

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

birta
upplýsir málið

Yrsa Sigurðardóttir
Á SLÓÐ MORÐINGJA

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
17. - 23. nóvember

Toppur 6.490-
Pils 6.990-

Bolur 1.590-
Buxur 3.790-



JÓL 2006

Toppur 3.590-



Jakki 14.990-
Buxur 7.590-



NEXT

KRINGLUNNI · 551 3200



RÁÐGJÖF

arkitekta í EGG

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. fyrir 30 mínútur en það gjald endurgreiðist við kaup í versluninni sem fara yfir 10.000 kr.

Skráning á egg@egg.is og í síma 525 3400



20



18



26



14

Þetta helst

- 7 Bókin á náttborðinu
- 8 Heitt og kalt
- 8 Uppskera andans
- 10 Arnfríður Björg plötusnúður
- 12 Þar sem hugmyndir verða að veruleika

Greinar og viðtöl

- 14 Vill að hver búningur sé myndverk
- 20 Yrsa Sigurðardóttir: Sólgin í glæpasögur
- 26 Afríka á uppleið

Hann/hún

- 18 Marinerað nautakjöt með rósmaríni
- 32 Tísku-íkon: Edie Sedgwick
- 34 Handtöskur í hátískustíl
- 36 Töff álfadrottning: Cate Blanchett
- 38 Safnar fingurbjörgum
- 40 Stjörnuþá
- 40 Jóhanna Sveinsdóttir segir kynjasögur
- 42 Fyrirtíðaspenna
- 44 Kristín Eva Þórhallsdóttir elur upp
- 46 Er stress sjálfsgöður hlutur?

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



*Handhægir, ljúffengir kjúklingastrimlar,
tilbúnir í salatið eða 5 mínútna upphitun*



HVITA KJÓBÓ / S.A. - 100%

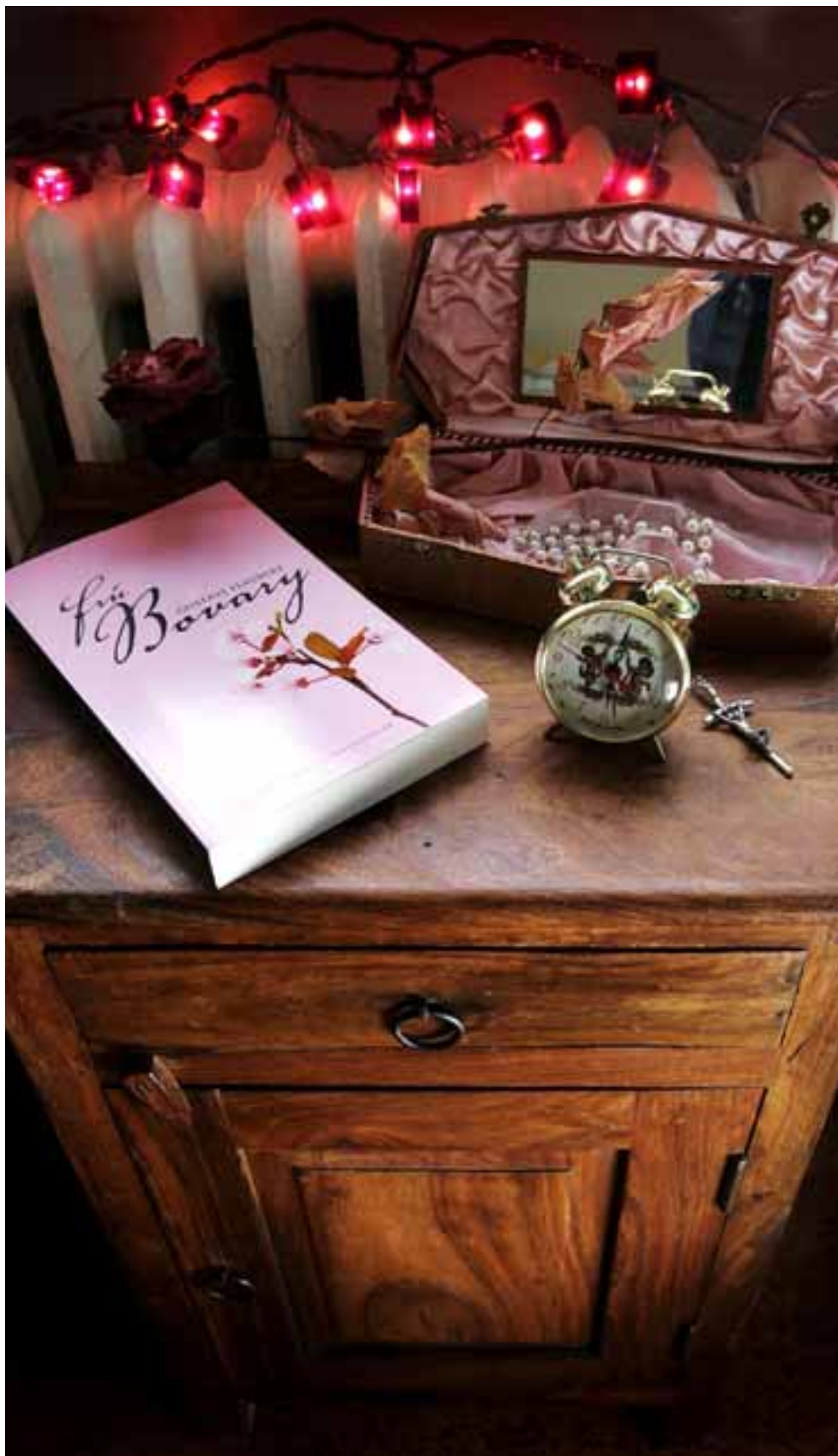


EINFALT OG GOTT – NÝTTU TÍMANN VEL

Bókin á náttborðinu

Sagt er að maður eigi ekki að lesa uppi í rúmi fyrir háttinn, því það getur valdið andvöku. Hvað er þó huggulegra á vetrarkvöldi en að kúra undir þykkri sæng með góða bók í hönd? Ef bókin er góð getur hún vissulega komið í veg fyrir góðan nætursvefn, þar sem erfitt er að loka henni og leggjast til hvílu. Spennandi bók er hreinlega ekki hægt að leggja frá sér, og sorglegar bækur raska allri sálarró. Eitt er á hreinu að lífið væri dapurlegra án bóka og hver sú stund sem nýtist til lesturs er góð stund. Annars mælir ekkert gegn því að maður taki sér hvíld á miðjum degi, leggist upp í rúm og hverfi inn í eina bók. Raunveruleikinn mun kippa manni til baka, þangað til er best að tipla á línunum og velta góðum setningum í munni og fletta síðum inn í annan heim eða þennan.

Texti: KRISTÍN EVA ÞÓRHALLSDÓTTIR
Mynd: STEFÁN



UPPSKERA ANDANS

Í nóvember flæða út á markaðinn bækur, hljómdiskar og mynddiskar, Ítölvuleikir og spil. Enda er meiri afþreyingar þörf í skammdeginu en yfir hábjargræðistímamann. Hér á landi má búast við að um fimmtán hundruð bækur og tvö hundruð geisladiskar komi út á ári og megnið fyrir jólin. Þessari uppskeru andans er yfirleitt fagnað áður en ysinn og hlaðborðin hellast yfir, en eftir að skammdegið er farið að krefjast skemmtunar. Sem er einmitt um þessar mundir. Nú og fram í desember má finna útgáfutónleika og bókaupplestra í hverri viku, viðtöl við höfundu og tónlistarmenn í öllum fjölmiðlum og nýja andans uppskeru á hverjum degi. Í nóvember ættu allir sem vettungi geta valdið að bretta upp kragann, bjóða myrkrinu byrginn og bergja úr endurnærandi brunni menningar og lista. Af nógu er að taka.

Í **STÆRSTU BÓKABÚÐUNUM** eru kaffihús þar sem hægt er að setjast niður og glugga í nýjstu bækurnar yfir góðum kaffibolla. Indjáninn eftir Jón Gnarr er bók til að sökkva sér niður í og gleyma stund og stað en passaðu samt að kveikja ekki í ...



TÓMAS R. EINARSSON er alltaf mjög duglegur að gefa út diska og nú fyrir jólin er kominn út diskurinn Romm Tomm þar sem hann fær valinkunna tónlistarmenn til að spila með sér af fingrum fram. Diskur til að hleypa stuði í hverja veisluna á fætur annarri.

heitt & kalt

Heitt

ÚLPUR Gott er að vera í hlýrri úlpu nú þegar Vetur konungur er genginn í garð. Finndu úlpu við hæfi og þú munt ekki sjá eftir því.

BORAT er að verða vinsælasta gamanmynd allra tíma. Engin furða, þar sem manni verður illt af hlátri á þessari mynd. Guð blessi Borat.

NÝALDARHEILUN Sennilega er ekkert að marka þetta, en ef þú trúir þessu þá er það þitt mál. Ekki þröngva því upp á aðra.

VÍDEÓSPÓLUR. Hver notar VHS-spólur nú til dags?! Þær taka mikið pláss, taka skyndiákvörðun um að bíla allt í einu og við skulum ekki eini sinni ræða gæðin.

SKAMMDEGISPUNGLYNDI Það er ekkert verra en að leggjast í skammdegispunglyndi. Hreyfðu þig og ekki drekka áfengi því þá lendir þú í vítahring.

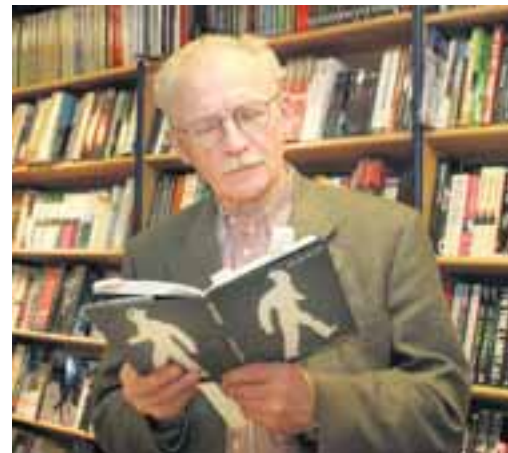
Hvorki heitt né kalt

ÍSKALT

ÍSLENDINGAR ERU TÓNELSKIR með afbrigðum og flestir í kór. Því má búast við að húsfyllir verði á útgáfutónleikum Helga Rafns í Borgarleikhúsinu á miðvikudaginn næsta. Helgi Rafn er hinn mesti hjartaknúsari og mörgum kunnur úr Idol-keppninni og Hárinu þar sem hann söng braginn um Frank Mills. Enginn veit hvort Frank fær að koma á tónleikana en búast má við bestu skemmtun.



MARGIR EIGA LJÚFAR bókmenntamíningar af Súfistanum þar sem hefð er fyrir upplestri úr jólabókunum. Hægt er að ganga að upplestri þar vísam á hverju fimmtudagskvöldi klukkan átta og þar nærðu líka í höfundana og getur fengið að vita hvað þeir voru eiginlega að hugsa. Næsta fimmtudag má rekast þar á Gerði Kristnýju og Kristínu Steinsdóttur meðal annarra. Og hver veit nema Þorsteinn frá Hamri verði í hópi áheyrenda ...



Í Evrópu eru mörg ólík lönd sem öll hafa sín sérkenni



Foto: SIA



**Með Vodafone Passport sameinast þau í eitt
mínútuverð. Það sama og á Íslandi.**

Með **Vodafone Passport** geta viðskiptavinir Vodafone sparað allt að 76% í útlöndum miðað við fimm mínútna símtal.

Skráðu þig strax á www.vodafone.is, komdu við í verslunum okkar, eða hringdu í 1414. Þú getur líka skráð þig með því að senda SMS skilaboðin **Passport** í 1900. Enginn stofnkostnaður, ekkert mánaðargjald.

gríptu augnablikið og lifðu núna






brennslan mín ...
Arnfríður Björg plötusnúður

Svíar gera frábært teknó

Hún heitir mörgum nöfnum. Þegar hún er að spila á ölstofum bæjarins kallar hún sig D.J. Alaska, vinir hennar kalla hana Öddu en hún heitir í alvörunni Arnfríður Björg. Hún tók sér tíma frá spílamennskunni og lét okkur fá tíu uppáhaldslög sín. „Þetta er lagalisti sem ég dansa Óla skans við, fyrir ömmu.“ segir Arnfríður. Þar höfum við það.

- LAG 1** **Double Shadow - Junior Boys.** Er svo mikið að elska þetta lag. Hefur taktinn, melódíuna, swing-ið, foxtrottíð og djæfið.
- LAG 2** **Free Stress Test - Professor Murder.** Algjört tívoliðlag. Hopp hí og indí með slavnesku ívafi ... samt ekki.
- LAG 3** **Some Polyphony - Petter.** Frábært Minimal teknó-lag. Svíar eru ekki bara alltaf að hugsa um efnahaginn. Stundum geta þeir sleppt sér og gert frábært teknó.
- LAG 4** **Burning - The Whitest Boy Alive.** Bara stuð og póker. Besta bandið sem spilaði á síðustu Airwaves-hátíð. Erlend Oye gæti brætt norðurljósið með þessari svífandi rödd sinni.
- LAG 5** **Beyond All Strategies - Sebastian Tellier.** Yndislegt lag til að hafa svona rólmó, kveikja á kertum og dansa á brókunum. Ég hef aldrei gert það sko, en gæti ímyndað mér.
- LAG 6** **Us Ones In Between - Sunset Rubdown.** Söngvarinn úr Wolf Parade með sitt hliðarspor. Flott lag með trekant munnflaut og píanó. Það eitt og sér er vert að tækka á.
- LAG 7** **Prayer To God - Shellac.** Var í Englandi á tónlistarhátíð sem heitir „All Tomorrows Parties“ fyrir nokkrum árum. Hélt ég myndi pissa í mig af gleði. Þeir voru klikkaðir á sviði og þetta lag gerði útslagið.
- LAG 8** **Don't You Want (tiga remix) - Zdar.** Dansaðu af þér strumpana og finndu synth-inn brenna af skinninu. Elektró upp á sitt besta.
- LAG 9** **Just One More To Fast - Theoretical Girl.** Lagið er frábært og textinn skemmtilegur. Svona taktföst indí-tónlist á breska vísu. „I cant stand you when your drinking. You stop thinking, you start feeling ... love.“
- LAG 10** **Í Kvöld - Haukur Morthens.** Brjálaður dramakasts texti. Ef þú klökknar ekki af þessu þá ertu dauður að innan!

» birta mælir með ...

... LEIKRITINU SITJI GUÐS ENGLAR Í ÞJÓÐLEIKHÚSINU

Stórskemmtileg fjölskyldusýning um sögu stórrar fjölskyldu í íslensku sjávarþorpi í síðari heimstyrjöldinni. Leikritið er byggt á hinum vinsælu bókum Sitji Guðs englar, Saman í hring og Sænginni yfir minni eftir Guðrúnu Helgadóttur. Bæði fullorðnir og börn geta skemmt sér konunglega yfir skemmtilegum samtölum fjölbreyttra persóna en þó er stutt milli hláturs og gráturs enda nokkur átakanleg atriði sem vega upp á móti gríninu.



... **BRESTIR Í BROOKLYN** eftir hin frábæra Paul Auster. Á köflum er lesandinn dálítið týndur en í lokin smellur þó allt saman og maður áttar sig á hversu mikið snilldarverk bókinn er.



... **70% SÚKKULAÐI** frá svissneska framleiðandanum Lindt.

Það bráðnar á tungunni og súkkulaðið er svo ekta að bragðið virkar nánast framandi. Svo er ekki úr vegi að prófa að nota það í súkkulaðidrykk, en þá er um að gera að vanda til verksins, nota lífræna mjólk og rjóma sem er nýkominn í verslanirnar.

Hárréttu spilin

NÝTT

VELDU SPIL, HVADÁ SPILSEM ER... og þú gætir fundið hárréttu greiðsluna fyrir þig. Margir standa fyrir framan spegilinn á hverjum morgni og vita ekkert hvað þeir eiga við hár sitt og skegg að gera. Flestir eiga sínar eftirlætishárgreiðslur en oft er ekki tími til

að snara þeim upp og hárið endar í sama gamla taglinu eða einhvern veginn í spennu. Þeir sem þjást af hugmyndaskorti ættu að verða sér úti um hárgreiðsluspilin svokölluðu sem bjóða upp á þrjátíu og níu mismunandi hárgreiðslur til að velja sér. Þrjátíu og níu ... vegna þess að allur spaðinn er lagður undir mismunandi skegg. Þessi spil er hægt að nota til að hleypa lífi í partíð með því að láta gesti draga spil og setja svo upp greiðsluna sem þar er sýnd og sæta refsingum ella. Þau eru þarfþing við baðvaskinn á morgnana þegar hugmyndaleysið hefur völd og svo er auðvitað líka hægt að spila rommí eða ólsen á hárgreiðsluspilin ef enginn er til í gagngerar breytingar á útliti sínu. Hárgreiðsluspilin fást í Tekkhúsinu og kosta 990 krónur.



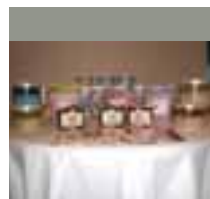
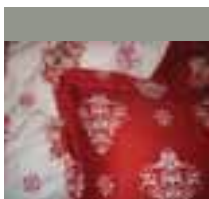
JÓLIN ERU KOMIN Í DRAUMARÚM!



Ný sending af smávöru og gjafavöru sem gera hvert svefnherbergi einstakt.
Upplifðu jólin í svefnherberginu með fallegum sængurverum, ilmkertum,
dúnmjúkum púðum og einstökum Aloe Vera sængum.

HEIMSÆKTU DRAUMARÚM Í BÆJARLIND 4. GERÐU JÓLIN EFTIRMINNILEGRI!

SÆNGURVER - HANDKLÆÐI - SILKISÆNGUR - ILMKERTI - PÚÐAR



NÓVEMBERTILBOÐ! **20%** AFSLÁTTUR AF ÖLLUM RÚMUM!

DRAUMARÚM | Bæjarlind 4, Kópavogi
Sími: 534 5200

www.draumarum.is



Texti: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR
Mynd: GVA

» ÞAR SEM HUGMYNDIRNAR VERÐA AÐ VERULEIKA

Fræðslumiðstöð í fíknivörnum hefur verið starfandi frá árinu 1993. Árni Einarsson er framkvæmdastjóri miðstöðvararinnar og hefur verið það frá stofnun hennar.

HVAÐ ER FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ Í FÍKNIVÖRNUM?

Fræðslumiðstöð í fíknivörnum er sjálfstætt starfandi stofnun sem vinnur með upplýsingar. Við skiptum starfinu í raun í fjóra þætti. Í fyrsta lagi reynum við að afla okkur upplýsinga um rannsóknir, verkefni og þróun þessara mála, sérstaklega á Íslandi, Norðurlöndunum og í Norður-Evrópu. Í öðru lagi reynum við að halda utan um þessar upplýsingar með ýmsum hætti og hafa þær aðgengilegar fyrir okkur og þá sem vilja vinna með þær. Hingað kemur fjöldi fólks á hverju ári að leita sér upplýsinga, háskólanemar sem eru að skrifa ritgerðir og framhaldsskólanemar sem eru að gera verkefni og við leiðbeinum þeim og bjóðum upp á vinnuáætlun. Þriðji þátturinn er að miðla upplýsingum og við gerum það með ýmsum hætti. Við höldum úti vefsíðunni forvarnir.is, gefum út tímarit tvisvar á ári og höldum fyrirlestra og námskeið. Fjórði liðurinn er það sem við köllum verkefnastjórn, en við erum með ýmis verkefni í gangi sem við höldum utan um og sinnum verkstjórninni.

HVAÐAN KOMA HUGMYNDIRNAR AÐ VERKEFNUNUM SEM ÞIÐ STANDIÐ FYRIR?

Hingað kemur margt fólk með hugmyndir að nýjum leiðum í forvörnum. Við tökum fullt mark á því sem grasrótin er að segja og lítum á það sem mjög mikilvægt innlegg í þennan málaflökk. Við setjumst niður með þeim sem koma með hugmyndir og reynum að skoða hversu raunhæfar þær eru, hvaða tæki við höfum til þess að framkvæma þær, hvað þarf af fjármagni og mannskap og hverja við þurfum að fá í lið með okkur til þess að hrinda þessu í framkvæmd. Við reynum að nýta reynslu okkar og þekkingu til þess að koma verkefnum af stað en síðan viljum við gjarnan að þau séu sjálfbær og gangi án þess að þeim sé miðstýrt frá einhverjum einum punkti.

HVAÐ HAFIÐ ÞIÐ VERIÐ AÐ GERA UPP Á SÍÐKASTIÐ?

Við höfum verið að vinna að ýmsum verkefnum. Síðasta árið höfum við til dæmis verið að vinna með tuttugu krökkum á aldrinum fjórtán til átján ára að verkefni sem við köllum „Ég ætla að bíða“ og byggir á þeirri staðreynd að allar rannsóknir sýna fram á tengsl byrjunaraldurs áfengisneyslu og vanda síðar meir. Krakkarnir eru sjálfir hugmyndsmiðir þessa verkefnis og við höfum bara haldið utan um það.

HVAÐ ER NÆST Á DAGSKRÁ?

Núna er kannski efst á baugi hjá okkur að við, ásamt fleirum, erum að leggja drög að forvarnaskóla sem er ætlaður þeim sem eru að vinna forvarnastarf víðs vegar í samfélaginu. Forvarnir eru málaflökkur sem margir láta sig miklu varða og þá er líka mikilvægt að þeir sem sinna forvörnum viti hvað þeir eru að gera. Skólinn verður opinn öllum eldri en tuttugu ára og námið tekur eina önn. Þetta er alvöru nám og hörkunám og við sendum öll prófin okkar utan til þess að fá á þau stimpil. Skólinn er viðurkenndur hjá alþjóðlegum samtökum sem reka nám á þessum grunni víða um heim og þeir sem útskrifast úr skólanum hjá okkur geta svo farið til Bandaríkjanna og tíu annarra Evrópulanda með sitt skírteini og notið sömu réttinda og þeir sem hafa farið í gegnum þetta nám í öðrum löndum. Við stefnum á að byrja með skólann núna í janúar og þó að við höfum ekki auglýst hann formlega hefur þetta spurst út og margir hafa haft samband við okkur. Ég geri ráð fyrir að við eigum eftir að fá gríðarlega fjölbreyttan hóp inn í skólann því þeir sem hafa haft samband við okkur koma alls staðar að og ég held að það muni gera hann sérstaklega skemmtilegan.

Vilt þú stunda nám í persónulegum skóla?

Góð aðstaða til náms, persónuleg þjónusta, öflugt félagslíf og kraftmikið íþróttastarf

Framhaldsskólinn á Laugum er heimavistarskóli í sveit. Þar er kennt á fjórum námsbrautum. Lögð er áhersla á persónulega þjónustu. Að vera í heimavistarskóla er lífsreynsla sem maður býr að alla ævi.

Innritun í Framhaldsskólann á laugum fyrir vorönn 2006 lýkur 10. des. nk.



NÁMSBRAUTIR:
Félagsfræðibraut
Náttúrufræðibraut
Íþróttabraut
Almenn námsbraut



Heimavist og mötuneyti
Góð íþróttaaðstaða



Framhaldsskólinn á Laugum er staðsettur í Reykjadal í Þingeyjarsveit. Þaðan er stutt til Akureyrar og Húsavíkur.



FRAMHALDSSKÓLINN Á LAUGUM
www.laugar.is | 464 6306 | 464 3112

Messíana með söngvurum Skuggaleiks þeim Ásgerði Júníusdóttur, Ingibjörgu Guðjónsdóttur, Eyjólfri Eyjólfssyni og Sverri Guðjónssyni í hlutverki skuggans.



Texti: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR Myndir: HEIDA

Vill að hver búningur sé myndverk

Messíana Tómasdóttir hannar leikbúninga sem eftir er tekið. Nýjustu afrekin á því sviði eru búningarnir í Skuggaleik sem Strengjaleikhúsið hennar frumsýnir á morgun í Íslensku óperunni með tónlist eftir Karólínu Eiríksdóttur við texta eftir Sjón.

„Ég byrjaði strax sem barn að hanna búninga. Ég eignaðist not-hæfa barnasaumavél mjög ung og síðan fór ég að nota saumavél heimilisins. Það voru heilu bunkarnir af gömlum fötum á há-loftinu heima og ég stjórnaði fyrsta leikfélaginu með krökkum í götunni minni og skólanum. Við bjuggum til leiksýningar fyrir hverfið og yngri bekkina í skólanum. Ég samdi, leikstýrði og gerði leikmynd og búninga og lék svo með og söng. Það var mikið um söngva í þessum ævintýrasýningum. Ég var á ýmsum myndlistar-námskeiðum frá því ég var barn, en fór síðan ekki í nám fyrr en 27 ára. Þá átti ég orðið þrjú börn. Þegar ég kom úr námi fór ég að vinna með Leikfélaginu Grímu, en þar var atvinnufólk í leikhúsi að láta leikhúsdrauma sína rætast í sjálfbodavinnu.“

Ekki kveðst Messíana hafa tölu á þeim búningum sem hún hefur gert.

„Ég held það sé eins og með hólana í Vatnsdal, vötnin á Arnarvatnsheiði og eyjarnar á Breiðafirði, þeir eru orðnir óteljandi. Ég hef unnið við margar barnasýningar fyrir Þjóðleikhúsið og það eru stórar sýningar með mörgum búningum. Alls eru sýn-

ingarnar mínar orðnar á milli 65 og 70 hér heima og víða erlendis fyrir leikhús, brúðuleikhús og sjónvarp.“

Spurð hvernig hugmyndirnar vakni að búningunum svarar hún. „Það er misjafnt, oft kvikna hugmyndir við fyrsta lestur textans. Síðan fer ég í langa göngutúra og eins kveikir tónlist hugmyndir, aðallega nútímatónlist. Ég fer eins oft á tónleika og ég get. Myndlist kveikir líka, þær myndlistarstefnur sem ég held upp á eiga oft við verkefni.“

Nú berst talið að Skuggaleik. Þar segir hún að sagan að baki óperunni, Skugginn eftir H. C. Andersen hafi ráðið ferðinni í búningagerðinni.

„Ég las söguna fyrir nákvæmlega 20 árum, var þá að gera brúður, leikmynd og búninga fyrir eigið verk í Finnlandi. Sagan hafði mikil áhrif á mig og síðan hef ég hugsað mikið um merkingu hennar. Loks ákvað ég að gera úr henni óperu. Sagan er tímalaus og margræð dæmisaga, algerlega laus við raunveruleika en á þó



BLÓM & KAFFI

Alltaf ný og fersk blóm

Gæða kaffi frá TE & KAFFI á könnunni

**Falleg og vönduð
gjafavara**

Opið
sunnudag til fimmtudags
frá kl. 11-21
Föstudaga og laugardaga
frá 10-21

Reykjavíkurvegi 60, Hafnarfirði Sími: 565 0440 www.blomogkaffi.is



CHESAPEAKE BAY CANDLE™



house doctor



TE & KAFFI

Úr barnaóperunni Undir drekavæng eftir Mist Þorkeldsdóttur frá árinu 2005.



mjög ákveðið erindi við nútímann. Svo þekki ég mjög vel tónlistina hennar Karólínu og eins textana hans Sjón, hef lesið flest af því sem hann hefur skrifað, svo þeirra höfundareinkenni voru mér líka leiðarljós.“

Búningar Messíönu eru margir mikilfenglegir. „Ég geng frekar langt á þeirri leið sem ég vel hverju sinni og vil að hver búningur sé myndverk í sjálfu sér,“ segir Messíana sem kveðst nánast flytja inn í saumastofur leikhúsanna þegar hún vinni að leikmynd og búningum fyrir þau. „En þegar ég geri búninga í litla Strengjaleikhúsinu mínu þá geri ég þá helst eins og skúlptúra. Ég nota dætur mínar sem módel í þessari vinnu, til dæmis fyrir höfuðfötin sem ég hef mjög gaman af að gera, þau eru eins og punkturinn yfir i-ið.“ Messíana kveðst gera lítið af því að endurskapa búninga enda sé skemmtilegra að vinna þá frá grunni. Efnin kaupi hún á ferðum sínum erlendis. „Ég þekki efnabúðirnar í París nokkuð vel, dóttir mín býr þar og ég á oft leið þangað. Svo kaupi ég silkiefni í heilðsölu í London. Það sem mig vantaði enn í Skuggaleik keypti ég í leikhúsferð til New York. Úrvalið er auðvitað meira erlendis en hér og verðið ekkert sambærilegt, svo ég get leyft mér að nota vönduð og falleg efni. Ég kaupi þau á meðan ég er á hugmyndastiginu og læt þau oft ráða för í búningagerðinni.“ En hvað skyldi verða um búningana þegar sýningum lýkur? „Búninga Strengjaleikhússins geymi ég sjálf og í öðrum leikhúsum eru þeir ýmist geymdir saman eða notaðir aftur og þeim þá ef til vill breytt. Það er þó frekar erfitt, því þeir bera yfirleitt sterk höfundareinkenni.“

Sigríður Sunna Reynisdóttir og svanurinn sem er tákn skáldsins í Skuggaleik, nokkurs konar sál hans.



FALLEGT JÓLAFÖNDUR

fyrir alla aldurshópa



FÖNDURKLÚBBUR
Panduro Hobby
Skráðu þig í föndurklúbbinn
á www.odd.is
og við sendum þér upplýsingar
um nýjar vörur, námskeið,
tilboð og margt annað
skemmtilegt.



pandurohobby@odd.is

SKRIFSTOFUVÖRUR

Höfðabakka 3 • Reykjavík
Sími 515 5105
Opíð virka daga kl. 8-18

Glerárgötu 34 • Akureyri
Sími 515 5160
Opíð virka daga kl. 8-18

Borgartúni 29 • Reykjavík
Sími 515 5170 • Opíð virka daga
kl. 8-18 • laugardaga kl. 11-16



Marínerað nautakjöt með rósmarín

Það einfalda er oft það besta og aldrei verða slíkar uppskriftir of oft ítrekaðar. Hér er uppskrift að nautakjöti sem marínerað er í úrvals ólífulíu og með nógu af ferskum rósmarínkvistum. Það þarf ekki meira til. Fyrir utan það er jafn einfalt að bera bara fram með kjötinu gott salat, en annars er allt gott með slíku kjöti.

Úrvals nautakjöt, skoríð í þunnar sneiðar
Úrvals ólífulía, extra virgin
Ferskir rósmarínkvistar
Safi úr sítrónu
Salt og svartur pipar
Balsamikedik

Leggið nautakjötið í skál, form eða jafnvel í plastpoka. Hellið ólífulíu yfir og smyrjið kjötið

þannig að olían leiki jafnt um það. Setjið ferskt rósmarín yfir og allt um kring. Sparið endilega ekki rósmarínið því það gerir góða bragðið. Setjið plastfilmu yfir mótið sem notað er og látið kjötið standa við stofuhita í a.m.k. sex klst. Grillið eða steikið kjötið og rósmarínið stuttlega á pönnu. Saltið og piprið eftir smekk. Leggið kjötið á fat, dreypið örliðu af olíu og sítrónusafa yfir. Gott að dreypra balsamikediki yfir að lokum.



FRANCOIS D'ALLAINES: *Lóla pinot noir*

Bourgogne pinot noir frá François d'Allaines er dæmigert rauðvín frá Búrgund, það er bragðmikið og elegant, með skógarilm og keim af lakkrís og trufflum. Þetta er einfaldlega mjög gott vín á góðu verði, gott með nauta- og lambakjöti. Eitt af örfaúm vínnum sem ræður við hamborgarhrygg og reykt kjöt. Auðvitað er svo Bourgogne Pinot Noir frábært með villibráð, enda nóg af kaninum, villisvínnum og dádýrum í Búrgund!

Pinot noir þrúgan er mjög viðkvæm og í Búrgund þar sem veðurfarir er mjög breytilegt er nauðsynlegt að fylgjast með henni mjög vel til að njóta einstaks karakters hennar og sérstöðu. Það gerir Francois d'Allaines. Búrgund er lítið hérað. Það er ca 5% af víngerðarsvæði Frakklands en stáar af 25% af staðarheitum landsins (eða appellation). Í dag eru í Búrgundi aðalega ræktaðar 2 þrúgur; eru pinot noir fyrir rauðvínið og chardonnay fyrir hvítvínið. Þótt lítið sé telur héraðið u.þ.b. 5000 vínframleiðendur. Þess má geta að vínið er ódýrasta pinot noir sem er til sölu í vínbúðum og verður á tilboðsverði á þemadögum í vínbúðunum sem hefjast innan tíðar og eru tileinkaðir hátíðarvínnum.

Verð í Vínbúðum 1.490 kr.

SÓLGIN Í GLÆPASÖGUR

Rithöfundurinn Yrsa Sigurðardóttir sendi á síðasta ári frá sér glæpasöguna Þriðja táknið sem fékk fádæma góðar viðtökur. Hún lagði nýverið lokahönd á aðra skáldsögu, Sér grefur gröf, sem kemur út á morgun og hefur rétturinn að henni þegar verið seldur til fjölda landa.

Við Yrsa hittumst í Árnagarði við Háskóla Íslands, vettvangi glæpsins úr Þriðja tákniinu. Á meðan við komum okkur fyrir í kaffistofunni, segist hún vera fegin að Sér grefur gröf skuli vera tilbúin. Ég spyr hvort ekki hafi verið erfitt að byrja á annarri bók eftir vinsældir Þriðja táknsins og þá segist hún alltaf eiga svolítið erfitt með að hefja skrif. Hún huggi sig hins vegar við þau orð að enginn sé raunverulega rithöfundur nema hann óttist að skrifa.

FRÆGÐIN KNÝR DYRA

Það er engum ofsögum sagt að Þriðja táknið er vinsæl bók og hefur fengið góða dóma í blöðum, ekki síst erlendis þar sem gagnrýnendur hafa keppst við að ausa hana lofi. Einn gekk svo langt að kalla Yrsu hina nýju glæpasögudrottningu Norðurlanda. Sjálf vill sem hún minnst úr skjótfenginni frægð gera og segist einfaldlega hafa viljað skrifa glæpasögu sem hana langaði sjálfa til að lesa.

„Þekking mín á glæpasöguforminu kom sér vel við skrifin,“ segir Yrsa. „Ég hef nefnilega verið sólgin í slíkar bókmenntir alveg frá tólf ára aldri eða þegar ég komst fyrst í kynni við Agóthu Christie. Svo var með þessa sögu eins og önnur verk eftir mig að hún er hugsuð sem hrein og bein afþreying en ekki fagurbókmenntir. Slíkar bækur skrifa sem betur fer aðrir og ferst það betur úr hendi en mér. Mikilvægt er að hafa fjölbreytt svið bóka í boði ef bókin á að halda velli. Sjálf myndi ég til dæmis aldrei geta lesið sögu um einhverjar hoppandi hindir eða tistandi snjótittlinga úti í skógi. Þá leggði ég frekar kapal.“

Yrsa telur þann sagnfræðilega fróðleik sem samofinn er söguþræðinum líka eiga sinn þátt í vinsældum bókarinnar og á þar við galdrafárið sem gekk yfir Evrópu á hinum myrku miðöldum. „Það víkkar auðvitað út söguheim verksins í tíma og rúmi og ljær sögunni alþjóðlegan blæ, svipað og þýsku sögupersónurnar gera,“ útskýrir hún.

„Ég var reyndar gagnrýnd fyrir að fara of mikið ofan í saumana á slíkri almennri vitneskju og sumum fannst lýsingar á pyndingum rannsóknarréttarins óþægilega ýtarlegar. Sannleikurinn er hins vegar sá að þær fölna í samanburði við heimildir mínar, sem eru sumar svo ógeðfældar að mér hugnaðist ekki að fella þær óritskoðaðar inn í söguna. Ég fæ reyndar enn ábendingar frá Amazon, þar ég sem pantaði þær, um bækur með heldur vafasömum titlum,“ bætir hún við og hlær.

Yrsa segist jafnframt eiga Arnaldi Indriðasyni rithöfundi mikið að þakka. Hann hafi vakið bókaforlög til vitundar um þann gríðarlega áhuga sem er fyrir íslenskum glæpasögum, innan jafnt sem utan landsteinanna, og rutt brautina fyrir aðra íslenska glæpasagnahöfundu.

Yrsa viðurkennir þó að vinsældir Þriðja táknsins hafi komið sér í opna skjöldu. Raunar kveið hún fyrir bókadómunum og átti allt eins von á að gagnrýnendur mynd hakka söguna í sig. „Mér létti stórlega þegar jákvæðir dómur fóru að birtast,“ segir hún brosandí. „Í raun gerði ég mér heldur ekki grein fyrir hversu mikla athygli bókin hafði fengið, fyrr en mér var bent á það í partíi sænska forlagsins sem annaðist útgáfu hennar. Rithöfundarnir ráku upp stór augu þegar ég upplýsti þá um að hafa

helst getið mér til frægðar að hafa skrifað barnabækur og bentu á hversu óvenjuleg athyglin væri miðað við þann bakgrunn. Ég var að þeirra mati óþekkt stærð.“

SÁ LÍKIÐ LJÓSLIFANDI FYRIR SÉR

Þótt frægðin hafi knúið dyra hefur Yrsa tekist að halda sér og einkalífínu furðu vel frá sviðsljósinu. Hún brosir þegar ég spyr hvort hún sé svona fjölmiðlafælin að eðlisfari eða rithöfundurinn sé vísitandi að reyna að sveipa sig dulúð eins og átrúnadargóðið Agatha Christie. „Þvert á móti,“ svarar hún. „Ég skil bara ekki að fólki finnist spennandi að lesa um rithöfunda sem lifa flestir hefðbundnu lífi eins og ég. Svo eru því takmörk sett hve mikið hægt er að ræða um sama hlutinn, án þess að endurtaka sig. Er þá ekki bara betra að lesa bækurnar?“

Óvíst er hvort allir samsinni þeirri skoðun að Yrsa lifi hefðbundnu lífi. Hún er verkfræðingur að mennt, fór í framhaldsnám í Kanada þar sem hún átti heima í þrjú ár ásamt eiginmanni sínum og tveimur börnum, dóttur og syni, sem hún upplýsir mig stolt um að hafi nýverið gert sig að ömmu. Utan ritstarfa gegnir hún stöðu tæknistjóra eftirlits við Kárahnjúka og fellur því varla undir staðalmynd hins sárþjáða, sveltandi skálds. Eiginlega er mesta furða að henni skuli takast að láta allt ganga upp miðað við erilsamt líf.

„Það hefst allt saman með góðu skipulagi,“ segir Yrsa. „Ég vinn tíu daga uppi á Kárahnjúkum og flýg þess á milli í lítilli flugvél til Reykjavíkur þar sem ég ver fjórum dögum í faðmi fjölskyldunnar. Svo er ég svo lánsöm að maðurinn minn fór

„Í fyrstu hafði ég aðeins óljósa hugmynd um hvað sagan fjallaði um. Sá lík fórnarlambins þó ljóslifandi fyrir mér.“

„... sumum fannst lýsingar á pyndingum rannsóknarréttarins óþægilega ýtarlegar. Sannleikurinn er hins vegar sá að þær fólna í samanburði við heimildir mínar.“



í framhaldsnám í viðskiptafræði og hefur því tekið heimilishaldið að sér. Vinnan virðist því ekki ætla að bitna alvarlega á fjölskyldunni.“

Yrsa segir mér frá því að í raun hafi fjölskyldulífið og veran í Kanada att henni út í skrifin. Ævintýrið hafi byrjað með barnabókum sem syni hennar voru reglulega sendar frá Íslandi og voru fullar af siðaboðskap. Þær þótti henni heldur tilkomulitlar enda meira gefin fyrir skemmtanagildi bóka. „Ég hefði ekki litið við þeim sem barn þegar mér þótti gaman að lesa sögur Enid Blyton og Bobs Moran. Áhuginn á ráðgátubókum vaknaði greinilega snemma,“ segir hún og glottir út í annað. „Ég ákvað því að skrifa eigin barnabók og sendi handritið til Íslands þar sem hún vakti áhuga og var gefin út Máli og menningu árið 1998 undir heitinu Þar lágu Danir í því.

Þar lágu Danir í því vakti mikla lukku og af þeim góðu viðtökum sem næstu bækur Yrsu fengu, Við viljum jólin í júlí (2000), Barnapíubófinn, Búkolla og bókaránið (2001), B10 (2002) og Biobörn (2003), mátti ráði að ekki var um byrjandalán að ræða. Fyrir Við viljum jólin í júlí hlaut Yrsa viðurkenningu Barnabókaráðs Íslands, Íslandsdeildar Ibby, en Íslensku barnabókaverðlaunin fyrir Biobörn. Hvað skyldi því hafa orðið til þess að hún söðlaði um og skrifaði glæpasögu handa fullorðnum þegar barnabækurnar nutu jafn mikillar hylli og raun bar vitni.

„Barnabækurnar eru allar í léttari kantinum og ég var búin að fá mig fullsadda af að vera myndin,“ svarar hún. „Í fyrstu velti ég því fyrir mér hvort ég ætti að skrifa um eitthvað sorglegt en valdi svo glæpasögu vegna þess hversu vel ég þekkti formið. Umskiptin gengu þó ekki átakalaust fyrir sig. Í fyrstu hafði ég aðeins óljósa hugmynd um hvað sagan fjallaði um. Sá lík fórnarlambins þó ljóslifandi fyrir mér. Brotin tóku síðan að raðast saman í heildstæða frásögn. Í fyrstu virðist hún kannski eiga lítið sameignlegt með barnabókunum, en við nánari athugun fjalla allar sögur mínar um venjulegt fólk sem lendir í óvenjulegum aðstæðum.“



RAGNHEIÐUR
GRÖNDAL
TÓDLÖG



1.999

Er komin í Skífunna

Ragnheiður Gröndal er ein ástsælasta söngkona landsins. Að þessu sinni sendir hún frá sér disk með íslenskum þjóðlögum í hennar eigin útsetningum.

12 Tónar

SKÓLAHÖNDLINGUR VEIÐI 1 5656
FIOLSTÍG 1, 101 REYKJAVÍK
WWW.12TONAR.IS

„Ég útiloka þó ekki að ég noti Kárahnjúka seinna sem söguvið í bók.“

VINNUFÉLAGARNIR TÝNA TÖLUNNI

Vinsældir Þriðja táknsins má einmitt að einhverju leyti rekja til þess hversu venjulegar manneskjur aðalpersónurnar, lögfræðingurinn Þóra Guðmundsdóttir og lögreglumaðurinn fyrrverandi Matthew Reich, hafa að geyma. Lesendur eiga oft auðveldara með að samsama sig slíkum persónugerðum. Miðað við djörfunginn sem þau sýna í framrás sögunnar er ljóst að þar er býsna öflugt tvíeyki á ferð. Það ætti því ekki að koma á óvart að skötu hjúin skuli skjóta aftur upp kollinum í næstu bók Yrsu, Sér grefur gröf, sem er sjálfstætt framhald Þriðja táknsins.

Yrsa vill ekki gefa alltof mikið uppi um nýju bókina, en segir hana hefjast með því að Þóra er ráðin af hóteleiganda á Snæfellsnesi sem íhugar málsókn á hendur fyrri eigenda vegna reimleika. „Síðan er morð framið,“ heldur Yrsa áfram. „Í framrás sögunnar uppgötvar Þóra smám saman að tengsl virðast vera á milli morðsins og draugagangsins og óhugnanlegs morðs á barni árið 1945.“

Yrsa segir ritun bókarinnar hafa verið alveg nýja reynslu fyrir sig þar sem um framhaldsögu er að ræða. „Ég lenti á köflum í pínulítilli klemmu þar sem ég vildi ekki misbjóða lesendum Þriðja táknsins með eintómum upprifjunum,“ útskýrir hún. „Á móti vildi ég ekki skilja nýja lesendur eftir í lausu lofti með því að undanskilja alveg kynningu á aðalpersónum. Ég vona bara að mér hafi tekist að feta milliveginnum svo allir verði sáttir við endanlega útkomu.“



Yrsa viðurkennir ennfremur að í fyrstu hafi hún velkst í vafa um að hafa Matthew með í nýju sögunni. Óformleg könnun sem hún framkvæmdi hafi hins vegar leitt í ljós eindreginn vilja til að lesa áfram um samband þeirra Þóru, enda margt óuppgergt þeirra á milli í lokin á Þriðja táknuinu. Hún lét því tilleiddast, þótt henni hafi fundist svolítið erfitt að koma Matthew fyrir í sögunni.

Í upphafi velti Yrsa fyrir sér að skrifa glæpasögu sem ætti sér söguvið á Kárahnjúkum vegna þess hversu magnað umhverfið er, en hætti við þar sem

henni þótti þeir standa of nálægt sér. Hún skellir upp úr þegar ég spyr stríðnislega hvort úr bókinni hefði þá mátt lesa dulda löngun til að koma leiðinlegum vinnufélögum fyrir kattarnef. „Alls ekki, þótt ég hafi að vísu nefnt sumar sögupersónur í Þriðja táknuinu eftir samstarfsfólkinu. Ég útiloka þó ekki að ég noti Kárahnjúka seinna sem söguvið í bók. Einhvern tímann í framtíðinni þegar þetta ávintýri hefur runnið sitt skeið á enda.“ Hún hefur ekki fyrir sleppt orðunum en gsm-síminn hennar hringir og tæknistjórinn er kallaður til starfa.

Allt á einum stað



rafmagnsrúm verð frá 84.510.-



dúnsængur & koddar



náttborð verð 9.800.-



eldhúsborð



eldhússtólar



barstólar



borðstofa



sjónvarpsherbergið



stofa



svefnsófar



sófasett & hornsófar



stólar / casper 39.000.-

www.toscana.is

HÚSGAGNAVERSLUN
TOSCANA
SMIDJUVEGI 2, KOP S: 587 6090

HÚSGÖGNIN FÁST EINNIS / HÚSGAGNAVAL, HÖFN 8: 478 2535



Texti: BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR
OG ROALD EYVINDSSON

Myndir: HEIÐA, VALLI, GETTY OG ÚR SAFNI

Afríka er ein ríkasta heimsálfan að náttúru-
auðlindum. Afríka er fátækasta heimsálf-
an. Í Afríku geisar alltaf stríð. Í Afríku var
eitt mesta friðarafrek mannsandans fram-
kvæmt þegar Nelson Mandela kom í veg
fyrir blóðbað í Suður-Afríku með því að fyr-
irgefa. Í Afríku er nægur matur til að fæða
allan heiminn. Í Afríku er hungursneyð. Í
Afríku er fólksfjölgun of mikil. Í Afríku eru
allir að deyja úr alnæmi.

Það er engin leið að gera Afríku almennileg
skil í stuttri umfjöllun. Afríka er risastór
og löndin og fólkið miklu ólíkari innbyrðis
en Ítalía og Ísland. Eftir nýlendutímamann
og eftirköst hans er Afríka að ná fötfestu
í nútímanum með öllum þeim vaxtar-
verkjum sem því tilheyrir. Eitt er þó alveg
víst: Afríka er ægifalleg og ef fókinu sem
hana byggir tekst að halda rétt á spöðun-
um er framtíð hennar björt.

AFRÍKA Á UPPLIÐ



Hver vill tærast upp af hatri?

Afríka er margbrotin heimsálfa þar sem
mikil uppbygging á sér stað og flestir búa
í sátt og samlyndi. Vegna nýlendustefnu
Evrópuþjóða í álfunni á 19. og 20. öld,
eru samt ýmis mál óútkljáð. Evrópuríkin
skiptu álfunni upp með sér landfræðilega
og steypu þannig ólíkum þjóðarbrotum
saman í þjóðir án nokkurrar hugsunar
um hvort fólkið ætti eitthvað sameigin-
legt eða ekki. Landamærin lágu jafnvel
gegnum þorp sem skyndilega tilheyrðu
hvort sínu landinu. Evrópskur hugsun-
arháttur og gildismat áttu ekki endilega
alltaf við og enn er verið að greiða úr
mistökum sem áttu sér stað á þessum
tíma. Eitt slíkt dæmi er Rúanda þar sem
nýlenduherrarnir Belgar gerðu nokkurs
konar yfirstétt úr þeim sem voru hávaxnir
og evrópskari í útliti en aðrir og kölluðu þá
Tútsa sem var tignarheiti innan ættbálks-
ins. Þessi aðskilnaður varð löngu seinna
hvatinn að hinum grimmdarlegu þjóð-
ernishreinsunum sem geisðu í Rúanda
á tíunda áratugnum en um þær má lesa í
bók Immaculée Ilbagiza, Ein til frásagnar.

Eitt af því sem þar kemur fram er hversu
afdrifarikt afskiptaleysi Vesturlanda af
ástandinu þar var, að hennar mati.

„Ég sé marga Vesturlandabúa gráta þegar
ég segi sögu mína og ég hugsa með mér:



Immaculée Ilbagiza hefur tileinkað sér fyrirgefningarstefnu
Nelsons Mandela.

ef einhver hefði tekið af skarið þegar þetta
var að gerast þá þyrfti þetta fólk ekki að
gráta. Vesturlönd misstu meira sjálf en
ef þau hefðu látið sig ástandið í Rúanda
einhverju varða.“ Hún telur að eitt símtal
frá Bandaríkjaforseta hefði verið nóg til

að fá stjórnvöld í Rúanda til að hugsa sinn
gang.

„Auðvitað varpa ég ekki sökinni á
Vesturlönd en ég held að hver sá sem gerir
þau mistök að koma ekki til hjálpar þegar
neyðin er stærst eigi eftir að iðrast þess
síðar. Og það væri fáránlegt að láta mistök-
in endurtaka sig.“

Rauður þráður í bók Immaculée er hins-
vegar fyrirgefningin og það er athyglis-
vert hvað hún á ríkan þátt í framtíð-
aruppbyggingu fleiri Afríkuríkja. Þannig
þjuggust fáir við því að Suður-Afríka
myndi jafna sig svo fljótt sem raun bar
vitni eftir aðskilnaðarstefnuna en áhersla
Nelsons Mandela á fyrirgefninguna er
meginástæða þess að Suður-Afríka er í
dag blómstrandi viðskiptaveldi en ekki
blæðandi sár. Svipað gerðist í Mósambík
þar sem vopnin voru grafin eftir tuttugu
ára borgarastyrjöld og engir sóttir til
saka. Fyrirgefningarhugsjónin kristallast
í orðum Immaculée Ilbagiza. „Hatrið var
það sem eyðilagði fjölskylduna mína og
lagði landið mitt í rúst. Þegar ég ákvað
að sleppa tókunum á reiðinni þá fann ég
innra með mér að ég varð ríkari og stærri.
Hver vill vera fullur af hatri og tærast upp?
Hver vill eftirláta börnunum sínum slíka
arfleifð?“

Brot

af því besta!



Dunilin gerir þér kleift að töfra fram glæsilega servíettuskreytingu í takt við tilefnið. Fjölbreytt litaúrval auðveldar þér að ná fram þeirri stemningu sem þú leitar eftir.

Í verslunum liggur frammi bæklingur frá Duni þar sem finna má fjölmargar hugmyndir að servíettubrotum og borðskreytingum.



Friður, menntun og lýðræði

Ástandið í Afríku er mikið í umræðunni og sýnist sitt hverjum um ástand og horfur í álfunni. Sjónarmið Afrikubúa sjálfra heyrast kannski sjaldnar en mörg önnur og því er fróðlegt að heyra skoðanir þeirra Eileen Nkondola frá Tansaníu og Cyprians O. Odoli frá Kenía en þau stunda bæði nám við Sjávarútvegsskóla Sameinuðu þjóðanna sem er starfræktur hér á landi.

„Í Afríku er allt á hraðri uppleið en það eru margar hindranir í vegnum,“ segir Eileen. „Þið hérna á Íslandi búíð við mjög gott efnahagsástand en það er að hluta til vegna þess að þið eruð svo fá. Fólki fjölgar hratt í Afríku samhliða batnandi efnahagsástandi. Við erum að reyna að fá hlutina til að virka en það er erfitt þegar fólki fjölgar stöðugt.“



Með aukinni menntun og fjölskjöldastjórnun á Afríka eftir að ná góðri fótfestu meðal þjóðanna.

Cyprian samsinnir því og bætir við: „Menntun er annað sem þarf að bæta í Afríku, hún er ekki ókeypis eins og hér, nema á allra neðstu skólastigunum. Í Afríku er fólki stolt af því að eignast mörg börn en hugsar kannski minna um hvernig á að framfleyta þeim. Menntun á eftir að gera fólkinu ljóst að það er betra að eignast ekki nema tvö eða þrjú börn og koma þeim vel til manns.“ Hann segir að stjórn málaástandið þurfi líka að batna.

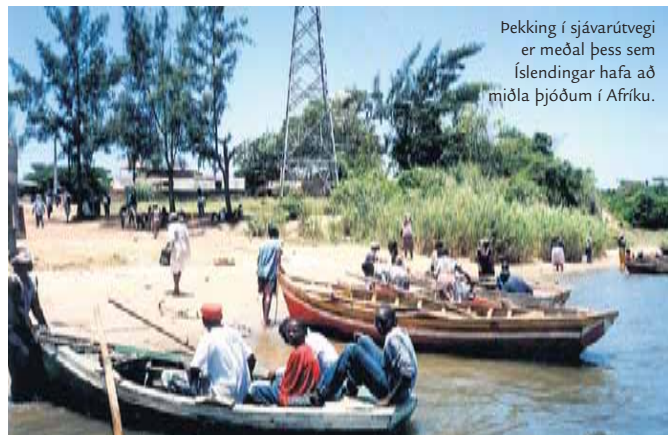
„Nú hefur verið komið á lýðræði í mörgum löndum Afríku

en sums staðar er spilling við lýði og það dregur úr framþróun.“

Eileen vill líka leggja áherslu á mikilvægi þess að koma á friði í álfunni. „Í Tansaníu er alltaf friður en við verðum fyrir áhrifum af átökum í öðrum löndum því flóttamenn streyma yfir landamærin. Ég held að friður og lýðræði séu undirstaða þess að Afríka blómstri.“

Þegar Íslendingurinn spyr hvað þeim líkar best við Ísland nefna þau bæði öryggið. „Hér eru engin vandamál á götunum og ég get farið út án þess að óttast um öryggi mitt,“ segir Eileen. „Svo get ég líka skilið eftir dótið mitt og engum dettur í hug að stela því.“

Cyprian bendir á að bilið milli ríkra og fátækra í Afríku sé svo mikið að sumir lifi í velystingum á meðan aðrir eigi ekkert að borða. „Það ýtir auðvitað undir glæpi en ég held að með aukinni menntun og fjölskjöldastjórnun eigi Afríka eftir að ná góðri fótfestu meðal þjóðanna.“



Þekking í sjávarútvegi er meðal þess sem Íslendingar hafa að miðla þjóðum í Afríku.



Mynd: FISTULA FOUNDATION

Dr. Catherine Hamlin hefur um áratuga skeið hjálpað fórnarlömbum fæðingarskaða.

Útskýfað vegna erfiðra fæðinga

A undanförunum árum hafa íbúar hins vestræna heims staðið á öndinni vegna skelfilegra frásagna af umskurði kvenna í þriðja heims ríkjum. Nú setur hins vegar óhug að mönnum við að heyra af ungum stúlkum í Afríku sem glíma við svokallað „fistula“ eða fistil.

Ekki er óalgennt að telpur gangi í hjónaband löngu áður en þær eru fullvaxnar. Verði þær barnshafandi er viðbúið að fæðingin gangi afar illa vegna þess að þær eru ekki fullvaxnar og þær bera þess merki fyrir lífstíð. Aðstæður stúlkanna eru oft hræðilegar. Þær eru fjarri heimahögum og hafa jafnvel engan sér til aðstoðar. Fæðingin dregst á langinn og þær rembast klukkustundum saman áður en þeim tekst að koma barninu í heiminn með harmkvælum. Dæmi eru um að þær fæði börnin úti í skógi.

Þessi mikla áreynsla og álagið sem fæðingunni fylgir valda því að þær rifna mjög illa. Einangrun og fáfræði verða til þess að þær gróa illa saman og ígerð hleypur í sárin.

Pá er ekki óalgennt að börnin fæðist andvana og stúlkurnar eru því að vonum illa á sig komnar bæði á líkama og sál eftir fæðinguna. Þá fer hjónabandið líka oft út um þúfur, því eiginmennirnir verða fráhræfdir eiginkonum sínum vegna þess hve illa þær eru leiknar eftir barnsburðinn.

Ef svo fer, neyðast stúlkurnar til að snúa aftur í foreldrahús þar sem þeim er gjarnan úthlutað kofaræskni til að búa í, þar sem fordómafullir fjölskyldumeðlimirnir vilja ekki eiga heima undir sama þaki. Sé stúlkunum ekki úthýst af fjölskyldunni og úr heimaþorpinu búa þær í kofanum það sem þær eiga eftir ólífað.

Lengi vel höfðu þessar stúlkur ekki í önnur hús að vanda eða þar til dr. Catherine Hamlin og eiginmaður hennar Reginald opnuðu spítala í Eþíópíu árið 1974, sérstaklega ætlaðan til að hlúa að þessum fórnarlömbum. Frá þeim tíma hefur dr. Hamlin hjálpað tugþúsundum stúlkna með hjálp skurðlækna og er óhætt að segja að hún hafi því unnið ótrúlegt þrekvirki.

Í dag rekur dr. Hamlin einnig sérstök samtök og þorp fyrir þessi fórnarlömb fistula en hægt er að fræðast um starfsemina á vefsíðunni www.fistulafoundation.org. Þar inni eru einnig ábendingar um hvernig megi leggja sitt af mörkum til að styðja við starfsemina.

SALKA – Lífið í mörgum myndum



Rauðhettur eru konur sem vilja njóta breytinganna í lífi sínu til fulls. Viittu vera með? Eina skilyrðið er að vera orðin fimmtug!

Rauðhettuklúbburinn er glæsí bók sem sngir frá lírikum hlagskap gstaðsanna kvenna um allan heim.

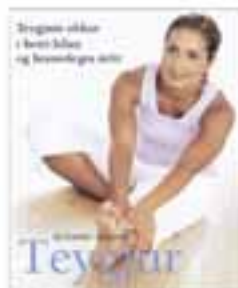
Rauðhettur mynda net kvenna sem vilja kynna og eru til í að brogða á leik eftir að hafa staðið undir kröfum og ábyrgð í áranabir.

Í dag eru **Rauðhettur** í Bandaríkjunum og Kanada að nalgast háfa milljón og deildir eru byrjaðar að skjóta rötum í Evrópu, Ástralíu og á Nýja-Sjálandi — og auðvitað Íslandi.

Viljiðu vita meira um þessa bráðskemmtilegu bók og starfsemi **Rauðhettudeildanna**, skaltu finna nauða huttin á www.salkaforlag.is



Súsanna Ósvörssóttir myndi



Teyggjur – allra meina bót

Íslendingar vita grinnilega að teyggjur geta gerit kraftaverk því þessi bók hefur farið um ens og eldur í sínu. Teyggjur eru ekki eingöngu góðar eftir rakkina heildir geta þær líka endurnýtað líkaminn, broytt líkamssóðunni, losað um vöðvaðlgu og minnkað stírnauka.

Hér er ljét í máli og myndum áhrifakerum teygjuæfingum sem hægt er að gera hvar sem er, heima, á vinnustað eftir langar setur og í rakkinni.



Við eigum fleira í gömlu handverki en fallega lopapeysumynstrið.

Í Rósaleppapjónin í nýju ljósi máttast gamli og nýi tíminn og ölkoman er hlumleg felaðórnun ens og hún gerist best. Rósaleppar voru notaðir í skinnskó áður fyrr. Hálvina Magnúsdóttir, listakona og höfnaður, notar gömlu mýnstrin, kerfi aðferðina við þetta séríslenska prjón og gefur upphefnir af gjæsilegum höfnaðilikum.



FLOTT FYRIR VETURINN

KYNNING



1



2



3



4



5

1. Companys Kringlunni. 3.990 kr. 2. Kiss Kringlunni. 4.990 kr.
3. Gallabuxnabúðin Kringlunni. 8.990 kr. 4. Next Kringlunni. 7.690 kr.
5. Next Kringlunni. 15.990 kr. 6. Companys Kringlunni. 8.990 kr.
7. Companys Kringlunni. Skyrta & vesti 3.990 kr. 8. Next Kringlunni.
3.290 kr. 9. Kiss Kringlunni. 7.990 kr. 10. Companys Kringlunni.
9.990 kr. 11. Next Kringlunni. 7.590 kr. 12. Gallabuxnabúðin
Kringlunni. 2.950 kr.



6



7



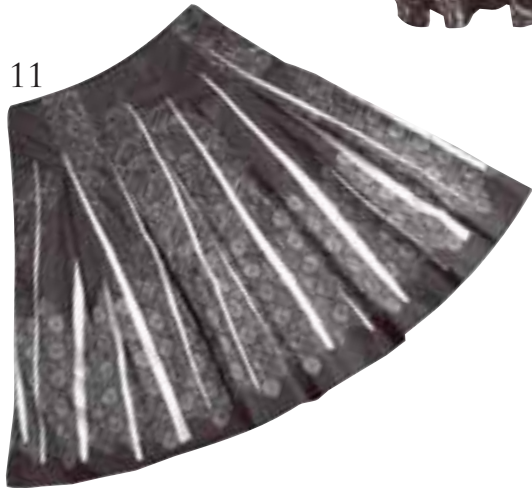
8



9



10



11



12

Tískuíkon #4

EDIE SEDGWICK

Edie Sedgwick er fyrst og fremst þekkt fyrir að hafa leikið í kvikmyndum Andy Warhol, en þau tvö voru lengi vel óaðskiljanlegir vinir. Edie var yfirstéttarstúlka frá Kaliforníu sem flutti til New York og tók þar fullan þátt í framandi lífnaðarháttum avant-garde listamanna.

Hún varð fljótlega háð eiturlyfjum og þrátt fyrir að hafa haft góða fyrirsætuþæfileika náði hún aldrei tilskyldum árangri á því sviði. Hún birtist m.a. á síðum tímarita á borð við Live og Vouge, en slúðurblöðin höfðu alltaf meiri áhuga á að fjalla um eiturlyfjanotkun hennar og villtan lífsstíl. Edie átti líka við fleiri vandamál að stríða en eiturlyfjafíkn. Hún var með lysterstol og ýmis geðræn vandamál sem sendu hana inn og út af stofnunum og þessir lífnaðarhættir

urðu til þess að hún lést aðeins 28 ára gömul. Edie hafði sérstakan og persónulegan stíl líkt og aðrar konur sem kalla má táknmyndir tískunnar. Hún var yfirleitt í þröngum leggings, eða sokkabuxum, sem hún nennti ekki að klæða sig úr eftir danstíma. Málaði sig mjög mikið um augun, notaði gerviaugnahár og ýkti augabrúnirnar upp úr öllu valdi. Hárið var alltaf stutt og tjásulegt og mest klæddist hún stuttum, steluplegum kjólum og notaði derhúfur við. Á þessu ári var gerð kvikmynd um líf Edie Sedgwick sem kemur í kvikmyndahúsin á næstunni. Myndin heitir Factory Girl og það er enginn önnur en tískuíkonin Sienna Miller sem leikur hlutverk Edie í myndinni.





Einstök verslun fyrir hátíðleg tilefni

COAST SMÁRALIND | SÍMI 554 5111

Handtöskur í hátískustíl

Carrie Bradshaw var á því að handtaskan væri konum jafnmikilvæg og eistun væri karlmönnum. Hvort sem það er rétt þá er hún að minnsta kosti einn skemmtilegasti og jafnvel kvenlegasti fylgihluturinn því karlmenn með handtöskur eru sjaldséðir. Gemsinn, veskið, snyrtibuddan, handáburðurinn, ilmvatnið og allt dótið sem nauðsynlegt er að hafa með sér í dagsins önn. Það væri nú leiðinlegt að þurfa að fylla alla vasa af þessu dótarí. Það besta við handtöskurnar er hins vegar úrvalið í dag og hversu dásamlega fallegar töskur hægt er að finna í búðunum. Á rölti niður Laugaveginn úir og grúir af glæsilegum töskum og hér eru nokkur sýnishorn.



ÖMMULEG. Sæt taska í ömmustíl sem fæst í Spúútnik.



KRÚTT. Falleg þrjónataska úr Trilogíu sem kostar alls ekki mikið miðað við fegurðina.



STÓRGLÆSILEG. Sérstök útgáfa af Gucci-tösku sem gerð var í tilefni af 85 ára afmæli fyrirtækisins. Nákvæm eftirlíking af tösku sem framleidd var í kringum sjöunda áratuginn. Fæst í Noma.



ÓTRÚLEG. Þessi getur ekki annað en heillað allar konur upp úr skónum. Falleg taska frá Just Cavalli, ódýrara merki Robertos Cavalli. Fæst í Noma.

KATE MOSS Hún veit að það þarf fallega tösku til að fullkomna hvaða stíl sem er. Hér spókar hún sig með fallega svarta leðurtösku.

TÖFFARALEG. Svört og flott taska úr Spúútnik.



Mynd: GETTY IMAGES

Gleðileg jól

með rétta ilminum fyrir hann og hana



*Victoria & David
Beckham*



*Cool Water
Game*



Jennifer Lopez



Cool Water



*Sarah Jessica Parker
Lovely*



Miss Sixty



Morgan





Á rauða dreglinum í gylltum síðkjól.



Í sérstaklega fallegum kjól í Cannes.

Töff álfa-DROTTNING

Ástralska leikkonan Cate Blanchett sveiflast frá því að leika bankaræningja yfir í harðvítugan blaðamann og yfirnáttúrulega álfadrottningu eins og ekkert sé. Í raunveruleikanum leikur hún sama leikinn þegar kemur að klæðaburði og stíl, og er hún jafnflott í jakkafötum eða miklum og drottningarlegum rauðadregilskjólum. Hún eltist ekki við tiskuna og virðist hafa sinn eigin stíl sem er örlítið frábrugðinn stíl stallsystra hennar. Hún er sjálfstæð í fatavali og er hvorki upptekin af sólbrúngu né því að sýna vöxtinn.



Cate er þekkt fyrir ljósan hörunds-litinn og flaggar honum stolt.



Kjöll með japönsku kimono-sniði. Sérstakur og flottur.



Hér er Cate í stíl við eiginmann sinn sem er með henni á myndinni.



Gelluleg í svörtum kjól með uppsett hárl.

Sæl á jólanótt

Svíf þú inn í svefninn

Hágæða sælurúm



Það er ekki að ástæðulausu sem við köllum þessi rúm sælurúm.

Þessi geysivinsælu rúm eru mjög fullkomin, með nuddi og þráðlausri fjarstýringu sem hefur minni fyrir hinar ýmsu stillingar.

Þú getur valið um margar stærðir og mismunandi stifleika á springdýnum.



**Allir
fá þá
eitthvað
fallegt!**

Sængurverasett,
sængur og koddar,
rúmteppi, náttborð og
margt fleira til að gleðja
þá sem að þér þykir vænt um.



Allt eftir þínum óskum!

Bólstraðir höfðagaflar og botnar í mörgum litum og margs konar áklæðum.

Íslensk hönnun – Íslensk framleiðsla – Íslenskt, já takk!



Hágæðarúm á góðu verði. Sjá nánar á www.rbrum.is

Opið alla virka daga frá kl. 8–18 og á laugardögum frá kl. 10–14.

RB-rúm Dalshrauni 8 220 Hafnarfirði Sími 555 0397 rbrum@rbrum.is www.rbrum.is

RB
RÚM
Stofnað 1943

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt í ostrusösu
Kínverskar
eggjaröður
m/kjúklingsi og
grænmeði
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, prjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.500 fyrir tvo

TILBOÐ 2

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

1.445 á mann
2.500 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínarífl
Hrisgrjón, prjóna
og soya
poki af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

Opíð: mán-fimmtdaga 12-21:30, föstu og laugardaga 12-22:30
sunndaga 17-21:30, www.indokina.is

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

safnarinn

Guðný Svavarsdóttir



Mynd: GUN

Saga bak við hverja og eina fingurbjörg

„Ég byrjaði að safna fingurbjörgum fyrir svona 15 árum þegar við hjónin fórum í ferðalag um skosku hálöndin. Okkur fannst þær svo auðveldar í flutningi því þær tóku svo lítið pláss í farangrinum. Svo fór þetta að vinda upp á sig,“ segir Guðný og kveðst nú eiga eitthvað á annað hundrað fingurbjargir frá 25 löndum. Skyldi hún vera svona víðförl? Nei, fólk hefur óspart lagt mér lið við söfnunina. Flestir vinir og að ég held allir ættingjar taka með sér eina eða tvær þegar þeir eru á ferðalagi og færa mér.“

Guðný kveðst hafa dálæti á öllum fingurbjörgunum og vill ekki gera upp á milli enda veit hún deili á þeim öllum. „Það er alltaf smá saga á bak við hverja og eina,“ segir hún og er rúkuð um sýnishorn af slíkum sögum. „Sonur okkar kom með nokkrar í farteskinu í sumar eftir ferðalag um Evrópu og þar var ein frá Varsjá. Hún hafði greinilega verið mikið notuð því að hún var með slitgötum. Tvær keypti ég í Tower of London. Þær eru eftirlíkingar, annars vegar frá Tudor-tímabilinu og hins vegar frá víkingaöld. Sú síðarnefnda er eins og hringur. Eina fékk ég frá Malawi, hún var búin til á meðan gefandinn beið. Svona gæti ég haldið áfram.“

Í lokin er Guðný spurð hvort svona fingurbjargir verði verðmætar með árunum eða hvort þær séu kannski mismunandi verðmætar þegar þær eru keyptar? „Þær eru reyndar misdýrar,“ svarar hún. „En ég held að verðmætin séu nú frekar tilfinningaleg.“

ÚR SAFNI GUÐNÝJAR



Lítill stofuskápur, fullur af fingurbjörgum.



Ein pólsk og næstum gatslitin.

Pessi er frá Nova Scotia í Nýfundnalandi.



EUROCONFORT

Heilsuskórnir hafa slegið í gegn á Íslandi



*Hlý og
þægileg
Jólagjöf*

12 fallegir litir

Stærðir: 35-43

Verð: 4.400

Útvalstaðir: Vaxandi Kringlóttir, Eimskóli Hlíðarinn,
S. Þorgr. Lögberg, Nýja Akureyri, Hlíðarskóli Hlíðarinn,
Lárus, Hlíðarskóli Hlíðarinn, Hlíðarskóli Hlíðarinn, Hlíðarskóli Hlíðarinn.



TE & KAFFI



Nýtt frá Te & Kaffi

Þú finnur kaffi við þitt hæfi frá Te & Kaffi í verslunum um land allt.

stundin - bragðið - stemningin



*Töff skart, töscur, belti, snyrtivörur,
hárskraut, sokkar, húfur, vettlingar,
treflar og margt sniðugt fyrir
jólasveinana*

Twizt skart og fylgihlutir
Firði Hafnarfirði og Glæsibæ



*Telpujólakjólar
Árshátíðakjólar
Drengjaspariföt*

Prinsessan
Verslun/mjódd • 5674727
www.prinsessan.is



Jóhanna Sveinsdóttir
segir kynjasögur

Spegill spegill herm þú mér

Um daginn leit ég í spegil og trúði ekki mínum eigin augum. Mér fannst ég bara ekkert sæt! Ég varð svo hissa enda hafði það ekki gerst árum saman að mér fannst ég ekki sæt. Ég að sjálfsögðu þúsaði spegilinn í þeirri trú að þessi nýtilkomni ljótleiki væri speglinum að kenna. Eftir þúss og þjatt var ég samt alveg jafn lítið sæt og áður. Spes. Hvað hafði komið fyrir sjálfsálitið?

Ég kíkti í fataskápinn til að sjá hvort sjálfsálitið hafði falið sig þar inni. En, nei. Í fataskápnnum voru ekkert nema ljót fót og ekkert sjálfsálit. Ég leitaði enn frekar að sjálfsálitinu og athugaði snyrtidótið. Það var hvorki ónýtt né í röngum lit og hárvörurnar lyktuðu jafn vel og þegar ég keypti þær. „Oh,“ hugsaði ég og blótaði í hugarum. „Ég er komin með ljótuna!“

Ég hljóp inn í stofu og gróf upp nokkur tískutímarit. Ég fletti síðunum og athugaði hvort stelpurnar í þeim væru nokkuð sætari en ég. Aldrei þessu vant var meirihluti herðatrjána á tiskusíðunum ögn sætari. „Hmmm,“ hugsaði ég. „Ég er sem sagt bara hætt að vera sæt. Ég er nú líka alveg 27 ára. Kannski hættir maður að vera sætur þá?“

Vegna nýfengins ljótleika fór ég að velta fyrir mér hvernig ég gæti losað mig ljótuna og orðið sæt á ný. Ég skoðaði mig vel í speglinum og sá strax nauðsyn þess að kaupa fleiri dagkrem með sérstökum leyniefnum úr frumskógum Brasilíu sem gera mann sætan. Svo rótaði ég í hárinu og sá að ég þyrfti greinilega að klippa og skera, lita og strípa. Og þar sem hvorki gekk né rak að finna sjálfsálitið aftur var ég orðin sannfærð um að ég þyrfti að losa mig við svona þrjú eða fjögur kíló, tóna bossann og fletja magann áður en ég myndi kaupa mér fullt af ógeðslega flottum fötum svo ég yrði geðveikt hott. Í framhaldinu rann upp fyrir mér að ég yrði að fara í ræktina því ekki stinnist bossinn af sjálfsdáðum. „Þá þarf ég að kaupa sexí íþróttaföt, svo ég verði lostafull á hlaupabrettinu,“ hugsaði ég og andvarpaði út af veseninu. Ég sem hafði verið sæt í öll þessu ár og aldrei áður tekið eftir því hversu mikið maus það er. Fegurð er vissulega þjáning, eins og sagt er, en ég var smátt og smátt að komast að því hversu hræðilega tímafrekt það er að vera svona ljótur.

„Er ég nokkuð svo hræðileg?“ spurði ég spegilinn og pirði augun í von um að ég yrði sætari úr fókus. Af letinni einni saman ákvað ég að nenna ekki að standa í þessu. Ég ákvað að setta mig bara við að vera eins og ég er og eltast ekki við lausnir sem veita mér trú á eigin sætleika á ný.

Fyrirhöfnin varð fegrunaráttakinu að bana. Ég ákvað að vera bara ánægð með hvernig ég lít út, sama hvernig ég lít út eða hvernig ég kem til með að líta út. Alveg eins og ég hef alltaf gert. Og viti menn... ég er aftur orðin sæt. Án þess að hafa nokkuð fyrir því og notaði ekki eitt einasta krem. Hugsioð ykkur... ég sem var næstum búin að asnast í ræktina.

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 60 niður í 41

41. Fingrum *rennt* niður eftir hryggnum
42. *Hrein rúmföt*
43. Hann heldur utan um með báðum höndum
44. *Eimkaritarar*
45. Taka stjórna
46. *Dans*
47. Blikka
48. Leynileg *ástarsambönd*
49. Aspas
50. *Kirsuber*
51. Heysátur
52. Grísku eyjarnar
53. Sterkir *handleggir*
54. Að keyra á vespu í stuttu pilsí



55. *Nuddpottar*
56. Mojito
57. Brasilía
58. Sport *bílar*
59. Sumar
60. Synda *nakinn*

stjörnuspá

★★★
17. – 23. nóvember

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Grasið er ekki alltaf grænna hinum megin og heyið í hinni jötunni bragðast ekki alltaf betur. Í stað þess að eyða tímanum í að hugsa um hvað þú gætir haft það mikið betra skaltu hlúa að því sem þú þegar hefur.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Svo virðist sem þú hafir allt á hornum þér þessa dagana. Varstu að taka stórar ákvarðanir þangað til jafnvægi er náð.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Tvíburar eiga til að gefa mikið af sér án þess að biðja um eitthvað til baka. Þetta er fallegur eiginleiki en varast þarf að aðrir misnoti hann ekki.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Krabbin fer úr óskunni í eldinn, eða ætti kannski að segja úr búrinu í pottinn. Síðasta vika var erfið og þessi gæti orðið það líka.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Mikill kraftur einkennir nú ljón. Þau ættu að nýta sér framkvæmdaglegina og koma í verk hlutum sem setið hafa á hakanum of lengi.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPT.



Nú losarðu af þér öll höft. Áreitið hefur verið mikið en eins og góðum meyjum sæmir standa þær flest af sér með bros á vör og koma út sem sterkari einstaklingar.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Jafnvæginu hefur verið raskað en það þarf ekki að vera slæmt. Þetta er tíminn til að kanna nýjar viddir og breiða skjóndeldi-arhringinn.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.



Að þekja og virða eigin tilfinningar er mikilvægt fyrir sporðreka. Þeir ættu að einbeita sér að því og í kjölfarið mun skilningur á tilfinningum annarra aukast.

BOGMADUR 22. NÓV. – 21. DES.



Spennid bogann ekki of hátt. Auðmýkt og högværð eru mikilvægir kostir og geta komið ykkur með vandræðum án teljandi áreynslu. Nýtið það.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.



Stöðnun fer illa í steingeitur og hana ættu þær að forðast í lengstu löð. Um leið og farið er af stað er steingeitin óstöðvandi.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.



Allt fram streymir endalauzt og það er ekkert sem hægt er að gera í því. Njótið þess að fljóta með straumnum í stað þess að synda gegn honum.

FISKAR 19. FEB. – 20. MARS



Gleði og kraftur eru lýsandi fyrir fiska nú. Passið ykkur bara að ganga ekki fram af fólki því þá gætuð lent á þurru landi.





Veldu vandað...
...veldu Vitra

- Innréttingar
- Blöndunartæki
- Hreinlætistæki
- Fallegir fylgihlutir

www.badlausnir.is



Baðlausnir ehf



Reykjavíkurvegi 60
220 Hafnarfjörður
Sími: 565 06 60
badlausnir@hive.is

Stress, sjálfsgæður hlutur?

Stress er orð sem er á allra vörum og svo virðist sem hlutirnir hafi virkilega verið einfaldari í gamla daga þótt það sé leiðindakljisa.

Langvarandi stress elur af sér heilsuleysi, bæði líkamlegt og andlegt. Þegar stressið fyllir mælinn gerist eitthvað og margir hafa upplifað einhvers konar taugaáfall, síþreytutímabil og annars konar heilsuleysi. Eftir að slíkt gerist lækkar álagsþol og það getur tekið langan tíma á hálfum hraða að byggja upp heilbrigði. Sólarhringurinn er bara 24 tímar og það er lágmark að fullorðinn eintaklingur fái átta tíma svefn. Góður svefn er undirstaða fyrir velheppnaðan dag og það er mikilvægt að athuga reglulega rúmið sem maður sefur í. Stundum nægir að snúa dýnunni við og setja yfirdýnu í hreinsun ásamt því að endurnýja sængur og sængurföt. Ef heimilið er á hvolfi er vert að reyna gera hlutina einfaldari. Færri hlutir sem eru í röð og reglu minnka þessa ósýnilegu pressu á að vera stanslaust að laga til.

Allir þurfa rými fyrir sjálfa sig áður en haldið er út í daginn. Hvort sem fólk er trúað eður ei þykir mjög gott ráð gegn stressi að eyða 5-10 mínútum á hverjum morgni í þögn. Til þess að börnin verði ekki örg, verða þau að sofa nóg og besta uppskriftin að auðveldum börnum á morgnana er að hafa meiri tími til umræða áður en allir fara að heiman.

Í vinnunni þarf maður jafnvel að skoða sig um og læra að segja nei þegar maður veit að maður ekki getur tekið meira

að sér. Að segja já þegar maður meinar nei, er ekkert annað en óheildarleiki sem skapar gremju og stress. Ef maður getur ekki tekið að sér saumaklúbb, aðstoð í veislum, þátttöku í foreldrafélagi, verið öxl til að gráta á fyrir dramatískan vin, þarf maður að segja nei og forgangsraða. Maður gerir engum greiða með að taka að sér allt þetta húllumhæ og vera sjálfur að ganga af göflunum.

Sjónvarpið er ekki sjálfsgæður hlutur. Maður ÞARF ekki að hafa það í gangi allan sólahringinn. Það þarf EKKI að hafa netið í gangi eftir vinnu heima, maður þarf heldur ekki að hafa kveikt á farsímanum þegar maður er heima.

Eftir vinnu er hægt að skella sér í sund með eða án barna. Sitja í kyrrðinni með kertaljós og hlusta á tónlist eða lesa í bók, spila eða spjalla við börnin sín. Síðan er hægt að skammta sér einn sjónvarpsþátt sem maður vil fylgjast með og fara snemma að sofa. Stress er nefnilega í flestum tilfellum valkostur.



PORCELANOSA flísar fyrir vandláta

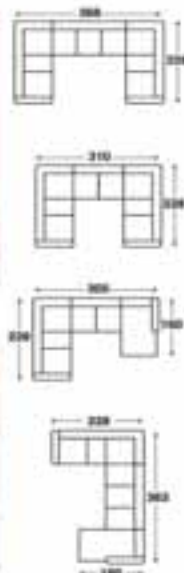


ALFABORG

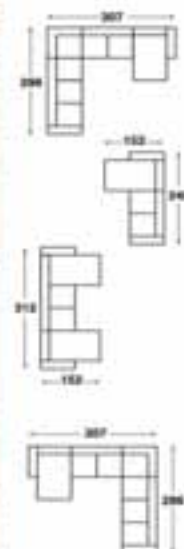
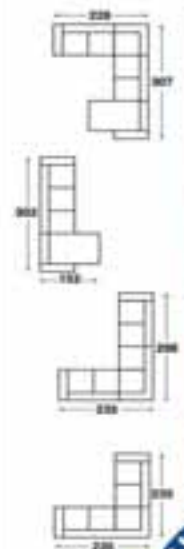
Skútvogi 6 • Sími 568 6755

Ást við fyrstu sýn!

Ertu að leita að aðlaðandi, þölgóðum og ábyggilegum félag



sem tekur vel á móti þér í lok dags?



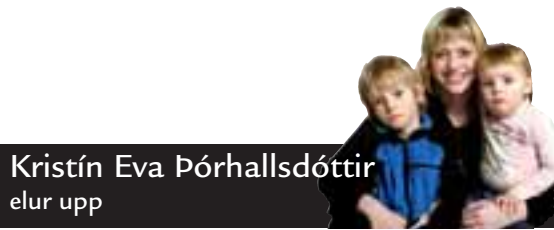
* miðað við 2 sæti og tungu

sofar.is



sætir sófar

Smíðjuvegur 9 • Kópavogi • Sí: 564 1475



Kristín Eva Þórhallsdóttir
elur upp

Ást og hatur systkina

Oftast eru börnin mín ljúf og góð systkini sem taka tillit hvort til annars og knúsast þegar þannig liggur á þeim og hlæja saman. Aftur á móti getur þeirra ljúfa samband breyst í haturssamband á einu augnabliki og samskipti þeirra einkennast þá af öskrum og ásökunum.

Þegar barnið er bara eitt þá eru markmiðin skýr. Eitt barn, eitt markmið. Tvö börn og markmiðin verða óskýr. Allt í einu gleymist að maður ætlaði að kenna þeim að lesa og reima skóna og tíminn fer í að kenna börnunum að tala saman án þess að rífa í hárið á hvort öðru. Ef til vill er það mikilvægasta lexían? Dóttir mín var ekki einu sinni farin að tala að nokkru ráði þegar hún var farin að klípa bróður sinn og bíta hann í rassinn, þegar hann átti þess síst von. Hann var góðmennskan uppmáluð og tók þessu þegjandi og hljóðalaust, þar sem hún var nú bara lítið barn. Ekki leið á löngu þó þar til hún hafði ekki lengur þá afsökun að vera lítið barn og bróður hennar fór ekki að standa á sama. Skyndilega breyttist hún í lítið óargadýr sem leyfði honum ekki að tala við sig þegar hún var úrill á morgnana, og á hún það til að stilla Cheerios-pakkanum á milli þeirra á morgnana svo hann geti ekki horft á hana. Um leið og hann hverfur úr augsyn er hún þjökud af söknuði. Hún þolir ekki að hann fari að heimsækja vini sína því hún vill að hann sé heima svo hún geti krúsað hann, eins og hún orðar það.

Ég fer með hann út á vídeóleigu og hann vill fyrst finna mynd handa systur sinni, svo velur hann fyrir sig. Þegar heim kemur sýnir hann henni myndina glaður, en getur svo orðið full yfir því að hún fái alltaf að horfa á það sem hún vill og hann fái þar engu um ráðið.

Hjartahlýja þeirra bræðir mann og öllu vilja þau deila á góðum degi. Öllu nema mömmu sinni. Og þegar kemur fyrir að ég er ein heima með börnunum að kvöldi til og þarf að svæfa þau, þarf ég oftast ekki að skjótast á milli herbergjanna og syngja sitt-hvorar línurnar í vöggvísunum, því báðum þykir óréttlátt hvað hitt fær mikinn mömmutíma. Pirruð hvort á öðru sofna þau, með sinn skammtinn hvort af mömmu. Þegar þau vakna næsta dag er það þó ekki endilega mamma sem þau vilja fyrsta sjá, heldur hvort annað.

Krakkar á menningarrölti

Um helgina er sko fullt að gerast fyrir börn á öllum aldri úti um allt land. Hægt er að fara í barnaleikhús, skoða myndir eftir börn og svo eru alltaf að koma út skemmtilegar barnabækur. Hér eru nokkrar uppástungur um það sem krakkar geta boðið pöbbum og mömnum, öfum og ömmum og öllum hinum á með sér því það kostar ekkert inn. Og allir geta skemmt sér vel. Gestirnir, það er fullorðna fólkið, bjóða svo kannski upp á kakó og vöfflu að loknu menningarröltinu.



HÖLL ÆVINTÝRANNA opnast í aðalbókasafninu við Tryggvagötu á sunnudaginn klukkan þrjú. Hér er um að ræða gamanleik fyrir börn á aldrinum 2-8 ára. Maður nokkur kemur í heimsókn í þeim tilgangi að segja börnunum ævintýri og notar hann ýmis hjálpartæki til að glæða þau lífi. Skyndilega birtist forkunnarfögur höll sem er full af ævintýrum.



ÓVART ABSTRAKT! er myndlistarsýning ein kölluð sem hangir uppi á Barnaspítala Hringins og allir mega skoða. Þar er hægt að sjá myndir eftir börn sem voru gerðar í listasmiðjunni Gagn og gaman í Gerðubergi á árunum 1998-2004. Myndirnar eru ekki af neinu sérstöku eða kannski má frekar segja að þær séu af því sem þér dettur í hug. Sýningin er á annarri og þriðju hæð spítalans og allir mega koma og skoða.



Margar skemmtilegar **BARNABÆKUR** koma út fyrir jólin og ein þeirra sem ætlar að vera vinsæl í ár er sagan um hana Brjáluðu Bínu. Hún ætlar að koma í Iðu á morgun klukkan tvö og kíkja á krakkana sem þar verða en Iðunn Steinsdóttir rithöfundur ætlar líka að vera þar og lesa úr bókunum um Snuðru og Tuðru.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT NORÐURLANDS heldur fjölskyldutónleika á morgun, laugardaginn 18. nóvember kl. 14.00 í Samkomuhúsinu á Akureyri (Leikhúsinu). Verkið sem verður flutt heitir Næturgalinn og er byggt á sögu eftir H. C. Andersen. Aðalsteinn Bergdal er sögumaður og Guðmundur Óli Gunnarsson stjórnar hljómsveitinni.






Glucosamin Pharma Nord® liðsinnir þér!

Glucosamin Pharma Nord® er nýtt lausasölulyf sem linar verki og bætir hreyfanleika hjá fólki með slitgigt. Virka innihaldsefnið, glúkósamín, er náttúrulegt efni sem er hluti af byggingarefni liðbrjóskis.

Glucosamin Pharma Nord® er notað til að draga úr einkennum vægrar eða fremur vægrar slitgigtar í hné. Klínísk áhrif Glucosamin Pharma Nord® eru vanalega greinileg 4 vikum eftir að meðferð hefst. **Skammtar:** 1 hylki þrisvar á dag (1200 mg). Einnig má taka allan dagskammtinn í einu lagi. Glucosamin Pharma Nord® á ekki að gefa börnum eða unglíngum yngri en 18 ára vegna ónógrar reynslu. Þeir sem eru með skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi skulu fylgja leiðbeiningum læknis. Fólk með ofnæmi fyrir skelfiski, glúkósamíni eða einhverju hjálparefnum á ekki að nota Glucosamin Pharma Nord®. Fara skal varlega í að meðhöndla sjúklinga með sykursýki. Þörf getur verið á nánara eftirliti með blóðsykri og insúlínþörf í upphafi meðferðar með Glucosamin Pharma Nord®.

Lesið vandlega leiðbeiningar á fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



 **Pharma Nord**



Mynd: GETTY IMAGES

Dregið úr tannpínu

Tannpínu fylgir hræðilegur verkur sem erfitt er að losna við. Eina leiðin er auðvitað að fara til tannlæknis en það er ekki alltaf sem hann er tiltækur þá og þegar. Hér er gott ráð til að draga úr verknum á náttúrulegan hátt:

Í flestum kryddhillum má finna negul eða negulnagla. Takið hálfá teskeið af muldum negul, blandið út í nokkra dropa af vatni og búið til neguldeig eða leir. Smyrjið deiginu á staðinn sem orsakar pínuna og leyfið að liggja.

Í negul eru efnasambönd sem virka deyfandi og er því um einskonaheimatilbúið deyfilyf að ræða.

Tekið skal fram að þetta er ekki lækning heldur einungis tímabundin laus sem getur brúað bilið þar til tannlæknir lagar skemmdirnar.

Fyrirtíðaspenna

Einkenni fyrirtíðaspennu eru endurtekin óþægindi 1-2 vikum fyrir blæðingar. Dæmi um þessi óþægindi eru þreyta, þirringur, höfuðverkur, breytt kynhvöt, verkir í brjóstum, bjúgur og bakverkir. Talið er að um 30-40% kvenna á barneignaraldri þjáist af fyrirtíðaspennu, þar af 10% kvenna fá alvarleg einkenni. Sumar konur fá tilboð um þunglyndislyf eða róandi, en í dag er mun algengara að fara aðrar leiðir. Almenn ráð er að halda líkamanum heilbrigðum og sterkum. Minnka salt-, sykur-, áfengis- og kaffineyslu. Og nota ákveðin bætiefni eins og Náttljósarólfu, Kínahvönn (Dong quai), B6 vítamín, Wild yam, Kalk, E-vítamín. Best er að ráðfæra sig við lækni um ástandið og finna hvaða leið hentar. En einnig hafa margir hómópatar reynslu að meðhöndlun fyrirtíðaspennu.



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

PERFECTSLIM

EFTIR 24 TÍMA

MINNI APPELSÍNUHÚÐ + STINNANDI ÁHRIF

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

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

Árangur:

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

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

Viltu vita meira: www.lorealparis.com

BODY-EXPERTISE. ÞÍN EIGIN FEGRUNARADGERÐ.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS



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

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ! NÚ FÁST VHS ÆFINGAKERFI ÁGÚSTU JOHNSON Á TILBOÐSVERÐI

VHS ÆFINGAKERFI
AÐEINS

990 KR.



Griptu tækifærið og fáðu þér
æfingakerfi sem þú getur notað
hvenær sem þú hentar.
Einfalt, þægilegt og þú kemst
í fint form.

Allar upplýsingar um æfingakerfin
fást á www.hreyfing.is þar má einnig
skoða brot úr hverju þeirra.

Fást í Hreyfingu.
Sendum í póströfu.



Öll æfingakerfin fást einnig á DVD í Hagkaup og Hreyfingu

			62	HÖFDÝR	REGLUR	ULLAREFNI	FYRSTUR	KYRRÐ	LOFTTEGUND	RABB				
MP & BH			→											
			PÖRUNGUR				ÞRÁ				3	1000	HÁRS	↓
			UMTURNUN				ÞULA							
			BLEYTU-KRAP	NÝR				SLANGA						
				GALDRA-STAFUR				HÜDSEPI MILLI TÁA						
UTAN UM HANDLEGG						FESTA BLUND						REYTA		
						FÍFLAST						AUKA SKRÁNING		
BLUNDUR					SJÚKDÓMUR				SVIK					
					VERND				FUGLAHLJÓÐ					
GNÆGD							STYKKI EINN MILLJARÐ-ASTI	2			FLÍK			
											UNNA			
			OTA						BÖLVANLEGA					PAPPÍRS-BLAD
			SNÖGGUR						FREKAR					
Í RÖÐ				FLANA				STAMPUR					SUSS	
				FLÝTIR										
BEITTUR			YNDI					KEYRSLA						
			HÆTTA					HÆÐ						
↶						ILLÆRI				RYK				
								1						
SKRIFA Á							ANDSKOTANS							



9. hver vinnur!

Sendu SMS BTC PCB á númerið 1900 og þú gætir unnið!

Aðalvinningur er DVD spilarí + Pirates of the Caribbean

Vinningar eru Pirates of the Caribbean, tölvuleikir, DVD myndir og margt fleira

Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb, 149 kr/skeytið.

Námskeið í fréttamennsku

Símennt Háskólans í Reykjavík, býður upp á hagnýtt námskeið í fréttamennsku.

Námskeiðið er sérstakið að þörfum þeirra sem starfa við fjölmiðlun. Áhersla er lögð á að þátttakendur öðlist dýpri þekkingu á fréttamennsku fyrir allar tegundir fjölmiðla. Kafað verður djúpt í flest atriði, sem skipta máli í greininni. Stuðst er við kennslubókina News Reporting and Writing eftir Melvin Mencher, sem er ein af mest notuðu kennslubókum í fréttamennsku í Bandaríkjunum. Hún hefur að geyma fjölda tilvitnana í blaðamenn með langa reynslu.

Á námskeiðinu verður kennsla í formi fyrirlestra og verkefna. Lagt er upp úr því að námsefnið sé fyrst og fremst hagnýtt og spennandi og það sé jafnframt í takt við það sem er að gerast í þjóðfélaginu í dag.

Dagsetning:

Námskeiðið hefst mánudaginn 4. desember.

Kennt er tvisvar í viku, á mánudögum og miðvikudögum frá 8:15 til 10:45.

Námskeiðið er samtals 40 klst.

Næstu námskeið á dagskrá eru:

Fjölmiðlastíll kennt 7. febrúar - 2. apríl.

Blaðamennska kennt 28. maí - 6. júní.

Leiðbeinandi:

Jónas Kristjánsson, ritstjóri.

Verð kr. 65.000,-

Upplýsingar og skráning:

Þórunn Sigurðardóttir

Sími: 599 63 53

thorunns@ru.is

www.ru.is/simennt



PIRATES of the CARIBBEAN

DEAD MAN'S CHEST

LENDIR 16.11.06 Í BT

Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 1.49 kr/áskrift.

9. hver
vinnur!

Sendu SMS **BTC PCB** á númerið
1900 og þú gætir unnið!

Aðalvinningur er
DVD spilari + Pirates of the Caribbean

Vinningar eru Pirates of the Caribbean,
tölvuleikir, DVD myndir og margt fleira





Fjölbreyttur Magasínþáttur

Sjónvarpsstöðin Sirkus Tv er nýfarin að sýna sjónvarpsþátt sem heitir því einfalda nafni Sirkus Rvk. „Þetta er vikulegur magasínþáttur sem er stjórnaðaf fólki á ýmsum aldri og með fjölbreyttan bakgrunn,“ segir Ragnhildur Magnúsdóttir, einn af stjórnendum þáttarins. Stjórnendur þáttarins eru alls fjórir talsins, en það eru þau Ásgeir Kolbeinsson, Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, Helena Eufemía Snorradóttir og Ragnhildur Magnúsdóttir. „Við tökum fyrir alls konar hluti í þættinum. Tónlist, kvikmyndir, tísku, veitingastaðir og ýmsa skemmtilega atburði. Við einblínum ekki á næturlífið þótt það komi alveg fyrir,“ bætir Ragnhildur

við. En hverju mega sjónvarpsáhorfendur búast við í næsta þætti? „Í næsta þætti sem verður sýndur miðvikudaginn 22. nóvember tölum við við Andreu Róbertsdóttur um nýútkomna bók hennar. Einnig verður rætt við Gumma Jóns úr Sálinni og síðan verður umfjöllun um kokkanámskeið, þannig að þetta er mjög fjölbreytilegt og skemmtilegt efni sem við erum að fjalla um,“ bætir Ragnhildur við. Viðmælendurnir eru alls ekki af verri endanum í þeim þætti og lofar framtíðin góðu fyrir Sirkus Rvk.

Sirkus Rvk. miðvikudaginn 22. nóvember Kl. 21.00.

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

**SENDU SMS
1A BOB Á 1900
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!**

**VINNINGAR ERU:
GSM SÍMAR
007 DVD SAFNIÐ
BÍÓMIÐAR
DVD MYNDIR OG
MARGT FLEIRA!**

9
hver vinnur!

CASINO ROYALE

SMS LEIÐ



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



▶ **20.00** Mrs. Doubtfire STÖÐ 2 BIÓ



▶ **22.10** Fallið SJÓNVARPIÐ



▶ **23.00** Party Zone MTV



▶ **23.50** Thirteen STÖÐ 2



▶ **03.55** Tvöfaldur Jay Leno SKJÁR EINN

17.05 Leiðarljós (Guiding Light)

17.50 Táknmálsfréttir

18.00 Snillingarnir (10:18) (Disney's Little Einsteins)

18.25 Ungar ofurhetjur (4:26) (Teen Titans I)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Edduverðlaunin 2006

Kynntar verða tilnefningar til Edduverðlaunanna 2006 sem afhent verða í beinni útsendingu frá Hótel Nordica á sunnudagskvöld.

20.25 Hver er þabbinn?

(Kimberly) Bandarísk gamanmynd frá 1999. Fjórir ungr mennt verða ástfangnir af sömu konunni en hafa lokað hver öðrum að reyna ekki að ganga í augun á henni. Það gengur illa að efna loforðið. Leikstjóri er Frederic Golchan og meðal leikenda eru Veronica Alicino og Gabrielle Anwar.

22.10 Fallið (Fall) Bandarísk spennumynd frá 2001. Þjófur ber vitni gegn mafíuföringja sínum og fær í staðinn vernd yfirvalda. Leikstjóri er Daniel Baldwin og meðal leikenda eru Michael Madsen, Daniel Baldwin og Joe Mantegna. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

23.45 Gamlir menn á nýjum bílum (Gamble mænd i nye biler) Dönsk gamanmynd frá 2002 um tvo menn sem reyna að ræna banka til að standa straum af líffrágæðslu pabba annars þeirra og fósturpabba hins. Leikstjóri er Lasse Spang Olsen og meðal leikenda eru Kim Bodnia, Nikolaj Lie Kaas, Tomas Villum Jensen, Iben Hjejle og Jens Okking. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. e.

1.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

6.58 Ísland í bitið Fjölbreyttur fréttatengdur dægurmálþáttur þar sem fjallað er um það sem er efst á baugi hverju sinni. Umsjónarmenn eru Heimir Karlsson og Sigríður Arnardóttir, betur þekkt sem Sirrý.

9.00 Bold and the Beautiful

9.20 Í finu formi 2005 (Í finu formi 2005)

9.35 Oprah

10.20 Ísland í bitið (e)

12.00 Hádegisfréttir (samsending með NFS)

12.40 Neighbours

13.05 Valentína

14.35 Jamie Oliver - með sínu nefi (6:26)

15.00 Extreme Makeover: Home Edition (16:25)

16.00 Skrimslaspilið

16.20 Nýja vonda norinn

16.40 Hestaklúbburinn

17.05 Yoko Yakamoto Toto

17.10 Pingú

17.15 Simpsons

17.40 Neighbours

18.05 Bold and the Beautiful

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

20.05 The Simpsons - NÝTT (22:22)

20.30 X-Factor

21.25 Balls of Steel (2:6)

22.05 Shall We Dance?

23.50 Thirteen Stranglega bönnuð börnum.

1.25 The Package (Sendingin) Spennumynd. Liðþjálfinn Johnny Gallagher á að flytja fanga frá Þýskalandi til Bandaríkjanna. Fanginn sleppur og við tekur æðisgenginn eltingarleikur. Stranglega bönnuð börnum.

3.10 Ísland í bitið e.

4.35 Fréttir og Ísland í dag

6.10 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjó (e)

8.00 Rachael Ray (e)

8.45 Sigtíð (e)

15.00 The King of Queens (e) Bandarískir gamanþættir.

15.30 Queer Eye for the Straight Guy (e) Fimm samkynhneigðar tiskulöggar þefa uppi lúðalega gaura og breyta þeim í flotta fötu.

16.20 Beverly Hills 90210

Bandarísk unglingsasería. **17.05 Rachael Ray** Glænýr spjalþættir sem hafa vakið mikla athygli í Bandaríkjunum.

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

19.45 Gegndrepa (e) Ný, íslensk þáttaröð þar sem barist er með vatn að vopni. Sá sem stendur einn eftir vinnur hálfa milljón króna.

20.10 Surface Dramatískir ævintýrþættir um lífið í dimmu djúpínu og ófreskjur sem þar búa. Laura og Rich er nóg boðið og ákveða að reyna að fá svör frá Lee.

21.00 The Biggest Loser

21.55 Law & Order: Criminal Intent

22.50 Everybody Loves Raymond

23.20 Masters of Horror STRANGLEGA BÖNNUÐ BÖRNUM.

0.10 Sigtíð (e) Íslenskt gamansería um vonlausasta sjónvarpsmann landsins, Frimann Gunnarsson.

0.40 C.S.I: Miami (e) Bandarísk sakamálaasería.

1.35 Close to Home (e) Bandarísk sakamálaasería.

2.20 C.S.I: New York (e)

3.10 Beverly Hills 90210 (e)

3.55 Tvöfaldur Jay Leno (e)

5.25 Óstöðvandi tónlist

18.00 Entertainment Tonight

(e) 18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 The Hills (e)

20.00 Wildfire

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

21.15 The Newlyweds (e) Þriðja serían af hjónakornunum fyrirverandi og sambandi þeirra. Í þessum þáttum fylgjumst við með poppsöngkonunni Jessicu Simpson og þáverandi eiginmanni hennar Nick Lachey út í gegn. Við fylgjumst með þeim frá 2 ára brúðkaupsafmæli þeirra og lífið er ekki alltaf dans á rósum. Strax sjást breistir í hjónabandinu sem eins og flestir vita endaði með skilnaði.

21.45 Sirkus Rvk (e)

22.15 South Park (e)

22.45 Chappelle's Show (e) Grínþættir sem hafa gert allt vítlaust í Bandaríkjunum. Grínstinnur Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlífur. Hvort sem það eru bíómýndir, leikarar, trúarhópar eða kynþáttur þá hikar Chappelle ekki við að gera grín að því sem honum dettur í hug. Þátturinn samanstendur af mörgum grínatriðum sem sjálfur Chappelle hefur skapað með sínum djarfa húmor.

23.15 Pepper Dennis - NÝTT (2:13) (e)

0.00 X-Files (e)

0.45 The Player - NÝTT (e) 1.30 Entertainment Tonight (e)

1.55 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

NEW SURGI WAX
NEW SURGI CREAM
NEW SURGI WAX
NEW SURGI WAX
IMPROVED SURGI WAX
IMPROVED SURGI WAX

NÝTT ÚTLIT

ONE TOUCH



18.00 Íþróttahetjur

18.25 Sharapova

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

19.25 Spænski boltinn - upphitun (La Liga Report) Upphitun fyrir alla leikina í spænska boltanum sem fram fara um helgina. Hvaða lið mætast, hvernig hafa síðustu viðureignir þeirra farið, víðtöl við leikmenn, þjálfara og áhorfendur.

19.50 X-Games 2006 - þáttur 2 (X-Games 2006 - þáttur 2)Nýtt tímabil er hafið í X-Games og er þetta annar þátturinn á tímabilinu. Aksjóníþróttir eins og þær gerast bestar í sannkallaðri hátíðarstemningu í Kaliforníu.

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 tilþrífni í síðustu umferð og spá í spilin fyrir næstu leiki.

21.15 KF Nörd (12:15)

22.00 Heimsmótaröðin í Póker 23.30 Pro bull riding (Tacoma, WA - Oh Boy! Oberto Invitational) Pro bull riding er ein vinsælasta íþróttin í Bandaríkjunum um þessar mundir. Menn keppast um að halda sér á nauti eins lengi og þeir geta að hætti kúreka. Parna eru atvinnumenn á ferðinni sem náð hafa mikilli færni í því að halda sér á baki við vægast sagt erfiðar aðstæður.

0.25 NBA 2005/2006 - Regular Season Útsending frá leik í NBA körfuboltanum.

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

8.00 Manchester United: The Movie

10.00 De-Lovely

12.05 Mrs. Doubtfire

16.00 Manchester United: The Movie

17.55 De-Lovely

20.00 Mrs. Doubtfire

22.05 Confessions of a Dangerous Min

0.00 Final Destination 2

2.00 My Little Eye Stranglega Bönnuð börnum.

4.00 Confessions of a Dangerous Mind Bönnuð börnum.

SKJÁR SPORT

7.00 Liðið mitt (e)

14.00 Parma - Inter (frá 12. nóv)

16.00 Blackburn - Man. Utd. (frá 11. nóv)

18.00 Upphitun

18.30 Liðið mitt (e)

19.30 Arsenal - Liverpool (e)

21.30 Upphitun (e)

22.00 Reading - Tottenham (e)

0.00 Upphitun

0.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SJÓNVARP NORÐURL

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

» **EKKI MISSA AF ...**

X-Factor

Leitin að næstu söngstjórnu Íslands hefst í kvöld á Stöð 2. X-Factor er nýr íslenskur sjónvarpsþáttur, stærsti þáttur vetrarinn á Stöð 2. Þættinum svipar að mörgu leyti til Idol. Stjórnuleitar en þykir meira spennandi og fjölbreyttari. Í báðum þáttum er leit að söngstjórn, en í X-Factor er leitun mun víðtækari, því allir eldri en 16 ára máttu taka þátt. Þar að auki máttu hópar vera með og þriðja atriðið sem gerir X-Factor safaríki er að þar munu dómaramir þrjár takast á. Dómaramir fá hver sinn hóp til umráða og keppa svo sín á milli um að koma sínu fólki sem lengst í þættinum. Dómamar í X-Factor eru þau Páll Óskar, Elly og Einar Bárðarson en kynnir er Halla Vilhjálmssóttir.



» **STÖÐ 2 KL. 20.30**

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.00 Handball: Women's World Cup in Aarhus **13.00** Football: Euro 2008 **14.00** Football: Euro 2008 **15.00** Football: Euro 2008 **16.00** Football: Euro 2008 **17.00** Football: Euro 2008 **17.30** Football: Euro 2008 **18.00** Rally: World Championship in New Zealand **18.30** Strongest man: Super Series Grand Prix **19.30** Stihl timbersports series: World Championship in Oberstdorf **20.00** Tna wrestling: Action from the USA **20.45** Tna wrestling: Action from the USA **21.30** Poker: European Masters in London **22.30** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **23.00** Xtreme sports: X-Games 06 in Los Angeles **0.00** Rally: World Championship in New Zealand

BBC PRIME

11.30 Only Fools and Horses **12.30** The Good Life **13.00** Down to Earth **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** The Good Life **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** The Long Firm **21.00** The Kumars at Number 42 **21.30** The League of Gentlemen **22.00** Waking the Dead **23.00** The Good Life **23.30** The Long Firm **0.30** 2 point 4 Children

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Sea Hunters **13.00** Last of the Dragons **14.00** Air Crash Investigation **15.00** Megastructures **16.00** Mad Labs **16.30** Mad Labs **17.00** Dogfight Over Mig Alley **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** Marine Boot Camp **0.00** Mad Labs

ANIMAL PLANET

11.30 Animals A-Z **12.00** Wild South America **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** Animals A-Z **18.30** Monkey Business **19.00** Monkey Business **19.30** Monkey Business **20.00** Meerkat Manor **20.30** Animals A-Z **21.00** Animal Cops Houston **22.00** Venom ER **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Monkey Business

DISCOVERY CHANNEL

12.00 American Chopper **13.00** A Bike is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Extreme Engineering **15.00** The Greatest Ever **16.00** Deadliest Catch **17.00** Rides **18.00** Massive Speed **18.30** Massive Speed **19.00** Anatomy of a Formula One Team **20.00** Brainiac - History Abuse **21.00** Biker Build-Off **23.00** Deadliest Catch **0.00** Massive Speed

THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Globe Guides **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Floyd

UNCORKED

13.30 Distant Shores **14.00** Globe Trekker **15.00** Travel 2006 **15.30** Caprice's Travels **16.00** Bazaar **16.30** Dream Destinations **17.00** Great Adventure People **18.00** Globe Trekker **19.00** Distant Shores **19.30** Adventures and Experiences **20.00** Globe Trekker **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Casinos of the World **23.00** Globe Trekker **0.00** The Thirsty Traveler

MTV EUROPE

11.00 3 From 1 Weekend Music Video Mix **14.00** Wishlist **15.00** TRL **16.00** World Chart Express **17.00** Just See MTV **17.30** This Is the New Sh*t **18.00** Dance Floor Chart **19.00** Punk'd **19.30** Viva La Bam **20.00** Wild Boyz **20.30** Celebrity Deathmatch **21.00** Top 10 at Ten **22.00** Wondershowzen **22.30** Beavis & Butt-head **23.00** Party Zone **0.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.00 Fabulous Life of **12.00** So 80s **12.30** 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

E! ENTERTAINMENT

11.05 Sexiest Movie Stars **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Most Awesome Moments **13.55** 101 Most Awesome Moments **14.50** 101 Most Awesome Moments **15.45** 101 Most Awesome Moments **16.40** 101 Most Awesome Moments **17.35** Zoom Behind the Scenes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Hip Hop Wives THS **20.00** 101 Most Awesome Moments **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest Movie Stars **0.00** Hip Hop Wives THS

CARTOON NETWORK

11.00 The Flintstones **11.30** Droopy: Master Detective **12.00** Cow & Chicken **12.30** Pet Alien **13.00** Atomic Betty **13.30** Cramp Twins **14.00** Ed, Edd n Eddy **14.30** 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** 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

MGM

11.15 Play Dirty **13.10** Lambada **14.55** Thunder Road **16.25** Italian Movie **18.00** The Bridge In The Jungle **19.25** Solarbabies **21.00** Caged Fury **22.35** Gallant Hours **0.30** The End

TCM

19.45 Little Off Set **20.00** Get Carter **21.55** The Formula **23.50** The Strawberry Statement **1.40** Savage Messiah

HALLMARK

11.45 Gift of Love: The Daniel Huffman Story **13.30** After The Glory **15.15** In Love and War **17.00** Fallen Angel **18.45** Summer's End **20.30** Dead Zone **21.30** Law & Order: Svú **22.30** Marian Again **0.15** Dead Zone

BBC FOOD

11.00 Great Food Bites **11.30** Wild Harvest **12.00** Street Cafe **12.30** Just in Africa **13.00** Danny By the Sea **13.30** The Hairy Bikers Cookbook **14.00** Beauty and the Feast **14.30** Orgasmic 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** Off the Menu **21.30** Ready Steady Cook **22.00** New Scandinavian Cooking **22.30** Stampede Suppers

DR 1

11.35 Dagens Danmark **12.00** Naturen skaber **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** Fr for Får **16.05** Svampebob Firkant **16.30** AMIGO **17.00** Hunni*show **17.15** Peddersen and Findus **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Disney Sjov **19.00** Mr. Nice Guy **20.00** TV Avisen **20.30** Dark Blue **22.25** Ukendt trussel **0.00** 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** Rally-Vm 2006: VM-runde fra New Zealand **14.00** Siste nytt **14.05** V-cup skøyter **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** V-cup skøyter **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Kalle og Molo **17.20** Gjengen på taket **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Norge rundt **18.55** På tråden med Synnøve **19.55** Nytt på nytt **20.25** Først & sist **21.15** Politigagtenene **22.00** Kveldsnytt **22.15** Sopranos **23.10** Screaming Masterpiece

ST 1

11.05 På spåret **13.00** Planeten **14.00** Argument **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Langdæg **16.30** Söderlund & Bie **17.00** Hójdarna **17.30** Tillbaka till Vintergatan **18.00** Fredagsröj **18.30** Rapport **19.00** Doobidoo **20.00** Äventyraren Thomas Crown **21.50** Måklarna **22.20** Rapport **22.30** Kulturmysterierna **22.40** Den som viskar **0.10** Purely Belter



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



► **14.30** Á Vellinum með Snorra SKJÁR SPORT



► **20.00** Ray STÖÐ 2 BÍÓ



► **21.00** Casino SKJÁR EINN



► **22.00** Viva La Disco VH1



► **23.40** Rules Of Attraction STÖÐ 2

8.00 Morgunstundin okkar
8.01 Fyndin og furðuleg dýr
8.06 Bú! (14:26)
8.17 Lubbi læknir (37:52)
8.29 Snillingarnir (10:28)
8.55 Sigga ligga lá (36:52)
9.05 Teiknisögur (6:6)
9.15 Trillurnar (6:26)
9.39 Matta föstra og imynduðu vinir hennar (20:26)
10.02 Spæjarar (44:52)
10.25 Stundin okkar Endursýndur þáttur frá sunnudegi.
10.55 Kastljós
11.35 Geimstúlkan Zenon 3
13.00 Himalajafjöll (2:6)
14.10 Íslandsmótið í handbolta
15.50 Íþróttakvöld Endursýndur þáttur frá miðvikudegi.
16.05 Íslandsmótið í handbolta Bein útsending frá leik Hauka og Vals í DHL-deild karla.
17.50 Táknálsfréttir
18.00 Hope og Faith (70:73) (Hope & Faith III) Bandarísk gamanþáttaröð. Aðalhlutverk leika Faith Ford og Kelly Ripa.
18.25 Fjölskylda mín (10:13)
18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Jón Ólafsson
20.20 Spaugstofan
20.50 Kaupakonurnar
22.45 Veronica Guerin
0.20 Rauða plánetan (Red Planet) Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
2.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

7.00 Addi Panda
7.05 Addi Panda
7.10 Kærléiksbrírnir (e)
7.20 Barney
7.45 Pocoyo
7.50 Ruff's Patch
8.00 Gordon the Garden Gnome
8.10 Animaniacs (Villingarnir)
8.30 Justice League Unlimited
8.55 Kalli kanína og félagar
9.15 Litlu Tommi og Jenni
9.40 Tracey McBean
9.50 S Club 7
10.15 Búbbarnir (13:21)
10.40 Pokemon 4 Leyfð öllum aldurshópum.
12.00 Hádegisfréttir
12.30 Pólitíkin
12.55 Bold and the Beautiful
13.15 Bold and the Beautiful
13.35 Bold and the Beautiful
13.55 Bold and the Beautiful
14.15 Bold and the Beautiful
14.40 X-Factor
15.45 Eldsnögg með Jóa Fel (4:10)
16.25 Sjálfstætt fólk
17.00 60 mínútur
17.45 Martha
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Lottó
19.05 Íþróttir og veður
19.10 The New Adventures of Old Christine - NÝTT (3:13)
19.35 Fóstbræður (3:8) (e)
20.00 Fóstbræður (4:8) (e)
20.30 Connie and Carla
22.10 The Woodsman
23.40 Rules of Attraction
1.25 State of Grace Stranglega bönnuð börnum.
3.35 Possession Leyfð öllum aldurshópum.
5.15 The New Adventures of Old Christine - NÝTT (4:13)
5.40 Fréttir Stöðvar 2 (e)
6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

11.10 2006 World Pool Masters (e)
12.00 Rachael Ray (e) Glænýr spjallþættir sem hafa vakið mikla athygli í Bandaríkjunum.
13.40 Frægir í form - NÝTT! (e)
14.30 The Biggest Loser (e) Bandarísk raunveruleikasería þar sem fitubollur berast við bumbuna.
15.25 Sons & Daughters (e) Glænýr gamanþáttaröð.
15.50 Surface (e)
16.40 Casino (e) Bandarísk raunveruleikasería.
18.25 Rachael Ray (e) Glænýr spjallþættir sem hafa vakið mikla athygli í Bandaríkjunum.
19.15 Game tívi (e)
19.45 The Office (e)
20.10 What I Like About You - NÝTT
20.35 Sons & Daughters
21.00 Casino
21.45 Battlestar Galactica
22.30 The Man Who Cried Dramatísk mynd frá árinu 2000 með Christina Ricci, Johnny Depp og Cate Blanchett í aðalhlutverkum. Ung rússnesk stúlka flýr heimaland sitt og leitar föður síns sem fluttist áður til Ameríku. Hún kemst þó aldrei alla leið og endar í Englandi. Seinna gengur hún til liðs við faranddanshóp og fellur fyrir sætum sígauna. Þessi klassamynd er í boði Sambíöanna.
0.15 Brotherhood (e)
1.10 Masters of Horror (e) STRANGLEGA BÖNNUÐ BÖRNUM.
2.10 Law & Order: Criminal Intent (e) Bandarísk sakamálasería.
3.00 Conviction (e) Bandarísk sakamálasería.
3.45 Tvöfaldur Jay Leno (e)
5.15 Óstöðvandi tónlist

17.15 Wildfire (e)
18.00 Seinfeld (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Seinfeld (e)
19.30 Sirkus Rvk (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) Niðurskurðurinn heldur áfram og nú kemur í ljós hvaða tveir keppendur verða sendir heim í kvöld.
23.35 Chappelle's Show (e) Grínþættir sem hafa gert allt vitlaust í Bandaríkjunum. Grínstinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíf. Hvort sem það eru bíómyndir, leikarar, trúarhópar eða kynþáttur þá hikar Chappelle ekki við að gera grín að því sem honum dettur í hug. Þátturinn samanstendur af mörgum grínatriðum sem sjálfur Chappelle hefur skapað með sínum djarfa húmor.
0.00 Vanished (5:13) (e)
0.45 X-Files (e)
1.30 24 (21:24) (e) Bönnuð börnum.
2.15 Entertainment Tonight (e) Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar 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. Leyfð öllum aldurshópum.
2.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

Litbreytingakerti
Steinapýramídar
Lukkubúddar
Indveskar stjörnur
Himalaya saltlampar

BETRALIF

Orkuarmbönd
Álfastyttur
Spábollasett
Kristalkertastjakar
Steinapendúlar

17 ára 17 ára 17 ára Kringlunni - 3. hæð sími 581-1380 17 ára 17 ára 17 ára



STÖÐ 2 BÍÓ

9.30 Ensku mörkin
10.00 **Spænsku mörkin** Ítarleg umfjöllun um síðustu umferð í spænska boltanum. Mörkin úr öllum leikjum umferðarinnar, tilþrífing og umdeildu atvikin.

10.45 NBA 2005/2006 - Regular Season Útsending frá leik í NBA körfuboltanum.

12.45 Holland - England (Holland - England) (e)

14.25 Íslandsmótíð í Ice fitness

16.55 Ameríski fótboltinn (NFL Gameday 06/07)

17.25 X-Games 2006 - þáttur 2 (X-Games 2006 - þáttur 2)

18.20 Spænski boltinn - uppþittun (La Liga Report)

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

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

22.50 Hnefaleikar (Erik Morales - Manny Pacquiao)Einn allra flottasti hnefaleikabardagi sem fram hefur farið í manna minnum. Bardaginn fór fram í mars 2005.

0.05 Hnefaleikar (Erik Morales vs. Manny Pacq)

2.00 Box - Erik Morales vs. Manny Pacquiao (Box - Erik Morales vs. Manny Pacquiao 2)Bein útsending frá bardaga Erik Morales og Manny Pacquiao í fjáðurvigt.

Erik Morales stendur á þrítugu og er orðin góðsögn í heimalandinu Mexíkó eftir glæsilegan feril en hann hefur aðeins tapað fjórum sinnum í fimmtíu og tveimur bardögum. Fékk hann viðurnefnið „Hinn hræðilegi“ snemma á ferlinum en Pacquiao hefur hins vegar verið kallaður „Tortimandinn“ þannig að þarna ættu að mætast stálin stinn.

6.00 Ray Bönnuð börnum.
8.30 Tom Thumb & Thumbelina
10.00 The Five Senses

12.00 Liar Liar
14.00 Tom Thumb & Thumbelina

16.00 The Five Senses
18.00 Liar Liar

20.00 Ray Bönnuð börnum.

22.30 I Heart Huckabees Bönnuð börnum.

0.15 Hard Cash Stranglega bönnuð börnum.

2.00 Undisputed Stranglega bönnuð börnum.

4.00 I Heart Huckabees Bönnuð börnum.

SKJÁR SPORT

12.20 Að leikslókum (e)

13.20 Wigan - Aston Villa (beint) Bein útsending frá leik Wigan og Aston Villa.

15.50 Blackburn - Tottenham (beint) Bein útsending frá leik Blackburn og Tottenham.

18.00 Prumuskot (e).

19.20 Torino - Sampdoria (beint) Bein útsending frá leik Torino og Sampdoria.

21.30 Reading - Charlton (frá 18. nóv)

23.30 Everton - Bolton (frá 18. nóv)

1.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SJÓNÞVOR

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Cross-country skiing: World Cup in Gaellivare **12.15** Luge: World Cup in Torino **12.45** Football: Euro 2008 **13.15** Handball: Women's World Cup in Aarhus **14.45** Handball: Women's World Cup in Aarhus **15.15** Handball: Women's World Cup in Aarhus **16.45** Cross-country skiing: World Cup in Gaellivare **17.30** Cross-country skiing: World Cup in Gaellivare **18.30** Rally: World Championship in New Zealand **19.00** Handball: Women's World Cup in Aarhus **20.00** Fight Sport: Fight Club **22.00** Rally: World Championship in New Zealand **22.30** Fia world touring car championship: Round in Macau, Macau **23.15** Fia world touring car championship: Round in Macau, Macau **0.00** Fight Sport: Fight Club

BBC PRIME

11.00 Strictly Come Dancing **12.20** Strictly Come Dancing: Results Show **12.45** Radical Highs **13.00** Top Gear Xtra **14.00** Top Gear Xtra: The Best Of Top Gear **14.15** Weird Nature **15.30** Racing With Camels **16.00** Animals - The Inside Story **17.00** EastEnders **17.30** EastEnders **18.00** Ground Force **18.30** Home From Home **19.00** The Million Pound Property Experiment **20.00** Celeb **20.30** Celeb **21.00** Celeb **21.30** Celeb **22.00** Celeb **22.30** Celeb **23.00** EastEnders **23.30** EastEnders **0.00** Celeb

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Hollywood Science **13.00** Megastructures **14.00** Earth's Core Investigated **15.00** Seconds From Disaster **16.00** Air Crash Investigation **17.00** Seconds From Disaster **18.00** Cousteau **19.00** I Didn't Know That **19.30** I Didn't Know That **20.00** Air Crash Investigation **21.00** Escape to Athena **23.00** Nuremberg **0.00** Nuremberg

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** Animals A-Z **16.00** Orangutan King **17.00** Little Zoo That Could **18.00** Little Wonder **19.00** Tusks and Tattoos **20.00** Big Cat Track **21.00** Animal Battlegrounds **21.30** Animal Battlegrounds **22.00** Weird Nature **22.30** Supernatural **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Little Wonder

DISCOVERY CHANNEL

11.30 A Racing Car is Born **12.00** Anatomy of a Formula One Team **13.00** Stunt Junkies **13.30** Stunt Junkies **16.00** How Do They Do It? **16.30** 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 (Science of Survival) **0.00** Dr G: Medical Examiner

THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Distant Shores **12.00** Globe

Trekker **13.00** Treks in a Wild World **13.30** 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 Mediterranea **17.00** Great Adventure People **18.00** Globe Trekker **19.00** Travel 2006 **19.30** Opening Soon **20.00** Don't Forget Your Passport **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 Universal Studios - Japan

MTV EUROPE

10.00 3 From 1 Weekend Music Video Mix **15.00** TRL **16.00** MTV Making the Movie **16.30** Just See MTV **17.30** The Hills **18.00** European Top 20 **19.00** The Fabulous Life Of **20.00** Call to Greatness **20.30** Pimp My Ride International **21.00** Top 10 at Ten **22.00** Celebrity Deathmatch **22.30** Return of the Boyband **23.00** So 90's **0.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.00 Fabulous Life of **12.00** Smells Like the 90s **12.30** So 80s **13.00** So 80s Weekend Music Mix **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** Hogan Knows Best **18.30** Cribs **19.00** Unplugged **20.00** VH1 News Presents **21.00** Storytellers **22.00** Viva La Disco **0.00** Flipside

E! ENTERTAINMENT

11.05 101 Most Awesome Moments **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Shocking Moments **13.55** 101 Shocking Moments **14.50** 101 Shocking Moments **15.45** 101 Shocking Moments **16.40** 101 Shocking Moments **17.35** Gone Bad **18.00** E! News Weekend **19.00** Beyonce Revealed **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest European Stars **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Beyonce Revealed

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** 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

MG M

11.45 One Special Victory **13.20** Vigilante Force **14.50** They Call Me Mr Tibbs **16.35** Boris and Natasha: The Movie **18.00** Solarbabies **19.35** Liebestraum **21.20** Reborn **22.50** Three **0.35**

California Casanova

TCM

20.00 Diner **21.50** Point Blank **23.20** Poltergeist **1.15** Sitting Target

HALLMARK

11.45 Forbidden Territory: Stanley's Search for Livingstone **11.30** Durango **15.15** The Hound of the Baskervilles **17.00** Stone Undercover **18.45** Much Ado About Nothing **20.30** Monk II **21.30** Mary Higgins Clark's: He Sees You When You Are Sleeping **23.15** Don't Look Down **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** Off the Menu **15.30** Ready Steady Cook **16.00** New Scandinavian Cooking **16.30** Stately Suppers **17.00** Heat in the Kitchen **17.30** Neil Perry Fresh and Fast **18.00** Neil Perry Rockpool Sessions **18.30** Food Source New Zealand **19.00** Conrad's Kitchen: Access All Areas **19.30** Conrad's Kitchen: Access All Areas **20.00** French Leave **20.30** made to order **21.00** The Hairy Bikers Cookbook **21.30** Organic.Organic **22.00** Diet Trials **22.30** The Way We Cooked

DR 1

11.40 Som man behager **14.00** Smæk vor Skillingen **14.30** Hjerteflimmer **15.00** Boogie Listen **16.00** OBS **16.10** Hammerslag **16.40** Før søndagen **16.50** Held og Lotto **17.00** Bullerfnis **17.30** TV Avisen med vejr **18.00** SportNy **18.30** med Pro Tour-bordtennis **18.30** De store katter **19.00** Matador **20.10** Kriminalkommissær Barnaby **21.45** Min pige vil i nærkontakt **23.30** Farvel Wyoming

NRK 1

11.00 V-cup langrenn **12.30** V-cup skytter **14.00** Sport i dag **14.15** V-cup skytter **14.50** Rally-VM 2006: VM-runde fra New Zealand **15.00** V-cup langrenn **16.30** Sport i dag **17.00** Jubalogn **17.30** Amigo **18.00** Lrdagsrevyen **18.45** Lottotrekning **18.55** Melonas **19.20** Kjempejansen **20.50** Med hjertet på rette staden **21.35** Lvebakken **22.00** Kveldsnytt **22.15** Eg er Peter Sellers

SVT 1

13.00 Landgång **13.30** Söderlund & Bie **14.00** Uppdrag Granskning **15.00** Packat & klart **15.30** Måklarna **16.00** Doobidoo **17.00** Emil i Lönneberga **17.25** Disneydags **18.00** Världarnas bok **18.30** Rapport **18.45** Sportnytt **19.00** På spåret **20.00** Brottskod: Försvunnen **20.45** Håll tyst, värld! **21.15** Bingo Royale **22.00** Rapport **22.05** Casino

» **EKKI MISSA AF ...**

The Woodsman (Einfarinn)

Áleitinn og áhrifamikill verðlaunavikmynd þar sem varpað er einstaklega raunsonnu ljósi á hugarheim barnaniðingsins. Kevin Bacon sýnir stórleik í hlutverk barnaniðings sem sleppt er úr fangelsi eftir að hafa aflánað 10 ára dóm. Þrátt fyrir að vera laus þá er framtíðin síður en svo björt fyrir fyrrverandi fanga með þetta orðspor. Það er hægara sagt en gert fyrir hann að koma undir sig fótunum á ný og ekki bætir það sálarástand hans þegar a hinar myrku og ógeðfella kenndir fara aftur að gera vart við sig. Í myndinni vakna stórar og krefjandi spurningar. Eiga dæmdir barnaniðingar skilið annað tækifæri? Eiga þeir rétt á fyrirgefningu og geta þeir virkilega bætt ráð sitt og sigrast á hinum mannskemmami hvötum sínum? Aðalhlutverk: Kevin Bacon, Kyra Sedgwick, David Alan Grier, Eve. Leikstjóri: Nicole Kassell.



» **STÖÐ 2 KL. 22.10**

www.minnsirkus.is/sirkustv

BESTI DAGUR VIKUNNAR



21:00 TEKINN

Skemmtikrafturinn og sjónvarpsstjarnan Auðunn Blöndal hrekkir fræga landsmenn og tekur allt saman upp á faldar myndavélar.



20:00 ENTERTAINMENT TO-



20:30 MY NAME IS EARL



21:30 SO YOU THINK YOU CAN



MÁNUDAGAR

Á SIRKUS TV



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



SIRKUS



SIRKUS RVK
MÍÐVIKUDAGA KL21:00



SIRKUS TV

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



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



▶ **15.20 Himalajafjöll**
SJÓNVAPIÐ



▶ **17.00 Innlit/Úlit** SKJÁR EINN



▶ **21.00 Vanished** SIRKUS



▶ **23.50 Indiana Jones**
STÖÐ 2



▶ **01.10 L Word** SKJÁR EINN

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
9.00 Líló & Stíth (38:39)
9.25 Sigildar teiknimyndir
9.33 Herkúles (10:28)
9.54 Tobbi tvisvar (34:52)
10.17 Allt um dýrin (7:25)
10.45 Jón Ólafsson
11.25 Spaugstofan
11.50 Þrír menn og stúlkubarn
13.30 Óbilandi vilji
15.20 Himalajafjöll (3:6)
16.20 Tíu fingur (6:12)
17.20 Nærmynd Þáttaröð um norræna kvikmyndaleikstjóra. Í þessum þætti er fjallað um Norðmanninn Margreth Olin.
17.50 Táknafréttir
18.00 Stundin okkar (8:30)
18.30 Geimálfurinn Gígur
18.40 Lukkunar velstand
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Edduverðlaunin
2006 Bein útsending frá Hótel Nordica þar sem Edduverðlaunin, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunin verða afhent. Útsendingu stjórnar Helgi Jóhannesson.
21.35 Örninn (4:8)
22.30 Helgasportíð
22.55 Ástarþrá (Sehnsucht) Þýsk sjónvarpsmynd frá 2004. Sálfræðinemi og klifuráhugakona verður ástfangin af drykkjusjúkum lækni og reynir að hjálpa honum að sigrast á vandanum. Leikstjóri er Ciro Cappellari og meðal leikenda eru Misel Maticevic, Katharina Schüttler og Christian Lessiak.
0.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

7.00 Pingu
7.05 Brúðubíllinn
7.40 Stubbarnir
8.05 Doddi litli og Eyrnastór
8.15 Kalli og Lóla
8.25 Könnuðurinn Dóra
8.50 Pocoyo
9.00 Grallararnir
9.25 Codename: Kids Next Door
9.50 Kalli litli kanína og vinir hans
10.10 Ævintýri Jonna Quests
10.30 Sabrina - Unglingsnormin
10.55 Bratz
11.20 Galdrastelpurnar (12:26)
11.40 Ljónagrín (Father of the Pride)
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 sjúnda himni með Hemma Gunn
16.50 Beauty and the Geek
17.45 Martha
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.10 Kompás
20.00 Sjálfstætt fólk
20.35 Commander In Chief
21.20 Numbers (5:24)
22.05 Deadwood (12:12) Stranglega bannað börnum.
22.55 X-Factor
23.50 Indiana Jones and the Temple of Doom (e)
1.45 Sex Traffic (1:2) Bönnuð börnum.
3.15 Sex Traffic (2:2) Bönnuð börnum.
4.45 Commander In Chief (e)
5.30 Fréttir Stöðvar 2 endursýndar frá því fyrr í kvöld.
6.10 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

12.00 2006 World Pool Masters
12.50 Love, Inc. (e)
13.20 Out of Practice (e) Bráðfyndin gamansería.
13.50 Dýravinir (e)
14.20 One Tree Hill (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)
18.15 Rachael Ray (e)
19.10 Battlestar Galactica (e)
20.00 Dýravinir
20.30 Frægir í form
21.30 C.S.I.: New York Bandarísk sakamálaesería um Mac Taylor og félagá hans í rannsóknardeild lögreglunnar í New York. Ofurmenni er myrt og málið flækist fyrir Mac og Stellu.
22.30 Brotherhood Dramatísk og spennandi þáttaröð um bræðurna Tommy og Mike Caffee. Annar er efnilegur stjórnmálamaður en hinn forhertur glæpamaður. Rose undirbýr óvænna afmælisveislu fyrir Michael og Tommy beirir bolabrögðum í pólitíkinni.
23.30 Conviction Bandarísk sakamálaesería um unga og reynslulausa saksóknara í New York. Ungri stúlku er nauðgað en faðir fórnarlambins gerir saksóknurunum erfitt fyrir. Spákona er sökuð um að féfletta gömul hjón og vitni í einföldu innbrotsmáli reynist ekki eins traust og talið var.
0.20 Law & Order (e) Bandarísk sakamálaesería.
1.10 The L Word (e) Bandarísk þáttaröð um hóp af lesbíum í Los Angeles.
2.10 Óstöðvandi tónlist

14.30 Tekinn (e) Sigurður Kári Kristjánsson
15.00 8th and Ocean (e)
15.30 The Newlyweds (e)
16.00 The Hills (e)
16.30 Wildfire (e)
17.15 The Player - NÝTT (e)
18.00 Seinfeld (e)
18.30 Fréttir NFS
19.10 Seinfeld (e)
19.35 The War at Home (e)
20.00 Tekinn (e) Sigurður Kári Kristjánsson
20.30 21:00 Vanished
21.50 Weeds (6:12)
22.20 Rescue Me (e)
23.10 My Name is Earl (e)
23.35 Ghost Whisperer (e)
0.20 Pepper Dennis - NÝTT (2:13) (e)
1.05 Sirkus Rvk (e) Ásgeir Kolbeinsson er snúinn aftur með nýjan og betri þátt ásamt nýjum þáttastjórnendum. Ásgeir og co. eru að fylgjast með því sem er að gerast í menningarlífi Reykjavíkur.
1.35 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. Nýjum fréttum af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppákomum 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.
2.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

Gott við kvefi og rauðu nefi

Lyf & heilsa
Við hlustum!



7.25 Brasilía - Sviss Útsending frá vináttulandsleik Brasilíu og Sviss í knattspyrnu.

9.05 Box - Erik Morales vs. Manny Pacquiao (Box - Erik Morales vs. Manny Pacquiao 2) Útsending frá bardaga þeirra Erik Morales og Manny Pacquiao í fjáðurvígt.

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

12.15 Spænski boltinn

13.55 Amerískí fótboltinn (NFL Gameday 06/07) Upphitun fyrir leiki helgarinnar í ameríská fótboltanum sem er vinsælasta sjónvarpsþróttin í Bandaríkjunum.

14.20 US Open 2006 í golfi kvenna (US Open 2006 í golfi kvenna) Sýnt frá opna bandaríska meistaramótinu í golfi í kvennaflokk.

15.20 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 spáð í spilin fyrir næstu leiki.

15.50 Spænski boltinn Útsending frá leik í spænska boltanum.

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

19.50 Spænski boltinn Útsending frá leik í spænska boltanum.

21.50 NFL - ameríska ruðningsdeildin (Dallas - Indianapolis) Bein útsending frá leik í ameríska fótboltanum.

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

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Normal
Bönnuð börnum.

8.00 Simone

10.00 Miracle

12.15 Bridget Jones: The Edge of Reason

14.00 Simone

16.00 Miracle

18.15 Bridget Jones: The Edge of Reason

20.00 Normal

Bönnuð börnum.

22.00 Chain Reaction Bönnuð börnum.

0.00 Hótal Rúanda

2.00 Prophecy II

4.00 Chain Reaction (e)

Bönnuð börnum.

SKJÁR SPORT

12.20 Að leikslokum (e)
13.20 Wigan - Aston Villa (beint)

15.50 Blackburn - Tottenham (beint)

18.00 Prumuskot (e)

19.20 Torino - Sampdoria (beint)

21.30 Reading - Charlton (frá 18. nóv)

23.30 Everton - Bolton ((e)

1.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SJÓNVARP NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.00 Cross-country skiing: World Cup in Gaellivare **13.00** All sports: WATTS **13.15** Handball: Women's World Cup in Aarhus **14.45** Handball: Women's World Cup in Aarhus **15.15** Handball: Women's World Cup in Aarhus **16.45** Cross-country skiing: World Cup in Gaellivare **17.30** Cross-country skiing: World Cup in Gaellivare **18.30** Rally: World Championship in New Zealand **19.00** Fia world touring car championship: Round in Macau, Macau **20.00** Handball: Women's World Cup in Aarhus **21.15** Motorsports: Motorsports Weekend **21.45** Boxing: International contest in Los Angeles **23.00** Rally: World Championship in New Zealand **23.30** Cross-country skiing: World Cup in Gaellivare

BBC PRIME

11.30 Racing With Camels **12.00** Animals - The Inside Story **13.00** Top Gear Xtra: The Best Of Top Gear Xtra **14.00** Top Gear Xtra: The Best Of 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** Great Railway Journeys of the World **19.00** Days that Shook the World **20.00** Tribe **21.00** SAS Desert - Are You Tough Enough? **22.00** Waking the Dead **23.00** EastEnders **23.30** EastEnders **0.00** Great Railway Journeys of the World

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Ultimate Disaster **12.00** Impossible Bridges **13.00** I Didn't Know That **13.30** I Didn't Know That **14.00** Seconds From Disaster **15.00** The Man Who Captured Eichmann **17.00** Nuremberg **18.00** Secret Bible **19.00** Mad Labs **19.30** Mad Labs **20.00** Warplanes **21.00** Dogfight Over Guadalcanal **22.00** Band of Brothers **23.00** I Didn't Know That **23.30** I Didn't Know That **0.00** Dogfight Over Guadalcanal

ANIMAL PLANET

10.30 Monkey Business **11.00** Raising Baby Iwani **12.00** The Big Sting **13.00** Great Ocean Adventures **14.00** Wild South America **15.00** Animal Planet Report **15.30** Animals A-Z **16.00** Horsetails **16.30** A Stable Life **17.00** Meerkat Manor **17.30** Animals A-Z **18.00** Big Cat Diary **19.00** Big Cat Diary **19.00** Cousins **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Miami Animal Police **22.00** Animal Battlegrounds **23.30** Animal Battlegrounds **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Cousins

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? **16.30** How Do They Do It? **17.00** Deadliest Catch **18.00** American Hotrod **19.00** American Chopper **20.00** Mythbusters **23.00** Extreme Engineering **0.00** Perfect Disaster

THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Dream Destinations **12.00** Swiss Railway Journeys **13.00** World Class **13.30** Yatra - Indian Travels **14.00** Planet Food **15.00** Globe Guides **15.30** Africa Trek **16.00** Roar of the Wild **16.30** Treks in a Wild World **17.00** Globe Trekker **18.00** Don't Forget Your Passport **19.00** First Class Italy **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

10.00 3 From 1 Weekend Music Video Mix **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** The Adventures of Chico & Guapo **20.30** Where My Dogs At? **21.00** Top 10 at Ten **22.00** MTV Live **23.00** Celebrity Deathmatch **23.30** Beavis & Buttthead **0.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 MTV at the Movies **12.00** VH1 Weekly Album Chart **13.00** So 80s Weekend Music Mix **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** VH1 News Presents **19.00** Fabulous Life of **20.00** Making the Video **20.30** 70s Sunday **21.30** Making the Video **22.00** Supergroup **23.00** VH1 Weekly Album Chart **0.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Network Star Confidential **12.00** E! News Weekend **13.00** Lionel & Nicole Richie THS **13.55** Snoop Dogg THS **14.50** Hip Hop Wives THS **15.45** Beyonce Revealed **17.35** Gone Bad **18.00** E! News Weekend **19.00** Beyonce Uncut **19.30** Stylemakers Style Star **20.00** Mariah Carey Uncut **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Sexiest Movie Stars **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Snoop Dogg 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** Transformers Energy **20.30** Transformers Energy **21.00** Transformers Energy **21.30** Transformers Energy **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

11.35 Once Upon a Crime **13.10** North of Chiang Mai **14.45** Pocket Money **16.30** Fuzz **18.00** Liebestraum **19.45** Straight Out of Brooklyn **21.05** The Children's Hour **22.50** Doc **0.25** Body and Soul

TCM

19.30 Off Set **20.00** Lolita **22.30** Some Came Running **0.45** Showani Junction **2.35** Coma

HALLMARK

11.45 Mary & Tim **13.30** Grace & Glorie **15.15** Charms for the Easy Life **17.00** Disaster Zone **18.45** Silent Predators **20.30** Monk II **21.30** The Healer **23.30** Dirty Tricks

BBC FOOD

10.30 The Way We Cooked **11.00** Heat in the Kitchen **11.30** Neil Perry Fresh and Fast **12.00** Neil Perry Rockpool Sessions **12.30** Food Source New Zealand **13.00** Conrad's Kitchen: Access All Areas **13.30** Conrad's Kitchen: Access All Areas **14.00** French Leave **14.30** made to order **15.00** The Hairy Bikers Cookbook **15.30** 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 Cookbooks **20.00** Wild 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** Food Source Asia

DR 1

11.25 Pá jobjagt **11.55** Attention Mobning **12.55** OBS **13.00** Gudstjeneste í DR Kirken **13.50** Big Momma's House **15.30** For börnens skyld **17.00** Sigurd og Big Band **17.30** TV Avisen med Sport og Vejrret **18.00** Venstre - landsmøde **18.30** Livet på skinner **19.00** Æmen **20.30** TV Avisen **20.15** Søndag **20.45** SøndagsSporten **21.10** Dødens Detektiv **21.35** Colombo **23.10** OBS **23.15** Lidenskab og fordom

NRK 1

10.50 V-cup langrenn **12.45** V-cup skytær **13.15** Rally-VM 2006: VM-runde frá New Zealand **14.10** V-cup skytær **15.25** Sport í dag **15.40** V-cup skytær **16.20** Sport í dag **16.30** Apen himmel: Dagsgudstjeneste for konfirmander **17.00** Ole Aleksander Filibom-bombom **17.20** Sola er en gul sjiiraff **17.30** Newton **18.00** Søndagsrevyen **18.45** Sportsrevyen **19.15** Kvitt eller dobbelt **20.15** Hus í sand og skodde **22.15** Kveldsnytt **23.30** Í bygnelsen var kunstner **23.50** Nytt på nytt **0.00** Ungkarsreiret

SVT 1

10.50 Världscupen: Längdskidor Gällivare **13.00** Världarnas bok **13.30** Kärleksagenterna **13.55** Great thinkers of our time **14.25** From Sand to Celluloid **14.40** New Zealand - The Road Trip **14.55** Världen **15.55** Makalösa monument **16.25** Om barn och böcker **16.55** Anslagstavlan **17.00** Anki och Pytte **17.30** Skärgårdsdoktor **18.25** Radiohjälpen - Världens barn i Kenya **18.30** Rapport **19.00** Måklara **19.30** Sportspegeln **20.15** Agenda **21.10** Orden med Anna Charlotta **21.40** Vetenskap - universum i provör **22.10** Rapport **22.20** Cuppen **23.20** Brottskod: Försvunnen

» EKKI MISSA AF ...

Weeds

Önnur sérian um húsmóðurina Nancy sem er einn heitasti eiturfyljasalinn í úthverfum Los Angeles borgar. Eftir að eiginmaður hennar deyr snögglega lendir Nancy í miklum fjárhagsörðugleikum. Til þess að bjarga sér úr vandræðunum tekur Nancy upp á því að fara að selja maríjúana í úthverfum Los Angeles-borgar. Þessir gamansömu dramabættir slógu óvænt í gegn í fyrria og hafa hlotið einróma lof gagnrýnenda. Til marks um það hlaut Mary-Louise Parker Golden Globe-verðlaunin 2006 fyrir frammistöðu sína í þáttunum.



Í þætti kvöldsins kemur Nancy kórlunum í lífi sínu á óvart á meðan Conrad fer að gruna hana æ frekar um græsku. Shane kemst í ræðu-liðið í skólanum og Celia reynir að skemma fyrir auglýsingagerðinni hjá Isobe.

» SIRKUS KL. 21.50.



SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS TV

▶ **19.35 Kastljós**
SJÓNVARPIÐ



▶ **22.00 Dr. 90210!**
ENTERTAINMENT



▶ **22.30 KF Nörd SÝN**



▶ **23.05 Prison Break**
STÖÐ 2



▶ **23.15 24 SIRKUS**

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 Táknálsfréttir
18.00 Myndasafnið
18.01 Fyndin og furðuleg dýr (1:26) (Weird & Funny Animals)
18.08 Bú! (14:26) (Boo!)
18.16 Lubbi læknir (37:52) (Dr. Dog)
18.30 Vístaskipti (25:26) (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 Márar (2:2) (The Moors) Bresk heimildamynd í tveimur hlutum um Mára sem ríktu yfir Spáni í 700 ár og sögu þeirra.
21.15 Glæpahneigð (19:22) (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 illvirki þeirra. Meðal leikenda eru Mandy Patinkin, Thomas Gibson, Lola Glaudini og Shemar Moore.
22.00 Tíufréttir
22.25 Ensku mörkin Sýndir verða valdir kaflar úr leikjum síðustu umferðar í enska fótboltanum. e.
23.20 Spaugstofan Endursýndur þáttur frá laugardagskvöldi.
23.45 Kastljós
0.30 Dagskrárlok

6.58 Ísland í bitíð
9.00 Bold and the Beautiful
9.20 Í finu formi 2005
9.35 Oprah
10.20 Ísland í bitíð (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours
13.05 Valentína
13.50 Mr. Bean
14.15 Daddy Day Care
15.50 Ljónagrín
16.10 Skrimslaspiðið (29:49)
16.30 Títeuf
16.50 Smá skrítnir foreldrar
17.15 Ginger segir frá
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Neighbours
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Jamie Oliver - með sínu nefi (7:26)
20.05 Extreme Makeover: Home Edition (18:25)
20.50 Grey's Anatomy - NÝTT (2:22)
21.35 Crossing Jordan (9:21) Bönnuð börnum.
22.20 60 mínútur
23.05 Prison Break Bönnuð börnum.
23.50 Spin Bönnuð börnum.
1.35 The Inside (11:13) Stranglega bönnuð börnum.
2.20 NCIS (19:24) Bönnuð börnum.
3.05 Ísland í bitíð e.
4.30 Crossing Jordan (9:21) (Réttarlæknirinn) Fimmta saria þessa bandaríska spennuþáttar þar sem fylgst er með stórfurri réttarlæknisins Jordan Cavanaugh. Bönnuð börnum.
5.15 Fréttir og Ísland í dag Fréttir og Ísland í dag endursýnt frá því fyrir í kvöld.
6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjö (e)
8.00 Rachael Ray (e)
8.45 Gegndrepa (e)
15.30 What I Like About You
15.55 Game tívi (e) Eini tölvuþátturinn í íslensku sjónvarpi.
16.20 Beverly Hills 90210 Bandarísk unglingsæria.
17.05 Rachael Ray Glænýr spjallþættir sem hafa vakið mikla athygli í Bandaríkjunum.
18.00 6 til sjö
19.00 Everybody Loves Raymond (e) Bandarísk gamansæria.
19.30 Just Deal
20.00 One Tree Hill Bandarísk unglingsæria þar sem húmor, dramatik og bullandi rómantik fara saman. Nathan á erfitt með að hætta að hugsa um bílslysið, Lucas og Brooke gera upp sín mál og Payton kynnist Derek betur.
21.00 Survivor: Cook Islands Spennan magnast í þessum vinsæla lífsleik og nú eru aðeins ellefu keppendur eftir. Hver verður sendur heim í kvöld?
22.00 Law & Order Bandarískur þáttur um störf rannsóknarlögreglumanna og saksóknara í New York. Mandy Patinkin leikur gestahlutverk í þessum þætti. Hann leikur vitni sem mætir ekki fyrir rétt og grunur fellur á hann í tuttugu ára gömlu morðmáli.
22.50 Everybody Loves Raymond Bandarísk gamansæria.
23.20 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum.
0.05 C.S.I.: New York (e) Bandarísk sakamálasæria.
1.05 Casino (e) Bandarísk raunveruleikasæria.
1.55 Beverly Hills 90210 (e)
2.40 Óstöðvandi tónlist

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight
20.30 My Name is Earl
21.00 Tekinn Páll Magnússon og Sigmundur Ernir Rúnarsson
21.30 So You Think You Can Dance 2
22.20 Weeds (6:12)
22.50 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 stjórnendur 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.
23.15 24 (21:24) (e) Bönnuð börnum.
0.00 Seinfeld
0.25 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. Nýjum fréttum af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppákomum 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.
0.50 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

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

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

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

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



19.05 Spænski boltinn

20.45 Sterkasti maður í heimi 2005 (World's Strongest Man 2005) Keppnin um sterkasta mann heims er ávallt skemmtileg. Mótið fór fram í Kína í nóvember á síðasta ári. Íslendingar áttu fulltrúa á þessu móti en það var hinn nautsterki Boris Haraldsson.

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

22.00 Ensku mörkin Ferið 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.

22.30 KF Nörd (12:15) (KF Nörd) Rómántíkn knýr dyra í þessum þætti um KF Nörd. Sýn verður brugðid á einkalíf þeirra og sérstaklega verður fylgst með Gulla í þessum þætti sem býður stúlkum á stefnumót. **23.15 Heimsmótaröðin í Póker (Borgata Poker Classic)** Snjöllustu pókerspilafar veraldar koma saman á heimsmótaröðinni en hægt er að fylgjast með frammiðstæðu þeirra við spilborðið í hverri viku á Sýn. Póker á sér merka sögu en til er ýmis afbrigði spilsins. 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 fyrirkomulagid Texas hold sem er hvað skemmtilegast fyrir áhorfendur.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Abrafax og sjóræningjarnir
8.00 Clint Eastwood: Líf og ferill

10.00 One True Thing
12.05 Miss Congeniality 2: Armed and Fabulous

14.05 Abrafax og sjóræningjarnir

16.00 Clint Eastwood: Líf og ferill

17.55 One True Thing
20.00 Miss Congeniality 2: Armed and Fabulous

22.00 Club Dread

Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Ring O

2.00 Confidence

Stranglega bönnuð börnum.

4.00 Club Dread

Stranglega bönnuð börnum.

SKJÁR SPORT

14.00 Portsmouth - Watford (frá 18. nóv)

16.00 Sheff. Utd. - Man. Utd.

18.00 Þrumuskot

19.00 Arsenal - Newcastle (frá 18. nóv)

21.00 Að leiðslókum (b)

22.00 Ítölsku mörkin

23.00 Þrumuskot (e)

0.00 Middlesbrough - Liverpool (frá 18. nóv)

2.00 Dagskrárlök

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 Handball: Women's World Cup in Aarhus **13.00 Handball:** Women's World Cup in Aarhus **14.15 Cross-country** skiing: World Cup in Gaellivare **15.15 Cross-country** skiing: World Cup in Gaellivare **16.45 Football:** Eurogoals **17.30 All sports:** WATTS **18.00 Handball:** Women's World Cup in Aarhus **19.00 Snooker:** Snooker Hall of Fame **20.00 Fight Sport:** Fight Club **22.00 Football:** Eurogoals **22.45 Cross-country** skiing: World Cup in Gaellivare **0.00 Rally:** World Championship in New Zealand

BBC PRIME
12.00 2 point 4 Children **12.30** The Good Life **13.00** Down to Earth **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** The Good Life **18.00** Changing Rooms **18.30** Changing Rooms **19.00** My Family **19.30** My Family **20.00** Bodies **21.00** The Kumars at Number 42 **21.30** The League of Gentlemen **22.00** Waking the Dead **23.00** The Good Life **23.30** Bodies **0.30** My Family

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 The Deep Investigated **12.00** Hunt for the Death Star **13.00** Into the Lost World **14.00** Air Crash Investigation **15.00** Megastructures **16.00** Megastructures **17.00** The Deep Investigated **18.00** Explorations **18.30** Battlefield **19.00** Secrets of the Turtle Tomb **20.00** Megastructures **21.00** Lockdown **22.00** San Quentin: Unlocked **23.00** America's Hardest Prisons **0.00** Lockdown

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 Houston **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

11.00 Deadliest Catch **12.00** American Chopper **13.00** An MG is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Extreme Engineering **15.00** The Greatest Ever **16.00** Deadliest Catch **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Orgasmatron **21.00** Trauma **22.00** Dr G: Medical Examiner **23.00** FBI Files **0.00** Forensic Detectives THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Floyd On Africa **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Treks in a Wild World **13.30** Travel 2006 **14.00** Globe Trekker **15.00** Globe Guides **15.30** Yatra - Indian Travels **16.00** Opening Soon **16.30** The Travel Bug **17.00** First Class **18.30** The **17.30** First Class Italy **18.00** Globe Trekker **19.00** Avventura - Italian

Cuisine **19.30** Travel 2006 **20.00** Opening Soon **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** Opening Soon **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** European Top 20 **19.00** My Super Sweet 16 **19.30** Making the Video **20.00** Making the Video **20.30** Making the Video **21.00** The Virgin Dances **21.30** The Hills **22.00** Laguna Beach **22.30** 8th & Ocean **23.00** The Rock Chart **0.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.00 Fabulous 40 of 2006 **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** Storytellers **21.00** Hogan Knows Best **21.30** The 70's House **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

11.05 Sexiest European Stars **12.00** E! News Weekend **13.00** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **13.55** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **14.50** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **15.45** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **16.40** 101 Guiltiest Guilty Pleasures **17.35** Zoom Behind The Scenes **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** Dr. 90210 **23.00** Sexiest European Stars **0.00** Jack Nicholson THS

CARTOON NETWORK

11.30 Droopy: Master Detective **12.00** Cow & Chicken **12.30** Pit 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

11.45 A Day in October **13.25** Valdez Is Coming **14.55** Love or Money **16.25** Sketch Artist II: Hands That See **18.00** Straight Out of Brooklyn **19.20** La cage aux folles **21.00** Not Since Casanova **22.20** The Billion Dollar Hobo **23.55** Crawlspace **1.15** The Silver Strand

TCM

20.00 High Society **21.45** A Patch of Blue **23.30** The Scarlet Coat **1.10** Seven Brides for Seven Brothers

HALLMARK

11.00 Early Edition Ili **12.00** The Prince and the Pauper **13.30** Pack

of Lies **15.15** The Seventh Stream **17.00** In a Class of His Own **18.45** Early Edition Ili **19.30** Early Edition Ili **21.30** Law & Order: Svú **22.30** Scarlet

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** Food Source Asia **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** Sophie Grigson's Herbs **22.00** Ainsley's Meals in Minutes **22.30** Food Source Asia

DR 1

11.40 Venstre - landsmóte **12.10** Udefar **13.10** Ydegarden **13.20** Danmark Ekspeditionen **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawson's Creek **15.00** Hjertefemmer **15.30** Boogie Update **16.00** Ulven der sultede **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** Med Kløvedal på rejse langs Grønlands vestkyst **20.00** TV Avisen **20.25** Horisont **20.50** SportNyt **21.00** Hun så et mor **22.25** Vilde hjerte **0.25** Viden om

NRK 1

11.05 Millionloddet **12.00** Siste nytt **12.05** Schrödingers katt **12.30** Arbeidsliv **13.00** Siste nytt **13.05** Norge rundt **13.30** Åpen himmel: Døpsgutstjeneste for konfirmanter **14.00** Siste nytt **14.05** lan tar regien **14.30** Den blå sandens hemmelighet **15.00** Siste nytt **15.03** Ndlending **15.30** Ekspedisjon **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** Tid for tegn **16.40** Mánáid-TV - Samisk barn-tv **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Harry med bitta full av dinosaurer **17.10** Gubben og katten **17.15** Vennene på Solflekken **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Puls **18.55** Faktor: Tre streker **19.25** Redaksjon EN **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen **21.30** Koht i familien **21.00** Dok1: Det fredløse Burma **22.00** Kveldsnytt **22.10** Store Studio **22.50** Inspektør Morse

ST 1

11.05 Agenda **12.00** Sportspeglin **12.45** En dröm om frihet **14.10** Expedition vildmark **14.35** Lilla sportspeglin **15.00** Rapport **15.10** Gornorron Sverige **16.00** Garage - Ålska film! **16.30** Krokodill **17.00** Små Einsteins **17.30** Zoé Kézako **17.45** Klister **18.00** Lilla sportspeglin **18.30** Rapport **19.00** Måsterverket **19.55** Radiohjälpen: Världens barn **20.00** Plus **20.30** Kobra **21.00** Supernatural **21.45** Rapport **21.55** Kulturmytterna **22.05** Bingo Royale **22.50** Humorabbet **23.20** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF ...

Grey's Anatomy

Í kvöld er á Stöð 2 sýndur annar þátturinn í þriðju seríu af Grey's Anatomy. Þessi spítalaþáttur er um þessar mundir vinsælasti þátturinn í Bandaríkjunum, þar sem nú ríkir algjört Grey's Anatomy-æði. Þátturinn sló einnig rækilega í gegn hér á landi síðastiðinn vetur og skipaði sér þá með vinsælustu erlendu þáttunum sem sýndir eru í íslensku sjónvarpi. Þriðja þáttaröðin af Grey's Anatomy hefur trónað á toppi áhorfslistasins í Bandaríkjunum allt síðan sýningar hófust í september. Í lok annarrar þáttaröðarinnar stóð Meredith frammi fyrir stóri spurningu, hvorn á hún að velja, hinn gífta McDreamy sem hefur dregið hana á asnaeyrunum allan þennan tíma, eða hinn trausta dýralækni, sem hún er ekki eins spennit fyrir, en veit að myndi reynast henni betur? Á meðan er Izzie frávit af sorg eftir sviplegt fráfall Dennys, sem þá var nýbúinn að biðja hennar.



» STÖÐ 2 KL. 20.50.



SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós (Guiding Light)
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 Magga og furðudýrið (11:26) (Maggie and the Ferocious Beast)
18.25 Safnamýsnar (2:6) Finnur brúðumyndaflokkur.
18.30 Kappflugið í himingheimnum (11:26) (Oban Star-Racers)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.15 Veronica Mars (12:22)
21.00 Svona var það (19:22) (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð um ungt fólk á áttunda áratugnum. Meðal leikenda eru Mila Kunis, Wilmer Valderama, Danny Masterson og Laura Prepon.
21.25 Nærmynd (1:2)
22.00 Tiúfréttir
22.25 Rose og Maloney (1:3) (Rose and Maloney) Bresk þáttaröð um rannsóknarlögreglukonuna Rose og félag hennar Maloney sem glima við dularfull sakamál. Aðalhlutverk leika Sarah Lancashire og Philip Davis.
23.35 Örninn (4:8) (Ørnen) Danskur spennumyndaflokkur um hálfislenkan rannsóknarlögreglumann í Kaupmannahöfn, Hallgrím Örn Hallgrímsson, og baráttu hans við skipulagða glæpastarfsemi. Meðal leikenda eru Jens Albinus, Ghita Nørby, Marina Bouras, Steen Stig Lommer, Janus Bakravi, Susan A. Olsen, David Owe. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. Nánari upplýsingar á vefslóðinni <http://www.dr.dk/voeren/>. e.
0.30 Kastljós
1.10 Dagskrárlök



SKJÁREINN



SIRKUS TV

6.58 Ísland í bitíð Fjölbreyttur fréttatengdur dægurmálþáttur þar sem fjallað er um það sem er efst á baugi hverju sinni. Umsjónarmenn eru Heimir Karlsson og Sigríður Arnardóttir, betur þekkt sem Sirrý.
9.00 Bold and the Beautiful
9.20 Í finu formi 2005
9.35 Martha (Mo'Nique)
10.20 Ísland í bitíð (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours
13.05 Valentína
13.50 Silfur Egils
15.25 Meistarinn (20:22) (e)
16.10 Shin Chan
16.35 Mr. Bean
16.55 He Man
17.15 Nornafélagið
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Neighbours
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Simpsons (6:21)
20.05 Amazing Race
20.50 NCIS (20:24)
21.35 Prison Break
22.20 Inspector Linley Mysteries (7:8)
23.05 Numbers (5:24)
23.50 Deadwood (12:12) Stranglega bönnuð börnum.
0.40 Turner & Hooch Bönnuð börnum.
2.20 Bark!
3.55 DNA (DNA) Hörkuspennandi sjónvarpsmynd. Meinafræðingurinn Joe Donovan starfaði að rannsókn fjölmargra sakamála en er nú hættur störfum. En þegar nafn hans er skrifað með blóði á morðstað vakna ýmsar spurningar, ekki sist hjá Joe sjálfum. Bönnuð börnum.
5.05 Fréttir og Ísland í dag
6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjö (e)
8.00 Rachael Ray (e)
8.45 Innlit/útlit (e)
15.00 Just Deal (e)
15.30 One Tree Hill (e) Bandarísk unglingsería.
16.20 Beverly Hills 90210 Bandarísk unglingsería.
17.05 Rachael Ray
18.00 6 til sjö
19.00 Everybody Loves Raymond (e) Bandarísk gamansería.
19.30 Out of Practice (e) Bráðfyndin gamansería.
20.00 Queer Eye for the Straight Guy
21.00 Innlit/útlit Hönnunar- og lífsstílsþáttur þar sem Þórunn, Nadia og Arnar Gauti koma víða við og skoða hús, híbýli og flotta hönnun. Áhorfendur fá tækifæri til að taka þátt í fjörunu því Þórunn mun m.a. heimsækja fólk sem vill breyta og bæta á heimilinu. Nadia sýnir áhorfendum hvernig þeir geta gert hlutina sjálfir og benda á einfaldar lausnir á meðan Arnar Gauti sér um allt sem viðkemur hönnun, jafnt nýrri sem eldri. Þetta er áttunda árið sem þátturinn er á dagskrá og hann batnar með hverju ári.
22.00 Close to Home
23.00 Everybody Loves Raymond Bandarísk gamansería.
23.30 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum.
0.15 Survivor: Cook Islands (e) Bandarísk raunveruleikasería.
1.15 Surface (e)
2.05 Beverly Hills 90210 (e)
2.50 Óstöðvandi tónlist

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight
20.30 The Hills
21.00 So You Think You Can Dance 2
22.05 Rescue Me
22.55 24 (22:24) Bönnuð börnum.
23.40 Insider
0.05 My Name is Earl (e)
0.30 The War at Home (e) (Driving Me Crazy) Frábærir gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglingsana sína sem eru allt annað en auðveldir í umgengni. Þau berjast við að halda þeim á beinu brautinni, en allt það sem unglingsarnir hafa gert eða eru að hugsa um að gera, það hafa Dave og Vicky gert sjálf ...tvisvar.
0.55 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppteknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.
1.20 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. Nýjum fréttum af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppakomum 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.
1.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV



► **18.00 Prumuskot SKJÁR SPORT**



► **18.00 Sex til Sjö SKJÁR EINN**



► **20.00 E.T. SIRKUS**



► **20.15 Veronica Mars SJÓNVARPIÐ**



► **20.50 NCIS. STÖÐ 2**

Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið



Brakandi is-gel
Frískandi og kælandi is-gel sem eykur vellíðan fyrir þreytta fætur. Það brakar og brestur í is-gelinu þegar það bráðnar inn í húðina og þreytan hverfur eins og dökk fyrir sólu.



Djúpnæring með sokkapari
Frábær næring fyrir fæturna. Kreminu er nuddað vel inn í húðina, sérstaklega svæðið undir iljunum. Sérstakir sokkar sem fylgja auka áhrif meðferðarinnar og þú finnur muninn daginn eftir.



Skrúbbsápa í sturtuna og rakakrem
Kornasápa til að fjarlægja dauða húð á fótasvæðinu. Inniheldur Jojoba og viðheldur réttu rakastigi fótanna í 24 klst.

Fæst í apótekum



BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

16.15 Gillette Sportpakinn (Gillette World Sport 2006) Íþróttir í lofti, láði og legi. Magnaður þáttur þar sem allar íþróttir eru teknar fyrir. Þáttur sem sýndur hefur verið í fjödamörg ár við miklar vinsældir.

16.45 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur 06/07) Allt það helsta úr Meistaradeildinni. Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem ferðir er í gegnum mörkin, helstu tilprifin í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.

17.15 Meistaradeild Evrópu (CSKA Moskva - Porto)

19.15 Meistaradeildin með Guðna Bergs
19.30 Meistaradeild Evrópu (Celtic - Man. Utd) Bein útsending frá leik í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu.

21.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs

22.20 Meistaradeild Evrópu (Arsenal - Hamburg) Bein útsending frá leik í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu.

0.10 Meistaradeild Evrópu (Real Madrid - Lyon) Bein útsending frá riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu.

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

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

6.00 Pelle Politibil
8.00 What a Girl Wants
10.00 I Capture the Castle
12.00 13 Going On 30
14.00 Pelle Politibil
16.00 What a Girl Wants
18.00 I Capture the Castle
20.00 13 Going On 30
22.00 The Diary of Ellen Rimbauer

0.00 Inside Out
2.00 White Oleander
Bönnuð börn.
4.00 The Diary of Ellen Rimbauer

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum (e)
14.00 Wigan - Aston Villa (frá 19. nóv)
16.00 Torino - Sampdoria (frá 19. nóv)
18.00 Prumuskot
19.00 Að leikslokum
20.00 Middlesbrough - Liverpool (frá 18. nóv)
22.00 Chelsea - West Ham (frá 18. nóv)
0.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.
N4 SJÓNVARP
Fréttabátturinn Korter er sýndur kl. 18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15

» EKKI MISSA AF ...

Meistaradeildin: Celtic-Man. Utd.

Fimmta og næstsíðasta umferð riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu í fótbolta fer fram í dag og á morgun. Sjó leikir verða sýndir í beinni útsendingu í sjónvarpinu, tveir í dag á SYN, leikur CSKA Moskva og Portu, sem hefst kl. 17.15 í dag, og Celtic-Manchester United, sem hefst kl. 19.30. Á SYN Extra tekur Arsenal á móti Hamburg og á SYN Extra 2 tekur Real Madrid á móti Lyon. Báðir leikir verða svo endursýndir á SYN seinna um kvöldið. Þótt riðlakeppnin sé senn á enda skipta allir leikirnir sem sýndir eru beint í kvöld gríðarlega miklu máli. Eftir tapleikinn gegn FC Copenhagen verður Manchester United að ná góðum úrslitum gegn Celtic til að vinna sigur í riðlinum.



» SYN KL. 19.15

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.45 Football: UEFA Champions League 12.45 All sports: WATTS 13.00 Football: UEFA Champions League 14.00 Football: Goool! 14.15 Football: UEFA Champions League 15.15 Football: Eurogoals 16.00 Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Einsiedeln 17.30 Fia world touring car championship: FIA WTCC Mag 18.00 Rally: World Championship in New Zealand 19.00 Boxing: World Interim WBA Title in Milan 20.00 Boxing: International contest in Hamburg 22.00 Truck sports: European Cup 22.30 Poker: Pro Showdown in Las Vegas 23.15 All sports: WATTS 23.30 Rally: World Championship in New Zealand

BBC PRIME

12.00 My Family 12.30 The Good Life 13.00 Down to Earth 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 The Good Life 18.00 How I Made My Property Fortune 18.30 How I Made My Property Fortune 19.00 Absolutely Fabulous 19.30 Absolutely Fabulous 20.00 The Catherine Tate Show 20.30 Coupling 21.00 The Kumars at Number 42 21.30 The League of Gentlemen 22.00 Waking the Dead 23.00 The Good Life 23.30 The Catherine Tate Show 0.00 Coupling

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Air Crash Investigation 12.00 Planets from Hell 13.00 Predators at War 14.00 Air Crash Investigation 15.00 Megastructures 16.00 Seconds From Disaster 17.00 Air Crash Investigation 18.00 Battlefield 18.30 Battlefield 19.00 Hunter Hunted 20.00 Secret Bible 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Inside 9/11 0.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

11.30 Animals A-Z 12.00 White Lions: King of Kings 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 The Big Sting 20.00 The Elephant's Empire 21.00 Animal Caps Houston 22.00 Emergency Vets 22.30 Emergency Vets 23.00 The Planet's Funniest Animals 23.30 The Planet's Funniest Animals 0.00 The Big Sting

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Deadiest Catch 12.00 American Chopper 13.00 An MG is Born 13.30 Wheeler Dealers 14.00 Extreme Engineering 15.00 The Greatest Ever 16.00 Deadiest Catch 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Man Made Marvels Asia 21.00 Deadiest Catch 22.00 Brainiac - History Abuse 23.00 FBI Files 0.00 Forensic Detectives

THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Floyd On Africa 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 Stepping the World 13.30 Carrera Mediterranea 14.00 Globe Trekker 15.00 Travel 2006 15.30 A Fork

in Africa 16.00 Pansia 16.30 The Travel Bug 17.00 The Independent Traveler 22.30 Casinos of the World 23.00 The Tourist 23.30 Opening Soon 0.00 Best Trucks

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

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

E! ENTERTAINMENT

11.30 Beyonce Uncut 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Winona Ryder THS 13.55 Anna Kournikova THS 14.50 Sexiest European Stars 15.45 50 Best Chick Flicks 17.35 The Last Kiss Behind The Scenes 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Goldie & Kate THS 21.00 Sexiest Movie Stars 22.00 Dr. 90210 23.00 Naked Goldie & Kate 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 MOVIE CHANNEL

12.00 Running from the Guns 13.25 Caveman 14.55 Where the River Runs Black 16.30 Young Billy Young 18.00 La cage aux folles II 19.40 The Betsy 21.45 Fires Within 23.10 Number One 0.55 Caged Fury

TCM

20.00 The Gazebo 21.40 Alex in Wonderland 23.30 The Appointment 1.25 Border Incident HALLMARK 11.00 Early Edition Ili 12.00 The Baron and the Kid 13.45 Nowhere to Land 15.15 Missing Pieces 17.00

Mama Flora's Family 18.45 Early Edition Ili 19.30 Early Edition Ili 21.30 Law & Order: Svú 22.30 Trics

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 Sophie Grigson's Herbs 16.00 Ainsley's Meals in Minutes 16.30 Food Source Asia 17.00 Great Food Bites 17.30 Heat in the Kitchen 18.00 Neil Perry Fresh and Fast 18.30 Neil Perry Rockpool Sessions 19.00 Organic Organic 19.30 Diet Trials 20.00 Beauty and the Feast 20.30 Chef 21.00 Chef at Home 21.30 French Leave 22.00 Tales from River Cottage 22.30 Food Source Asia

DR 1

11.35 Dagens Danmark 12.00 Debatten 12.40 Naboer 12.50 Livet på skinner 13.20 Rabatten 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawsone Creek 15.00 Smæk for Skillingen 15.30 En lille reminder 15.40 SPAM 16.00 Insektskop 16.05 Lucky Luke 16.30 Store Nord 17.00 Lille Nord 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Hvad er det værd 19.00 Hammerslag 19.30 Danskernes Krønike - Vores børn 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 SportNyt 21.00 Murphy, dit hjerte er i fare 22.45 Yrnen 23.40 Clement Kontra

NRK 1

11.20 Fra Møre og Romsdal 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 bløkket 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 Robotgiggen 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.30 Ut i naturen: Røde after 18.55 Tinas mat 19.25 Brennpunkt 19.55 Distriktsnyheter 20.00 Dagsrevyen 21.20 30 Standpunkt 21.15 Ekstratrekning 21.30 Safari 22.00 Kveldsnytt 22.10 Kulturmytt 22.15 Utsyn: TV-revolusjonen i Irak 23.05 Jazz: Martirios flamenco 23.55 Larry Sanders-show

SVT 1

11.05 Planeten 13.35 En stilla flirt 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Reef Route 66 16.27 Grounded 16.30 Krokodill 17.00 Världens största kör 17.10 Sagoboken 17.25 Starsyster and lillebror 17.30 Allt och lite till 18.00 Lilla Aktuellt - kortnyheter 18.05 Trackslistan 18.30 Rapport 19.00 Uppdrag Granskning 20.00 Cuppen 21.00 Argument 22.00 Rapport 22.10 Kulturmytheterna 22.20 Kobra 22.50 Yizo, Yizo 23.15 Sändning från SVT24



15.00 How I Met Your...
STÖÐ 2



16.20 Beverly Hills
90210 SKJÁR EINN



20.00 The Terminal
STÖÐ 2 BÍÓ



21.25 Litla-Bretland
SJÓNVARPIÐ



23.00 Inside 9/11
NATIONAL GEOGRAPHIC

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós (Guiding Light)
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Disneystundin
18.01 Liló og Stíth (38:39) (Disney's Lilo & Stitch)
18.23 Sígildar teiknimyndir (10:42) (Classic Cartoons)
18.30 Herkúles (10:28) (Disney's Hercules)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Bráðavaktin (14:22) (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 (6:6) (Broken News) Bresk gamanþáttaröð um fréttastöðvar í sífelldri leit að stórfréttum til að fylla út í dagskrá sína. Meðal leikenda eru Benedict Cumberbatch, Darren Boyd, Claudia Christian, Indira Varma, Steve Toussaint, Colin Stinton, Carli Norris, Sharon Horgan, Kevin Day og Phil Nichols.
21.25 Litla-Bretland (6:6) (Little Britain III) Ný bresk gamanþáttaröð þar sem grínistarnir Matt Lucas og David Walliams bregða sér í ýmissa kvikinda líki og kynna áhorfendum Bretland og furður þess. Þættirnir hafa unnið til fjölda verðlauna.
22.00 Tiufréttir
22.25 Íþróttakvöld
22.40 Edduverðlaunin 2006 Uptaka frá afhendingu Edduverðlaunanna á sunnudagskvöld.
0.40 Kastljós
1.15 Dagskrárlök



6.58 Ísland í bitíð
9.00 Bold and the Beautiful (Glæstar vonir) Leyfð öllum aldurshópum.
9.20 Í finu formi 2005 (Í finu formi 2005)
9.35 Oprah (76:145)
10.20 Ísland í bitíð (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours
13.05 Valentína
13.50 Mr. Bean
14.15 Amazing Race
15.00 How I Met Your Mother (15:22)
15.35 Oliver Beene (7:14) (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 Simpsons (7:21)
20.05 Eldsnögg með Jóa Fel
21.20 The Inside (12:13)
22.05 Strong Medicine (12:22)
22.50 Grey's Anatomy
23.35 Big Love (12:12) Bönnuð börnum.
0.25 Crossing Jordan (9:21) (Bönnuð börnum.
1.10 Poirot - Five Little Pigs
2.45 The Inside (12:13) (Nýliðinn) Nýir bandarískir sakamálabættir um unga rannsóknarlögreglukonu sem er ráðin til starfa hjá sérdeild eftir að einn helsti rannsóknarlögreglumaðurinn er myrtur af fjöldamorðingja. Stranglega bönnuð börnum.
3.30 Ísland í bitíð e
4.50 Fréttir og Ísland í dag Fréttir og Ísland í dag endursýnt frá því fyrir í kvöld.
6.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

SKJÁREINN

7.00 6 til sjö (e)
8.00 Rachael Ray (e)
8.45 Dýravinir (e)
15.25 Innlit / útlit (e)
16.20 Beverly Hills 90210
17.05 Rachael Ray
18.00 6 til sjö
19.00 Everybody Loves Raymond (e) Bandarísk gamanseria.
19.30 The King of Queens (e) Bandarísk gamanseria.
20.00 Love, Inc.
20.30 Out of Practice Bráðfyrindur gamanseria frá framleiðendum Frasier um stórfurðulega fjölskyldu þar sem nánast allir eru læknar en eiga fátt annað sameiginlegt. Lydia og Regina fara á meðtreiðslunámskeið saman og Lydia verður voðalega vinalæg við kokkinn.
21.00 America's Next Top Model VI - Lokapáttur
22.00 How to Look Good Naked Glæný, bresk þáttaröð þar sem lögulegar linur fá að njóta sín. Konur með alvörubróst, mjaðmir og læri hætta að hata líkama sinn og læra að elska lögulegu línumar. Emma Wright er 36 ára kennslukona í stúlkenskóla. Hún hatar að sjá sjálfa sig í spegli og það eru níu ár síðan hún afklæddist síðast fyrir framan karlmann. Stjörnutilistinn Gok Wan þarf nú að breyta viðhorfi hennar og byggja upp sjálfstraustið svo að hún þori að fækka fötum fyrir framan aðra.
22.30 The L Word
23.30 Everybody Loves Raymond Bandarísk gamanseria.
0.00 Jay Leno
0.45 Close to Home (e)
1.40 Conviction (e) Lögræðidrama af bestu gerð.
2.30 Beverly Hills 90210 (e)
3.15 Óstöðvandi tónlist

SIRKUS TV

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight
20.30 South Park
21.00 Sirkus Rvk
21.30 Ghost Whisperer
22.20 Pepper Dennis
23.10 Insider
23.35 Rescue Me (e) 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 einkalíf 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.
0.20 Weeds (6:12) (e)
0.50 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppæknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.
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, tisku og alls kyns uppákomum 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. Leyfð öllum aldurshópum.
1.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

MYND FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA!

INGÖNGU SÝND MEÐ ÍSLENSKU TALI!

Jonas

SAGA UM GRÆNMETI

SENDU SMS JA VTB Á 1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!

Vinningar eru bíomíðar, tölvuleikir DVD myndir og margt fleira

9 HVER VINNINGUR

SAMBÍÓIN

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

SVN
besta sætið

ÞÍÓ STÖÐ 2 ÞÍÓ

ERLENDAR STÖÐVAR

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (e)
7.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs (e)
8.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs (e)
9.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (e)
14.30 Meistaradeild Evrópu (CSKA Moskva - Porto)
16.10 Meistaradeild Evrópu (Celtic - Man. Utd)
17.50 Meistaradeildin með Guðna Bergs
18.30 Ensku mörkín
19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs - Upphitun
19.30 Meistaradeild Evrópu (Werder Bremen - Chelsea)
 Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu í knattspyrnu.
21.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs
22.20 Meistaradeild Evrópu (Liverpool - PSV)
 Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu í knattspyrnu.
0.10 Meistaradeild Evrópu (Levski - Barcelona)
 Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu í knattspyrnu.
2.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistara-mörk)
 Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu. Mörkin, tilþriffin, brotin, umdeild atvik og margt fleira er á boðstólum. Álitsgjafar segja sína skoðun á atburðum kvöldsins, þar á meðal reyndir millirlíkjadómamar.

6.00 Lóa og leyndarmálið (e)
8.00 Big Fish
10.05 Live From Bagdad
12.00 The Terminal
14.05 Lóa og leyndarmálið (e)
16.00 Big Fish
18.05 Live From Bagdad
20.00 The Termina
22.05 Taxi
0.00 Pinero
2.00 Dirty Deeds
 Stranglega bönnuð börnun.
4.00 Taxi

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum
14.00 Blackburn - Tottenham (frá 19. nóv)
16.00 Man. City - Fulham (frá 18. nóv)
18.00 Reading - Charlton (e)
20.00 Everton - Bolton (e)
22.00 Ítölsku mörkin (e)
23.00 Portsmouth - Watford
1.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SIÓNVARP NORÐURL

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

EUROSPORT

12.00 Football: UEFA Cup **12.30** Snooker: Snooker Hall of Fame **13.30** Boxing: International contest in Monaco, Monaco **15.15** Football: UEFA Cup **15.45** Football: UEFA Cup **16.15** Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Courchevel **17.30** Ski jumping: FIS Grand Prix in Zakopane **18.30** Sailing: Inside Alinghi **18.35** All Sports: Wednesday Selection **18.45** Equestrianism: World Cup in Stuttgart **19.45** Golf: U.S. PGA. Tour - The Tour Championship in Atlanta **20.45** Sailing: World Match Racing Tour - Bermuda Gold Cup in Hamilton, Bermuda **21.15** Polo: Cartier International Polo **21.45** All Sports: Sport Destination **22.00** Snooker: Snooker Hall of Fame **23.00** Football: UEFA Cup **23.30** Football: UEFA Cup **0.00** All sports: WATTS

BBC PRIME

12.00 Absolutely Fabulous **12.30** The Good Life **13.00** Down to Earth **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** The Good Life **18.00** The Naked Chef **18.30** The Naked Chef **19.00** As Time Goes By **19.30** As Time Goes By **20.00** Dalziel and Pascoe **20.45** Spine Chillers **21.00** The Kumars at Number 42 **21.30** The League of Gentlemen **22.00** Waking the Dead **23.00** The Good Life **23.30** Dalziel and Pascoe **0.15** Spine Chillers

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Killers in Space **13.00** Predators at War **14.00** Air Crash Investigation **15.00** Megastructures **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Hollywood Science **18.00** Battlefield **18.30** Battlefield **19.00** Hyena Queen **20.00** Megastructures **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Hollywood Science **23.00** Inside 9/11 **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

11.30 Animals A-Z **12.00** The African King **13.00** The Big Sting **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 **21.00** Vets on the Wildside **22.00** Animal Cops **23.00** Ultimate Killers **23.30** 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

12.00 American Chopper **13.00** An MG is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Extreme Engineering **15.00** The Greatest Ever **16.00** Deadliest Catch **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Perfect 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 Travel 2006 **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** The Thirsty Traveler **13.30** The Thirsty Traveler **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers **15.30** Earthwalkers **16.00** The Cool Caribbean **16.30** The Travel Bug **17.00** Globe Trekker

Specials **18.00** Exploring Horizons **19.00** World Class **19.30** Riding Eastern Europe **20.00** Grainger's World **21.00** Globe Trekker **22.00** Travel 2006 **22.30** Casinos of the World **23.00** The Tourist **23.30** Opening Soon **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** Hit List UK **19.00** MTV Making the Movie **19.30** Making the Video **20.00** Laguna Beach **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 Fabulous Life of **12.00** Smells Like the 90s **12.30** So 80s **13.00** VH1 Hits **16.30** So 80s **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** Smells Like the 90s **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** 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** VH1 Hits

EI ENTERTAINMENT

12.00 El News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Most Awesome Moments **13.55** 101 Most Awesome Moments **14.50** 101 Most Awesome Moments **15.45** 101 Most Awesome Moments **16.40** 101 Most Awesome Moments **17.35** Zoom Behind The Scenes **18.00** El News **18.30** The Daily 10 **19.00** Angelina Jolie THS **20.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest Movie Stars **0.00** 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** Battle B-Daman **15.00** The Powerpuff Girls **15.30** Yu-gi-oh GX **16.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **16.30** Robotboy **17.00** Codename: Kids Next Door **17.30** Xmas in November **18.00** Foster's Home for Imaginary Friends **18.30** What's New Scooby-Doo? **19.00** Sabrina, The Animated Series **19.30** Tom & Jerry **20.00** Batman of the Future **20.30** Batman of the Future **21.00** Batman of the Future **21.30** Batman of the Future **22.00** Johnny Bravo **22.30** Ed, Edd n Eddy **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo

MGM

11.45 The Eliminators **12.25** Ten Seconds to Hell **13.00** Foxfire Light **16.35** The Bridge in the Jungle **18.00** The Betsy **20.00** Order of the Black Eagle **21.30** Rebel High **22.55** Fatal Pulse **0.20** In the Arms of a Killer

TCM

20.00 The Last Run **21.35** ..tick.. tick..tick.. **23.15** Fame **1.25** Once a Thief **3.10** The Fearless Vampire Killers

HALLMARK

11.00 Early Edition Ili **12.00** The Long Way Home **13.30** Grand

Larceny **15.15** Run the Wild Fields **17.00** Mama Flora's Family **18.45** Early Edition Ili **19.30** Early Edition Ili **21.30** Law & Order: Svú **22.30** Last Call

BBC FOOD

11.30 Heat in the Kitchen **12.00** Neil Perry Fresh and Fast **12.30** Neil Perry Rockpool Sessions **13.00** Orgasmic Organic **13.30** Diet Trials **14.00** Beauty and the Feast **14.30** Chef **15.00** Chef at Home **15.30** French Leave **16.00** Tales from River Cottage **16.30** Food Source Asia **17.00** Great Food Bites **17.30** Three Emperors' Dinner **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** Jancis Robinson's Wine Course **22.00** Saturday Kitchen **22.30** Food Source Asia

DR 1

11.35 Dagens Danmark **12.00** Smagsdommerne **12.40** Silkevejen, en kinesisk historie **12.50** Fantastiske fortællinger **13.20** Genbrugsulad **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 Snup **16.05** Juniper Lee **16.30** Junior **17.00** Turen går til byen **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Lægens bord **19.00** SportS **19.30** Cýklus **20.00** TV Avisen **20.25** Profilen **20.50** SportNyt **21.00** Sweet Sixteen **22.40** Onsdags Lotto **22.45** Kvinde i en forkeret krop **23.35** 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 Ystfold **14.00** Siste nytt **14.05** lan tar regien **14.30** Kim Possible **15.00** Siste nytt **15.03** Amigo **15.30** Fabrikkens **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** Grenselses kjerlighed **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Fifi og blomsterbarna **17.15** Den lille blå dragen **17.25** Magnus og Myggen **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Forbrukerinspektøren **18.55** Berulfsens fargerike **19.25** Redaksjon **EN** **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen **21** **20.40** Vikinglotto **20.45** House **21.30** Den nordiske mannen **22.00** Kveldsnytt **22.10** Lydverket **22.45** Den tredje vakt **23.25** Adoptert - og svikert

SVT 1

11.05 Doobidoo **12.40** Portrátt av en dam **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Plus **16.30** Krokodill **17.00** Meg och Møg **17.10** Runda röda saker **17.15** Dra mig baklängs **17.30** Evas funkarprogram **17.45** Tracey McBean **18.00** Kärleksagterna **18.30** Rapport **19.00** Packat & klart **19.30** Mitt i naturen **20.00** Entourage **20.35** Den bästa sommaren **22.05** Rapport **22.15** Kulturnyheterna **22.25** Mästerverket **23.20** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF ...

ELDSNÖGGT MEÐ JÓA FEL

Hinn eini sanni Jói Fel er mættur enn og aftur og ætlar þessi glaðlyndi bakarameistari að matreiða gómsæta rétti, jafnt sígilda sem nýja og ferska, eldsnött og með ofureinföldum hætti. Góðir gestir mæta svo í heimsókn og eru svo lánsamir að fá að bragða á kræsingurnum Jóa. Að þessu sinni detta leikarar úr leikrinu Amadeus sem sýnt er í Borgarleikhúsinu í lukkupottinn. Og fer vel á því að bjóða þeim upp á sígilda franska matseld. Í forrétt verður ektla lauksúpa, heit og kraftmikil. Í aðalrétt eldar Jói lambakjöt í ljúffengri rauðvínssósu. Í eftirrétt verður svo sannkölluð súkkulaðisöla en þar er Jói á heimavelli enda löngu orðinn frægur fyrir sínar margrómuðu kökur og eftirrétti. Frönsk matseld og freistandi, framreidda eldsnött af Jóa Fel á Stöð 2 í kvöld.



» STÖÐ 2 KL. 20.05



SJÓNVARPIÐ



SIRKUS TV



► **20.00 Harry Potter STÖÐ 2 BÍO**



► **22.20 Arrested Development STÖÐ 2**



► **23.20 Aðþrengdar eiginkonur SJÓNVARPIÐ**



► **23.30 C.S.I. Miami SKJÁR EINN**



► **00.25 Ghost Whisperer SIRKUS**

16.50 Íþróttakvöld
Endursýndur þáttur frá miðvikudagskvöldi.
17.05 Leiðarljós (Guiding Light)
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 Stundin okkar
Endursýndur þáttur frá sunnudegi.

18.30 Stebbi strútur (2:13)
Finnstur teiknimyndaflokkur um strúttinn Stebba og Emmu vinkonu hans.

18.40 Fatma menntast (Fatma, Educating a Girl)
Barnamynd frá Egyptalandi.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

20.25 Martin lækni (4:8)
(Doc Martin II) Breskur gamanmyndaflokkur um lækinn Martin Ellingham sem býr og starfar í smábæ á Cornwall-skaga og þykir með afbrigðum óháttvis og hranalegur. Meðal leikenda eru Martin Clunes, Caroline Catz, Stephanie Cole, Lucy Punch og Ian McNeice. Þættirnir hlutu bresku gamanþáttaverðlaunin, British Comedy Awards.

21.15 Launráð (104)

22.00 Tiufréttir
22.25 Soprano-fjölkyldan
23.20 Aðþrengdar eiginkonur (42:47) (Desperate Housewives II) Bandarísk þáttaröð um nágrannakonur í úthverfi sem eru ekki allar þar sem þær eru séðar. Aðalhlutverk leika Teri Hatcher, Felicity Huffman, Marcia Cross, Eva Longoria og Nicolette Sheridan. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. e.

0.05 Kastljós
0.55 Dagskrárlök

6.58 Ísland í bitið
9.00 Bold and the Beautiful
9.20 Í finu formi 2005
9.35 Martha
10.20 Ísland í bitið (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours
13.05 Valentína
13.50 Valentína

14.35 Two and a Half Men (7:24)
15.00 Svæsnustu horrengrur í Hollywood

16.00 Jimmy Neutron
16.20 Leðurblökumaðurinn

16.45 Ofurhundurinn
17.05 Myrkfælnu draugarnir (23:90) (e)
17.20 Fífi

17.30 Daddi litli og Eyrnastór
17.40 Bold and the Beautiful

18.05 Neighbours
18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag
19.40 Búbarnir (14:21)

20.05 Í sjöunda himni með Hemma Gunn

21.10 The Closer - NYTT (1:15)
21.55 Entourage (12:14)

22.20 Arrested Development
22.45 Svæsnustu sambandsliit í Hollywood

23.30 Grey's Anatomy (21:36)

0.10 Trespass
1.45 Taking Sides

3.30 Entourage (12:14)
4.00 Ísland í bitið e

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

6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjó (e)
8.00 Rachael Ray (e)
8.45 Frægir í form (e)
15.40 Bak við tjöldin - Flushed Away
15.55 Love, Inc. (e)

16.20 Beverly Hills 90210
17.05 Rachael Ray

18.00 6 til sjó
19.00 Bak við tjöldin - Santa Clause 3

19.20 Game tívi
19.50 The Office

20.20 Gegndrepa - Lokabáttur
21.00 The King of Queens

21.30 Sigtið Frímenn þeirir öllum brögðum til þess að kynna hugmyndir sínar að nýjum sjónvarpsþáttum fyrir Ómari

Bragasyni, dagskrárstjóra Fréttastöðvarinnar. Hann meira að segja leggst svo lágt að spila fótbolta í hartnær klukkustund til þess að ná tali af Ómari.

22.00 Herra Ísland 2006 Bein útsending frá keppninni um titilinn Herra Ísland. Sæstu strákar landsins taka þátt í skemmtilegri keppni. Í ár verður ekkert til sparað og keppnin glæsilegri en nokkru sinni fyrr.

23.30 C.S.I.: Miami Bandarísk sakamálaferla um Horatio Crane og félag hans í rannsóknardeild lögreglunnar í Miami. Tveir bræður eru skotnir í höfuðið í anddyri hótels sem er í niðurníðslu.

Annar deyr en hinn liggur í dái. Málið virðist tengjast ungu þari sem er í fangelsi fyrir rán og er í miklu uppáhaldi hjá fjölmiðlum sem líka þarinu við Bonnie og Clyde.

0.15 America's Next Top Model VI (e) Bandarísk raunveruleikasería.

1.15 Beverly Hills 90210 (e)
2.00 2006 World Pool Masters (e)

2.50 Óstöðvandi tónlist

18.00 Insider (e)
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight

20.30 Four Kings - NYTT
Drepþyndnir gamanþættir frá höfundum Will & Grace þar sem fylgst er með fjórum æskuvinum sem ákveða að flytja saman í íbúð í New York. Vinirnir, sem eru allir á þrítugsaldrinum, hegða sér eimþá eins og þeir séu unglingar en alvara lífsins er þó skammt undan hjá þeim.

Þegar vinirnir flytja í íbúðina fer fyrst að reyna á vinskapa þeirra og alls ekki víst að vinskapurinn þoli sambúðina. Með aðalhlutverk fer leikarinn Seth Green en flestir muna eflaust eftir honum úr Austin Powers-myndunum og Italian Job.

21.00 The Player
22.00 Chappelle's Show
22.30 X-Files (Ráðgátur)

23.15 Insider
23.40 Vanished

0.25 Ghost Whisperer
1.10 Seinfeld

1.35 Entertainment Tonight (e) í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægjar stjörnur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tisku 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 aldursþópum.

2.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

HELGARVÍNID: BEEFEATER

Nafnið dregið af Kjóthákonum!

Gin var fyrst búið til af Franz de la Boé eða Dr. Sylvius eins og hann var kallaður. Upphaflega átti þessi eðaldrykkur að vera lyf fyrir nyrnasjúklinga en það tók fljótlega aðra stefnu. Ginið barst til Englands þegar Hollendingurinn Vilhjálmur III settist í hásetið árið 1689 en ungur Breti átti síðar eftir að fullkomna þennan drykk árið 1820. James Burrough stofnaði litla bruggverskmiðju við bakka Thames í Chelsea. Loksins, eftir langt ferli tilrauna og mistaka tókst honum að fullkomna uppskriftina. Lokaafurðin var sérstaklega

tært og jafnt gin. Hann leitaði nafns sem næði að lýsa drykknum, sterku nafni sem stæði undir fersku og kröftugu gininu. Þá mundi hann eftir skemmtisögu frá greifanum af Tuscany sem lýsti „kröftugu“ útliti varðmanna Vilhjálmss sigursæla á 11. öld. Þeim var gefinn vænn steikarskammur á hverjum degi svo að þeir héldu gifurlegum styrk sínum. Þeir voru því jafnan kallaðir Kjóthákonar [e. Bee-featers]. James Burrough kaus að nefna ginið eftir þeim: Beefeater. Beefeater er framleitt í Lundúnum og því dreift í um 170 löndum. Beefeater er sú gintegund sem hefur mesta útbreiðslu af „premium“ gini í heiminum.





BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs

7.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs

8.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs

9.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs

15.40 Meistaradeild Evrópu (Werder Bremen - Chelsea)

17.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs

18.00 Pro bull riding (Omaha, NE - Omaha Open)

18.55 Kraftasport (Íslandsmótið í kraftlyftingum) Útsending frá Íslandsmótinu í kraftlyftingum sem fram fór í maí.

19.20 Undankeppni EM 2008 (Bayer Leverkusen - Tottenham) Bein útsending frá stórleik í UEFA-bikarnum á milli Bayer Leverkusen og Tottenham Hotspur.

Leverkusen var með frábært lið fyrir nokkrum árum en er aðeins á niðurleið. Ensku liðin hafa hins vegar ávallt smávægilega minnimáttarkennnd gegn þýskum liðum.

21.20 KF Nörd (13:15) (KF Nörd).

22.05 World's Strongest Man

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

23.35 Undankeppni EM 2008 (Bayer Leverkusen - Tottenham) Útsending frá leik Bayer Leverkusen og Tottenham Hotspur í UEFA bikarnum en leikurinn fór fram í Þýskalandi í kvöld.

6.00 Rasmus fer á flakk 8.00 On the Line

10.00 My House in Umbria

12.00 Harry Potter and the Chamber of Secrets

14.40 Rasmus fer á flakk 16.30 On the Line

18.00 My House in Umbria

20.00 Harry Potter and the Chamber of Secrets

22.35 Judge Dredd

0.10 Secret Window Stranglega bönnuð börnum.

2.00 In Hell (The Savage) Stranglega bönnuð börnum.

4.00 Judge Dredd Stranglega bönnuð börnum.



SKJÁR SPORT

7.00 Ítölsku mörkin

14.00 Torino - Sampdoria (e)

16.00 Middlesbrough - West Ham (frá 11. nóv)

18.00 Arsenal - Newcastle (e)

20.00 Liðið mitt (b)

21.00 Reading - Charlton (frá 18. nóv)

23.00 Liðið mitt (e)

0.00 Everton - Bolton (frá 18. nóv)

2.00 Dagskrárlok



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



SIÓNÞV NORÐURL

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



ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.45 Ski jumping: FIS 4 Nations Grand Prix in Courchevel 12.45

Ski jumping: FIS Grand Prix in Zakopane 14.00 Football: UEFA Cup 14.30 Football: UEFA Cup

15.00 Ski jumping: World Cup - Four Hills Tournament 15.45

Ski jumping: Winter Olympic Games

17.00 Ski jumping: World Cup in Kuusamo, Finland 18.15

Football: UEFA Cup 20.30 Boxing: WBA Vacant World Title in Bolton 21.15

Boxing: WBC Vacant World Title in London

22.00 Football: UEFA Cup 23.00 Football: UEFA Champions League

BBC PRIME

12.00 As Time Goes By 12.30 The Good Life 13.00 Down to Earth

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 The Good Life

18.00 No Going Back 19.00 Only Fools and Horses 20.00 Dalziel and Pascoe 20.45 Spine Chillers

21.00 The Kumars at Number 42

21.30 The League of Gentlemen

22.00 Waking the Dead 23.00 The Good Life 23.30 Dalziel and Pascoe 0.15 Spine Chillers

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Final Frontier 13.00 Cousteau

14.00 Air Crash Investigation 15.00 Megastructures 16.00 Roman Technology Investigated 17.00 Birth of The Universe 18.00 Battlefront

18.30 Battlefront 19.00 Cousteau

20.00 Megastructures 21.00 Fight Science 23.00 Top 10 Kung Fu Weapons 0.00 Kick Fighters

ANIMAL PLANET

11.30 Animals A-Z 12.00 Amazon Super River 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 Houston 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

12.00 American Chopper 13.00 An MG is Born 13.30 Wheeler Dealers

14.00 Big, Bigger, Biggest 15.00 The Greatest Ever 16.00 Deadliest Catch 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 23.00 Amsterdam Vice 23.00 FBI Files 0.00 Forensic Detectives

THE TRAVEL CHANNEL

11.30 Floyd On Africa 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 The Travel Bug 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 Opening Soon 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 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 Superock 23.00 Headbangers Ball

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 VH1 All Access 20.30 Motormouth 21.00

Hogan Knows Best 21.30 Beavis & Butt-head 22.00 VH1 Rocks 22.30

Flipside 23.00 Top 5 23.30 VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Beyonce Uncut 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 Goldie & Kate THS 14.50 Sexiest Movie

Stars 15.45 50 Shocking Celebrity Confessions 17.35 E! News Special

18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Scarface THS 20.00 101

Incredible Celebrity Slimdowns 21.00 Sexiest Rock Stars 22.00

Dr. 90210 23.00 Naked Wild On

23.30 Naked Wild On 0.00 Scarface THS 0.55 Anna Koumnikova THS

1.50 E! News Special 2.20 Special Superstar Slimdown Secrets 4.10

101 Most Awesome Moments 5.00 Beyonce Revealed

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

11.15 They Call Me Mr Tibbs 13.00

Reborn 14.30 Play Dirty 16.25

Solarbabies 18.00 Order of the Black Eagle 19.30 Youngblood

15.15 Raider Of The South Seas

17.00 Johnny's Girl 18.45 Early Edition Ili 19.30 Early Edition Ili

21.30 Law & Order: Svú 22.30

Mind Games

BBC FOOD

11.30 Three Emperors' Dinner

12.30 Ever Wondered About Food

13.00 French Leave 13.30 Tamazin'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 Food Source Asia

17.00 Great Food Bites 17.30 Wild

Harvest 18.00 Street Cafe 18.30

The Italian Kitchen 19.00 Danny

By the Sea 19.30 The Hairly Bikers

Cookbook 20.00 Beauty and the

Feast 20.30 Organic 21.00 Diet

Trials 21.30 Full On Food

22.30 Food Source Asia

DR 1

11.35 Dagens Danmark 12.00 Urt

12.20 Mik Schacks Hjemmeservice

12.50 Hvad er det værd 13.20

Sporlås 13.50 Nyheder på

tegnspråk 14.00 TV Avisen med

vejret 14.10 Dawsons Creek 15.00

Liga DK 16.00 Frikvarter 16.20

Candy Floss 16.35 Lovens vognere

17.00 Fangand med Rebecca

17.30 TV Avisen med Sport og

Vejret 17.55 Dagens Danmark

18.25 TV Avisen 18.30 Rabatten

19.00 Uventet besøg 19.30

Desperate boligdrømme 20.00 TV

Avisen 20.25 Penge 20.50 SportNyt

21.00 Gnavne gamle mænd 22.40

Waking the Dead 0.20 Ornen

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 Vestfold 14.00

Siste nytt 14.05 Ian tar regien 14.30

Zombie hotell 15.00 Siste nytt

15.03 Nøtlanding 15.30 Dunder

16.00 Siste nytt 16.10 Oddasat -

Nyheter på samisk 16.25 V-cup

16.40 Mánáid-TV - Samisk barne-

tvl 16.55 Nyheter på tegnspråk

17.00 Bosse 17.10 Gnottene 17.40

Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen

18.30 Schrödingers katt 18.55

Tilbake til 80-tallet 19.25 Redaksjon

EN 19.55 Distriktsnyheter 20.00

Dagsrevyen 21 20.35 Yrnen 21.30

Norsk humor 22.00 Kveldsnytt

22.10 Kulturmytt 22.15 Urix 22.45

Presidenten 23.25 Casanova

SVT 1

11.05 Argument 13.55 Anslagstavlán

14.00 Mitt i naturen 14.30 Packat

& klart 15.00 Rapport 15.10

Gomoron Sverige 16.00 Karamelli

16.45 Sagoträdet 17.00 Max

och Ruby 17.25 Stora maskiner

17.30 Expedition vildmark 18.00

Lilla Aktuellt 18.15 Bobster 18.30

Rapport 19.00 Landgång 19.30

Söderlund & Bie 20.00 Planeten

21.00 Oligarkernas uppgång 21.50

Rapport 22.00 Kulturmytterna

22.10 Uppdrag Granskning 23.10

Entourage 23.40 Bingo Royale 0.25

Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF ...

Four Kings

Nýir gamanþættir frá höfundum Will & Grace þar sem fylgst er með fjórum æskuvinum sem ákveða að flytja saman í íbúð í New York. Vínirnir, sem eru allir á þrífugsaldrinum, hegða sér ennþá eins og þeir séu unglingar. Alvara lífsins er hins vegar farin að gera óþægilega mikið vart við sig fyrir þeirra smekk, og togstreita milli djammsins og framans orðin daglegt brauð. EKKI bætir úr skák að nú þegar þeir félagar eru farnir að búa saman, þá fer fyrst að reyna á venskap þeirra og ekkí víst að vinskapurinn poli sambúðina. Með aðalhlutverk fer leikarinn Seth Green en flestir muna eflaust eftir honum úr Austin Powers myndunum og Italian Job.



» SÍRKUS KL. 20.30

» 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. Prautinn er leyst með rök-hugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

LAUSNIR SUDOKUPRAUTA SÍÐUSTU VIKU (#52)



L'ARTE DI SACLA'

Í Toskana ber landslagið lit af unaðssemddum sem bragð er af. Ferskir tómatar þroskaðir af sólargeislum Miðjarðarhafsins mála matborðið og gera máltíðina ógleymanlega. Þetta er okkar daglega upplifun, okkar ástríða, okkar matarlist. Þetta er „L'Arte di Saclà”.



www.sacla.is

Jólatilboðin í

Queen rúm
með botni
og löppum
Aðeins
kr. 10.432,-
á mánuði í 12 mánuði
vaxtalaust.

King rúm
með botni
og löppum
Aðeins
kr. 12.319,-
á mánuði í 12 mánuði
vaxtalaust.

CH | RO

Temprakon hitajöfnunarsængin



Sængin sem breytir öllu

Nýjar dúnsængur með byltingakenndu efni sem heitir Outlast®. Efnið var upphaflega þróað fyrir búninga geimfara NASA, geimvísindastofnunar Bandaríkjanna, og veitir einstaka hitajöfnun yfir nóttina. Þegar líkaminn hitnar undir sænginni draga þúsundir Thermocules® (hitafrumur) í sig umframhitann og viðhalda þannig réttu hitastigi undir sænginni. Þegar líkamshiti lækkar síðan aftur, eftir að maður sofnar, losar sængin hitann aftur til baka til líkamans. Þetta ferli tryggir að sama, rétta, hitastigið helst allan tímann sem þú ert undir sænginni. Sængin er fyllt með 100% hreinum hvítum gæsadún frá Síberíu þar sem frost fer í -50°C.

Fæst
aðeins
í Betra Bak



+ TEMPUR
inniskór



+ TEMPUR
heilsukoddar



TEMPUR
hitajöfnunarsængur

www.betrabak.is

fullum gangi!

Jólatilboð á GravityZero stillanlegum rúmum
með Tempur Pedic heilsudýnunni



Komdu í verslun okkar
að Faxafeni 5 og við
hjálpum þér að finna
réttu rúmið fyrir þig á
jólatilboði!



 **TEMPUR Heilsukoddar**
Jólagjöfin í ár

Yfir 30.000
sjúkráþjálfarar,
kírópraktorar og
læknar um heim
allan mæla með
Tempur Pedic, þ.á.m.
á Íslandi.



Carrel
teppasett



elegante
sængurver



 **TEMPUR**
barnakoddar

**Betra
BAK**

Faxafeni 5 • Reykjavík • Sími 588 8477 • betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Opíð virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-16

HRINGUR TANKADOS EFTIR DAN BROWN

FRÁ HÖFUNDI DA VINCI LYKILSINS

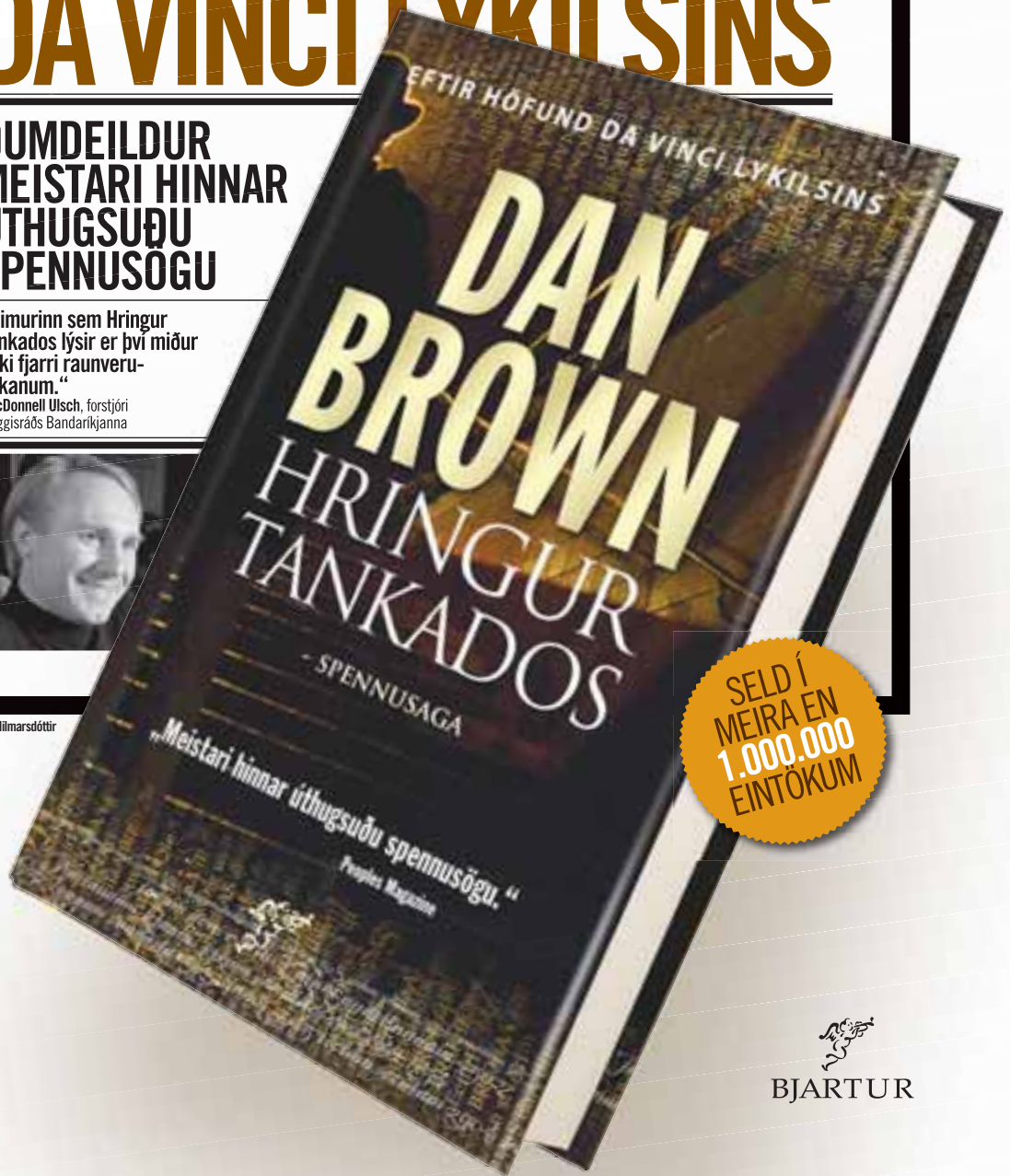
ÓUMDEILDUR
MEISTARI HINNAR
ÚTHUGSUÐU
SPENNUSÖGU

„Heimurinn sem Hringur
Tankados lýsir er því miður
ekki fjarri raunveru-
leikanum.“

MacDonnell Ulsch, forstjóri
Öryggisráðs Bandaríkjanna



Þýðandi: Anna María Hilmarssdóttir



SELD Í
MEIRA EN
1.000.000
EINTÖKUM



BJARTUR