin geta lært af. Veltið fyrir ykkur fræðslugildi leikfanga samhliða skemmtanagildi þeirra. Leikföng sem eru löguð eins og stafir hjálpa börnunum líka að skynja þá enn betur.

**5** Lesið fyrir börnin á hverjum degi. Besta leiðin til þess að kenna börnum hvað stafirnir heita og hvernig þeir mynda orð er að lesa fyrir þau.

**6** Kaupið myndbönd sem kenna börnunum að þekkja stafi og leyfið þeim að horfa á þau.

**7** Skrifnið stafi á blöð þegar þið eruð að lita með börnunum og segið þeim hvað þeir heita á meðan þið skrifið þá.

**8** Bendið börnunum á hvaða stafir eru líkir og hvaða stafir eru ólíkir.

**9** Kennið börnunum í gegnum leik. Fæst börn hafa þolinmæði til þess að sitja lengi og læra eitthvað ef það er ekki skemmtilegt. Ekki þvinga börnin til þess að halda áfram ef þau vilja fara að gera eitthvað annað.

**10** Hrósið börnunum eins oft og þið getið og vanmetið það ekki að þau eru að læra eitthvað nýtt og geta gert mistök.

**KÓPAL** Glitra

# Ýrist lítið

**Linda Þorvaldsdóttir málarí:**

„Einfaldlega besta málingin  
sem ég hef notað.“

Að ýrast = að slettast úr rúllunni.

**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 byggingarvöruverzlun 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 Síg. Sigurjónsson, málarameistari, Grindavík

**málning**  
- það segir sig sjálf! -



## Nálastungur

Umræðurnar um ágæti nálastungumeðferðar virðast engan enda ætla að taka. Læknar deila um hvort hægt sé að telja þetta vísindi eða hvort hér sé á ferð peningaplokk af þeim sem síst mega við því. Sumir segja að batinn sé raunverulegur en aðrir að vellíðanin sé hugarburður einn. Í raun skiptir engu máli hvað sérfræðingarnir segja. Náist einhver bati, sama hvort hann er varanlegur eða ekki, raunverulegur eða hugarburður einn, er hann af hinu góða. Skiptir einhverju máli þó ekki sé hægt að sýna fram á hann með tölum og gröfum ef sjúklingnum líður betur? Hver og einn verður að meta það sjálfur og haga sér eftir eigin sannfæringu. Prófaðu sjálf(ur) og sama hvernig fer þá ertu reynslunni ríkari.

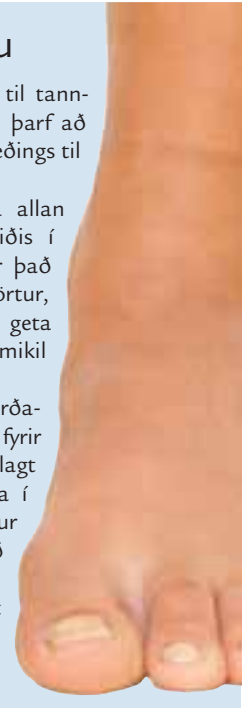


## Mikilvægi fótheilsu

Rétt eins og farið er reglulega til tannlæknis til að athuga tannheilsu þarf að fara reglulega til fótaaðgerðafræðings til að skoða fæturna.

Fæturna notum við alla daga allan daginn. Ef eitthvað fer úrskaiðis í þessari undirstöðu okkar hefur það áhrif á allt annað. Líkþorn, vörtur, sveppir og inngrónar táneglur geta verið sársaukafullar og haft mikil áhrif á lífsgæði okkar.

Reglulegt aðhald hjá fótaaðgerðafræðingum getur komið í veg fyrir þessi vandamál. Þeir geta ráðlagt fólki um hvað er best að gera í hverju tilviki, hvernig fótabúnaður er bestur og hvað á að gera til að forðast að vandamál komi upp. Svo er líka afskaplega notalegt að láta nudda á sér tærnar í volgu vatni.



Fitubrennsla



Fitubrennsla

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

## PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

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

Viltu vita meira: [www.lorealparis.com](http://www.lorealparis.com)

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARADGERÐ.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

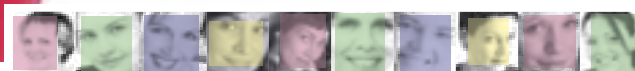
L'ORÉAL  
PARIS



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



# Vertu í góðum málum!



Stelpur - Konur / Staðurinn - Ræktin

## Ný og kraftmikil TT-námskeið!

Innritun hafin **núna** í síma 581 3730.

### Þú léttist og styrkist andlega og líkamlega!

Átaksnámskeiðin sívinsælu fyrir konur á öllum aldri.

#### TT-1

- Lokuð 9 vikna námskeið 3 x í viku
- Fræðslufundur 1x í viku, vigtun og mælingar
- Líkamsrækt
- Glæsilegur lokafundur þar sem sérfræðingar í hári og förðun veita ráð
- Persónuleg þjónusta í notalegu umhverfi þar sem alger trúnaður ríkir
- Frjáls aðgangur að tímum í opna kerfinu og tækjasal

#### TT-2

- Lokuð 9 vikna framhaldsnámskeið eftir TT-1

Loksins! TT á besta tíma: 16:30 og 17:40 og  
aukið rými fyrir morgunhæurnar: 6:15 og 7:20

Barnagæsla – Leikland JSB

**Vertu velkomin í okkar hóp!**

DANSRÆKT

JSB

leggur línurnar



**Jóhanna Sveinsdóttir**  
segir kynjasögur

## Eldrautt og lúsugt eyra

Mér hefur alltaf fundist svo mikil þjáning að vera skotin í einhverjum. Allt frá því ég var krakki. Hrein þjáning. Ellefu ára gömul sat ég í kennslustundum og dúllaði ég mér við að skrifa nafn skotsins míns í lófann minn. „Dúddi“ ritaði ég lófann með fallegu hjarta í kring og það svo til enganna sem sitja saman í hring að lófakrassið myndi skila mér einum vangadansi. Dúddi var bara lífið. Og ef Dúddi bauð mér ekki upp í vangadans á skólaballinu, nú þá var lífið bara búið.

Síðan þroskaðist ég og varð fullorðin, eins og svo margir, en ekki urðu ástarmálin neitt einfaldari fyrir vikið. Enda erum við fullorðna fólkið í raun enn bara börn. Við erum bara aðeins hærri í loftinu og miklu loðnari. Og hafi það verið þjáning að vera skotin í einhverjum sem barn þá er þjáningin alveg milljón sinnum verri þegar maður er skotin í dag, orðinn svona stór og loðinn. Einfaldlega af því það er eitthvað svo ekki kúl. Maður er bara ógeðslega asnó og veit ekkert hvað maður á að gera. Það er eitthvað svo út úr kú að vakna, hlusta á morgunfréttirnar, tékka stöðuna á sjódsbréfunum, fara út með ruslið, bjarga mannlífum í vinnunni, versla í matinn og roðna svo í kúk og kanil við að sjá skotið sitt. Það er ekkert sérstaklega fullorðins. Og ekki getur maður hripað nafnið á skotinu sínu í lófann í von og óvon, þá er maður nú bara skritinn.

Mér finnst hrein þjáning að vera skotin í einhverjum á þessum árum sem, samkvæmt stærðfræðilegum útreikningum, kallast fullorðinsár. Ég hreinlega tapa öllu sem svalt heitir og verð alltaf eins og reginasni þegar ég á mér skot. Verð allt annað en það sem fullorðins kallast. Helst hleyp ég í burtu þegar ég sé skotið mitt, fel mig bakvið runna og flissa. Mig langar rosalega að vera svala nútímakonan sem pikkar upp karlmenn með einni hársveiflu og blikkar öll skotin sín á færi. En nei. Myndi ég reyna það væri líkt mér að sveifla hárinu fyrir augun á mér og ganga svo á vegg.

En þjáningin sem fylgir ástarskotum má þó eiga að hún er þræl-fyndin. Fátt er hlægilegra en tveir einstaklingar, yfir sig skotnir, að reyna að halda „kúlinu“ meðan fiðrildin hamast í maganum. Kinnarnar verða rauðari og rauðari eftir því sem samræðurnar verða fáránlegri og frumstæðari, búkurinn vaggar fram og til baka af vandræðaleika og ástleitinn augu leita flóttaleg niður á tær eða upp í loft. Svo þegar augun mætast, alveg óvart, þá getur enginn sagt neitt og skotin tvö bara brosa út að eldrauðum eyrum.

Pannig er nú það. Undir niðri erum við bara börn í fullorðins-leik. En það er gott að vera barnslegur kjáni endrum og eins. Fullorðinsárin eiga ekki að vera bara gluggapóstur og teflon-panna.

Hins vegar held ég það sé bara best að sleppa því að vera skotin í strákum. Því ef það er satt sem Dagmar vinkona mín sagði mér þegar við vorum sex ára, þá á maður ekki að kyssa stráka, af því þá fær maður lús.

## Hvað kveikir í okkur?

Gerð var bresk könnun meðal karla og kvenna á því hvað kveikti mest í fólki. Birta telur niður lostastigin. Atriði frá 100 niður í 81.

81. Jarðarber
82. Húsasund
83. Sólgleraugu
84. **Loðnar** bringur
85. Rjómaís
86. Vel til hafðir menn
87. **Kafarar**
88. Náttúrulegur hárvöxtur
89. Hendur
90. Blæjubílar
91. Breiðar axlir
92. **Rautt** naglalakk
93. Ostrur
94. Kúrt saman yfir **belgi**
95. **Óvæntar** uppákomur
96. Strandblak



97. Ísmolar
98. Varðeldur
99. Menn í dýrum skóm
100. Karlmenn **með** börn

## stjörnuspá

★★★  
3. – 9. nóvember

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Átakamikill tími er framundan þar sem reynir á polinmæði hrútsins. Alltaf leynist þó ljós í myrkrinu og góðir atburðir gerast sem veita hrútinum kraft.



### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Spenna ríkir í kringum nautið þessa dagana. Mikilvægt er að nautið haldi jafnvægi sínu, máli ekki skrattann á vegginn og beri höfuðið hátt.



### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Lífið virðist leika við tvíburann þessa dagana. Tvíburlinn ætti að njóta þess til fulls en um leið þess að fara sér ekki að voða í gleðinni.



### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Krabbin ætti að einbeita sér að núinu og njóta þess sem á daga hans drífur. Ástin svífur yfir vötnum og þarf krabbin ekki að leita langt yfir skammt að henni.



### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ljónið á von á einhverju óvæntu, gjöf, fréttnum eða kraftaverki. Ljónið ætti að hafa opin huga og taka á móti þeim atburðum sem því er ætlað.



### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Heppnin eltur nú meyjuna uppi sem á það sannarlega skilið. Eftir erfiðan tíma er loksins komið að góðum uppskerutíma eftir erfiða sáningu.



### VOG 22. SEPT. – 22. OKT.

Tilfinningar eru vandmeðfarnar. Tilfinningalegt áfall sem vugin varð fyrir fyrr á árinu á enn huga hennar. Leyfðu tímanum að lækna sárin.



### SPORÐREKJI 23. OKT. – 21. NÓV.

Sporðrekin vekur aðdáun fyrir rólegt og yfirvegað fas sem einkennir hann þessa dagana. Ekki láta athyglina stríga þér til höfuðs. Dramb er falli næst.



### BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.

Bogmaðurinn ætti kannski að draga sig aðeins inn á við. Sálin og þreyttur hugur þarfnast öðru hvoru hvíldar. Hvíldu þig áður en orkan er á þrotum.



### STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.

Steingeitinni líður eins og hún sé sífellt föst í sama farinu. Kraftur einkennir byrjun nóvember sem steingeitin ætti að njóta sér til að komast af stað á ný.



### VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.

Vatnsberinn þarf að finna innra jafnvægi vikuna framundan því einhver mun vega að sjálfstrausti hans. Ekki láta neikvæðni annara stjórna þinni líðan.



### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Fiskarnir ættu ekki að eyða óþarfa orku í að reyna að stjórna heiminum. Stundum þarf maður bara að yppa öxlum, sýna æðruleysi og láta berast með straumnum.





# Vetrarskórnir



**ILSE JACOBSEN • Hornbæk**

**Garðatorgi • Garðabæ • 517-4806**



### TILBOÐ 1

#### Matsaman

Thailenskur kjötréttur með kjölingakjöti og grænmeti. Steikt í matsman harrý og saltfletusósu.

**Kliverksar nöðlur að hætti Mekong**  
Egganöðlur með kjúklingi og grænmeti.

#### Paneng

Thailenskur kjötréttur með nautakjöti og grænmeti. Steikt í panengharrý og kókossassa.

**Djúpsteiktar ræskjur**  
með sársaitri sósu.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum

### TILBOÐ 2

#### Geng Sheo Van

Thailenskur kjötréttur með grisakjöti. Steikt í gremu harrý (sterkt)

#### Kao Pad Ped

Sterk chili kryddað hrisgrjón með svínakjöti eða kjúkling og grænmeti.

#### Tom Ka

Thailenskur kjúklingaréttur með grænmeti og kókos. (sterkt)

#### Pas Siú

Hrisnöðlur með grænmeti.

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

Hæfilegur skammtur af hrisgrjónum

### FYRIR BÖRNIN

#### Hamborgari

með fröskum, sósu og gosi

Verð kr. 550,-

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

Tilboð eru eingöngu afgreidd fyrir tvo eða fleiri.



FÁDU MATINN HEIM AÐ DYRUM

**564 6111**



**MEKONG**

thailensk matstupa



### Biskupar, nornir og jólasveinar

Nanna Lovísa Zophoníasdóttir klæðskeri rekur Grímubúningaleiguna í Hafnarfirði. Þar eru tæplega tvöhundrað búningar af öllum stærðum og gerðum sem hanga flokkaðir eftir kúnstarinnar reglum. „Búningarnir eru flokkaðir eftir þema; dýr, trú, þjóðerni, ill öfl, 18. aldar og þekktar persónur,“ segir Nanna, sem hefur ekki undan við að klæða upp nornir og önnur ill öfl þessa dagana. „Langmest er að gera í kringum hrekkjavöku, en það eru líka mörg fyrirtæki og skólar sem gera sér glaðan dag í kringum öskudag,“ segir Nanna og bætir við: „Það er líka alltaf vinsælt að mæta sem biskup eða nunna í steggja- og gæsapartí.“ Búningarnir hanga á slám sem fylla kjallaran hjá Nönnu en síðan þarf líka að halda utan um ótal litla fylgihlutir eins og skott, skartgrip, reimar, teygjur og annað fífferi sem fylgir. „Það er mjög mikilvægt að allt fari á sinn stað, því þetta er ekkert skráð, ég man bara hvar þetta allt hangir,“ segir Nanna. Hún segist þó hafa góðar skrár yfir þá búninga sem eru í útláni enda vilja ekki allir hverfa aftur til hversdagsleikans.

Aðspurð segir Nanna að fólk velji gjarnan búninga með tilliti til þess sem er að gerast í heiminum þá stundina. Þetta sást vel þegar allir vildu fá arabagervi í kjölfar stríðsins í Írak eða þegar allir vildu vera Harry Potter eða Batman þegar nýjar kvikmyndir með þeim ofurhetjum voru frumsýndar. „Þó er kannski skemmtilegast þegar sömu jólasveinarnir koma ár eftir ár og fá lánuð spariföt til að heimsækja börn sem eru á sjúkrahúsi um jólin.“

### GAMALT OG NÝTT

Það þykir alltaf fyndið að klæða sig upp sem fyrirmaður, prestur eða þvúmlíkt í steggjapartíum. Þessi kóróna er nýkomin í safn Nönnu og bíður eftir næstu veislu.



Ný í ár er þessi græna figúra sem einhverjum bregður eflaust við á hrekkjavöku.

# Afmælisfjör!

25% afsláttur 3-11. nóv.



Fjölbreytt og spennandi vöruúrval

Ensk og amerísk bútasamsefni

Enskar peysur og úlpur frá Frank Saul

Danskir gæðabólir, bómmull, ull eða silki frá Rosemunde og fleira og fleira

## Diza

Laugavegi 44 • s. 561-4000 • [www.diza.is](http://www.diza.is)



**Jóla kjólar**

**Dömukjólar**

**Drengjaspariföt**

## Prinsessan

Verslun/mjódd • 5674727 • [www.prinsessan.is](http://www.prinsessan.is)

# Leik Höllin

Leikur og List

Það eru ný námskeið að hefjast í Leikhöllinni

▣ Íþróttir 3 mánaða - 6 ára

▣ Tónlist 3 mánaða - 6 ára

▣ Ungbarnaudd

▣ Meðgönguöga

▣ Mómmuöga **NYTT**

▣ Enskunámskeið 4 - 9 ára **NYTT**

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

Hólmgarður 34 108 Rvk S-517-7900 [leikhollin@leikhollin.is](mailto:leikhollin@leikhollin.is)

Dúnúpur  
Rúskinnspur  
Leðurjakkar  
Vattkápur  
Hattar – Húfur

Leðurhanskar  
Ullarsjöl  
Góð gjöf





Útsöluhorn  
50 % afsl.  
Góðar vörur

## TOPP HÚSÍÐ

Mörkinni 6, Sími 588-5518

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



	60	DREPA	ANGRA	NÚA		BARDAGI	REFUR	HVERS EINASTA	
	MP & BH								
	TÓNVERK								
	TUNNU				TÆKI				
	BLOSSALJÓÐ				GOSOP			GILDRA	
	LEGU-BEKKUR					KJÖT			
	FLÝTIR					FERÐ			
FARA AFTUR				STRENGJA-HLJÓÐFÆRI				5	KOMAST
				SKIPAD NIDUR					GLETTAST
KÆLA			POTTRÉTTUR				STEIN-TEGUND		
			SALTPÉTUR				TEIKNING AF FERLI		
SKRÆLNA	1			SARG				ÖRN	
				ENGI				TVEIR EINS	
		SEINNA			2		RÖÐ		
		BRODDUR					GLJÁHÚÐ		PETTA
NÚNA			HALD			DÆLD	3		GLAUMBOSI
			REGLA						
HRÚGA	BURT					FRÁ		TEMJA	
	Í RÖÐ					MANNPVAGA		HRÓP	
		4		ÁSTÆÐUR				SLAG/Ð	
SKRIFA Á					BÝTTI				



**Leystu krossgátuna og þú gætir unnið Bat Out Of Hell 3 með meistara Meat Loaf!**

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.

NEW CONCEPTS  
Hönnun: Lodovico Acerbis, 1999



# NÝ HUGSUN



PIPAR • SIA • 60544



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

# MÓÐERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / [www.modern.is](http://www.modern.is)

# X-FACTOR Á STÖÐ 2

HEFST 17. NÓVEMBER



## SAGA X-FACTOR

X-Factor er hæfileikakeppni hönnuð af Simon Cowell Idol-dómara. X-Factor sló öll áhorfsmet í Bretlandi og er meira að segja orðin vinsælli en Idol.



## X-FACTOR Á ÍSLANDI

X-Factor sem hefst 17. nóvember verður án efa stærsti sjónvarpsviðburður í tuttugu ára sögu Stöðvar 2 og verðurugur arftaki Idol Stjörnuleitar.



## ÁHEYRNARPRÓFIN SKRAUTLEG

Áheyrnarprófin sem fóru fram 3. og 14. október voru skemmtilegri og skrautlegri en nokkru sinni áður. Fólk á öllum aldri var velkomið og einnig sönghópar.



## SLAGUR DÓMARANNA

Þegar 90 keppendur eru eftir er þeim skipt í þrjá hópa. Dómararnir taka að sér hver sinn hóp og keppast um að skapa næstu poppstjörnu Íslands.



## ÚRSLITIN Í BEINNI

Þeir 12 hæfileikarikustu keppa til úrslita í beinum útsendingum.



## NÚ NÆST STÖÐ2 Á ADSL OG BREIÐBANDSKERFI SÍMANS!

FRÁBÆRT KYNNINGARTILBOÐ FYRIR NOTENDUR ADSL OG BREIÐBANDSLYKLA SÍMANS

Þú greiðir nóvember á tilboðsverði 4.995 krónur og færð dagana fram til 5. nóvember frítt, Stöð 2 Bíó fylgir með.

Sæktu tilboðið á stod2.is.



Breiðband Símans





# dagskrá



vikuna 3. nóvember – 9. nóvember 2006



## Börnin í barnaþorpi SOS

Næstkomandi mánudagskvöld klukkan 20.00 mun Ríkissjónvarpið í samvinnu við SOS barnaþorp sýna heimildarmyndina „Gleymdu börnin“. Þessi mynd er hluti af fjögurra mynda seríu sem Ríkissjónvarpið sýnir og er þessi mynd númer tvö í röðinni. Fyrsta myndin greindi frá SOS barnaþorpum í Bólívíu og þeirri neyð og fátækt sem börn þurfa að búa við þar. Í þessari mynd er skyggst inn í líf fátækra barna í Kambódíu.

„Í myndinni er tekið fyrir uppbyggingarstarf og starfsemi SOS barnaþorpanna sem felst í því að veita yfirgefnum og munaðarlausum börnum langvarandi aðstoð,“ að sögn Kolbrúnar Indriðadóttur kynningar- og fræðslustjóra SOS barnaþorpa á Íslandi. Kambódía er eitt af þeim ríkjum í Asíu sem er hvað verst stadd, þegar hugað er að lífsgæðum íbúanna. „Fátækt, ólási, atvinnuleysi og skortur á almennri heilsugæslu gera Kambódíu eitt af fátækustu ríkjum heims, þar sem 36 prósent

íbúanna lifa undir fátæktarmörkum,“ bætir Kolbrún við.

Þátturinn ætti að gefa styrktarforeldrum hér á landi gott tækifæri til að skyggast inn í líf þessara barna og starfsemi SOS barnaþorpanna, að ógleymdu fólki sem hefur áhuga á málefnum barna og vildi gjarnan styrkja starfsemi SOS barnaþorpanna þar sem öll hjálp er vel þegin. Þessi mynd skilur engan eftir ósnortinn.



Ríkissjónvarpið mánudagurinn 6.nóvember kl. 20.00.

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

Skiptinemar  
sjá heiminn með  
öðrum  
augum

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

Er skiptinemadvöl eitthvað fyrir þig?

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



AFS á Íslandi

Alþjóðleg fræðsla og samskipti



**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**



**SIRKUS TV**



► **18.00 Entertainment Tonight** SIRKUS



► **19.45 Gegndrepa** SKJAR EINN



► **20.05 The Simpsons** STÖÐ 2



► **20.00 The Day After Tomorrow** STÖÐ 2 BÍÓ



► **22.00 Eyes Wide Shut** SJÓNVARPIÐ

**17.05 Leiðarljós** (Guiding Light)  
**17.50 Táknálsfréttir**  
**18.00 Snillingarnir (8:18)** (Disney's Little Einsteins)  
**18.25 Ungar ofurhetjur (2:26)** (Teen Titans I)  
**19.00 Fréttir, íþróttir og veður**  
**19.35 Kastljós**  
**20.10 Þrumufuglar** (Thunderbirds) Bandarísk ævintýramynd frá 2004 um vinarhóp sem á í útistöðum við ill öfl. Leikstjóri er Jonathan Frakes og meðal leikenda eru Brady Corbet, Ben Kingsley, Anthony Edwards, Soren Fulton, Genie Francis og Bill Paxton.

**21.45 Haltu mér, slepptu mér** (Eyes Wide Shut) Bandarísk bíómynd frá 1999. Læknir í New York leggst í næturlangar kynlífs- og síðferðisþælingar eftir að konan hans viðurkennir að hafa einu sinni næstum haldið fram hjá honum. Leikstjóri er Stanley Kubrick og meðal leikenda eru Tom Cruise og Nicole Kidman. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

**0.20 Rembrandt** Dönsk bíómynd frá 2003 byggð á sönnnum atburðum. Feðgarnir og smábófarnir Mick og Tom eru fengnir til að stela málverki af safni. Þeir stela óvart rangri mynd, eina Rembrandt-verkinu sem til er í Danmörku og er metið á fölgur fjár. Leikstjóri er Jannik Johansen og meðal leikenda eru Lars Brygmann, Jakob Cedergren, Nikolaj Coster-Waldau, Nicolas Bro, Sonja Richter, Søren Pilmark og Paprika Steen. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.

**2.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

**6.58 Ísland í bitíð**  
**9.00 Bold and the Beautiful**  
**9.20 Í finu formi 2005**  
**9.35 Oprah (117:145)**  
**10.20 Ísland í bitíð (e)**  
**12.00 Hádegisfréttir**  
**12.40 Neighbours**  
**13.05 My Sweet Fat Valentina**  
**13.50 My Sweet Fat Valentina**  
**14.35 Jamie Oliver - með sínu nefi**

**15.00 Extreme Makeover: Home Edition**  
**16.00 Skrimslasplíð**  
**16.20 Scooby Doo**  
**16.40 Véla Villi**  
**16.50 Engie Benjy**  
**17.05 Pingu**  
**17.10 Yoko Yakamoto Toto**  
**17.15 Simpsons**

**17.40 Bold and the Beautiful**  
**18.05 Neighbours**  
**18.30 Fréttir, íþróttir og veður**  
**19.00 Ísland í dag**  
**20.05 The Simpsons** Marge fær hreinsunaræði og þarf að búa til sérlega sterka blöndu til að ná síðasta drullublettinum á Simpsons-heimilinu. Þegar hún andar efninu að sér fellur hún í yfirlið og þegar hún vaknar þá hefur hún misst minnið.

**20.30 Freddie**  
**20.55 One Fine Day**  
**22.40 Balls of Steel**  
**23.20 King Arthur**  
**1.20 Road House**  
**3.10 Balls of Steel (7:7)**  
**3.50 Ísland í bitíð e**  
**5.10 Fréttir og Ísland í dag** endursýnt frá því fyrir í kvöld.  
**6.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi**

**7.00 6 til sjö (e)**  
**8.00 Dr. Phil (e)**  
**8.45 Sigtíð (e)**  
**15.00 The King of Queens (e)**  
**15.30 Queer Eye for the Straight Guy (e)**  
**16.20 Beverly Hills 90210**  
**17.05 Dr. Phil**  
**18.00 6 til sjö**  
**19.00 Melrose Place**  
**19.45 Gegndrepa (e)**  
**20.10 Trailer Park Boys 20.35 Parental Control**

**21.00 The Biggest Loser 21.50 Law & Order: Criminal Intent** Bandarísk þættir um störf Stórmálasveitar New York borgar og leit hennar að glæpamönnum. Eiginkona tannlæknis deyr eftir að henni er byrjað eitur. Eiginmaðurinn liggur undir grun en einnig viðhald fórnarlambinsins.

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

**23.30 Sigtíð (e)** Vonlausasti sjónvarpsmaður landsins er mættur aftur.

**0.00 C.S.I: Miami (e)**  
**0.55 Conviction (e)** Bandarísk sakamálasería.

**1.40 C.S.I: New York (e)** Bandarísk sakamálasería.  
**2.30 Beverly Hills 90210 (e)**  
**3.15 Melrose Place (e)**  
**4.00 Tvöfaldur Jay Leno (e)**  
**5.30 Óstöðvandi tónlist**

**18.00 Entertainment Tonight**  
**18.30 Fréttir**  
**19.00 Ísland í dag**  
**19.30 The Hills (e)**  
**20.00 Wildfire**  
**20.45 8th and Ocean (e)**  
**21.15 The Newlyweds (e)** Þriðja serían af hjónakornunum fyrri-verandi og sambandi þeirra. Í þessum þáttum fylgjumst við með poppsöngkonunni Jessicu Simpson og þáverandi eiginmanni hennar Nick Lachey út í gegn.

**21.45 Blowin' Up (e)**  
**22.15 South Park (e)**  
**22.45 Chappelle/s Show (e)** Grínþættir sem hafa gert allt vítlitast í Bandaríkjunum. Grínistinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíft.

**23.15 Sirkus Rvk (e)**  
**23.45 X-Files (e)**

**0.30 Hell's Kitchen (e)** Tólf namar eru nú komnir til starfa hjá Ramsey á hinum glæsilega veitingastað hans í Las Vegas. Aðeins einn mun standa uppi sem sigurvegari og verðlaunin ekki af verri endanum - að verða yfirkokkur á þessum glæsilega veitingastað og stór peningaverðlaun. Það er því til mikils að vinna fyrir þessi tólf og verða þau að standast pressuna frá Ramsey sem er allt annað en ljúfur.

**1.15 Entertainment Tonight (e)** Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppkomur sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum. Leyfðu öllum aldursþópum.  
**1.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV**

**Scholl** bú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt

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

**Fótapúður**  
 Bakteríueyðandi og heldur fótunum þurrum og án svitalyktar. Þúðrist á fætur og á milli taa. Einnig sniðugt að þúðra í sokka og skófatnað.

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







**16.50 Tottenham - Club Brugge**  
**18.30 US PGA í nærmýnd**

**18.55 Gillette Sportpakinn**  
(Gillette World Sport 2006)

**19.50 HM í Súpercross GP**  
(Sam Boyd Stadium) Nýjustu fréttir frá heimsmeistaratótnu í Súpercrossi. Hér eru vélhjólakappar á öflugum tryllitækjum (250 rsm) í aðalhlutverkum. Keppt er víðs vegar um Bandaríkin og tvisvar á keppnistímabilinu bregða vélhjólakapparnir sér til Evrópu. Súpercross er íþróttagrein sem nýtur sívaxandi vinsælda.

**20.45 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur** (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur 06/07) Allt það helsta úr Meistaradeildinni. Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilþrífir í síðustu umferð og spá í spilin fyrir næstu leiki.

**21.15 KF Nörd (10:15) 22.00 Heimsmótaröðin í póker**  
(Caribbean Poker Adventure)

**23.30 Pro bull riding** (Reno, NV - Reno Invitational)

**0.25 Íþróttahetjur**

**1.00 NBA 2005/2006 - Regular Season games** (San Antonio - Cleveland) Bein útsending frá leik San Antonio Spurs og Cleveland Cavaliers í NBA deildinni. Í þessum leik gefur að líta þrjár af skærustu stjórnun deildarinnar. Hjá Cleveland er það LeBron James og hjá San Antonio eru það þeir Tim Duncan og Tony Parker.

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00 The Day After Tomorrow**

**8.00 Innocence**

**10.00 Loch Ness**

**12.00 Young Adam**

**14.00 Innocence**

**16.00 Loch Ness**

**18.00 Young Adam**

**20.00 The Day After Tomorrow**

**22.00 Vanity Fair**

**0.15 Derailed**

**2.00 Narc**

**3.45 Vanity Fair**

**SKJÁR SPORT**

**7.00 Liðið mitt (e)**

**14.00 Sheff.Utd. - Chelsea (e)**

**16.00 Portsmouth - Reading (e) frá 28.10**

**18.00 Upphitun**

**18.30 Liðið mitt (e)**

**19.30 Arsenal - Everton (e) frá 28.10**

**21.30 Upphitun (e)**

**22.00 West Ham - Blackburn**

**0.00 Dagskrárlok**

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**N4 SIÓN V NORÐURL**

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

**» EKKI MISSA AF ...**

**Freddie**

Nýir gamanþættir með Freddie Prinze Jr. í aðalhlutverki. Í þáttunum leikur hann ungan og kvensaman meistarakokk sem lendir í þeirri vandræðalegu stöðu að þurfa að búa með þremur eldri konum; ömmu sinni og frænku - með spaugilegum afleiðingum.

Í þáttunum gefur Freddie litlu frænku sinni Zoe rándýran síma. Þegar frænku hans komast að því verða þær bálvandur og skipa Freddie að kenna litlu frænku að meta lífsins verðmæti með því að vinna sjálfböðavinnu. En Freddie blessaður verður seint talinn fyrirmynd þegar kemur að aðhaldi og auðmýkt.



» STÖÐ 2 KL. 20.30

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**11.30** Football: UEFA Champions League **12.30** Football: UEFA Cup **13.00** Football: UEFA Champions League **14.00** Bowls: International Open in Sheffield **16.00** Football: UEFA Cup **17.00** Football: Top 24 Clubs **17.30** Volleyball: Tournoi de France in Paris **19.45** Tennis: WTA Tournament in Hasselt **21.30** Stihl timbersports series; European Team Championships in Wil **22.00** Football: Top 24 Clubs **22.30** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **23.00** Xtreme sports: X-Games 06 in Los Angeles **0.00** Adventure: The Raid World Championship in Saguenay - Lake Saint Jean

**BBC PRIME**

**11.30** Only Fools and Horses **12.30** My Dad's the Prime Minister **13.00** Ballykissangel **14.00** Casualty **15.00** Room Rivals **15.30** Garden Challenge **16.00** Flog It! **17.00** Keeping Up Appearances **17.30** My Dad's the Prime Minister **18.00** A Week of Dressing Dangerously **18.30** The Life Laundry **19.00** 2 point 4 Children **19.30** 2 point 4 Children **20.00** Red Cap **21.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.30** 3 Non-Blondes **22.00** Popcorn **23.00** My Dad's the Prime Minister **23.30** Red Cap **0.30** 2 point 4 Children

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**11.00** Seconds From Disaster **12.00** The Sea Hunters **13.00** Thunderbeast **14.00** Megaflood **15.00** Megastructures **16.00** Hollywood Science **17.00** Seconds From Disaster **18.00** The Sea Hunters **19.00** Monkey Business **19.30** Monkey Business **20.00** Megastructures **21.00** Mad Labs **21.30** Mad Labs **22.00** Band of Brothers **23.00** Air Crash Investigation **0.00** Mad Labs

**ANIMAL PLANET**

**11.30** Dingoes - Outlaws of the Outback **12.00** Tamzin Outhwaite Goes Wild with Dolphins **13.00** Animal Cops Detroit **14.00** Animal Precinct **15.00** Crocodile Hunter **16.00** Miami Animal Police **17.00** The Planet's Funniest Animals **17.30** The Planet's Funniest Animals **18.00** Dingoes - Outlaws of the Outback **18.30** Monkey Business **19.00** Monkey Business **19.30** Monkey Business **20.00** Meerkat Manor **20.30** Meerkat Manor **21.00** Animal Cops Detroit **22.00** Venom ER **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Monkey Business

**DISCOVERY CHANNEL**

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

**THE TRAVEL CHANNEL**

**11.30** The Travel Bug **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Floyd Uncorked **13.30** Distant Shores **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers **15.30** Caprice's Travels **16.00** Bazaar **16.30** Earthwalkers **17.00** Globe Trekker **18.00** Globe Trekker **19.00** Solo in Se Asia **19.30** The Thirsty Traveler **20.00** Globe Trekker **21.00** Globe

Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Casinos of the World **23.00** The Tourist **23.30** Globe Guides **0.00** The Thirsty Traveler

**MTV EUROPE**

**11.00** The EMA's: 10 of The Best Performances **12.00** MTV EMA Surround Show **12.30** MTV EMA Surround Show **13.00** MTV Europe Music Awards Comes to Copenhagen **13.30** EMA's 2006 Host Special **14.00** WishlistEMA Winners **15.00** TRL **16.00** MTV Europe Music Awards 2006 **18.30** EMA Winners Music Mix **19.00** Punk'd **19.30** Viva La Bam **20.00** Wild Boyz **20.30** Barrio **19** **21.00** Top 10 at Ten **22.00** Beavis & Butthead **22.30** Beavis & Butthead **23.00** Party Zone **0.00** Just See MTV

**VH1 EUROPE**

**11.00** Fabulous Life of **12.00** Smells Like the 90s **12.30** So 80s **13.00** VH1 Hits **15.00** VH1 Weekly Album Chart **16.00** So 80s **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** Smells Like the 90s **19.00** VH1 Classic **19.30** MTV at the Movies **20.00** Unplugged **21.00** Supergroup **22.00** VH1 Rocks **0.30** Flipside

**E! ENTERTAINMENT**

**11.05** Sexiest Latin Lovers **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **13.55** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **14.50** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **15.45** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **16.40** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **17.35** Behind the Scenes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Johnny Depp THS **20.00** 101 Most Shocking Moments in Entertainment **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest Latin Lovers **0.00** Johnny Depp THS **0.55** Angelina Jolie THS

**CARTOON NETWORK**

**11.30** Droopy: Master Detective **12.00** Cow & Chicken **12.30** Pet Alien **13.00** Atomic Betty **13.30** Cramp Twins **14.00** Ed, Edd n Eddy **14.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **15.00** Camp Lazlo **15.30** Teen Titans **16.00** Foster's Home for Imaginary Friends **16.30** Robotboy **17.00** Codename: Kids Next Door **17.30** Xmas in November **18.00** Foster's Home for Imaginary Friends **18.30** What's New Scooby-Do? **19.00** Sabrina, The Animated Series **19.30** Dastardly and Muttley **20.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **20.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **21.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **21.30** Teenage Mutant Ninja Turtles **22.00** Johnny Bravo **22.30** Ed, Edd n Eddy **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy

**MGM**

**11.15** Ten Seconds to Hell **12.50** Bojangles **14.30** Fatal Pulse **15.55** Return of a Man Called Horse **18.00** The Rose Garden **19.50** Master of Dragonard Hill **21.20** Crawlspace **22.40** Save Me **0.10** Teachers

**TCM**

**20.00** Slither **21.35** The Carey Treatment **23.15** Village of Daughters **0.40** The Haunting **2.30** The Comedians

**HALLMARK**

**11.00** West Wing II **12.00** Flood: A River's Rampage **13.30** Escape from Wildcat Canyon **15.15** Anastasia: The Mystery of Anna **17.00** The Legend of Sleepy Hollow **18.45** West Wing II **19.30** West Wing II **20.30** Dead Zone **21.30** Law & Order: Svú **22.30** Face Down **0.15** Dead Zone

**BBC FOOD**

**11.30** Wild Harvest **12.00** Street Cafe **12.30** Just in Africa **13.00** Danny by the Sea **13.30** The Hair Bikers Cookbook **14.00** Beauty and the Feast **14.30** Organic **15.00** Diet Trials **15.30** Full on Food **16.30** A Cook's Tour **17.00** Great Food Bites **17.30** Ainsley's Barbecue Bible **18.00** Tamasin's Great British Classics **18.30** Return to Tuscany **19.00** Rocco's Dolce Vita **19.30** Giorgio Locatelli - Pure Italian **20.00** Chef at Large **20.30** Chef at Large **21.00** Cooked **21.30** Ready Steady Cook **22.00** New Scandinavian Cooking **22.30** Stately Suppers

**DR 1**

**11.35** Dagens Danmark **12.00** Seniorer - det nye guld? **12.20** Himlen over Danmark **12.50** Lægens bord **13.20** Teenagetesten **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Boogie Listen **16.00** F for Får **16.05** Svampebob Kirkant **16.30** AMIGO **17.00** Hunni show **17.15** Pedersen og Findus **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Disney Sjov **19.00** aHA! **20.00** TV Avisen **20.30** The Life of David Gale **22.35** The Big Hit **0.05** Boogie Listen

**NRK 1**

**11.40** Fra Hordaland og Sogn og Fjordane **12.00** Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Aust-og Vest-Agder **12.40** Fra Buskerud, Telemark og Vestfold **13.00** Siste nytt **13.05** Distriktsnyheter **13.20** Fra Oslo og Akershus **13.40** Fra Østfold **14.00** Siste nytt **14.05** Anne fra Bjtrkely **14.55** Nifse saker **15.00** Siste nytt **15.03** VG-lista Topp **20** **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** VG-lista Topp **20** **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Kalle og Molo **17.20** Gjengen på taket **17.35** Gnottene - musikkvideo **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsnytt **18.30** Norge rundt **18.55** På tråden med Synnøve **19.55** Nytt på nytt **20.25** Først & sist **21.15** Politagentene **22.00** Kveldsnytt **22.15** Soprano **23.05** Hellbillies live fra Rockefeller **0.05** Usett: Hilsen Norge

**ST 1**

**11.05** På spåret **12.00** Söderlund & Bie **12.50** Välkommen på 50-årsfest **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **15.55** Tinas kök **16.25** Pralinen **16.55** Helgársringning i allhelgonatid **17.00** Hjärdarna **17.30** Tillbaka till Vintergarten **18.00** Fredagsröj **18.30** Rapport **19.00** Doobidoo **20.00** Dén som viskar **21.30** Måklarna **22.00** Rapport **22.10** Kulturnyheterna **22.20** Ormens väg på hälleberget **0.10** Sändning från SVT24





SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **14.50** Liverpool-Reading SKJÁR SPORT



▶ **19.40** Jón Ólafs SJÓNVARPIÐ



▶ **20.00** South Park SIRKUS



▶ **20.30** The Pacifier STÖÐ 2



▶ **22.20** The Exorcist ST1

**17.05** Leiðarljós (Guiding Light)  
**17.50** Táknálsfréttir  
**18.00** Snillingarnir (8:18) (Disney's Little Einsteins)  
**18.25** Ungar ofurhetjur (2:26) (Teen Titans I)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
**20.10** Þrumufuglar (Thunderbirds) Bandarísk ævintýramynd frá 2004 um vinahóp sem á í útistöðum við ill öfl. Leikstjóri er Jonathan Frakes og meðal leikenda eru Brady Corbet, Ben Kingsley, Anthony Edwards, Soren Fulton, Genie Francis og Bill Paxton.  
**21.45** Haltu mér, slepptu mér (Eyes Wide Shut) Bandarísk bíómynd frá 1999. Læknir í New York leggst í næturlangar kynlífs- og síðferðisþælingar eftir að konan hans viðurkennir að hafa einu sinni næstum haldið framhjá honum. Leikstjóri er Stanley Kubrick og meðal leikenda eru Tom Cruise og Nicole Kidman. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.  
**0.20** Rembrandt Dönsk bíómynd frá 2003 byggð á sönnun atburðum. Feðgarnir og smáböfarnir Mick og Tom eru fengnir til að stela málverki af safni. Þeir stela óvart rangri mynd, eina Rembrandt-verkinu sem til er í Danmörku og er metið á fölgur fjár. Leikstjóri er Jannik Johansen og meðal leikenda eru Lars Brygmann, Jakob Cedergren, Nikolaj Coster-Waldau, Nicolas Bro, Sonja Richter, Søren Pilmark og Paprika Steen. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.  
**2.05** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**7.00** Addi Panda  
**7.05** Kærleiksbirnirnir (e)  
**7.15** Pocoyo  
**7.20** Ruff's Patch  
**7.30** Gordon the Garden Gnome  
**7.40** Animaniacs  
**8.00** Grallaramir  
**8.20** Justice League Unlimited  
**8.45** Kalli kanína og félagar  
**9.05** Litlu Tommi og Jenni  
**9.30** Tracey McBean  
**9.45** S Club 7  
**10.10** Búbbarnir  
**10.35** Lisa litla á fína hótelinu  
**12.00** Hádegisfréttir  
**12.40** Bold and the Beautiful  
**13.00** Bold and the Beautiful  
**13.20** Bold and the Beautiful  
**13.40** Bold and the Beautiful  
**14.00** Bold and the Beautiful  
**14.25** Derren Brown: Hugabrellur (2:6)  
**14.50** Curb Your Enthusiasm  
**15.25** Hot Properties (4:13)  
**15.55** Eldsnögg með Jóa Fel  
**16.25** Sjálfstætt fólk  
**17.00** 60 mínútur  
**17.45** Martha (Nancy Grace)  
**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Íþróttir og veður  
**19.05** Lottó  
**19.10** The New Adventures of Old Christine - NYTT  
**19.35** Fóstbræður (7:8) (e)  
**20.00** Fóstbræður (8:8) (e)  
**20.30** The Pacifier  
**22.05** Mississippi Burning  
**0.10** X-2: X-Men United **2.20** X-2 Fast 2 Furious (Ofvirk)  
**4.05** Do Not Disturb  
**5.45** Fréttir Stöðvar 2 (e)  
**6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

**10.55** 2006 World Pool Masters (e)  
**11.45** Dr. Phil (e)  
**14.15** Celebrity Overhaul (e)  
**15.00** The Biggest Loser (e)  
**15.50** Sons & Daughters **16.15** Trailer Park Boys (e)  
**16.40** Parental Control (e)  
**17.10** Casino (e)  
**18.00** Dateline (e)  
**19.00** Game tívi (e)  
**19.30** The Office (e)  
**20.00** All About the Andersons  
**20.30** Sons & Daughters **21.00** Casino  
**21.50** The Dead Zone  
 Ekki missa af frábærum þáttum byggðum á samnefndri skáldsögu Stephen King.  
**22.40** Battlestar Galactica Framtíðarþáttaröð sem á dyggan hóp aðdáenda. Í þáttunum er fylgst með klassískri baráttu góðs og ills eftir að hinir illskeyttu Cylons réðust á jarðarbúa og tortímdu milljörðum manna. Aðeins örfá geimskip komust undan og eru síðasta von jarðarbúa. Cylons elta þau uppi en áhöfn Galactica-orrustugeimskipsins gefst ekki upp fyrr en í fulla hnefana.  
**23.30** Brotherhood (e)  
**0.30** Masters of Horror (e)  
 Ný þáttaröð þar sem sýndar verða 13 nýjar hrollvekjur frá þekktum leikstjórum. Stranglega bannað börnum.  
**1.20** Law & Order: Criminal Intent (e) Bandarísk sakamála-sería.  
**2.05** Da Vinci's Inquest (e)  
 Vönduð sakamálaþáttaröð.  
**2.50** Tvöfaldur Jay Leno (e)  
**4.20** Östöðvandi tónlist

**17.15** Wildfire (e)  
**18.00** Seinfeld (e) J  
**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Seinfeld (e)  
**19.30** Blowin'/ Up (e)  
**20.00** South Park (e)  
**20.30** Tekinn (e)  
**21.00** So You Think You Can Dance 2 (e)  
**22.30** So You Think You Can Dance 2 (e)  
**23.30** Chappelle/s Show (e)  
**0.00** Vanished (e)  
**0.50** X-Files (e) (Ráðgátur)  
 Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.  
**1.35** 24 (17:24) (e) Bönnuð börnum.  
**2.20** 24 (18:24) (e) Bönnuð börnum.  
**3.05** Entertainment Tonight (e) Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjórnur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppkomur sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum. Leyfðu öllum aldursþópum.  
**3.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

# Jólahlaðborð og gisting í hjarta Grímsnes aðeins 70 km frá Reykjavík

Jólin koma, jólin koma. En áður en þau koma, bjóðum við skemmtilega tilbreytingu í skammdeginu. Jólahlaðborð og gisting í lúxus frístundahúsum í Minniborgum og hlaðborðið er á hinum sögufræga stað Gömlu Borg, sem er aðeins 400 metra frá Minniborgum. Upplagt fyrir fyrirtækjahópa og aðra hópa s.s saumaklúbba og fjölskyldur að sameinast í sveitinni. Lágmarksfjöldi miðast við 20 en hámarksfjöldi er 60. Verð frá **kr. 7.990.-** per mann miðað við að 2 gisti í skógarþorpshúsi. Verðið lækkar svo eftir því sem fjöldinn eykst í hverju húsi. Kynnið ykkur málið á heimasíðu okkar [www.minniborgir.is](http://www.minniborgir.is) eða í síma **868-3592**





**9.00 Veitt með vinum** (Norðlingafliót) Veitt með vinum eru vandaðir veiðipættir umsjón Karl Lúðvíkssonar þar sem hann fer í veiði með félögum sínum m.a. í Minnivallalæk, Laxá í Aðaldal, Staðartorfa, Múlatorfa, Hraun, Breiðdalsá, Þingvöllum, Laxá í Aðaldal Árnes, og Norðlingafliót.

**9.30 Ensku mörkin**

**10.00 Spænsku mörkin**

**10.45 NBA 2005/2006 - Regular Season games**

**12.45 Meistaradeild Evrópu - endurs**

**14.25 Meistaradeildin með Guðna Bergs**

**15.05 Ameríski fótboltinn**

**15.35 PGA golfmótið - fréttapáttur**

**16.30 Meistaradeild Evrópu í handbol**

**17.50 US PGA í nærmynd**

**18.20 Spænski boltinn - upphitun**

**18.50 Spænski boltinn**

**20.50 Spænski boltinn**

**22.50 US PGA Tour 2005 - Bein útsending 6**

**2.00 Box - Floyd Mayweather vs. Sharmba Mitchell**

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00 Garage Days**

**8.00 A Shot at Glory**

**10.00 Broadcast News**

**12.10 To Walk with Lions**

**14.00 A Shot at Glory**

**16.00 Broadcast News**

**18.10 To Walk with Lions**

**20.00 Garage Days**

**22.00 Assault On Precinct 13**

**0.00 Killing Me Softly**

**2.00 Assault On Precinct 13**

**4.00 The Fan**

**SKJÁR SPORT**

**11.00 Upphitun (e)**

**11.35 Fulham - Everton (b)**

**14.30 Á vellinum m. Snorra Má**

**14.50 Liverpool - Reading (b)** Leikir sýndir á hliðarrás: S2 Man. Utd. - Portsmouth S3 Bolton - Wigan S4 Charlton - Man. City S5 Watford - Middlesbrough

**16.30 Á vellinum m. Snorra Má**

**17.05 Newcastle - Sheff. Utd. (b)**

**19.20 Napoli - Juventus**

**21.30 Man. Utd. - Portsmouth**

**23.30 Bolton - Wigan**

**1.30 Dagskrárlök**

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**N4 SIÓNV NORÐURL**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**11.30 Football: Top 24 Clubs**

**12.00 Tennis: WTA Tournament in Hasselt**

**13.30 Volleyball: Tournoi de France in Paris**

**15.30 All sports: WATTS**

**16.00 Volleyball: Tournoi de France in Paris**

**18.30 Bowls: International Open in Sheffield**

**19.45 All Sports: Watts Prime**

**20.30 Boxing: International contest in Monaco, Monaco**

**23.00 Fight sport: Pride FC**

**BBC PRIME**

**11.00 Strictly Come Dancing**

**12.05 Strictly Come Dancing: Results Show**

**13.00 Top Gear Xtra**

**14.00 Top Gear Xtra**

**15.00 Weird Nature**

**15.30 Escape the Elephants**

**16.00 The Life of Mammals**

**17.00 EastEnders**

**17.30 EastEnders**

**18.00 Ground Force**

**18.30 Home From Home**

**19.00 The Million Pound Property Experiment**

**20.00 French and Saunders**

**20.30 French and Saunders**

**21.00 French and Saunders**

**21.30 French and Saunders**

**22.00 French and Saunders**

**22.30 French and Saunders**

**23.00 EastEnders**

**23.30 EastEnders**

**0.00 French and Saunders**

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**11.00 Hollywood Science**

**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 I Didn't Know That**

**19.30 I Didn't Know That**

**20.00 Hollywood Science**

**21.00 The Desert Rats**

**23.00 Bin Laden's Spy In America**

**ANIMAL PLANET**

**11.30 Animals A-Z**

**12.00 Wild Indonesia**

**13.00 Animal Cops Houston**

**14.00 Monkey Business**

**14.30 Monkey Business**

**15.00 Meerkat Manor**

**15.30 Meerkat Manor**

**16.00 Woolly Jumpers**

**17.00 Little Zoo That Could**

**18.00 Cherub of the Mist**

**19.00 Flying Home**

**20.00 The Big Sting**

**21.00 Wolf Battlefield**

**22.00 Weird Nature**

**23.00 Supernatural**

**23.00 The Planet's Funniest Animals**

**23.30 The Planet's Funniest Animals**

**0.00 Cherub of the Mist**

**DISCOVERY CHANNEL**

**11.30 A Racing Car is Born**

**12.00 Wheeler Dealers**

**12.30 Wheeler Dealers**

**13.00 Stunt Junkies**

**13.30 Stunt Junkies**

**14.00 Air Jaws**

**15.00 Air Jaws**

**2.16.00 How Do They Do It?**

**17.00 Discovery Atlas**

**19.00 Extreme Engineering**

**20.00 American Chopper**

**21.00 American Hotrod**

**22.00 Rides**

**23.00 I Shouldn't Be Alive**

**0.00 Dr G: Medical Examiner**

**THE TRAVEL CHANNEL**

**11.30 Distant Shores**

**12.00 Globe Trekker**

**13.00 Treks in a Wild World**

**14.00 Roar of the Wild**

**14.00 Grainger's World**

**15.00 Dream Destinations**

**15.30 The Thirsty Traveler**

**16.00 Casinos of the World**

**16.30 Carrera Mediterranean**

**17.00 Great Adventure People**

**18.00 Globe Trekker**

**19.00 Cruising on the Queen Mary 2**

**19.30 Globe Guides**

**20.00 Planet Food**

**21.00 Globe Trekker**

**22.00 Casinos of the World**

**22.30 The Thirsty Traveler**

**23.00 Ian Wright Live**

**23.30 Urbanation**

**0.00 Inside Walt Disney Studios - Paris**

**MTV EUROPE**

**11.30 EMA 2006 Winner Package**

**12.00 MTV Europe Music Awards 2006**

**14.30 EMA Winners Music Mix**

**15.00 TRL**

**16.00 MTV Making the Movie**

**16.30 Just See MTV**

**17.30 8th & Ocean**

**18.00 European Top 20**

**19.00 MTV EMA's 2006 And The Winners Are...**

**20.00 Call to Greatness**

**20.30 Pimp My Ride International**

**21.00 Top 10 at Ten**

**22.00 MTV Europe Music Awards 2006**

**0.30 Just See MTV**

**VH1 EUROPE**

**11.00 Fabulous Life of**

**12.00 Smells Like the 90s**

**12.30 So 80s**

**13.00 Kylie Minogue Weekend Music Mix**

**14.00 Making the Video**

**14.30 Kylie Minogue Weekend Music Mix**

**15.30 The Story of Kylie**

**16.00 Kylie Minogue Weekend Music Mix**

**17.00 VH1 Viewers' Jukebox**

**17.30 VH1 Viewers' Jukebox**

**18.00 Behind the Music**

**19.00 Rise & Rise Of**

**20.00 Top 20**

**22.00 Viva la Disco**

**0.00 Flipside**

**E! ENTERTAINMENT**

**11.05 101 Most Shocking Moments in Entertainment**

**12.00 E! News**

**12.30 The Daily 10**

**13.00 101 Even Bigger Celebrity Oops!**

**13.55 101 Even Bigger Celebrity Oops!**

**14.50 101 Even Bigger Celebrity Oops!**

**15.45 101 Even Bigger Celebrity Oops!**

**16.40 101 Even Bigger Celebrity Oops!**

**17.35 Gone Bad**

**18.00 E! News Weekend**

**19.00 Jack Nicholson THS**

**21.00 Girls of the Playboy Mansion**

**21.30 Girls of the Playboy Mansion**

**22.00 Sexiest Celebrity Brunettes**

**23.00 Naked Wild On**

**23.30 Naked Wild On**

**Jack Nicholson THS**

**CARTOON NETWORK**

**11.30 Justice League**

**12.00 Cow & Chicken**

**12.30 Courage the Cowardly Dog**

**13.00 Dexter's Laboratory**

**13.30 Cramp Twins**

**14.00 Ed, Edd n Eddy**

**14.30 The Grim Adventures of Billy & Mandy**

**15.00 Camp Lazlo**

**15.30 Teen Titans**

**16.00 Foster's Home for Imaginary Friends**

**16.30 Robotboy**

**17.00 Codename: Kids Next Door**

**17.30 Xmas in November**

**18.00 Foster's Home for Imaginary Friends**

**18.30 What's New Scooby-Do?**

**19.00 Sabrina, The Animated Series**

**19.30 Dastardly and Muttley**

**20.00 Samurai Jack**

**20.30 Samurai Jack**

**21.00 Samurai Jack**

**21.30 Samurai Jack**

**22.00 Johnny Bravo**

**22.30 Ed, Edd n Eddy**

**23.00 Dexter's Laboratory**

**23.30 The Powerpuff Girls**

**0.00 Johnny Bravo**

**0.30 Ed, Edd n Eddy**

**MGM**

**11.45 Caveman**

**13.15 The Blue Lighting**

**14.45 Brannigan**

**16.35**

**Modern Girls**

**18.00 Master of Dragonard Hill**

**19.30 Breaking In**

**21.05 The McKenzie Break**

**22.50 Cold Turkey**

**0.30 The Betsy**

**TCM**

**20.00 2001: A Space Odyssey**

**22.15 2001: The Making of a Myth**

**23.15 Demon Seed**

**0.50 2010**

**HALLMARK**

**11.45 Harvest**

**13.30 Sarah, Plain and Tall**

**15.15 A Storm in Summer**

**17.00 Stone Undercover**

**18.45 The Taming Of The Shrew**

**20.30 Monk II**

**21.30 Mary Higgins Clark's: Crime Of Passion**

**23.15 Full Body Massage**

**0.45 Monk II**

**BBC FOOD**

**11.30 Ainsley's Barbecue Bible**

**12.00 Tamasin's Great British Classics**

**12.30 Return To Tuscany**

**13.00 Rocco's Dolce Vita**

**13.30 Giorgio Locatelli - Pure Italian**

**14.00 Chef at Large**

**14.30 Chef at Large**

**15.00 Cooked**

**15.30 Ready Steady Cook**

**16.00 New Scandinavian Cooking**

**16.30 Stately Suppers**

**17.00 Heaven's Kitchen**

**18.00 Heaven's Kitchen**

**19.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas**

**19.30 Conrad's Kitchen: Access All Areas**

**20.00 My Country My Kitchen**

**20.30 made to order**

**21.00 The Hairys Bikers Cookbook**

**21.30 Orgasmic Organic**

**22.00 Diet Trials**

**22.30 The Way We Cooked**

**DR 1**

**11.40 Nationen**

**12.00 Harlequin**

**13.30 Aqua: Turn Back Time**

**14.30 Hjerteflimmer**

**15.00 Boogie Listen**

**16.00 OBS 16.10 Hammerslag**

**16.40 Frør søndagen**

**16.50 Hæld og Lotto**

**17.00 Bullerfims**

**17.30 TV Avisen med vejret**

**17.55 SportNyt**

**18.05 FørsteVælger**

**19.00 Matador**

**20.15 Kriminalkommissær Barnaby**

**21.50 Bænken**

**23.20 Terror på bjerge**

**NRK 1**

**11.15 Gjensynet**

**12.15 Villmark: Et annerledes Island**

**12.45 4-4-2 UEFA-cup kvinner: Semifinale Kolbotn-Umeå**

**15.00 Norsk militær tattoo 2006**

**16.10 Livet med Larkins**

**17.00 Jubalong**

**17.30 Johnny og Johanna**

**18.00 Lørdagsrevyen**

**18.45 Lotto-trekning**

**18.55 Melonas**

**19.20 Kjempejansen**

**20.35 Med hjertet på rette staden**

**21.20 Løvebakken**

**21.45 Fakta på lørdag: Kappløp med kameler**

**22.15 Kveldsnytt**

**22.30 Aldri si aldri**

**ST 1**

**11.55 Söderlund & Bie**

**12.25 Packat & klart**

**12.55 Uppdrag Granskning**

**13.55 Döden - en film om livet**

**15.30 Mäklarna**

**16.00 Doobidoob 17.00 Emil i Lönneberga**

**17.25 Disneydags**

**18.00 En ö i havet**

**18.30 Rapport**

**18.45 Sportnytt**

**19.00 På spåret**

**20.00 Den som viskar**

**21.30 Brottskod: Försvuren**

**22.15 Rapport**

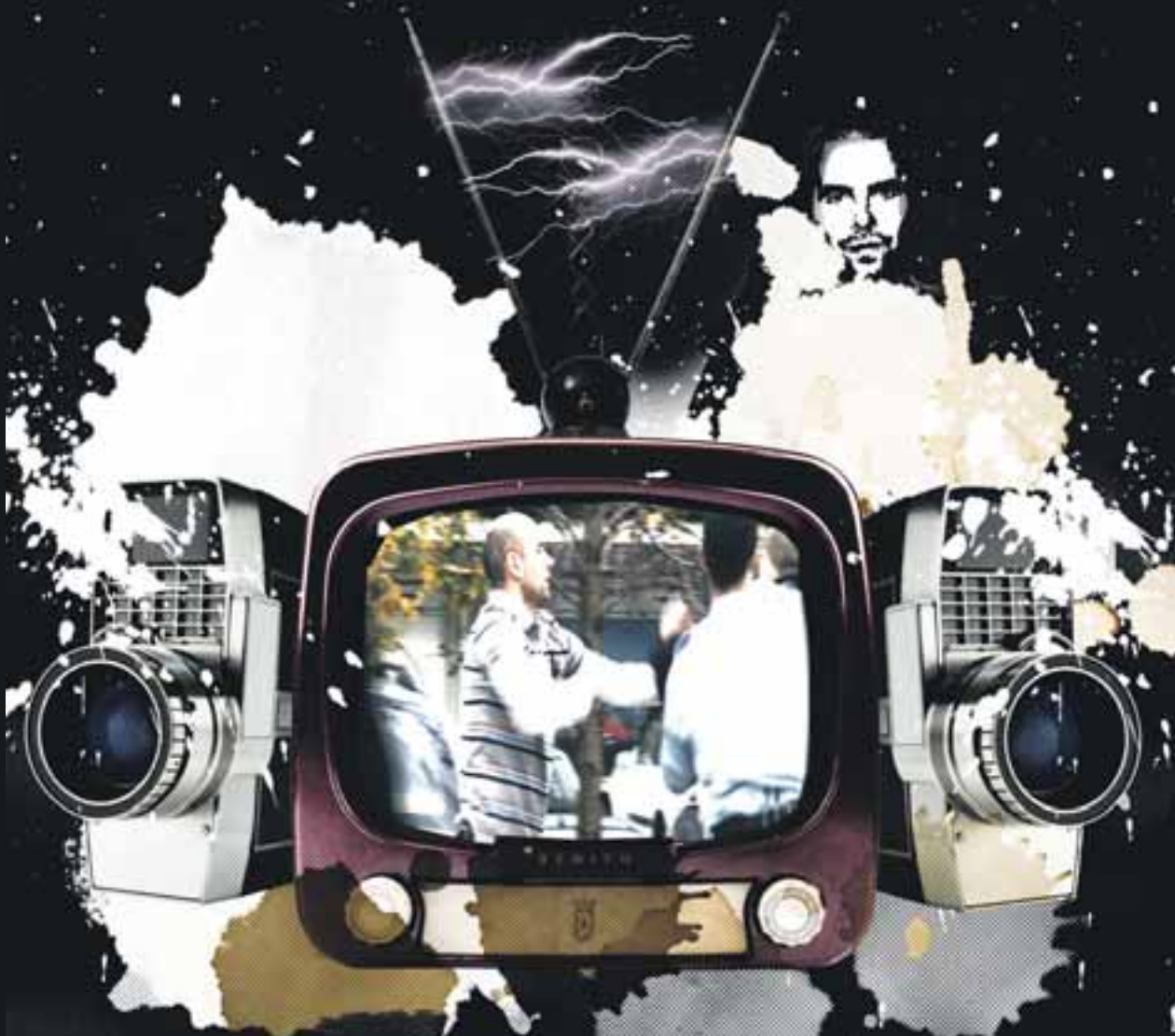
**22.20 Exorcisten**

**0.20 Terror på Elm Street**

Líka fyrir þig;  
lífið, fréttirnar  
og fjörið á ensku

REYKJAVIK.COM  
REYKJAVIKMAG





Tryggvi Guðmunds lendir í fótboltabullu  
... í næsta þætti **TEKINN**



MÁNUDAGAR

KL 21:00

Apple á Íslandi



SIRKUS TV

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



ALLT SEM ÞÚ ÞARFT  
AÐ VITA UM ELDHÚS



HEIMILI  
FAGURKERANS



RETRÓ Í PARADÍS



**VEGGFÓÐUR.**

28. útgáfa  
1. APRÍL 2014

Elönnustjórnir  
23. öldarinnar  
FOTOGRAF: EVA ÖRSKJÓTT  
HVAÐ NEM SYSTEM

**gösenland**  
**FAGURKERANS**  
HVERNNA KÖNNUR ÞU AÐ HAFDURTU ÞU HANNASSARBITI? /  
ÓPFAR HEIMLID

Fréttakonan  
Bryndís Hólm  
KYR EINFALDEKANN

Guðjón Pedersen  
BORÐALEIÐSSTJÓRN  
Á JEMNTYRLEGT HEIMLID

*Retro*  
AHRIF Í PARADÍS

**32** SIDNA BLAÐAÐIÐ UM ELDHÚS



NAUMHYGGJU-  
KONAN  
BRYNDÍS HÓLM



NÝTT BLAÐ  
KOMIÐ ÚT!

LEIKHÚSSTJÓRINN  
Í MIÐBÆNUM



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



13.20 Nýliðinn  
SJÓNVARPIÐ



14.20 Surface SKJÁR  
EINN



15.00 T.R.I. MTV



12.50 US PGA Tour Sýn



23.30 Powerpuff Girls  
CARTOON NETWORK

- 8.00 Morgunstundin okkar
- 8.01 Sammi brunavörður
- 8.11 Geirharður bojng bojng
- 8.31 Hopp og hí Sessamí
- 8.55 Kvikindi í koppum og kirkum (3:6) (Kryp í skáp och skafferi)
- 9.00 Líló & Stíth (36:39) (Disney's Lilo & Stíth)
- 9.25 Sígidlar teiknimyndir (8:42) (Classic Cartoons)
- 9.33 Herkúles (8:28) (Disney's Hercules)
- 9.54 Tobbí tvisvar (32:52) (Jacob Two-Two)
- 10.17 Allt um dýrin (5:25) (All About Animals: ser.I)
- 10.45 Jón Ólaf
- 11.25 Spaugstofan (e)
- 11.50 Napóleon og Samantha
- 13.20 Nýliðinn
- 15.25 Framtíðin er furðuleg (2:3) (Die Zukunft ist wild) Þýsk heimildarmyndaröð þar sem spáð er í hvernig verður umhorfs á jörðinni í fjarlægri framtíð. Verður ísaldar- eða eyðimerkurloftslag? Hafa mennirnir kvatt jörðina og numið ný lönd úti í geimnum? Verða allar dýrategundir sem nú þekkjast útdaugar og hafa nýjar stórfurðulegar skepnur orðið til í staðinn?
- 16.20 Tíu fingur (4:12)
- 17.20 Nærmynd
- 17.50 Táknmalfréttir
- 18.00 Stundin okkar (6:30)
- 18.25 Geimálfurinn Gígur
- 18.40 Piano - pianissimo
- 19.00 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.35 Kastljós
- 20.10 Tíu fingur (5:12)
- 21.10 Örninn (2:8)
- 22.10 Helgarsportíð
- 22.35 Sólarhiti
- 0.30 Kastljós
- 1.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

- 7.00 Pingu
- 7.05 Brúðubíllinn
- 7.40 Stubbarnir
- 8.05 Doddi litli og Eyrnastór
- 8.15 Pocoyo
- 8.25 Kalli og Lóla
- 8.35 Könnuðurinn Dóra
- 9.00 Grallaramir (Tiny Toons)
- 9.20 Codename: Kids Next Door
- 9.45 Kalli litli kanína og vinir hans
- 10.05 Ævintýri Jonna Quests
- 10.30 Sabrina - Unglingsnornin
- 10.55 Bratz
- 11.15 Galdrastelpurnar (10:26)
- 11.35 Ljónagrín (Father of the Pride) Skemmtilegar grinteiknimyndir um ljónafjölskyldu sem skemmtir fólk í Las Vegas. Þættirnir eru mjög anda Shrek
- 12.00 Hádegisfréttir
- 12.25 Silfur Egils
- 14.00 Neighbours
- 14.20 Neighbours
- 14.40 Neighbours
- 15.00 Neighbours
- 15.20 Neighbours
- 15.45 í sjöunda himni með Hemma Gunn
- 16.50 Beauty and the Geek (1:7)
- 17.45 Martha
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.10 Kompás
- 20.00 Sjálfstætt fólk
- 20.35 The Kindness of Strangers
- 21.45 Numbers (3:24)
- 22.30 Deadwood (10:12)
- 23.20 Fatal Attraction
- 1.15 Wakin' Up in Reno
- 2.45 Halloween: Resurrection
- 4.10 Numbers (3:24)
- 4.55 Sjálfstætt fólk
- 5.30 Fréttir Stöðvar 2 (E)
- 6.10 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

- 12.00 2006 World Pool Masters
- 12.50 Love, Inc. (e)
- 13.20 Out of Practice (e)
- 13.50 Dýravínir (e)
- 14.20 Surface (e)
- 15.05 Queer Eye for the Straight Guy (e)
- 16.00 America's Next Top Model VI (e)
- 17.00 Innlit / útlit (e)
- 17.50 How to Look Good Naked (e) Glæny, bresk þáttaröð þar sem lögulegar linur fá að njóta sín. Konur með alvörubróst, mjaðmir og læri hætta að hata líkama sinn.
- 18.15 Dateline
- 19.10 Battlestar Galactica - (e)
- 20.00 Dýravínir
- 20.30 Celebrity Overhaul - lokabáttur
- 21.30 C.S.I.: New York
- 22.30 Brotherhood Dramatísk og spennandi þáttaröð um bræðurna Tommy og Mike Caffee. Annar er efnilegur stjórnmálamaður en hinn forhertur glæpamaður. Michael hjálpar félagan Declans og Tommy finnur leið til þess að redda vandamálum sínum eð því að hjálpa svörtum presti.
- 23.30 Da Vinci's Inquest Vönduð sakamálaþáttaröð sem unnið hefur til fjölda verðlauna, en þættirnir fjalla um líf Dominics Da Vinci, dánardómstjóra í Vancouver. Einnig er fylgst með krufningum og rannsókni lögreglu og meinafræðinga á margvíslegum glæpum og dauðsföllum.
- 0.20 Law & Order (e) Bandarísk sakamála-sería.
- 1.10 The L Word (e) Bandarísk þáttaröð um hóp af lesbímum í Los Angeles.
- 2.10 Óstöðvandi tónlist

- 14.30 Tekinn (e)
- 15.00 8th and Ocean (e)
- 15.30 The Newlyweds (e)
- 16.00 The Hills (e)
- 16.30 Wildfire (e)
- 17.15 Hell's Kitchen (e)
- 18.00 Seinfeld (e)
- 18.30 Fréttir NFS
- 19.10 Seinfeld (e)
- 19.15 Hell's Kitchen (e)
- 20.00 8th and Ocean
- 20.30 The Newlyweds
- 21.00 Vanished
- 21.50 Weeds Önnur serían um húsmóðurina Nancy sem er einn heitasti eiturfjasilinn í úthverfum Los Angeles borgar. Eftir að eiginmaður hennar deyr snögglega lendir Nancy í miklum fjárhagsörðuleikum. Til þess að bjarga sér úr vandræðunum tekur Nancy upp á því að fara að selja maríjúana í úthverfum Los Angeles borgar. Þessir þættir slógu óvænt í gegn í fyrra og vann Mary-Louise Parker m.a Golden Globe fyrir frammistöðu sína í þáttunum.
- 22.20 Rescue Me (e)
- 23.10 My Name is Earl (e)
- 23.35 Tekinn (e)
- 0.05 Ghost Whisperer (e) til
- 0.50 Sirkus Rvk (e)
- 1.20 Entertainment Tonight (e)
- 1.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

100 g  
DEN KLASSISKA HELLOSAN...  
**HELOSAN**  
OR-Ö-ZAL

MÝKJANDI OG RAKAGEFANDI  
**HELOSAN**  
RAKAKREM FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA





**7.20 Meistaradeild Evrópu - endurs**  
**9.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs**  
**9.40 Box - Floyd Mayweather vs. Sharmba Mitchell**  
**11.10 Spænski boltinn**  
**12.50 US PGA Tour 2005 - Bein útsending 6**  
**15.50 Spænski boltinn**  
**17.50 Spænski boltinn**  
**19.50 US PGA Tour 2005 - Bein útsending 6 (The Tour Championship)** Bein útsending frá lokadegi Tour Championship mótsins sem er jafnframt lokamót PGA mótaráðarinnar í golfi. Mótið er afskaplega skemmtilegt fyrir þær sakir að þeir sem hafa staðið sig jafnt og þétt yfir tímabilið fá þáttökurétt. Það komast því færri að en vilja og ljóst að hart verður sótt að Tiger Woods sem unnið hefur sex höggleiksmót í röð.  
**22.50 Meistaradeild Evrópu í handbol (Gummersbach - Fram)** Útsending frá leik Gummersbach og Fram í Meistaradeildinni í handbolta. Leikurinn frá fram í Þýskalandi á fimmtudagskvöldið.  
**0.05 Spænski boltinn (Real Madrid - Celta)** Útsending frá leik í spænska boltanum.

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00 Sideways**  
**8.05 Cat in the Hat, The**  
**12.00 Little Black Book**  
**14.00 Cat in the Hat, The.**  
**16.00 Radio**  
**18.00 Little Black Book**  
**20.00 Sideways**  
**22.05 Courage under Fire**  
**0.00 Star Trek: First Contact (e)**  
**2.00 The Vector File**  
**4.00 Courage under Fire**

**SKJÁR SPORT**

**12.20 Að leikslökum (e)**  
**13.20 West Ham - Arsenal (b)**  
**15.50 Tottenham - Chelsea (b)**  
**19.20 Roma - Fiorentina (b)**  
**21.30 Aston Villa - Blackburn**  
**23.30 Napoli - Juventus (e)**  
**1.30 Dagskrárlök**

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**N4 SIÓN V NORÐURL**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

**11.00 Superbike: World Championship 12.00**  
**Motorcycling: Grand Prix 13.00**  
**Football: Peace Cup in South Korea 14.30**  
**Marathon: New York Marathon 17.30**  
**Volleyball: Tournoi de France in Paris 19.30**  
**Bowls: International Open in Sheffield 21.30**  
**All Sports: Watts Prime 22.00**  
**Sumo: Aki Basho in Tokyo 23.00**  
**News: Eurosportnews Report 23.15**  
**Tennis: WTA Tournament in Hasselt 0.15**  
**News: Eurosportnews Report**

**BBC PRIME**

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

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**11.00 Ultimate Disaster 12.00**  
**Inside 13.00**  
**I Didn't Know That 13.30**  
**I Didn't Know That 14.00**  
**Air Crash Investigation 15.00**  
**The Desert Rats 17.00**  
**Omaha Beach: The Real Horror 18.00**  
**Unlocking da Vinci's Code 19.00**  
**Mad Labs 19.30**  
**Mad Labs 20.00**  
**Impossible Bridges 21.00**  
**Seconds From Disaster 22.00**  
**Band of Brothers 23.00**  
**I Didn't Know That 23.30**  
**I Didn't Know That 0.00**  
**Seconds From Disaster**

**ANIMAL PLANET**

**11.00 Raising Baby Moose 12.00**  
**Elephant Trilogy 13.00**  
**Great Ocean Adventures 14.00**  
**Equator 15.00**  
**Animal Planet Report 15.30**  
**Animals A-Z 16.00**  
**Horsetails 16.30**  
**A Stable Life 17.00**  
**Meerkat Manor 17.30**  
**Meerkat Manor 18.00**  
**Big Cat Diary 18.30**  
**Big Cat Diary 19.00**  
**Great Savannah Race 20.00**  
**Animal Cops Houston 21.00**  
**Animal Precinct 22.00**  
**Predator's Prey 22.30**  
**Maneaters 23.00**  
**The Planet's Funniest Animals 23.30**  
**The Planet's Funniest Animals 0.00**  
**Great Savannah Race**

**DISCOVERY CHANNEL**

**12.00 American Hotrod 13.00**  
**Stunt Junkies 13.30**  
**Stunt Junkies 14.00**  
**More Industrial Revelations Europe 14.30**  
**More Industrial Revelations Europe 15.00**  
**Extreme Engineering 16.00**  
**How Do They Do It? 17.00**  
**Deadliest Catch 18.00**  
**American Hotrod 19.00**  
**American Chopper 20.00**  
**Mythbusters 22.00**  
**Nostradamus - The Truth 23.00**  
**Extreme Engineering 0.00**  
**Blueprint for Disaster**

**THE TRAVEL CHANNEL**

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

**23.00 The Independent Travellers' Guide 0.00**  
**X-Quest**

**MTV EUROPE**

**11.00** MTV Europe Music Awards 2006  
**13.30** EMA Winners Music Mix  
**14.00** MTV EMA's 2006 And The Winners Are...  
**15.00** TRL  
**16.00** Making the Video  
**16.30** Just See MTV  
**17.30** My Super Sweet 16  
**18.00** World Chart Express  
**19.00** Dance Floor Chart  
**20.00** Switched On  
**21.00** MTV Europe Music Awards 2006  
**23.30** EMA Winners Music Mix  
**0.00** MTV Live

**VH1 EUROPE**

**11.30** MTV at the Movies  
**12.00** VH1 Weekly Album Chart  
**13.00** Kylie Minogue Weekend Music Mix  
**14.00** All Eyes on  
**15.30** Making the Video  
**16.00** Kylie Minogue Weekend Music Mix  
**17.00** VH1 Viewers' Jukebox  
**17.30** VH1 Viewers' Jukebox  
**18.00** Making the Video  
**18.30** Hogan Knows Best  
**19.00** Unplugged  
**19.30** Unplugged  
**20.00** Cibs  
**21.00** 70s Sunday  
**22.00** Supergroup  
**23.00** VH1 Weekly Album Chart  
**0.00** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**11.30** Child Star Confidential  
**12.00** E! News Weekend  
**13.00** Mark Wahlberg THS  
**13.55** Special Reese Witherspoon: Hollywood's Golden Girl  
**14.50** Johnny Depp THS  
**15.45** Jack Nicholson THS  
**17.35** Gone Bad  
**18.00** E! News Weekend  
**19.00** Scarface THS  
**20.00** Texas Chainsaw Massacre THS  
**21.00** Girls of the Playboy Mansion  
**21.30** Girls of the Playboy Mansion  
**22.00** Sexiest Latin Lovers  
**23.00** Naked Wild On  
**23.30** Naked Wild On  
**0.00** Scarface THS

**CARTOON NETWORK**

**11.30** Justice League  
**12.00** Cow & Chicken  
**12.30** Courage the Cowardly Dog  
**13.00** Dexter's Laboratory  
**13.30** Cramp Twins  
**14.00** Ed, Edd n Eddy  
**14.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy  
**15.00** Camp Lazlo  
**15.30** Teen Titans  
**16.00** Foster's Home for Imaginary Friends  
**16.30** Robotboy  
**17.00** Codename: Kids Next Door  
**17.30** Xmas in November  
**18.00** Foster's Home for Imaginary Friends  
**18.30** What's New Scooby-Doo?  
**19.00** Sabrina, The Animated Series  
**19.30** Dastardly and Muttley  
**20.00** Transformers Energon  
**20.30** Transformers Energon  
**21.00** Transformers Energon  
**21.30** Transformers Energon  
**22.00** Johnny Bravo  
**22.30** Ed, Edd n Eddy  
**23.00** Dexter's Laboratory  
**23.30** The Powerpuff Girls  
**0.00** Johnny Bravo

**MGM**

**11.20** From Noon Till Three  
**13.00** Far North  
**14.30** Red Dawn  
**16.20** Captive Hearts  
**18.00** Breaking In  
**19.35** Witness For The Prosecution  
**21.35** Roadie  
**23.20** Valdez Is Coming  
**0.50** Not Since Casanova

**TCM**

**19.40** Behind the Scenes  
**20.00** Westworld  
**21.25** Behind the Scenes  
**21.40** Brainstorm  
**23.25** Logan's Run

**HALLMARK**

**11.45** I Was a Teenage Faust  
**13.30** Sarah, Plain and Tall: Winter's End  
**15.15** Back to the Secret Garden  
**17.00** Inside Monkey Zetterland  
**18.45** King of Texas  
**20.30** Monk II  
**21.30** Good Fences  
**23.30** National Lampoon's Attack Of The 5'2" Women

**BBC FOOD**

**12.00** Heaven's Kitchen  
**13.00** Conrad's Kitchen: Access All Areas  
**13.30** Conrad's Kitchen: Access All Areas  
**14.00** My Country My Kitchen  
**14.30** made to order  
**15.00** The Hairy Bikers Cookbook  
**15.30** Orgasmic Organic  
**16.00** Diet Trials  
**16.30** The Way We Cooked  
**17.00** Return To Tuscany  
**17.30** Rocco's Dolce Vita  
**18.00** Giorgio Locatelli - Pure Italian  
**18.30** United States of Reza  
**19.00** A Cook On the Wild Side  
**19.30** The Cookworks  
**20.00** När and Fresh  
**20.30** Wild Harvest  
**21.00** Tamasin's Great British Classics  
**21.30** Ready Steady Cook  
**22.00** Gary Rhodes' Cookery Year  
**22.30** A Cook's Tour

**DR 1**

**11.55** En plads i livet  
**12.25** Hva' så Danmark? - reform af den offentlige sektor  
**12.55** OBS  
**13.00** Gudstjeneste i DR Kirken  
**13.45** Ridesport: Dressur FEI World Cup  
**14.40** Kongeligt bedrag  
**15.30** For børnenes skyld  
**17.00** Sigurd og Big Bandet  
**17.30** TV Avisen med Sport og Vejr  
**18.00** Når man mangler fire moskusokser  
**18.30** Livet på skinner  
**19.00** #men  
**20.00** TV Avisen  
**20.15** Sndag  
**20.45** Søndagssporten med SAS liga  
**21.10** Dødens Detektiver  
**21.35** Columbo  
**22.45** OBS  
**22.50** Musikprogrammet - Rock-City  
**23.20** Boogie Listen

**NRK 1**

**11.40** The Straight Story  
**13.25** Kan man dø i himmelen?  
**14.20** Rhythm Is It!  
**16.00** 12 bud  
**16.35** Ut i naturen  
**17.00** Ole Aleksander Filibom-bom-bom  
**17.20** Sola er en gul sjiraff  
**17.30** Newton  
**18.00** Søndagsrevyen  
**18.45** Sportsrevyen  
**19.15** Kvitt eller dobbelt  
**20.15** Out of Time  
**22.00** Kveldstykket  
**22.20** I begynnelsen var kunsten  
**23.20** Nytt på nytt  
**23.50** Ingen grunn til begeistring

**ST 1**

**11.20** Salman Ahmad - rockstjarna og muslim  
**12.10** På spåret  
**13.10** Kobra  
**13.55** Great thinkers of our time  
**14.25** Bajo el cielo de Madrid  
**14.40** Le Maroc qui bouge  
**14.50** Les petits animaux sauvages  
**14.55** Världen  
**15.55** Makalösa monument  
**16.25** Om barn och böcker  
**16.54** Anslagstavlan  
**17.00** Anki och Pytte  
**17.30** Skärgårdsdoktorn  
**18.30** Rapport  
**19.00** Mäklarna  
**19.30** Sportspegeln  
**20.15** Agenda  
**21.10** Orden med Anna Charlotta  
**21.40** Vetenskap - universum i provrör  
**22.10** Rapport  
**22.20** Poliser  
**23.20** Brottskod: Försvunnen

**Í Reykjavík er alltaf eitthvað sem er nýjasta nýtt!**

**REYKJAVÍK.COM**  
**REYKJAVÍK MAG**





SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



▶ **13.50 Mr. Bean** STÖÐ 2



▶ **18.00 Anchorman** STÖÐ 2 BÍÓ



▶ **20.00 Whose Life Is It** TCM



▶ **20.10 One Tree Hill** SKJÁR EINN



▶ **21.00 Hogan Knows Best!** ENTERTAINMENT

**15.45 Helgarsportið**  
**16.10 Ensku mörkin** Sýndir verða valdir kaflar úr leikjum síðustu umferðar í enska fótboltanum.

**17.05 Leiðarljós** (Guiding Light)

**17.50 Táknafréttir**

**18.00 Myndasafnið**

**18.01 Alda og Bára** (23:26) (Ebb and Flo)

**18.08 Bú!** (12:26) (Boo!)

**18.16 Lubbi læknir** (35:52) (Dr. Dog)

**18.30 Vistaskipti** (23:26)

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

**19.00 Fréttir, íþróttir og veður**

**19.35 Kastljós**

**20.20 Greina hundar**

**krabbamein?** (Horizon: Can Dogs Smell Cancer) Bresk heimildamynd um tilraunir til að þjálfa hunda til að þefa uppi krabbamein í fólki.

**21.15 Glæpahnæið** (17:22)

(Criminal Minds) Bandarísk þáttaröð um sérsveit lögreglumanna sem hefur þann starfa að rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna til þess að reyna að sjá fyrir og koma í veg fyrir frekari ilvirki þeirra. Meðal leikenda eru Mandy Patinkin, Thomas Gibson, Lola Glaudini og Shemar Moore.

**22.00 Tiúfréttir**

**22.25 Ensku mörkin** Sýndir verða valdir kaflar úr leikjum síðustu umferðar í enska fótboltanum. e.

**23.20 Spaugstofan** Endursýndur þáttur frá laugardagskvöldi.

**23.45 Kastljós**

**0.30 Dagskrárlök**

**6.58 Ísland í bitíð**

**9.00 Bold and the Beautiful**

**9.20 Í finu formi 2005**

**9.35 Oprah** (118:145)

**10.20 Ísland í bitíð** (e)

**12.00 Hádegisfréttir**

**12.40 Neighbours**

**13.05 My Sweet Fat Valentina**

**13.50 Mr. Bean**

**14.15 Right on Track** 15.40

**Ljónagrín**

**16.00 Skrimslaspilið** (27:49)

(Yu Gi Oh)

**16.20 Títuef**

**16.45 Ginger segir frá**

**17.10 Smá skrítnir foreldrar**

**17.30 Véla-Villi** (Engie Benjy)

**17.40 Bold and the Beautiful**

**18.05 Neighbours**

**18.30 Fréttir, íþróttir og veður**

**19.00 Ísland í dag**

**19.40 The Simpsons** (4:21) (e)

**20.05 Extreme Makeover: Home Edition** (17:25)

**21.30 The Kindness of Strangers**

**22.40 Crossing Jordan** (7:21)

**23.25 60 mínútur**

**0.10 Prison Break**

**0.55 Shergar**

**2.30 The Inside** (9:13)

**3.10 NCIS** (17:24)

**3.55 Crossing Jordan** (7:21)

Morðóð hermikraka gengur laus og heldur Boston-búum í heljargreipum. Til þess að hafa hendur í hári morðingjans þurfa Jordan og félagar að leita til fyrirmyndarinnar, sem gerist óþægilega persónulegur gagnvart Jordan. Bönnuð börnum.

**4.40 Fréttir og Ísland í dag** Fréttir og Ísland í dag endursýnt frá því fyrr í kvöld.

**5.50 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi**

**7.00 6 til sjó** (e)

**8.00 Dr. Phil** (e)

**8.45 Gegndrepa** (e)

**15.55 Game tívi** (e)

**16.20 Beverly Hills 90210**

**17.05 Rachael Ray - NÝTT!**

**18.00 6 til sjó**

**19.00 Melrose Place**

**19.45 Trailer Park Boys** (e)

**20.10 One Tree Hill - NÝTT!**

Fjórða þáttaröð þessarar vinsælu unglingseríu þar sem áhorfendur fá hómor, drama og bullandi rómantík - allt í einum pakka! Þriðja þáttaröð endaði með miklum látum og það eru margir lausir endar. Nathan lagði líf sitt í hættu og Lucas er búinn að klúðra ástarmálum sínum.

**21.00 Survivor: Cook Islands**

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

**22.00 Law & Order**

Bandarískur þáttur um störf rannsóknarlögreglumanna og saksóknara í New York. Veðmangari er myrtur og félagi hans er handtekinn fyrir glæpin. Verjandi hans notar óvenjulega aðferð í réttarsalnum.

**22.50 Jay Leno Spjallþáttur** á léttum nótum.

**23.35 C.S.I.: New York** (e)

Bandarísk sakamálaferia.

**0.25 Casino** (e) Bandarísk raunveruleikaseria.

**1.15 Beverly Hills 90210** (e)

**2.00 Melrose Place** (e)

**2.45 Óstöðvandi tónlist**

**18.00 Insider** (e)

**18.30 Fréttir NFS**

**19.00 Ísland í dag**

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

**20.00 Entertainment Tonight**

**20.30 My Name is Earl**

**21.00 Tekinn**

**21.30 So You Think You Can Dance** 2

**22.25 So You Think You Can Dance** 2

**23.30 Weeds** (e)

**0.00 Insider**

**0.25 24** (17:24) (e) Bönnuð börnum.

**1.10 24** (18:24) (e) Bönnuð börnum.

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

**2.20 Entertainment Tonight** (e) Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjörnur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppákomur sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum. Leyfðu öllum aldurshópum.

**2.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV**

## ÁHRIFARÍK ANDLISTSMEDFERÐ

Sléttir línur og hrukkur. Betri en Botox!

### Árangur strax!

Þéttir húð og bandvef

10% afsl. af 10 tíma kortum

Gjafabréf fást hjá Snyrtisetriinu.

## Snyrtisetrið ehf.

Húðfegrunarstofa • Sími 533 3100

Domus Medica, inngangur frá Snorrabraut





**17.15 US PGA Tour 2005 - Bein útsending 6** (The Tour Championship) Útsending frá lokadegi The Tour Championship á PGA mótaröðinni í golfi.

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

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

**22.30 KF Nörd (10:15)** (KF Nörd) Mikilð hefur verið lagt á Nördana í undanförunum þáttum og þegar þannig ber undir þurfa menn að fá hvíld til þess að hláða rafhlöðurnar. Hvíldin er Nördunum væntanlega kærkomin en til þess að hrista upp í félagsandanum í leiðinni var brugðið á það ráð að fara með þá til Vestmannaeyja.

**23.15 Heimsmótaröðin í Póker** (Caribbean Poker Adventure) Snjöllustu pókerspilarar veraldar koma saman á heimsmótaröðinni en hægt er að fylgjast með frammistöðu þeirra við spílaborðið í hverri viku á Sýn. Póker á sér merka sögu en til er ýmis afbrigði spílsins. Á seinni árum hefur póker átt miklum vinsældum að fagna víða um heim og kemur margt til. Ekki síst veglegt verðlaunafé sem freistar margra. Á mótaröðinni er spilað fyrirkomulagið Texas hold em sem er hvað skemmtilegast fyrir áhorfendur.

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00 Wind in the Willows**  
**8.00 The Kid Stays in the Picture**

**10.00 Anchorman : The Legend of Ron Burgundy**

**12.00 Welcome to Mooseport**

**14.00 Wind in the Willows**

**16.00 The Kid Stays in the Picture**

**18.00 Anchorman : The Legend of Ron Burgundy**

**20.00 Welcome to Mooseport**

**22.00 A Man Apart**

**0.00 Torque**

**2.00 They**

**4.00 A Man Apart**

**SKJÁR SPORT**

**14.00 Watford - Middlesbrough frá 04.11**

**16.00 Tottenham - Chelsea (e) frá 05.11**

**18.00 Þrumuskot 19.00 Liverpool - Reading (e) frá 04.11**

**21.00 Að leikslökum (b)**

**22.00 Ítölsku mörkin**

**23.00 Þrumuskot (e)**

**0.00 Enski boltinn**

**2.00 Dagskrárlok**

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**N4 SIÓN V NORÐURL**

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

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**  
**12.00** Volleyball: Tournoi de France in Paris **13.00** Marathon: New York Marathon **14.30** Bowls: International Open in Sheffield **16.30** Football: Gooooo! **16.45** Football: Eurogoals **17.30** All sports: WATTS **18.00** Snooker: Snooker Hall of Fame **19.00** Sumo: Aki Basho in Tokyo **20.00** Fight Sport: Fight Club **22.00** Football: Eurogoals **22.45** Football: Gooooo! **23.00** Football: Peace Cup in South Korea **0.00** All sports: WATTS

**BBC PRIME**

**12.00** 2 point 4 Children **12.30** My Dad's the Prime Minister **13.00** Ballykissangel **14.00** Casualty **15.00** Room Rivals **15.30** Garden Challenge **16.00** To Buy or Not to Buy **16.30** Houses Behaving Badly **17.00** Keeping Up Appearances **17.30** My Dad's the Prime Minister **18.00** Changing Rooms **18.30** Changing Rooms **19.00** My Family **19.30** My Family **20.00** Bodies **21.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.30** The League of Gentlemen **22.00** Waking the Dead **23.00** My Dad's the Prime Minister **23.30** Bodies **0.30** My Family

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

**11.00** Crash Scene Investigation **12.00** The Great Quake **13.00** Hornets from Hell **14.00** San Francisco Earthquake **15.00** Impossible Bridges **16.00** Megastructures **17.00** Crash Scene Investigation **18.00** Explorations **18.30** Battlefield **19.00** The Kill Zone **20.00** Megastructures **21.00** San Quentin: Unlocked **22.00** Bounty Hunters **23.00** Surviving Maximum Security **0.00** San Quentin: Unlocked

**ANIMAL PLANET**

**11.30** The Planet's Funniest Animals **12.00** Wild Africa **13.00** Monkey Business **13.30** Monkey Business **14.00** The Planet's Funniest Animals **14.30** The Planet's Funniest Animals **15.00** Crocodile Hunter **16.00** Miami Animal Police **17.00** Big Cat Diary **17.30** Big Cat Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Meerkat Manor **19.00** Animal Battlegrounds **19.30** Animal Battlegrounds **20.00** Weird Nature **20.30** Supernatural **21.00** Animal Cops Detroit **22.00** Animal Precinct **22.30** Animal Precinct **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Animal Battlegrounds

**DISCOVERY CHANNEL**

**11.30** Stunt Junkies **12.00** American Chopper **13.00** A Bike is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Extreme Engineering **15.00** Extreme Machines **16.00** Stunt Junkies **16.30** Stunt Junkies **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Body Spectacular **21.00** Trauma **22.00** Dr G: Medical Examiner **23.00** FBI Files **0.00** Forensic Detectives

**THE TRAVEL CHANNEL**

**11.30** Floyd Uncorked **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Treks in a Wild World **13.30** A Fork in Asia **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers **15.30** Yatra - Indian Travels **16.00** Great Drives **16.30**

Earthwalkers **17.00** Great Historic Sites **18.00** Globe Trekker **19.00** Avventura - Italian Cuisine **19.30** Travel 2006 **20.00** The Travel Bug **20.30** Treks in a Wild World **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Casinos of the World **23.00** The Tourist **23.30** Nick Sanders - Global Rider **0.00** Best Treks

**MTV EUROPE**

**12.30** Just See MTV **14.00** Pimp My Ride **14.30** Wishlist **15.00** TRL **16.00** My Super Sweet **16** **16.30** Just See MTV **17.30** This Is the New Sh\*t **18.00** European Top 20 **19.00** My Super Sweet **16** **19.30** MTV Europe Music Awards Comes to Copenhagen **20.00** MTV Europe Music Awards 2006 **22.30** 8th & Ocean **23.00** The Rock Chart **0.00** Just See MTV

**VH1 EUROPE**

**12.00** Smells Like the 90s **12.30** So 80s **13.00** VH1 Hits **16.30** So 80s **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** VH1 Weekly Album Chart **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **21.00** Hogan Knows Best **21.30** The 70's House **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** All Access **0.30** VH1 Hits

**E! ENTERTAINMENT**

**11.05** Sexiest Celebrity Brunettes **12.00** E! News Weekend **13.00** 101 Best Kept Hollywood Secrets **13.55** 101 Best Kept Hollywood Secrets **14.50** 101 Best Kept Hollywood Secrets **15.45** 101 Best Kept Hollywood Secrets **16.40** 101 Best Kept Hollywood Secrets **17.35** Behind the Scenes **18.00** E! News Weekend **19.00** Tara Reid THS **20.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest Celebrity Brunettes **0.00** Tara Reid THS

**CARTOON NETWORK**

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

**MGM**

**12.05** The Group **14.35** North Of Chiang Mai **16.10** Homet's Nest **18.00** Witness For The Prosecution **19.55** California Casanova **21.30** Chance of a Lifetime **23.05** The End

**TCM**

**20.00** Whose Life is it Anyway? **22.00** Dark of the Sun **23.40** Never Let Me Go **1.10** 'G' Men

**HALLMARK**

**11.00** West Wing II **12.00** Out of Time **13.30** The Sandy Bottom

Orchestra **15.15** She, Me & Her **17.00** Picking Up And Dropping **17.15** 1845 West Wing II **19.30** West Wing II **20.30** Law & Order IX **21.30** Law & Order: Svú **22.30** Anne Rice's: The Feast Of All Saints **0.15** Law & Order IX

**BBC FOOD**

**11.30** Rocco's Dolce Vita **12.00** Giorgio Locatelli - Pure Italian **12.30** United States of Reza **13.00** A Cook On the Wild Side **13.30** The Cookworks **14.00** Wild and Fresh **14.30** Wild Harvest **15.00** Tamasin's Great British Classics **15.30** Ready Steady Cook **16.00** Gary Rhodes' Cookery Year **16.30** A Cook's Tour **17.00** Great Food Bites **17.30** Saturday Kitchen **18.00** Stately Suppers **18.30** The Hairy Bikers Cookbook **19.00** Can't Cook Won't Cook **19.30** Rachel's Favourite Food **20.00** The Manic Organic **20.30** New Scandinavian Cooking **21.00** Chef at Large **21.30** Douglas Chew Cooks Asia **22.00** Ainsley's Meals in Minutes **22.30** A Cook's Tour

**DR 1**

**11.40** Debatten **12.20** Udefrac: Talibanerne vender tilbage **13.20** Danmark Ekspeditionen **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Hjerteflimmer **15.30** Boogie Update **16.00** Kat i hundeklæder **16.05** Yu-Gi-Oh! **16.30** Troldspejlet **17.00** Den hvide sten **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Genbrugsguld **19.00** Søren Ryge besøger Lis og dyrene **19.30** De store katte **20.00** TV Avisen **20.25** Horisont **20.50** SportNyt **21.00** Mistænt 7: Sidste akt **22.35** OBS **22.40** Viden om **23.10** Boogie Update

**NRK 1**

**11.50** Tom og Jerry **12.00** Siste nytt **12.05** Schrödingers katt **12.30** Arbeidsliv **13.00** Siste nytt **13.05** Allehelgensgudstjeneste fra Ishavskatedralen i Tromsø **14.00** Siste nytt **14.05** lan tar region **14.30** Den blå sandens hemmelighet **15.00** Siste nytt **15.03** Nødlanding **15.30** Amigo **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** Tid for tegn **16.40** Mánáid-TV - Samisk bame-tv **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Harry med bóttu full av dinosaurer **17.10** Gubben og katten **17.25** Vennene på Sølflekken **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Puls **18.55** Faktur: Mari og Camillas baby **19.25** Redaksjon EN **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen **21** **20.30** Koht i familien **21.00** Dok1: Sukkerslayer **22.00** Kveldsnytt **22.10** Store Studio **22.50** Inspektør Morse

**ST 1**

**12.00** Sportspegeln **13.25** Korridoren **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Garage - Ålska film! **16.30** Krokodill **17.00** Små Einsteins **17.30** Zoé Kézaco **17.45** Klister **18.00** Lilla sportspegeln **18.30** Rapport **19.00** En uppstoppad hund **20.00** Plus **20.30** Kobra **21.00** Supernatural **21.45** Rapport **21.55** Kulturyheterna **22.05** Fosterlandet **23.05** Humorlabbet: Grotesco **23.05** Royal **23.35** Sändning från SVT24

**» EKKI MISSA AF ...**

**Tekinn**

Að þessu sinni ætlar Audi að „taka“ fótboltahejtuna og markakónginn Tryggva Guðmundsson. Eins og flestir vita þá hefur þessi knái og markasæni Eymundur leikið með FH á undanförunum árum og orðið Íslandsmeistari með FH-ingum hvert árið á fætur öðru. Það fór því vel á því að Audi skyldi hrekkja Tryggva með því að bendla hann við annað lið, einn helsta keppinautinn, KR. Audi fékk félag Tryggva úr FH, annan mætan Eymundur, Sigurvin Ólafsson, með sér í lið og saman brugðu þeir á það ráð að láta úða stafina KR á bil Tryggva. Að sjálfsgöðu sýður á Tryggva þegar hann sér þessu svívirðilegu skemmtaverk sem unnin hafa verið á bil hans og hans tryggji vinur Sigurvin býst til að bringja á lögregluna ...



» SIRKUS KL. 21.00





SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **16.20 Beverly Hills 90210** SKJÁR EINN



▶ **20.05 Amazing Race** STÖÐ 2



▶ **20.00 Casablanca** TCM



▶ **23.15 Örninn** SJÓNVARPIÐ



▶ **23.55 My Name is Earl** SIRKUS

**17.05 Leiðarljós** (Guiding Light)

**17.50 Táknmálsfréttir**

**18.00 Magga og furðudýrið** (9:26) (Maggie and the Ferocious Beast)

**18.25 Andlit jarðar**

(16:16) Stuttur þættir með svipmyndum héðan og þaðan af Jörðinni. e.

**18.30 Kappflugúð í himingeimnum** (9:26) (Oban Star-Racers)

**19.00 Fréttir, íþróttir og veður**

**19.35 Kastljós**

**20.15 Veronica Mars** (10:22) (Veronica Mars II) 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. Meðal leikenda eru Kristen Bell, Percy Daggs, Teddy Dunn, Jason Dohring, Ryan Hansen, Francis Capra, Tessa Thompson og Enrico Colantoni.

**21.00 Svona var það** (17:22) (That 70's Show)

**21.25 Nærmynd** Þáttaröð um norræna kvikmyndaleikstjóra. Í þessum þætti er fjallað um Finnann Klaus Härö.

**22.00 Tiufréttir**

**22.20 Lögmal Murphys** (5:6) (Murphy's Law, Ser. 3) Breskur spennumyndaflokkur um rannsóknarlögreglumanninn Tommy Murphy og glímu hans við glæpamenn. Meðal leikenda eru James Nesbitt, Claudia Harrison og Del Synnott. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

**23.15 Örninn** (2:8) (Ørnen)

**0.15 Kastljós**

**0.55 Dagskrárlök**

**6.58 Ísland í bitíð**

**9.00 Bold and the Beautiful**

**9.20 Í finu formi 2005**

**9.35 Martha**

**10.20 Ísland í bitíð** (e)

**12.00 Hádegisfréttir**

**12.40 Neighbours**

**13.05 My Sweet Fat Valentina**

**13.50 Silfur Egils**

**15.25 Meistarinn** (18:22) (e)

**16.10 Shin Chan**

**16.35 Mr. Bean**

**16.55 He Man**

**17.15 Nornafélagið**

**17.40 Bold and the Beautiful** (Glæstar vonir) Leyfð öllum aldurshópum.

**18.05 Neighbours**

**18.30 Fréttir, íþróttir og veður** Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu NFS í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2, NFS og Sirkuss.

**19.00 Ísland í dag**

**19.40 The Simpsons** (5:21) (e) (Simpson fjölskyldan) Lisa gengur til liðs við vafasama klíku vegna tilrauna sinna til að bjarga elsta tré Springfield-borgar.

**20.05 Amazing Race**

**20.50 NCIS** (18:24) (Glæpadeild sjóhersins) Þriðja þáttaröð þessara vinsælu spennuþátta um störf sérstakrar glæpadeildar hjá bandaríska sjóhernum. 2005. Bönnuð börnum.

**21.35 Prison Break** (Flóttinn)

**22.20 Shield** (10:11) (Sérsvaitin) Einn sterkasti og umtalaðasti spennuþáttur sjáðri ára.

**23.10 Numbers** (3:24)

**23.55 Deadwood** (10:12)

**0.40 The Curse of the Pink Panther**

**2.25 The Sky Is Falling**

**4.10 Ísland í bitíð** e

**5.35 Fréttir og Ísland í dag**

**6.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi**

**7.00 6 til sjö** (e)

**8.00 Rachael Ray - NYTT!** (e)

**8.45 Innlit / útlit** (e)

**15.30 One Tree Hill - NYTT!** (e)

**16.20 Beverly Hills 90210**

**17.05 Rachael Ray**

**18.00 6 til sjö**

**19.00 Melrose Place**

**19.45 Out of Practice** (e)

Bráðfyndin gamanseria.

**20.10 Queer Eye for the Straight Guy** Fimm samkynhneigðar tiskulöggur þefa uppi lúðalega gaura og breyta þeim í flotta fyra. Allt er tekið í gegn og lífi viðkomandi snúð á hvolf. Fataskápurinn er endurnýjaður, flikkað upp á hárgreisluna, íbúðin endurskipulögð og gaurnum kennt að búa til rómantíska stemningu. Eftir stendur flottur gæi sem er fær í flestan sjó.

**21.00 Innlit / útlit**

**22.00 Close to Home - Ný þáttaröð** Lögfræðidrama af bestu gerð. Annabeth Chase er ungur saksóknari og nýbókuð móðir, sem vill ólm fá öll erfiðustu glæpamálin og hlífir sér hvergi, ekki alltaf við góðar undirtektir yfirmanna sinna. Þættirnir, sem koma úr smíðu Jerrys Bruckheimer, hafa fengið alveg ótrúlega góðar móttökur áhorfenda og er þeim líkt við hina vinsælu C.S.I.

**22.50 Jay Leno** Spjallþáttur á léttum nótum.

**23.35 Survivor: Cook Islands** (e) Bandarísk raunveruleikasería.

**0.30 The Dead Zone** (e)

**1.15 Beverly Hills 90210** (e)

**2.00 Melrose Place** (e)

**2.45 Östöðvandi tónlist**

**18.00 Insider** (e)

**18.30 Fréttir NFS**

**19.00 Ísland í dag**

**19.30 Seinfeld**

**20.00 Entertainment Tonight**

**20.30 The Hills**

**21.00 Rescue Me** Þriðja serían um Tommy Gavin og félagar hans á slökkvistöð númer 62. Frábærir þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem alltaf er eitthvað í gangi. Ef það eru ekki vandamál í vinnunni þá er það einkalífið sem angrar þá. Ekki hjálpar það til að mennirnir eru enn að takast á við afleiðingar 11. september sem hafði mikil áhrif á hópinn, en þar féllu margir félagar þeirra í valinn. Denis Leary fer með aðalhlutverkið í þessari frábæru þáttaröð.

**22.00 24** (19:24) Bönnuð börnum.

**22.45 24** (20:24) Bönnuð börnum.

**23.30 Insider**

**23.55 My Name is Earl** (e)

**0.20 The War at Home** (e)

**0.45 Seinfeld** (e)

**1.10 Entertainment Tonight** (e)

**1.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV**

**Eru skórnir ekki eins þægilegir og þú hélst?**

**Party feet vörurnar frá Scholl leysa málið.**



**Hlíf vegna núnings**

Litlar gelhlífur sem koma í veg fyrir núnung og eymsli. Hentar fyrir allar skógerðir.



**Hælahlíf**

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



**Gelinnlegg undir táberg**

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





**17.30 Gillette Sportpakinn**  
**17.55 Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur**  
**18.25 Stjörnugolf 2006**  
**18.55 X-Games 2006 - þáttur 1**  
**19.50 Enskí deildarbikarinn**  
**22.50 Bardaginn mikli**  
**23.45 Veitt með vinum** (Norðlingafljót) Veitt með vinum eru vandaðir veiðipættir umsjón Karl Lúðvíkssonar þar sem hann fer í veiði með félögum sínum m.a. í Minnivallalæk, Laxá í Aðaldal, Staðartorfa, Múlatorfa, Hraun, Breiðdalsá, Þingvöllum, Laxá í Aðaldal Árnas, og Norðlingafljót.

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

**0.45 Ár í lífi Steven Gerrard** (Steven Gerrard: A Year In My Life) Nýr þáttur um enska landsliðsmanninn Steven Gerrard hjá Liverpool. Gerðir hafa verið tveir þættir um kappann en í þessum er stíkláð á stóru í atburðum síðasta árs hjá kappanum. Þar á meðal er sigur í Meistaradeild Evrópu í fyrra og sigur í bikarkeppninni í ár en Gerrard skoraði í báðum þessum leikjum.

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.00 Deeply**  
**8.00 Garfield: The Movie**  
**10.00 Double Bill**  
**12.00 Not Without My Daughter (e)**  
**14.00 Garfield: The Movie**  
**16.00 Double Bill**  
**18.00 Not Without My Daughter (e)**  
**20.00 Deeply**  
**22.00 Call Me: The Rise and Fall of Heidi Fleiss**  
**0.00 Edge of Madness**  
**2.00 The Package**  
**4.00 Call Me: The Rise and Fall of Heidi Fleiss**

**SKJÁR SPORT**

**7.00 Að leikslökum (e)**  
**14.00 Newcastle - Sheff. Utd. (e) frá 04.11**  
**16.00 Fulham - Everton (e) frá 04.11**  
**18.00 Þrumuskot (e)**  
**19.00 Að leikslökum (e)**  
**20.00 West Ham - Arsenal (e) frá 05.11**  
**22.00 Roma - Fiorentina (e) frá 05.11**  
**0.00 Dagskrárlok**

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**N4 SIÓN V NORÐURL**

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

**» EKKI MISSA AF ...**

**Enskí deildarbikarinn - Southend Utd - Man Utd**

Leikarnir taka nú að æsast í hinni ensku deildarbikarkeppninni. Það er komið að fjórðu umferðinni. Tveir leikir verða sýndir í beinni útsendingu á Sýn, í kvöld og á morgun. Stórlíðið Manchester Uts sækir í kvöld Southend Utd heim. Southend leikur í 1. deild, eða Championship League, eins og hún kallast nú. Southend, sem situr nú í fallsæti, lagði Leeds Utd í þriðju umferð 3-1 á útvelli en Man. Utd sigraði 2. deildar liðinu Crewe Alexandra 1-2, eftir framlegndan leik. Líft og önnur stórlíð, á borð við Arsenal og Chelsea, þá má fastlega búast við að Man Utd tefli fram liði skipuðu ungum og upprinnandi leikmönnum. Hér verður því um kærkomið tækifæri fyrir aðdáendur liðsins til að kynnst framtíðarleikmönnum þess.



» SÝN KL. 19:50

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**  
**12.15** Football: Eurogoals **13.00** Tennis: WTA Tournament in Stuttgart **14.00** Tennis: WTA Tournament in Moscow **15.00** Tennis: WTA Tournament in Zurich **16.00** Tennis: WTA Tournament in Linz **17.00** Tennis: Sony Ericsson WTA Tour Championships in Madrid **22.30** Poker: Pro Showdown in Las Vegas **23.15** Football: Eurogoals

**BBC PRIME**  
**12.00** My Family **12.30** My Dad's the Prime Minister **13.00** Ballykissangel **14.00** Casualty **15.00** Room Rivals **15.30** Garden Challenge **16.00** To Buy or Not to Buy **16.30** Houses Behaving Badly **17.00** Keeping Up Appearances **17.30** My Dad's the Prime Minister **18.00** Little Angels **18.30** Little Angels **19.00** Yes Minister **19.30** Yes Minister **20.00** The Catherine Tate Show **20.30** Nighty Night **21.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.30** The League of Gentlemen **22.00** Waking the Dead **23.00** My Dad's the Prime Minister **23.30** The Catherine Tate Show **0.00** Nighty Night

**NATIONAL GEOGRAPHIC**  
**11.00** Air Crash Investigation **12.00** Nuremberg **13.00** Oceans in Glass **14.00** Inside The Tornado **15.00** Megastructures **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Battlefront **18.30** Battlefront **19.00** Africa's Secret Sevens **20.00** Megastructures **21.00** Seconds From Disaster **22.00** Silkair 185 - Pilot Suicide? **23.00** Air Crash Investigation **0.00** Seconds From Disaster

**ANIMAL PLANET**  
**11.30** Animals A-Z **12.00** Wildlife Specials **13.00** Animal Battlegrounds **13.30** Animal Battlegrounds **14.00** Weird Nature **14.30** Supernatural **15.00** Crocodile Hunter **16.00** Miami Animal Police **17.00** Horsetails **17.30** A Stable Life **18.00** Animals A-Z **18.30** Monkey Business **19.00** Extreme Animals **20.00** New Breed Vets with Steve Irwin **21.00** Animal Cops Detroit **22.00** Emergency Vets **22.30** Emergency Vets **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Extreme Animals

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

**THE TRAVEL CHANNEL**  
**11.30** Floyd Uncorked **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Stepping the World **13.30** Carrera Mediterra **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers **15.30** A Fork in Africa **16.00** Panama **16.30** Earthwalkers **17.00** The Independent Travellers' Guide **18.00** Grainger's World **19.00**

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

**MTV EUROPE**  
**12.00** Laguna Beach **12.30** Just See MTV **14.00** Pimp My Ride **14.30** Wishlist **15.00** TRL **16.00** My Super Sweet **16** **16.30** Just See MTV **17.30** This Is the New Sh\*t **18.00** The Rock Chart **19.00** Return of the Boyband **19.30** Why Can't I Be You? **20.00** Senseless **20.30** The Hills **21.00** Top 10 at Ten **22.00** The Adventures of Chico & Guapo **22.30** Where My Dogs At? **23.00** Alternative Nation **0.00** Just See MTV

**VH1 EUROPE**  
**11.30** Smells Like the 90s **12.00** So 80s **13.00** VH1 Hits **16.30** So 80s **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** Smells Like the 90s **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **21.00** The Osbournes **21.30** Beavis & Butthead **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** All Access

**E! ENTERTAINMENT**  
**11.30** Gone Bad **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Naomi Campbell THS **13.55** Kate Moss THS **14.50** Sexiest Celebrity Brunettes **15.45** Hugh Hefner: Girlfriends, Wives & Centerfolds THS **17.35** Behind the Scenes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Colin Farrell THS **20.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **21.00** Sexiest Latin Lovers **22.00** Dr. 90210 **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Colin Farrell THS

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

**MGM**  
**11.50** I'll Take Sweden **13.25** Doc **15.00** Fuzz **16.30** Vigilante Force **18.00** California Casanova **19.40** Pocket Money **21.25** Body and Soul **23.00** Wisdom **0.45** Joe

**TCM**  
**20.00** Casablanca **21.40** The Fixer **23.50** Victor/Victoria

**HALLMARK**  
**11.00** West Wing II **12.00** Spies, Lies & Naked Thighs **13.30** The Singles Ward **15.15** Spirit Bear **17.00** The Royal Scandal **18.45** West Wing II

**19.30** West Wing II **20.30** Law & Order IX **21.30** Law & Order: SvU **22.30** Anne Rice's: The Feast of All Saints **0.15** Law & Order IX

**BBC FOOD**  
**11.30** Saturday Kitchen **12.00** Stately Suppers **12.30** The Hairy Bikers Cookbook **13.00** Can't Cook Won't Cook **13.30** Rachel's Favourite Food **14.00** The Manic Organic **14.30** New Scandinavian Cooking **15.00** Chef at Large **15.30** Douglas Chew Cooks Asia **16.00** Ainsley's Meals in Minutes **16.30** A Cook's Tour **17.00** Great Food Bites **17.30** Cook Des Chefs Des Chefs **18.30** Cooled **19.00** Organic Organic **19.30** Diet Trials **20.00** Beauty and the Feast **20.30** Chef **21.00** Chef at Home **21.30** My Country My Kitchen **22.00** Tales from River Cottage **22.30** A Cook's Tour

**DR 1**  
**11.35** Dagens Danmark **12.00** Fugle i naturen **12.20** Søren Ryge besøger Lis og dyrene **12.50** Livet på skinner **13.20** Rabatten **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Smæk for Skillingen **15.30** En lille reminder **15.40** SPAM **16.00** Insektoskop **16.05** Lucky Luke **16.30** Store Nørd **17.00** Lille Nørd **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Hvad er det værd **19.00** Hammerslag **19.30** Teenagetesten **20.00** TV Avisen **20.25** Kontant **20.50** SportNyt **21.00** Mistænkt 7: Sidste akt **22.40** #men **23.35** Clement Kontra

**NRK1**  
**11.40** Fra Hordaland og Sogn og Fjordane **12.00** Siste nytt **12.05** Distriktsnyheter **12.20** Fra Aust- og Vest-Agder **12.40** Fra Buskerud, Telemark og Vestfold **13.00** Siste nytt **13.05** Distriktsnyheter **13.20** Fra Oslo og Akershus **13.40** Fra Østfold **14.00** Siste nytt **14.05** Lan tar regien **14.30** Robotboy **14.45** Robotboy **15.00** Siste nytt **15.03** Sport uten grenser **15.15** Siger i blikket **15.30** Liga **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** Hurtigruten **365** **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Postmann Pat **17.15** Konrad katt **17.30** Robotgiengen **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Ut i naturen: Ssslangejegeren **18.55** Tinas mat **19.25** Brennpunkt **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen **21** **20.30** Standpunkt **21.15** Extra-trekning **21.30** Safari **22.00** Kveldsnytt **22.10** Kulturnytt **22.15** Utsyn: Missing Women **23.10** Jazz: String Sisters i Drammens Teater **0.05** Larry Sanders-show

**ST 1**  
**11.05** Brevgrottan i øken **13.50** Herr Arnes penningar **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Bajo el cielo de Madrid **16.15** Le Maroc qui bouge **16.25** Les petits animaux sauvages **16.30** Krokodill **17.00** Myror i brallan **17.30** Alt og lite til **18.00** Lilla Aktuellt - kortnyheter **18.05** Trackslistan **18.30** Rapport **19.00** Uppdrag Granskning **20.00** Poliser **21.00** Argument **22.00** Rapport **22.10** Kulturnyhetera **22.20** Kobra **22.50** Yizo, Yizo **23.15** Sändning från SVT24



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



19.35 Kastljós SJÓNVARPIÐ



20.35 Oprah STÖÐ 2



21.00 The Osbournes VH1



00.00 The Ring 2 STÖÐ 2 BÍÓ



00.20 Weeds SIRKUS

17.05 Leiðarljós (Guiding Light)  
 17.50 Táknmálsfréttir  
 18.00 Disneystundin  
 18.01 Liló og Stíth (36:39) (Disney's Lilo & Stitch)  
 18.23 Sígildar teiknimyndir (8:42) (Classic Cartoons)  
 18.30 Herkúles (8:28) (Disney's Hercules)  
 18.54 Víkingalottó  
 19.00 Fréttir, íþróttir og veður  
 19.35 Kastljós

20.10 Bráðavaktin (12:22) (ER XII) Bandarísk þáttaröð sem gerist á bráðamóttöku sjúkrahúss í stórborg. Aðalhlutverk Laura Innes, Mekhi Phifer, Goran Visnjic, Maura Tierney, Parminder Nagra, Linda Cardellini, Shane West og Scott Grimes. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

20.55 Fréttahaukar (4:6) (Broken News)

21.25 Litla-Bretland (4:6) (Little Britain II) Ný bresk gamanþáttaröð þar sem grínistarnir Matt Lucas og David Walliams bregða sér í ýmissa kvikinda líki og kynna áhorfendum Bretland og furður þess. Þættirnir hafa unnið til fjölda verðlauna.

22.00 Tiúfréttir  
 22.20 Handboltakvöld

22.35 Fyrirsát (Rukajärven tie) Finnsk verðlaunamynd frá 1998. Líðsforingja í finnska hernum við landamæri Rússlands sumarið 1941 berst harmafreg og hann verður í kjölfarið skeytingarlaus um hryggi sitt og félagá sinna í örflokknum. Handritshöfundar eru Antti Tuuri og Olli Saarela sem jafnframt er leikstjóri. Aðalhlutverk leika Peter Franzén og Irina Björklund.

0.40 Kastljós  
 1.15 Dagskrárlök

6.58 Ísland í bitíð  
 9.00 Bold and the Beautiful  
 9.20 Í finu formi 2005  
 9.35 Oprah (74:145)  
 10.20 Ísland í bitíð (e)  
 12.00 Hádegisfréttir  
 12.40 Neighbours  
 13.05 My Sweet Fat Valentina  
 14.15 Amazing Race  
 15.00 How I Met Your Mother  
 15.25 Oliver Beene (5:14) (e)  
 16.00 Sabrina - Unglingsnornin  
 16.25 Shoebox Zoo  
 16.50 Cubix

17.15 Könnuðurinn Dóra  
 17.40 Bold and the Beautiful  
 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður  
 19.00 Ísland í dag  
 19.40 The Simpsons (6:21) (e) (Simpson fjölskyldan) Þar sem þakkargjörðarhátíðin nálgast ræður herra Burns Hómer til að sjá um hrekki og prakkarastrik fyrir sig.

20.05 Eldsnöggt með Jóa Fel  
 20.35 Oprah (119:145)

21.20 The Inside (10:13) (Nýliðinn) Nýir bandarískir sakamálaþættir um unga rannsóknarlögreglukonu sem er ráðin til starfa hjá sérdeild eftir að einn helstu rannsóknarlögreglumáðurinn er myrtur af fjöldamorðingja. Stranglega bönnuð börnum.

22.05 Strong Medicine (10:22)  
 22.50 Big Love (10:12)  
 23.45 Crossing Jordan (7:21)

0.30 Elsker dig for evigt (Eilíf ást)

2.20 LA County 187  
 3.40 Ísland í bitíð e

5.05 Fréttir og Ísland í dag Fréttir og Ísland í dag endursýnt frá því fyrir í kvöld.

6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjö (e)  
 8.00 Rachael Ray - NYTTI! (e)  
 8.45 Dýravínir (e)  
 15.25 Innlit / útlit (e)  
 16.20 Beverly Hills 90210 Bandarísk unglingsasería.

17.05 Rachael Ray Spjallþáttur þar sem Rachael Ray fær til sín góða gesti sem ræða hjartans mál. Rachael sýnir okkur hvernig eigi að útbúa skólanesti sem krökkum finnst gott. Áhorfendur fá einnig að fylgjast með Rachael láta gamlan draum ræstast þegar hún leikur lík í CSI: New York.

18.00 6 til sjö  
 19.00 Melrose Place  
 19.45 The King of Queens (e)

20.10 Love, Inc.  
 20.35 Out of Practice  
 21.00 America's Next Top Model VI

22.00 How to Look Good Naked Glæný, bresk þáttaröð þar sem lögreglu línur fá að njóta sín. Konur með alvörubróst, mjaðmir og læri hætta að hata líkama sinn og læra að elska lögreglu línurnar. Rubie Poonia er 25 ára og hatar líkama sinn. Hún felur hann bak við útvíð fót og þorir ekki einu sinni að skipta um fót fyrir framan vinkonur sínar. Stílistinn Gok Wan kennir henni að klæða sig rétt og reynir að efla sjálfstraust hennar þannig að hún þori að fækka fótum fyrir framan alla.

22.30 The L Word Bandarísk þáttaröð um hóp af lesbíum í Los Angeles.

23.30 Jay Lenó Spjallþáttur á léttum nótum.

0.15 Close to Home - Ný þáttaröð (e) Lögfræðidrama af bestu gerð.

1.00 Da Vinci's Inquest (e) Vönduð sakamálaþáttaröð.

1.50 Beverly Hills 90210 (e)  
 2.35 Melrose Place (e)  
 3.20 Östðevandi tónlist

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

18.30 Fréttir NFS  
 19.00 Ísland í dag  
 19.30 Seinfeld

20.00 Entertainment Tonight  
 20.30 South Park

21.00 Sirkus Rvk Sirkus Rvk fer með þig út á lífið og tekur þúlsinn á heitustu skemmtunum bæjarins. Stjórnandi þáttarins er Ásgeir Kolbeins og hann sýnir þér hvar mesta fjörið var í vikunni sem leið.

21.30 Ghost Whisperer  
 22.20 Pepper Dennis  
 23.35 Rescue Me

0.20 Weeds (e)

1.15 Entertainment Tonight (e) Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjórnur.

Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppakomur sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum. Leyfðu öllum aldurshópum.

1.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

netto line AUBVELT · FLJÓTLEGT · ÓDÝRT



Eldhúsinnréttingar



Baðinnréttingar



Þvottahússinnréttingar



Fataskápar m/venjul.- og rennihurðum

20%  
 afsláttur  
 til 16. september

Innréttingatilboð sem þú mátt ekki missa af!

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

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

Friform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Velkomin í Friform, þar sem þú færð meira fyrir peningana





**17.10 Enski deildaríkarinn** (Southend Utd. - Man. Utd) Útsending frá leik Southend og Manchester United í ensku deildaríkarkeppninni í knattspyrnu.

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

**19.35 Enski deildaríkarinn** (Birmingham - Liverpool) Bein útsending frá leik Birmingham City og Liverpool í ensku deildaríkarkeppninni í knattspyrnu. Leikmenn Liverpool hafa verið að leika vel að undanförunu en þeir munu þurfa að hafa fyrir hlutunum í Birmingham.

**0.15 Enski deildaríkarinn** (Southend Utd. - Man. Utd) Útsending frá leik Southend og Manchester United í ensku deildaríkarkeppninni í knattspyrnu.

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

- 6.00 Laws of Attractionað
- 8.00 Pixel Perfect
- 10.00 Medicine man (e)
- 12.00 Dodgeball: A True Underdog Story
- 14.00 Pixel Perfect
- 16.00 MEDICINE MAN (e)
- 18.00 Dodgeball: A True Underdog Story
- 20.00 Laws of Attractioni
- 22.00 Viola bacia tutti
- 0.00 The Ring 2
- 2.00 In the Shadows

**SKJÁR SPORT**

- 7.00 Að leikslokum (e)
- 14.00 Aston Villa - Blackburn
- 16.00 Napoli - Juventus (e)
- 18.00 Man. Utd. - Portsmouth
- 20.00 Tottenham - Chelsea (e)
- 22.00 Ítölsku mörkin (e)
- 23.00 Liverpool - Reading (e) frá 04.11
- 1.00 Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**N4 SIÓN V NORÐURL**

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

» EKKI MISSA AF ...

**Eldsnögg með Jóa Fel**

Hinn eini sanni Jói Fel er mættur enn og aftur og ætlar þessi fjólhæfi bakaramaestari að matreiða fömsæta rétti eldsnöggt og með ofureiniföldum hætti. Góðir gestir mæta svo í heimsókn og eru svo lánsamir að fá að bragða á kræsingum Jóa.



Að þessu sinni fær Jói heimsókn frá leikurum úr leikritinu Amadeus sem nýverið var frumsýnt í Borgarleikhúsinu. Jói mun reiða fram vandaðar og sígildar kræsingar, í anda viðfangsefnis leikverksins sem fjallar um meistara sigildu tónlistarinnar, Wolfgang Amadeus Mozart. Í forrétt býður Jói leikurum upp á ekta franska lauksúpu. Í aðalrétt eru hægeldaðir lambaskankar í rauðvínssósu með íslenskum kartöflum. Í eftirrétt bakar hann svo ómótstæðilega súkkulaðisælu í litlum skálum með rjóma. Allar uppskriftir að réttunum sem Jói matreiðir í þáttunum er að finna á [www.stod2.is](http://www.stod2.is).

» STÖÐ 2 KL. 20.05

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**EUROSPORT**

12.00 Snooker: Northern Ireland Trophy in Belfast 13.15 Football: Eurogoals 14.00 Tennis: Sony Ericsson WTA Tour Championships in Madrid 16.45 Sailing: Inside Alinghi 17.00 Tennis: Sony Ericsson WTA Tour Championships in Madrid 22.30 Motorcycling: Grand Prix 23.30 Football: Gooool! 23.45 All Sports: Watts Prime

**BBC PRIME**

12.00 Yes Minister 12.30 My Dad's the Prime Minister 13.00 Ballykissangel 14.00 Casualty 15.00 Room Rivals 15.30 Garden Challenge 16.00 To Buy or Not to Buy 16.30 Houses Behaving Badly 17.00 Keeping Up Appearances 17.30 My Dad's the Prime Minister 18.00 Rick Stein's Food Heroes 18.30 Friends for Dinner 19.00 As Time Goes By 19.30 As Time Goes By 20.00 Dalziel and Pascoe 20.45 Spine Chillers 21.00 Two Pints of Lager & a Packet of Crisps 21.30 The League of Gentlemen 22.00 Waking the Dead 23.00 My Dad's the Prime Minister 23.30 Dalziel and Pascoe 0.15 Spine Chillers

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Nuremberg 13.00 Attacks of the Mystery Shark 14.00 Violent Planet 15.00 Megastructures 16.00 Seconds From Disaster 17.00 The Washington Sniper 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Hunter Hunted 20.00 Megastructures 21.00 Air Crash Investigation 22.00 Hollywood Science 23.00 Air Crash Investigation 0.00 Seconds From Disaster

**ANIMAL PLANET**

11.30 Animals A-Z 12.00 Killer Ants 13.00 Extreme Animals 14.00 Meerkat Manor 14.30 Meerkat Manor 15.00 Crocodile Hunter 16.00 Miami Animal Police 17.00 Wildlife SOS 17.30 Wildlife SOS 18.00 Animals A-Z 18.30 Monkey Business 19.00 Little Zoo That Could 20.00 Vets on the Wildside 20.30 Vets on the Wildside 21.00 The Animal Cops Detroit 22.00 Ultimate Killers 22.30 Predator's Prey 23.00 The Planet's Funniest Animals 23.30 The Planet's Funniest Animals 0.00 Little Zoo That Could

**DISCOVERY CHANNEL**

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

**THE TRAVEL CHANNEL**

11.30 Floyd Uncorked 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 The Thirsty Traveler 13.30 Travel 2006 14.00 Globe Trekker 15.00 Earthwalkers 15.30 Earthwalkers 16.00 The Cool Caribbean 16.30 Earthwalkers 17.00 Globe Trekker Specials 18.00 Exploring Horizons 19.00 The Thirsty Traveler 19.30 Riding Eastern Europe 20.00 Grainger's World 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler

22.30 Casinos of the World 23.00 The Tourist 23.30 Nick Sanders - Global Rider 0.00 Best Treks

**MTV EUROPE**

12.00 Laguna Beach 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 TRL 16.00 My Super Sweet 16 17.00 Just See MTV 17.30 This Is the New Sh\*t 18.00 Hit List UK 19.00 MTV Making the Movie 19.30 Making the Video 20.00 Laguna Beach Season 3 20.30 8th & Ocean 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Wondershowzen 22.30 Call to Greatness 23.00 The Lick 0.00 Just See MTV

**VH1 EUROPE**

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

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 El News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Most Shocking Moments in Entertainment 13.55 101 Most Shocking Moments in Entertainment 14.50 101 Most Shocking Moments in Entertainment 15.45 101 Most Shocking Moments in Entertainment 16.40 101 Most Shocking Moments in Entertainment 17.35 Behind the Scenes 18.00 El News 18.30 The Daily 10 19.00 Society Girls THS 20.00 101 Guiltiest Guilty Pleasures 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Dr. 90210 23.00 Sexiest Latin Lovers 0.00 Society Girls THS

**CARTOON NETWORK**

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

**MG M**

11.15 Phaedra 13.10 A Day in October 14.50 Sketch Artist II: Hands That See 16.25 Breaking In 18.00 Pocket Money 19.45 Last Rites 21.25 Sensations 23.00 Have You Seen My Son? 0.30 Further Adventures of Tennessee Buck

**TCM**

20.00 Elvis on Tour 21.35 Little Off Set 21.45 Undercurrent 23.45 Out of the Fog

**HALLMARK**

12.00 Mermaid 13.30 Just a Dream 15.15 Freak City 17.00 My Life As a

Fairy Tale: Hans Christian Andersen 18.45 West Wing II 19.30 West Wing II 20.30 Law & Order IX 21.30 Law & Order: Svú 22.30 Killer Instinct 0.15 Law & Order IX

**BBC FOOD**

11.30 Club Des Chefs Des Chefs 12.30 Cooked 13.00 Organic 13.30 Diet Trials 14.00 Beauty and the Feast 14.30 Chef 15.00 Chef at Home 15.30 My Country My Kitchen 16.00 Tales from River Cottage 16.30 A Cook's Tour 17.00 Great Food Bites 17.30 50 Things to Eat Before You Die 18.30 Ever Wondered About Food 19.00 French Leave 19.30 Tamasin's Great British Classics 20.00 Return To Tuscany 20.30 Rocco's Dolce Vita 21.00 Giorgio Locatelli - Pure Italian 21.30 Janis Robinson's Wine Course 22.00 Saturday Kitchen 22.30 A Cook's Tour

**DR 1**

11.35 Dagens Danmark 12.00 Smagsdommerne 12.45 QBS 12.50 Fantastiske fortællinger 13.20 Genbrugsguld 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Svada 15.30 Pigebandet Frank 16.00 Snurre Snupe 16.05 Juniper Lee 16.30 Junior 17.00 Charlie & Lola 17.15 Tagkammerater 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Læggers bord 19.00 Sporløs 19.30 Gyklus 20.00 TV Avisen 20.35 Profilen 21.00 SportNyt 21.10 Barbarenes invasion 22.45 Onsdags Lotto 22.50 Attention Mobning

**NRK 1**

11.40 Fra Hordaland og Sogn og Fjordane 12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Aust- og Vest-Agder 12.40 Fra Buskerud, Telemark og Vestfold 13.00 Siste nytt 13.05 Distriktsnyheter 13.20 Fra Oslo og Akershus 13.40 Fra Østfold 14.00 Siste nytt 14.05 Ian tar regien 14.30 Kim Possible 15.00 Siste nytt 15.03 Johnny og Johanna 15.30 Fabrikken 16.00 Siste nytt 16.10 Oddasat - Nyheter på samisk 16.25 Grenseløs kjærlighet 16.55 Nyheter på tegnspråk 17.00 Fiffi og blomsterbarne 17.15 Den lille blå dragen 17.25 Magnus og Myggen 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.30 Forbrukerinspektøren 18.55 Berulsens fargerke 19.25 Redaksjon EN 19.55 Distriktsnyheter 20.00 Dagsrevyen 21 20.40 Vikinglotto 20.45 House 21.30 Mjølrapolis 22.00 Kveldsnytt 22.10 Lydverket 22.45 Den tredje vakt 23.25 Flue på veggen

**ST 1**

11.05 Doobidoo 13.40 Den forstenade skogen 15.00 Rapport 15.10 Gomoronn Sverige 16.00 Plus 16.30 Krokodill 17.00 Meg och Mog 17.10 Förfärligt härligt 17.15 Dri mig baklänges 17.30 Evas funkarprogram 17.45 Tracey McBean 18.00 Rebellen 18.30 Rapport 19.00 Packat & klart 19.30 Mitt i naturen 20.00 Entourage 20.25 Flicka med pärlförhåge 22.05 Rapport 22.15 Kulturnyheterna 22.25 En uppstoppad hund 23.25 Sändning från SVT24





**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**



**SIRKUS TV**



▶ **14.00** **Katrina NATIONAL GEOGRAPHIC**



▶ **21.15** **Alias SJÓNVARPIÐ**



▶ **21.30** **Sigtið SKJÁR EINN**



▶ **22.00** **Chappelle Show SIRKUS**



▶ **22.30** **Arrested Development STÖÐ 2**

**17.05 Leiðarljós** (Guiding Light)

**17.50 Táknálsfréttir**

**18.00 Magga og furðudýrið** (9:26) (Maggie and the Ferocious Beast)

**18.25 Andlit jarðar** (16:16) Stuttir þættir með svipmyndum héðan og þaðan af Jörðinni. e.

**18.30 Kappflugúð í himingeimnum** (9:26) (Oban Star-Racers)

**19.00 Fréttir, íþróttir og veður**

**19.35 Kastljós**

**20.15 Veronica Mars** (10:22) (Veronica Mars II)

**21.00 Svona var það** (17:22) (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð um ungt fólk á áttunda áratugnum. Með aðalhlutverk fara Ashton Kutcher, Mila Kunis, Topher Grace, Danny Masterson og Laura Prepon.

**21.25 Nærmynd** Þáttaröð um norræna kvikmyndaleikstjóra. Í þessum þætti er fjallað um Finnann Klaus Härö.

**22.00 Tiufréttir**

**22.20 Lögmál Murphys** (5:6) (Murphy's Law, Ser. 3) Breskur spennumyndaflokkur um rannsóknarlögreglumanninn Tommy Murphy og glímu hans við glæpamenn. Meðal leikenda eru James Nesbitt, Claudia Harrison og Del Synnott. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

**23.15 Örninn** (2:8)

**0.15 Kastljós**

**0.55 Dagskrárlök**

**6.58 Ísland í bitíð**

**9.00 Bold and the Beautiful**

**9.20 Í finu formi 2005**

**9.35 Oprah** (74:145) **10.20 Ísland í bitíð** (e)

**12.00 Hádegisfréttir**

**12.40 Neighbours**

**13.05 My Sweet Fat Valentina**

**13.50 Mr. Bean**

**14.15 Amazing Race**

**15.00 How I Met Your Mother**

**15.25 Oliver Beene** (5:14) (e)

**16.00 Sabrina, Unglingsnornin**

**16.25 Shoebox Zoo**

**16.50 Cubix**

**17.15 Könnuðurinn Dóra**

**17.40 Bold and the Beautiful**

**18.05 Neighbours**

**18.30 Fréttir, íþróttir og veður**

**19.00 Ísland í dag**

**19.40 The Simpsons** (6:21) (e)

**20.05 Eldsnögg** með Jóa Fel

**20.35 Oprah** (119:145)

**21.20 The Inside** (10:13)

**22.05 Strong Medicine** (10:22)

**22.50 Big Love** (10:12)

**23.45 Crossing Jordan** (7:21)

**0.30 Elskur dig for evigt** (Open Hearts)

**2.20 LA County 187** Dramatísk sjónvarpsmynd sem fékk ágætar viðtökur gagnrýnenda. Lögregluforinginn Walter Drazin hefur nóg á sinni könnu. Líkfundur á athygli hans alla en svo virðist sem hinir látnu hafi ekki aðeins verið fórnarlömb íkveikju. Bruninn kann þvert á móti að hafa verið aðeins yfirvarp. Aðalhlutverk: Miguel Ferrer, Randy J. Goodwin. Leikstjóri: David Anspaugh. 2000. Bönnuð börnum.

**3.40 Ísland í bitíð** e

**5.05 Fréttir og Ísland í dag** Fréttir og Ísland í dag endursýnt frá því fyrir í kvöld.

**6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi**

**7.00 6 til sjó** (e)

**8.00 Rachael Ray** (e)

**15.55 Love, Inc.** (e)

**16.20 Beverly Hills 90210** Bandarísk unglingasería.

**17.05 Rachael Ray** Spjallþáttur þar sem Rachael Ray fær til sín góða gesti sem ræða hjartans mál. Rachael sýnir hvernig bjarga má mislukkuðum matarboðum, hvernig hægt er að flikka upp á gallabuxur og kynnrí áhald sem allir ættu að eiga.

**18.00 6 til sjó** Guðrún Gunnarsdóttir og Felix Bergsson eru í beinni útsendingu alla virka daga og taka á móti góðum gestum í myndveri SkjáEins.

**19.00 Melrose Place** Bandarísk þáttaröð um íbúana í Melrose Place.

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

**20.10 The Office**

**20.35 Gegendrepa**

**21.00 The King of Queens**

**21.30 Sigtið**

**22.00 C.S.I: Miami**

**22.55 Jay Leno** Spjallþáttur á léttum nótum.

**23.40 America's Next Top Model VI** (e) Bandarísk raunveruleikasæra.

**0.35 2006 World Pool Masters** (e) Sextán bestu billjarðmeistarar heims tóku þátt í skemmtilegu móti sem fram fór í Hollandi sl. sumar.

**1.25 Beverly Hills 90210** (e)

**2.10 Melrose Place** (e)

**2.55 Östöðvandi tónlist**

**18.00 Insider** (e)

**18.30 Fréttir NFS**

**19.00 Ísland í dag**

**19.30 Seinfeld**

**20.00 Entertainment Tonight**

**20.30 The War at Home**

**21.00 Hell's Kitchen**

**22.00 Chappelle's Show**

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

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

**23.40 Vanished** (e) (Vanished) Jeffrey Collins er þingmaður á hraðri upplíð. Hann er giftur hinni ungu og fallegu Söru sem sinnir góðgerðarmálum af miklum hug. En þegar þau hjón fara í veislu til heidurs Söru gerast atburðir sem enginn gat séð fyrir. Sara hverfur sporlaust. Hefst þá mikið kapphlaup í að finna Söru þar sem allir eru grunaðir, allir eru að fela eitthvað og enginn er öruggur. Hörkuspennandi þættir í anda 24.

**0.25 Ghost Whisperer** (e) ttar

**1.10 Seinfeld** (e)

**1.35 Entertainment Tonight**

**2.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV**

**HÁTIÐARVÍNIÐ: TOMMASI RIPASSO**



**Hlaut Gyllta glasið hjá Vínþjónasamtökunum**

Tommasi Ripasso er vín slegið hefur í gegn á undanförunum árum. Tommasi kemur frá Veneto á Ítalíu og er frekar lítið fjölskyldufyrirtæki rekið af fjórða ættlið í dag. Tommasi Ripasso er oft nefnt "Baby Amarone" þar sem að það er látið gerjast á þurrkuðum og pressuðum vínþrúgum sem notaðar hafa verið í gerð Amarone vína. Þessi aðferð er einungis notuð þegar sérstaklega árar vel í Veneto.

Tommasi Ripasso hefur sópað að sér verðlaunum

á margskonar uppákomum víða um heim. Nýjustu verðlaunin eru Gyllta glasið 2006 sem veitt voru við hátíðlega athöfn á Hótel Borg sl. laugardag. Í Decanter, sem er virt tímarit sem sérhæfir sig í léttvínunum, fékk Tommasi Ripasso fjórar stjörnur af fimm mögulegum og þess má geta að þetta vín er nú framreitt á viðskiptafarrými British Airways. Hér er á ferðinni afar gott vín sem allir ættu að prófa. Viðeigandi með flestu rauðu kjöti og gengur afar vel með villibráð.





18.00 US PGA í nærmynd  
**18.30 Ensku mörkin** Farið yfir allt það helsta sem gerðist í liðinni umferð í ensku 1. deildinni í knattspyrnu. Mörg félaganna í þessari deild eru með íslenska leikmenn á sínum snærum og því kærkomið að fá tækifæri til þess að fylgjast með tilþrífum þeirra í hverri einustu umferð.  
**19.00 Pro bull riding**  
 19.55 Veitt með vinum  
**20.25 Skólahreysti 2006**  
**21.15 KF Nörd (11:15)**  
**22.00 World's Strongest Man** (Sterkasti maður heims) Við höldum áfram að rifja upp mótin Sterkasti maður heims. Í kvöld verður sýnt frá keppninni 1988. Jón Páll heitinn Sigmarsson var að vanda mættur til leiks en íslenski víkingurinn stefndi að sínum þriðja titli. Árangur hans á níunda áratugnum var stórkostlegur en Jón Páll var öllum harmdaufi í ársbyrjun 1993. Kappinn náði aðeins 32 ára aldri en hafði á fáum árum unnið hug og hjörta þjóðarinnar. Jón Páll vann marga sigra á glæsilegum ferli enda lagði hann hart að sér við æfingar og keppni og var öðrum til eftirbreytni.  
**23.00 Ameríski fótboltinn (NFL)** Gameday 06/07 Upphíttun fyrir leiki helgarinnar í ameríska fótboltanum sem er vinsælasta sjónvarpsþróttin í Bandaríkjunum.  
**23.30 KB banka mótaröðin í golfi 2006** (KB banka mótaröðin 2006) Allt það helsta í Flugfélag Íslandsmótinu í KB Bankamótaröðinni í golfi sem fram fór 2. september.

## BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

**6.00 Elektra**  
**8.00 Beethoven's 5th**  
**10.00 Airheads**  
**12.00 The Guys**  
**14.00 Beethoven's 5th**  
**16.00 Airheads**  
**18.00 The Guys**  
**20.00 Elektra**  
**22.00 Swimfan**  
**0.00 Taking Sides**  
**2.00 Special Forces**  
**4.00 Swimfan**

## SKJÁR SPORT

**9.11 2006 Fimmtudagur**  
**7.00 Ítölsku mörkin (e)**  
**14.00 Fulham - Everton (e)**  
**16.00 Watford - Middlesb. frá**  
**18.00 Bolton - Wigan frá 04.11**  
**20.00 Liðið mitt (b)**  
**21.00 Man. Utd. - Portsmouth (e) frá 04.11**  
**23.00 Liðið mitt (e)**  
**0.00 Roma - Fiorentina (e)**  
**2.00 Dagskrárlok**

## OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

## N4 SJÓNVARP NORÐURL

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

## ERLENDAR STÖÐVAR

**EUROSPORT**  
**12.00** Snooker: Pot Black Invitational in London **14.00** Tennis: Sony Ericsson WTA Tour Championships in Madrid **17.00** Tennis: Sony Ericsson WTA Tour Championships in Madrid **22.30** All Sports: Watts Prime **23.00** Fight Sport: Fight Club

### BBC PRIME

**12.00** As Time Goes By **12.30** My Dad's the Prime Minister **13.00** Ballykissangel **14.00** Casualty **15.00** Room Rivals **15.30** Garden Challenge **16.00** To Buy or Not to Buy **16.30** Houses Behaving Badly **17.00** Keeping Up Appearances **17.30** My Dad's the Prime Minister **18.00** No Going Back **19.00** Only Fools and Horses **20.00** Dalziel and Pascoe **20.45** Spine Chillers **21.00** Two Pints of Lager & a Packet of Crisps **21.30** The League of Gentlemen **22.00** Waking the Dead **23.00** My Dad's the Prime Minister **23.30** Dalziel and Pascoe **0.15** Spine Chillers

### NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00** Omaha Beach: The Real Horror **13.00** Cousteau **14.00** Katrina: Unnatural Disaster **15.00** Megastructures **16.00** I Didn't Know That **16.30** I Didn't Know That **17.00** Ultimate Disaster **18.00** Battlefield **18.30** Battlefield **19.00** Cousteau **20.00** Megastructures **21.00** Lightning Strike Investigated **22.00** Colliding Continents Investigated **23.00** Air Crash Investigation **0.00** Lightning Strike Investigated

### ANIMAL PLANET

**11.30** Animals A-Z **12.00** The Lost Elephants of Timbuktu **13.00** Little Zoo That Could **14.00** Vets on the Wildside **14.30** Vets on the Wildside **15.00** Crocodile Hunter **16.00** Miami Animal Police **17.00** Pet Rescue **17.30** Pet Rescue **18.00** Animals A-Z **18.30** Monkey Business **19.00** Animal Cops Detroit **20.00** Animal Precinct **21.00** Animal Cops Detroit **22.00** Killing for a Living **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Animal Cops Detroit

### DISCOVERY CHANNEL

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

### THE TRAVEL CHANNEL

**11.30** Floyd Uncorked **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Caprice's Travels **13.30** Casinos of the World **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers **15.30** The Thirsty Traveler **16.00** Earthwalkers **16.30** Earthwalkers **17.00** Alby Mangels - Adventure Bound **18.00** Don't Forget Your Passport **19.00** Dream Destinations **19.30** Roar of the Wild **20.00** Don't Forget Your Passport **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler

**22.30** Casinos of the World **23.00** The Tourist **23.30** Nick Sanders - Global Rider **0.00** Best Treks

### MTV EUROPE

**12.00** MTV Europe Music Awards 2006 **14.30** Wishlist **15.00** TRL **16.00** My Super Sweet **16** **16.30** Just See MTV **17.30** This Is the New Sh\*t **18.00** The Base Chart **19.00** Pimp My Ride International **19.30** Punk'd **20.00** Where My Dogs At? **20.30** Trick it Out **21.00** Top 10 at Ten **22.00** Superrock **23.00** Headbangers Ball **0.00** Just See MTV

### VH1 EUROPE

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

### E! ENTERTAINMENT

**11.30** Gone Bad **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Women of Sex and The City **THS 14.50** Sexiest Latin Lovers **15.45** 50 Cutest Child Stars: All Grown Up **17.35** Behind the Scenes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Tyra Banks **THS 20.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **21.00** Sexiest European Stars **22.00** Dr. 90210 **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Tyra Banks **THS**

### CARTOON NETWORK

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

### MG M

**11.10** One More Time **12.40** Brannigan **14.30** Leona Helmsley: The Queen of Mean **16.05** Witness For The Prosecution **18.00** Last Rites **19.40** Welcome to L.A. **21.20** Bound for Glory **23.45** The Long Riders

### TCM

**20.00** Ice Station Zebra **22.25** Now, Voyager **0.25** The Four Horsemen of the Apocalypse

### HALLMARK

**12.30** Murder Among Friends **13.30** Night Ride Home **15.15** Not Just Another Affair **17.00** My Life As a Fairy Tale: Hans Christian Andersen **18.45** West Wing **19.30** West Wing **10.30** Law & Order **IX 21.30** Law & Order: Svú **22.30** Fatal

Error **0.15** Law & Order **IX**

### BBC FOOD

**11.30** 50 Things to Eat Before You Die **12.30** Ever Wondered About Food **13.00** French Leave **13.30** Tamasin's Great British Classics **14.00** Return To Tuscany **14.30** Rocco's Dolce Vita **15.00** Giorgio Locatelli - Pure Italian **15.30** Jancis Robinson's Wine Course **16.00** Saturday Kitchen **16.30** A Cook's Tour **17.00** Great Food Bites **17.30** Wild Harvest **18.00** Street Cafe **18.30** Just in Africa **19.00** Danny By The Sea **19.30** The Hairly Bikers Cookbook **20.00** Beauty and the Feast **20.30** Orgasmic Organic **21.00** Diet Trials **21.30** Full On Food **22.30** A Cook's Tour

### DR 1

**11.55** Dagens Danmark **12.00** Mik Schacks' Hjemmeservice **12.30** Duehøg **12.50** Hvad er det værd **13.20** Sportis **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons' Creek **15.00** Liga DK **16.00** Frikvarter **16.20** Candy Floss 2006 **16.35** Lovens vogtere **17.00** Fandango med Rebecca **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Rabatten **19.00** Danmark Ekspeditionen **19.30** Filmticks - hundrede år med Nordisk Film **20.00** TV Avisen **20.25** Penge **20.50** SportNyt **21.00** Big Fat Liar **22.25** Det ægte par **22.55** Ymen **23.50** Liga DK

### NRK 1

**11.40** Fra Hordaland og Sogn og Fjordane **12.00** Siste nytt **12.05** Lunsjtrav **13.00** Siste nytt **13.05** Distriktsnyheter **13.20** Fra Oslo og Akershus **13.40** Fra Fstfold **14.00** Siste nytt **14.05** lan tar regien **14.30** Zombie hotell **15.00** Siste nytt **15.03** Nødglandning **15.30** Dunder **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** I bokhylla **16.40** Mánáid-TV - Samisk barne-tv **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Bosse **17.10** Gnottene **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Schrödingers katt **18.55** Tilbakke til 80-tallet **19.25** Redaksjon EN **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen **21** **20.30** Ymen **21.30** Norsk humor: Bård og Harald **22.00** Kveldsnytt **22.10** Kulturnytt **22.15** Unix **22.45** Presidenten **23.25** Blackpool

### ST 1

**11.05** Argument **13.55** Anslagstavlán **14.00** Mitt í naturen **14.30** Packat & klart **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **15.55** Karamelli **16.25** Pi **16.40** Sagotrædet **16.55** Tre Kronor live: Karjala Cup **17.15** Expedition vildmark **17.45** Lilla Aktuellt **18.00** Tre Kronor live: Karjala Cup **18.30** Rapport **19.00** Landgång **19.30** Söderlund & Bie **20.00** Planeten **21.00** Kommer Israel bomba Iran? **22.00** Rapport **22.10** Kulturnyheterna **22.20** Uppdrag Granskning **23.20** Entourage **23.45** Sändning från SVT24

## » EKKI MISSA AF ...

### Hell's kitchen

Hitinn er orðinn óbærligur í eldhúsi sjónvarpskukkursins orðljóta Gordons Ramsey, sem kennt er við sjálfstí viti. Eftir harða og oft á tíðum ógeðfella keppni er komið að sjálfri úrslitastundinni. Tveir keppendur standa eftir af þeim tólf sem hófu þátttöku og sigurvegarinn verður krýndur í þættinum í kvöld. Sá hæfasti af öllum þeim sem þátt tóku að mati hins mjög svo kröfu- og dómharða Ramsey. Jafnvel þótt Ramsey hafi ekki alltaf verið sáttur við frammistöðu Vanessa þá hefur hún átt sína spretti og er nú komin í úrslit gegn keppandanum sem allt frá upphafi hefur verið sigurstranglegust, Heather. Nú sker Ramsey úr um hvor þeirra hann telur að eigi frekar skilið að fá draumastarfið, sem yfirmatreiðslumaður á einum af glæsilegasta veitingastað í Las Vegas.



» SIRKUS KL. 22

# » Sudoku vikunnar

#51

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

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#50)





Vatnsdropinn – tákn um líf  
Þessi silfurliði vatnsdropi fylgir heimsendum  
gíróseðlum inn á hvert heimili í landinu.  
Láttu hann skreyta heimilið í desember og vertu  
viss um að þitt framlag skilar árangri.

# Gefðu dýrmætasta efni í heimi

Höldum áfram að bjarga lífi fólks og bæta, með því að gefa  
vatn, dýrmætasta efni í heimi. Með því að greiða gíróseðlinn  
í jólasöfnun Hjálparstarfs kirkjunnar  
getur þú séð 20 manns fyrir  
hreinu vatni til frambúðar.



**Hjálparstarf  
kirkjunnar**  
www.help.is

Heimsendur gíróseðill  
Þessa dagana er gíróseðill vegna söfnunarinnar  
að berast inn á heimili landsins.



# Nóvembertilboð

## Canon EOS 350D með 18-55mm linsu



- 8,0 MP CMOS myndnemi
- Annarrar kynslóðar DIGIC II örgjörvi, skilar miklum hraða og frábærum myndgæðum
- 0,2 sek í fyrsta skot, 3 ramar á sek og 14 myndir í röð án tafar
- 7 punkta sjálfvirkur fókus með "auto focus tracking" kerfum
- 1,8" LCD skjár 115.000 punkta
- Óflugt innbyggt flass, E-TTL II flasskerfi sem skynjar stillingar linsu
- Vinnur samtímis RAW og JPEG format
- Hugbúnaður fylgir
- Lítil og nett SLR vél, aðeins 485 g án linsu
- Samhæfð öllum EF/EF-S linsum og EX Speedlite flössum
- USB 2,0 háhraða tenging og video út
- PictBridge prentun



10.000  
AFSLÁTTUR

Takmarkað magn

kr. 99.980

Kr. 8.784,- <sup>12</sup>mán

Kr. 89.980,-

## Þú færð jólakortin á [www.hanspetersen.is](http://www.hanspetersen.is)



1-30 stk kr. 145 pr. stk  
31 stk og fleiri kr. 135 pr. stk  
Öllum kortum fylgir umslag

## NOKIA N73



6.000  
AFSLÁTTUR

3,2 mp myndavél  
MMS  
EDGE  
Innrætt  
Bluetooth  
FM útvarp  
116 gr

kr. 59.995 **Kr. 53.995,-**

## Kodak EasyShare C300

2.000  
AFSLÁTTUR

3,2 milljón pixla  
5x Digital zoom  
1,5" LCD-skjár  
10 sek. sjálftekari  
Innbyggt flass  
Vörn gegn rauðum augum  
VGA-vídeoupptaka  
16 MB innra minni  
Lokahraði 1/2-1/2300 sec.



kr. 11.990 **Kr. 9.990,-**



Með öllum myndavélum hjá Hans Petersen fylgir 100 frjár 10x15 myndir í framköllun  
Frítt 2ja klt námskeið þar sem kennt er á myndavélar

12  
mán

Verð miðast við greiðslusamning Visa eða Euro til 12 mánaða



**Frír GSM sími**  
**NOKIA 1112 fylgir**  
**með kaupum á**  
**Samsung Digimax L50**

**SAMSUNG DIGIMAX L50**

**7.000**  
**AFSLÁTTUR**

5 milljón pixla  
 39-109 mm linsa  
 2,5" hágæða LCD-skjár  
 ISO 50-400  
 10 sek. Voice memo á mynd  
 Margar forstillingar og timer  
 Vídeóupptaka  
 Lithium-rafflaða  
 Pictbridge-staðill

**Takmarkað magn**



**NOKIA 1112**

kr. ~~29.990~~

**Kr. 22.990,-**

kr. ~~7.950~~

**Kr. 0,-**

**NOKIA N93**

**9.000**  
**AFSLÁTTUR**



3,2 mp myndavél  
 3 x optískur aðdrætti  
 50 mb innbyggt minni  
 Tekur allt að 2 GB Mini SD minnskort  
 EDGE  
 WLAN  
 180 gr

kr. ~~89.995~~

**Kr. 80.995,-**

**Canon**

**IXUS 800IS**

**5.000**  
**AFSLÁTTUR**

6.0 milljón pixla  
 4 x optískur aðdráttur  
 Hristivörn í linsu  
 2,5" skjár  
 16 mismunandi tókustillingar  
 80 - 800 asa  
 Frábær hönnun



kr. ~~59.900~~

**Kr. 54.900,-**

**SONY DSLR - A100K**

**5.000**  
**AFSLÁTTUR**

10,1 milljón pixla  
 18-70 linsa  
 f/3,5 - 5,6  
 100 - 1600 asa  
 9 punkta fókus  
 3 rammar á sek  
 2,5" skjár  
 CCD skynjari  
 Anti dust kerfi  
 Hristivörn sem er innbyggð í hús (body)



**Takmarkað magn**  
**Fæst aðeins í kringlunni**

kr. ~~119.900~~

**Kr. 11.175,-** **12**  
**mán**

**Kr. 114.900,-**



Vefverslun Hans Petersen er á  
[www.hanspetersen.is/verslun](http://www.hanspetersen.is/verslun)

Birt með fyrirvara um texta og myndabrengl. Vörur geta verið uppseldar

**HANS PETERSEN**

Bankastræti • Fjörður • Kringlan • Laugavegur 178 • Smáralind





# RÁÐGJÖF

arkitekta í EGG

4. og 5.

11. og 12.

18. og 19.

25. og 26.

nóvember

Arkitektar frá Arkitektafélagi Íslands verða til ráðgjafar í EGG alla laugardaga og sunnudaga í nóvember frá kl. 13:00-16:00.

Gjald er 2000 kr. hálf tíminn en það fæst endurgreitt við kaup í versluninni fari kaupin yfir 10.000 kr.

**Skráning á [egg@egg.is](mailto:egg@egg.is) og í síma 525 3400**