

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

birta

lætur sér bregða

JÁRNFRÚIN Í LÍBERÍU

» Fyrsti kvenforseti Afríku

NÁTTÚRUEFNI
& EÐALMÁLMAR

Dýrfinna Torfadóttir

MATUR

» Bökum bókur

ELI ROTH

» Þolir ekki að sjá alvöru blóð

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
24. - 30. nóvember

Jakki 10190
Buxur 4990
Skyrta 5990
Bindi 2490

Frakki 13790
Skyrta 2790
Buxur 3890
Belti 2990



Fyrir þig og þá sem
þér þykir vænt um...

Frakki 12590
Skyrta 3290
Peysa 2490
Buxur 4190
Belti 2890

Jakki 13790
Skyrta 3990
Buxur 6290
Belti 2.490



NEXT

KRINGLUNNI · 551 3200



Nýtt tákni um gæði

Sérstakt jólatilboð á Ford



Jólapakkinn í ár
Verðmæti 140.000 krónur
í formi afsáttar á beinskiptum,
5 dyra Focus með kraftmikilli 1,6i vél.
Einnig 50% afsáttur af gæða
vetrardekkjum frá Pirelli eða Nokian,



Pú kýst mest verðlaunaða bíl heims

Kauptu Focus á jólatilboði

Jólin nálgast - gerðu bestu jólainnkaupin í Brimborg



Jólatilboð 1.990.000 kr.
Ford Focus Trend Plus 1,6i 5 dyra, beinskiptur*
Bílasamningur 24.340 kr. Rekstrarleiga 34.990 kr.
Verð án jólatilboðs 2.130.000 kr.
Við staðgreiðum gamla bílinn þinn**

► Jólin eru komin í Brimborg og Focus bíður eftir þér. Veldu fimm dyra Ford Focus Trend með skemmtilegri 1,6i vél, beinskiptan eða sjálfskiptan. Kynntu þér jólaferð Brimborgar. Kynntu þér góð kjör, líka á bílasamningi og rekstrarleigu. Lækkaðu mánaðargreiðslurnar. Fáðu lægri vexti. Lægra lántökgjald. Byrjaðu jólin á Focus Trend – komdu í Brimborg.

Aftáðu þér
fréttir og upplýsingar
www.ford.is

Ford tókst hið ómögulega

Gagnrýnendur segja að Ford hafi tekist hið ómögulega; að hanna bíl sem býður allt í senn: einstaka hönnun og hagkvæmni í farþegarymi, skemmtilegar vélar og óviðjafnanlega aksturs-eiginleika. Focus hefur hlotið 1. verðlaun á yfir 65 alþjóðlegum bílasýningum og fullt hús stiga hjá EuroNCAP. Allir bílar frá Ford eru búnir mjög miklum staðalbúnaði. Focus er þar engin undantekning. Skoðaðu staðalbúnað Focus á ford.is. Veldu Ford á jólatilboði Brimborgar.

Jólapakkinn í ár
Verðmæti 140.000 krónur
í formi afsáttar á beinskiptum,
5 dyra Focus með kraftmikilli 1,6i vél.
Einnig 50% afsáttur af gæða
vetrardekkjum frá Pirelli eða Nokian.



Jólatilboð Brimborgar

**JÓLIN NÁLGAST
OFURJÓLATILBOÐ Á FORD
KYNNTU ÞÉR GREIÐSLUKJÖRIN**



brimborg

Öruggur staður til að vera á



Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | www.ford.is

* Brimborg og Ford skilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Bílasamningur er lén með 20% útborgun og mánaðarlegum greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vörðum og gengi erlendis mynta. Rekstrarleiga er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 39 mánuði sem eru háðar gengi erlendis mynta og vörðum þeirra. Smur- og þjónustustættir samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innihaldið í leigugreiðslu og allt að 60.000 km akstur á tímabilinu. ** Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nærri upplýsingar veita söluáðgjafar Brimborgar. Aukabúnaður á myndum eru allfargur og þokulýfis.



20



16

Þetta helst

- 7 Leðurhanskar
- 8 Heitt og kalt
- 8 Endurvinnsla á fötum
- 10 Brennslan mín: Daníel Óliver
- 12 Hugrekki getur haft mikil áhrif

Greinar og viðtöl

- 16 Hönnun: Náttúruefni og eðalmálmur
- 20 Sjónhverfingamaðurinn Eli Roth
- 24 Járnfrúin af Líberíu

Hann/hún

- 14 Samkvæmisleikir
- 26 Bókum bókur
- 32 Fjólubláir kjólar
- 34 Tíska: Flott framtíðarsýn
- 36 Tískuíkon: Grace Kelly
- 38 Uppruni púsluspilanna
- 40 Stjörnuspa
- 40 Trygvi Gunnarsson segir kynjasögur
- 44 Sigríður Tómasdóttir elur upp
- 46 Heilsa

Í hverju blaði

- 48 Krossgáta
- 51 Sjónvarp næstu viku
- 68 Sudoku



26



10

birta

24. – 30. nóvember 2006 nr. 47

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

AUGLÝSINGAR:
Jón Laufdal / jonl@frettabladid.is
Sölustjóri / 550 5845 / 899 0797
Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is
Markaðsfulltrúi / 550 5854 / 866 0796
Ragna R. Rúnarsdóttir / ragna.rosa.runarsdottir@365.is
Markaðsfulltrúi / 550 5863 / 896 6677
Auður Harpa Andrésdóttir / audur.harpa@365.is
Markaðsfulltrúi / 550 5828 / 892 8873

UMBROT: 365 – prentmiðlar
Völundur Jónsson og Linda Stefánsdóttir
PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.
FORSÍÐUMYND: VALLI
NETFANG: birta@frettabladid.is
Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

Jól

á Óperu



Jólahlaðborð

Úrvals hráefni, Árni Ísleifsson handleikur pianóið, óvæntar upptökur og frábær þjónusta

kr. 5.500.-

Pantaðu borð í síma: 552 9499



Lækjargötu 2 / 101 Reykjavík

Texti: ÓLI HJÖRTUR ÓLAFSSON

Mynd: ANTON BRINK

Stíllisti: HAFRÚN ALDA

Leðurhanskar

„Finndu hvað mér er kalt á höndunum!“ hljómar oft nú þegar Vetur konungur er kominn til landsins í öllu sínu veldi. Þá er mikilvægt að klæða sig eftir veðrinu og ekki gleyma höndunum. Til allrar hamingju er til fullt af fallegum hönskum. Það fallegasta fyrir augað og hendurnar náttúrulega eru leðurhanskar. Þeir passa við öll fót og öll tilefni. Í vinnuna, á kaffihús eða í bíó. Ekkert tilefni er of stórt eða of lítið. Þeir eru bæði til fóðraðir, mynstraðir og einfaldir og í öllum regnbogans litum. Síðan eru þeir líka svo hlýir. Ekkert væl um kalda putta. Skelltu þér bara í flotta hanska.

| heitt & kalt |

Heitt
 Volgt
 Hvorki heitt né kalt
 Vio stofuhita
 Iskalt



ÆTTLEIÐINGAR. Það er spurning hvenær íslensk stórstjarna mun ættleiða barn úr þriðja heiminum, eins og erlendu stórstjörnurnar Madonna, Angelina og Brad. Við tökum hattinn ofan fyrir þeim.



RUSSELL CROWE. Ástralinn frægi styður íslenskan stjórnmálamann og er að koma í bíó með glænýja mynd sem hefur fengið afbragsdóma. Við styðjum Russell.



JÓLASTRESS. Tökum jólaundirbúninginn í skömmum og skipuleggjum okkur vel, þá er þetta ekkert mál.



80's tíska. Alls ekki svo flott lengur. Griffurnar og ermapúðarnir mega taka sér frí núna, enda ekki smekklegt.



HVAÐ ER MÁLIÐ MEÐ... Hvað er málið með að segja alltaf hvað er málið með???? Við á Birtu erum að verða bókstaflega geðveik á þessu.

Endurvinnsla á fötum

Flest okkar eiga mikið fleiri flíkur um ævina en fyrri kynslóðir. Sumum finnst það kostur, svo hægt sé að fylgja tískunni og fá tilbreytingu. En textílúrgangur er að verða að umhverfisvandamáli því flíkurnar hlaðast upp í geymslum og kössum og enda síðan oftast í ruslinu. Fataskiptapartí er stórsniðug lausn fyrir umhverfið og okkur hin sem langar stöðugt í ný fót. Partíin ganga út á að vinir hittast með hrúgur af fötum sem þeir eru hættir að nota og síðan geta allir tekið það sem þeir vilja og gefið flíkunum lengra líf og sparað sér búðarráp og stórfé. Fyrir þá sem nenna ekki að standa í partístússi er hægt að senda flíkurnar til Rauða krossins. Föt og klæði þurfa vera hrein, þurr og pökkuð í lokaðan plastpoka. Síðan er hægt að skila þeim í gáma merкта Rauða krossi Íslands á endurvinnslustöðvum. Ágóðinn rennur síðan til hjálparstarfs.

VERSLUN RAUÐA KROSSINS L12

selur notaðar flíkur, ágóðinn rennur til hjálparstarfa.



LOÐHÚFA úr kjallaranum getur öðlast nýtt líf í bland við nýjar flíkur.

Stundum fer maður bara **EINU SINNI Í PILSIÐ** sitt og verður síðan leiður á því - ef til vill það henti frekar einhverjum öðrum.

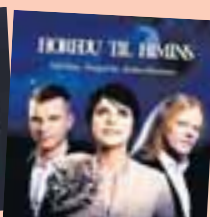


Ef maður er **VIRKILEGA HEPPINN** getur maður komið heim með Stelli McCartney hönnun úr fataskiptapartí eða aðrar spennandi flíkur.

Gospeltónlist

Gospeltónlistin, sem á rætur að rekja til guðþjónustu blökkumanna í Bandaríkjunum á fyrri hluta síðustu aldar, hefur nú náð að heilla Íslendinga. Nýverið komu út tveir íslenskir diskar með gospeltónlist þar sem íslenskir tónlistar-stórlaxar spreya sig á forminu. Sálín tók gospel í Laugardalshöllinni og er upptaka af þeim tónleikum komin

út á geisladisk og DVD. Auk þess sem rokkarinn Eiríkur Hauksson ásamt Páli Óskari og Margréti Eir tekur gospelið með stæl á nýútkomnum disk, Horfðu til himins.



HRINGUR TANKADOS EFTIR DAN BROWN

FRÁ HÖFUNDI DA VINCI LYKILSINS

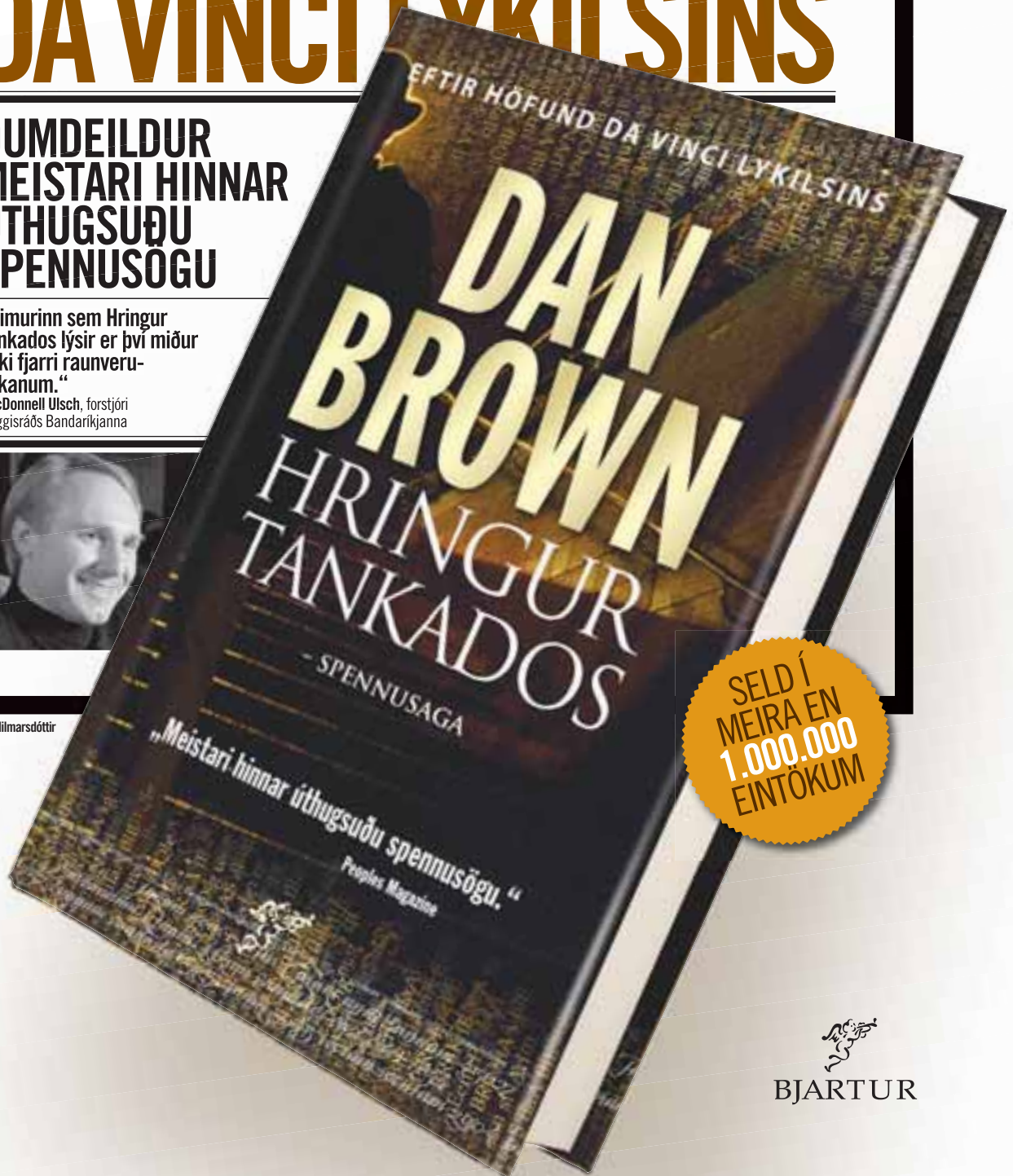
ÓUMDEILDUR
MEISTARI HINNAR
ÚTHUGSUÐU
SPENNUSÖGU

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

MacDonnell Ulsch, forstjóri
Öryggisráðs Bandaríkjanna



Þýðandi: Anna María Hilmarsdóttir



SELD Í
MEIRA EN
1.000.000
EINTÖKUM



BJARTUR



brennslan mín ...

Daníel Óliver

Suðupottur mismunandi laga

Daníel Óliver muna kannski margir eftir úr Idolinu í fyrra. Núna er hann mættur aftur hress til leiks með útvarpsþátt á Flass FM 104,5 og er sólóplata með honum væntanleg á markað. Daníel gaf okkur lista með tíu uppáhaldslögum sínum og um þennan lista hafði hann þetta að segja: „Þetta er suðupottur af mismunandi lögum sem mér þykir vænt um. Njótið vel.“

LAG 1

Guns N'Roses - Welcome to the jungle. Sennilega eina rokklagið sem ég fæ ekki nóg af. Þegar ég kem mér í ræktina að brenna spikinu þá er þetta lag á repeat! Ég nýt þess að syngja nananananana-partinn með HÁTT!

LAG 2

Beach Boys - Wouldn't it be nice. Þegar okkar frábæra íslenska skítaveður nær hámarki eftir jólin þá er þetta lag oft spilað í bílnum hjá mér til að ég missi ekki vitið í umferðinni og keyri niður gamlar konur.

LAG 3

Lenny Kravitz - American Women. Stundum fer ég á kagganum mínum niður Laugavegin og þykist vera ógeðslega heitur gaur. Þá er þetta lag blastað í botn þangað til bíllinn hristist eins og lest!

LAG 4

Björk - Who is it. Áður þótti mér Björk skritin og kínversk en núna finnst mér hún vera snillingur. Sem sýnir hvað smekkur minn á tónlist breytist hratt! Þetta lag með henni er yfírnáttúrulegt, en bjöllukjöllinn kjánalegur.

LAG 5

Queen - Don't stop me now. Þá sjaldan sem maður lyftir sér upp þá er þetta lag tilvalið í partíði. Það lyftir manni upp og svo ofar og ofar og ofar þar til maður man ekki lengur af hverju manni finnst það svona gott!

LAG 6

Pink Floyd - Money. Lag með tilgang. Mér finnst ég alltaf þurfa að fara í bankann þegar ég heyrir þetta lag. Svo er þetta bara gott lag og minnir mig á að borga reikningana. Tvöföld ánægja skiluru?

LAG 7

Eric Clapton - Tears in heaven. Þetta lag samdi Clapton þegar hann missti son sinn. Svo söng ég það í stórafmáli hjá afa mínum og stemningin varð eins og í jarðarför. Afi er ekki ennþá búinn að fyrirgefa mér.

LAG 8

The Beatles - Ticket to ride. Ég tók þetta lag í Idol því að ég var svo ástfanginn af því. Ég datt reyndar út í þeim þætti og ég er ekkert voðalega ástfanginn lengur en mér finnst lagið samt ennþá rosalega gott.

LAG 9

Jesse McCartney - The Stupid thing. Hann er í uppáhaldi hjá öllum stelpum í Bandaríkjunum, þar sem ég var. Rosalega gott lag, en mér líður alltaf eins og hormónatrufuðum unglingi þegar ég hlusta á það! Skritið ha?

LAG 10

Svenni Björgvins - Don't you forget about me. Þetta er uppáhaldslagið mitt á nýjustu plötu Svenna Björgvins en ég nýt þess heiður að vera sonur hans. Platan er ekki komin út en ég mæli með þessu lagi þegar hún kemur.

» birta mælir með ...

... **JÓLASÍLD ORA 2006.** Þegar eitthvað hollt, gómsætt, krassandi, vítamínríkt og mettandi vantar, annað hvort í forrétt eða á hlaðborðið þá mælir Birta með jólasíldinni frá Ora ofan á íslenskum þrumara. Með keim af negul, eini-berjum, rósapípar, sinnepsfræjum og lárviðarlaufi kórónar hún máltíðina.



... FYRSTU SKÁLDSÖGU HAUKS MÁ

HELGASONAR Svavar Pétur & 20. öldin. Bókin segir á gráglettni hátt frá bankastarfsmanninum Svavari Péttri sem lendir í óvæntri atburðarás þegar hann samþykkir að flytja lík Johns Lennon frá New York til Kópavogs. Vel skrifuð og á köflum stórskemmtileg saga.



... **BEST Í HEIMI.** Þetta leikrit bregður spegli upp að sjónu fjallkonunnar og sýnir Íslendingum sjálfa sig með glöggum gests augum. Áhorfandinn bæði hlær og grætur, skemmtir sér stórvel og kemur út úr lönð fróðari og einnig nokkuð hugsi. Leikrit sem maður þarf nauðsynlega að tala um eftir að því er lokið.



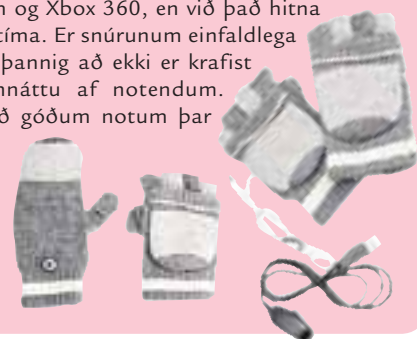
... **CASINO ROYALE**, nýjustu James Bond myndinni. Í meðförum Daniel Craig er Bond kynþokkafullur og tilfinningaþrunginn harðjafi sem fær alla til að kíkna í hnjúnum. Gæti varla verið betra.

Upphitanlegar grifflur

NÝTT

Grifflurnar eru úr ull og ósköp venjulegar útlits að undanskildum rafmagnssnúrum sem má tengja við USB-tengi á tölvum, leikjatölvum og Xbox 360, en við það hitna þær á örskömmum tíma. Er snúrnum einfaldlega stungið í samband þannig að ekki er krafist sértækrar tæknikunnáttu af notendum.

Grifflurnar koma að góðum notum þar sem húskuldi er fyrir hendi eða fyrir kulsækna. Hægt er að panta sér grifflur inni á síðunni www.perpetualkid.com.





Við erum **geðveikt** góð saman

Sparisjóðurinn og viðskiptavinir hans sameinast nú um að styrkja samtök sem vinna að úrbótum í geðheilbrigðismálum. Fjórði hver Íslendingur á við geðræn vandamál að stríða einhvern tíma á ævinni en með réttri meðhöndlun og stuðningi eru yfirgnæfandi líkur á að fólk nái bata.

Við bjóðum viðskiptavinum Sparisjóðsins að velja eitt af þeim átta félögum sem við höfum ákveðið að styrkja í ár. Þá mun Sparisjóðurinn greiða 1.000 kr. fyrir hvern þann viðskiptavin sem tekur þátt. Auk þess geta allir, viðskiptavinir og aðrir, lagt málefnið lið og bætt við upphæð að eigin vali. Farðu inn á www.spar.is eða komdu í næsta Sparisjóð og gefðu þinn styrk.

PIRIS/SIA



 **SPARISJÓÐURINN**
– fyrir þig og þína



Viðtal: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR Mynd: HEIÐA

» HUGREKKI GETUR HAFT MIKIL ÁHRIF «

Stígamót og karlahópur Femínistafélagsins standa fyrir málþingi á morgun, þann 25. nóvember, í Tjarnarbíói um sekt kvenna og ábyrgð karla. Málþingið er haldið í tilefni af Sextán daga átakinu sem gengur út á að vinna gegn kynferðis- ofbeldi. Meðal skipuleggjenda málþingsins eru Kristbjörg Kristjánsdóttir, starfskona Stígamóta og Hjálmar Sigmarsson sem er í karlahópi Femínistafélagsins.

AF HVERJU MÁLÞING UM ÞESSI EFNI?

Kristbjörg: Skömmín, sem er algengasta afleiðing kynferðisofbeldis, kemur af þeirri ranghugmynd samfélagsins að konur bjóði upp á ofbeldi. Þegar gefið er í skyn að konur sem daðra, eru undir áhrifum eða klæða sig ögrandi beri einhverja ábyrgð á verknadnum er verið að mæla sektina og gera ofbeldismanninn ósýnilegan. Þessu getum við breytt. Stígamót eyða tvö þúsund klukkustundum á ári í að leiðrétta ranghugmyndir kvenna um þeirra sekt á ofbeldinu sem þær verða fyrir og 86,3% kvenna sem leita til okkar telja sig bera einhverja eða fulla ábyrgð því.

Hjálmar: Í ljósi þeirra umræðna sem hafa verið um nauðganir upp á síðkastið höfum við í karlahópi Femínistafélagsins verið að leggja áherslu á að karlar taki ábyrgð á því sem er að gerast í þeirra umhverfi og sýni ábyrgð.

HVERNIG ÆTLIÐ ÞIÐ AÐ FJALLA UM SEKT KVENNA?

Kristbjörg: Við ætlum að skoða af hverju hún er svona ríkjandi í samfélaginu, vera með almenna

fræðslu um það hvernig kynferðisofbeldi getur aldrei verið brotaþola að kenna og gera ofbeldismennina sýnilega því það er aldrei talað um þá. Við erum alls ekki að gefa í skyn að allir karlmenn séu ofbeldismenn og langflestir þeirra eru yndislegir en skemmdu eplín eru í þeirra hópi og það gerir þetta svolítið karlavandamál. Umræðan hefur alltaf verið meðal kvenna og við ætlum táknað að færa hana yfir til karla. Þess vegna biðjum við konur að mæta með steina á málþingið sem tákna sektarkenndina og reisa vörðu á sviðinu sem mun standa sem minnismerki þegar ráðstefnan hjá körlunum byrjar.

HVERNIG TAKIÐ ÞIÐ Á ÁBYRGÐ KARLA?

Hjálmar: Við ætlum að fjalla um mikilvægi þess að karlmenn og allt samfélagið geri sér grein fyrir því hvernig á að tala um kynferðisofbeldi því ennþá er verið að gera lítið úr þessum glæp á einn eða annan hátt. Markmiðið er að fá karlmenn til þess að hlusta, taka afstöðu og sýna afstöðu. Að sýna afstöðu þarf ekki að vera svo flókið því það getur verið nóg að stoppa einhverja umræðu eða óviðeigandi brandara.

HVAÐ FINNST YKKUR UM ÞÁ HRÆÐSLU SEM HEFUR GRIPID UM SIG Í KJÖLFAR NAUÐGANA SÍÐUSTU VIKNA?

Kristbjörg: Það er alltaf mjög gott þegar svona mál rata inn í fjölmiðla og þegar konur leita sér hjálpar. Þetta er samt engin breyting á þeim veruleika sem við höfum búið við á hverjum degi á Stígamótum í þau sextán ár sem þau hafa starfað og Ísland er ekkert hættulegra í dag en það er búið að vera undanfarin ár.

ER EITTHVAÐ SEM ALLIR GETA GERT TIL ÞESS AÐ BÆTA ÁSTANDIÐ?

Hjálmar: Allir geta sýnt hugrekki. Hugrekki Telmu Ásdísardóttur hefur til dæmis gefið mörgum von og mikið hefur breyst á þessu eina ári síðan saga hennar kom út. Hugrekki hefur alltaf mikil áhrif. Það að sautján ára strákur standi upp og segi vinum sínum að hætta að tala niðrandi um konur eða koma illa fram við vinkonur þeirra er hugrekki. Þetta hugrekki getur haft áhrif á stóran hóp og skipt miklu máli.

jólin koma...



LÍNAN

H Ú S G Ö G N

SUÐURLANDSBRAUT 22

SÍMI 553 7100 • www.linan.is



Hér á árum áður var mjög algengt að fullorðið fólk léki sér í samkvæmum. Skipulagðir samkvæmisleikir urðu til þess að fljótlega losnaði um hömlur hjá mannskapnum og minna þurfti að reiða sig á áfengi til að hafa það gaman. Kinnar roðnuðu og ákafinn greip fólk með þeim afleiðingum að stuðið varð æ meira. Svo enduðu allir á að dansa fram á morgun.



Texti: MARGRÉT HUGRÚN Mynd: GETTY IMAGES

Leikum okkur og sprellum saman!

Í dag tíðkast það að fólk leiki sér svona saman í brúðkaupum, enda er þá flest reynt til að gera veisluna sem skemmtilegasta. En hvernig væri að leiða fólk saman í leiki í fleiri veislum? Það þarf ekki að vera um jafn dramatískan viðburð og brúðkaup að ræða. Samkvæmisleiki má fara í hvort sem er eftir sunnudagsmatinn með stórfjölskyldunni, í fertugsafmælum, vinnustaðapartíum eða bara hvaða samkomu sem er þar sem fólk hittist til að gera sér dagamun.

FATADANS: Nokkrum körlum og konum er stillt upp í hring. Fólkið er svo látið hafa poka af fötum (oftast fyndið að nota kvenföt og undirföt) og svo er pokinn látinn ganga um leið og tónlist er spiluð. Þegar tónlistin er stöðvuð á sá/sú sem heldur á pokanum að smella sér í eina flík af handahófi, og svo heldur þetta áfram þar til pokinn er tómur.

DAGBLAÐSDANSILEIKUR: Allir taka þátt nema dómariinn. Þör eru látin hafa síðu úr dagblaði og á henni á að dansa þar til einhver stígur út af, en um leið og fólk fer út fyrir síðuna er það dæmt úr leik. Þegar nokkur þör eru dottin út á að brjóta síðuna aftur og svo keppist fólk áfram um að halda jafnvægi inni á hálfri dagblaðssíðu. Eftir því sem líður á leikinn og fleiri detta út, er upplagt að halda áfram að brjóta blaðið saman þar til fólk endar á að þurfa að dansa á einum fæti, ef það tekst?

ÁVAXTAKARFAN: Allir mynda hring og hver og einn velur sér nafn á ávexti. Leikurinn hefst á því að fólk, eitt í einu, kynnir sinn ávöxt með því að klappa saman höndum og klappa á lærin, en það má alls ekki sjást í tennur þegar ávöxturinn er nefndur. „Mandarína“ (eða hvaða ávöxtur sem er) byrjar svo á að skora á t.d. kirsuberið og þá klappar hún og segir um leið „mandarína, mandarína, kirsuber, kirsuber“. Kirsuberið tekur strax við og skorar á annan, klappar um leið og segir „Kirsuber, kirsuber, mangó, mangó“ og svo koll af kolli, Fólk dettur úr leik um leið og það sést í tennurnar á því eða það missir taktinn. Svona gengur þetta þar til einn ávöxtur stendur eftir. Mjög fyndinn og skemmtilegur leikur.

APPELSÍNUDANSINN: Þessi er frægur. Þar er látið dansa með appelsínu á milli sín sem er haldið uppi með því að parið þrýstir ennum saman, en með appelsínuna á milli. Það þar sem missir appelsínuna dettur úr leik og síðasta parið til að missa sína appelsínu sigrar.

PEKKTU MAKANN Á FÓTLEGGJUNUM: Nokkar konur, eða karlar, eru tekin úr salnum og það er bundið fyrir augu þeirra. Þegar þau koma aftur eiga þau að reyna að þekkja makann sinn með því að þreifa á fótleggjum makans. Það fólk sem er síðast til að þekkja sinn maka, tapar.

Íslenskar spennusögur á heimsmælikvarða

FARÞEGINN er skemmtileg og hraðfleyg spennusaga sem sleppir ekki hendi af lesanda fyrr en hún er öll.

Þetta önnur spennusagan sem Árni Þórarinnsson og Páll Kristinn Pálsson skrifa saman. Sú fyrri, *Í upphafi var morðið*, hlaut frábærar viðtökur.



Þessa leggurðu ekki frá þér fyrr en síðasta blaðsíða hefur verið lesin.

„Þetta er gæsaþúð!
Snjöll og margslungin!“

*Jakob Bjarnar Grétarsson,
kistan.is
(um Í upphafi var morðið)*

„Glæpasaga sem
bæði grípur og heldur.“

*Þorgerður Sigurðardóttir,
Kastljósið
(um Í upphafi var morðið)*

Fárviðri, fyrirboðar og feigð ...
SKIPIÐ, sem er sjöunda skáldsaga Stefáns Mána,
er hörkuspennandi tryllir og svo magnaður að lesanda
rennur kalt vatn milli skinns og hörunds.

Spennusögur sem trylla og skemmta

Náttúruefni & eðalmálmar

Skartgripir Dýrfinnu Torfadóttur gullsmíðs eru einstakir, enda unnir bæði úr eðalmálmum og efnum úr íslenskri náttúru svo sem fjörusteinum, fiskroði, hreindýrshornum og hrosshári.

Fyrst þegar reynt er að fá Dýrfinnu í viðtal er hún stödd í Frakklandi og í næstu tilraun svarar hún símanum í Berlín. Hún tekur samt erindinu vel og einn daginn er hún mætt í Skaftahlíðina, nýkomin ofan af Skaga þar sem hún á heima nú. Að íslenskum sið er hún fyrst spurð um veðrið. „Það var dálítið hvasst á Kjalarnesinu en ég er nú Vestfirðingur og kippi mér ekki upp við það,“ svarar hún og brosir góðlátlega. Næst er forvitnast um ferðir hennar erlendis og í ljós kemur að hún tók þátt í sýningu í Frakklandi í ágúst ásamt mörgum íslenskum hönnuðum og í Berlín sýndi hún í haust ásamt þremur öðrum gullsmíðum héðan. Nýlega var hún svo beðin um muni á sýningu í Bandaríkjunum og þar er hún ein Íslendinga. „Vissulega er ánægjulegt að fá jákvæða athygli,“ segir hún. „Svona sýningum fylgir mikil vinna en hún skilar sér. Þegar hátíðir og tyllidagar nálgastr hefur fólk samband við mig gegnum netið.“

Roðið segir hún hafa vakið sérstaka athygli í Berlín. „Ég nota bæði lax-og hlýraroð sem er sútað og litað á Sauðárkróki og í smíðinni blanda ég svo áli, gulli eða silfri saman við.“ Hún kveðst fá mikið út úr því að vinna með náttúruleg efni meðfram hinum dýru málmum og nefnir til dæmis kindahorn, fjörusteina og hrosshár. „Svo hef ég líka notað hreindýrahorn sem eru slípuð fyrir mig uppi í Borgarfirði,“ bætir hún við.

Dýrfinna byrjaði að læra gullsmíði árið 1975 úti í Noregi. „Það vildi enginn taka mig í læri hér á þeim tíma,“ segir hún til skýringar. „Þó lauk ég náminu á Akureyri hjá Péttri Breiðfjörð en fór strax út í sjálfstæðan rekstur þegar ég var búin og ákvað að setjast að á Ísafirði enda fædd þar og uppalin. Reyndar er ég lærður sjónfræðingur líka og hef starfað við það það fag jafnframt.“

Fyrir fimm árum flutti Dýrfinna á Akranes. „Maðurinn minn vildi fá sér aðra vinnu og ég flaut með,“ segir hún glaðlega. „Bróðir minn keypti af mér verslunina fyrir vestan, hann byrjaði að vinna hjá mér og lærði síðan sjónfræði,“ segir hún. Aðspurð kveðst hún oft skreppa enn til Ísafjarðar enda búi foreldrar hennar þar. „Ísfirðingar hafa alltaf verið mér hliðhollir gegnum tíðina,“ segir hún og bætir við: „Náttúran er líka sterk fyrir vestan og hefur góð áhrif á mig. Mér finnst gaman að vinna úr öllu sem tengist sjónum enda vann ég eiginlega



„Það kemur upp í mér jafnað-armaðurinn að vestan,“ segir Dýrfinna sem vill að sem flestir hafi efni á að bera skart eftir hana.



Álver fyrir iðnaðarmenn



Iðnaðarmannadagur Alcoa Fjarðaáls laugardaginn 25. nóvember

Atvinnutækifæri, námstækifæri, þjónustusamningar

Laugardaginn 25. nóvember opnum við dyrnar fyrir iðnaðarmönnum og iðnnemum. Við förum í skoðunarferð um álverið og kynnum bæði atvinnu- og námstækifæri iðnaðarmanna hjá Fjarðaáli og þjónustusamninga sem fyrirtækið mun gera við verktaka.

Skoðunarferð um álverið kl. 12:30

Kl. 12:30 verður lagt af stað í skoðunarferðina frá bílastæðinu við álverslóðina. Þar sem gera þarf ráð fyrir öryggisbúnaði eru þátttakendur beðnir um að skrá sig í skoðunarferðina á alcoa@alcoa.is eða í síma 470 7900.

Kynningarfundur kl. 14:00

Kl. 14:00 byrjum við kynningarfund í Veislumiðstöðinni (Barbeque Center) í starfsmannaþorpinu á Haga við Reyðarfjörð. Við fáum góða gesti í heimsókn til okkar, ræðum málin saman og njótum léttar veitinga. Formlegri dagskrá lýkur um kl. 16:00.

Rútuferðir

Við bjóðum upp á rútuferðir frá Akureyri, Húsavík, Höfn, Norðfirði, Eskifirði, Stöðvarfirði, Fáskrúðsfirði, Egilsstöðum og Reyðarfirði. Hægt er að skrá sig í rútuferð og fá nánari upplýsingar í síma 470 7900 og á alcoa.is.

Í álveri Alcoa Fjarðaáls verður meðal annars afkastamesta rafveita á landinu, 336 tölvustýrð rafgreiningarker, háþróaður lofthreinsibúnaður, fullkomin álvirasteypa, atvinnuslökkvilið og 250 farartæki af öllum stærðum og gerðum.



Kerskálakrani

Rafvirkjar (8 störf) og vélvirkjar (9 störf)

Við leitum að faglærðum rafvirkjum og vélvirkjum til að sinna viðhaldi tækja og búnaðar í hátæknivæddu álveri Alcoa Fjarðaáls við Reyðarfjörð. Faglegur metnaður og stöðug þróun verða leiðarljós okkar inn í framtíðina. Unnið er í teyrum samkvæmt stöðluðum verkferlum og ýrtruðu öryggiskröfum. Verkefni hvers starfsmanns verða fjölbreytt og mikið er lagt upp úr starfsþróun og símenntun.

Umsóknarfrestur er til og með 28. nóvember.
Viðkomandi þurfa að geta hafið störf 1. janúar 2007 eða síðar.

capacent
RÁÐNINGAR

Hægt er að sækja um störfín á capacent.is (aður IMG-Mannafl). Nánari upplýsingar fást á www.alcoa.is og hjá Sigurlaugu Þorsteinsdóttur (sigurlaug.thorsteinsdottir@capacent.is) og Helgu Snædal (helga.snaedal@capacent.is) hjá Capacent í síma 540 1000.



www.alcoa.is

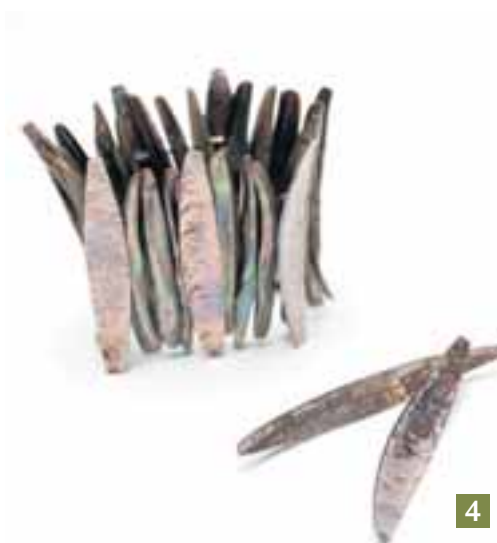
Alcoa Fjarðaál



alltaf í frystihúsi áður en ég fór að læra.“ Hún er ekki frá því að sköpun hennar hafi breyst og orðið aðeins mýkri eftir að hún flutti suður. En var henni kennt að smíða úr roði, hornum og fjörugrjóti í Noregi? „Nei, ég hef þróað það alveg sjálf. Auðvitað er ég með sígilda skartgripa líka fyrir allan aldur, frá skírn og upp úr. Finleg hálsmen úr gulli og silfri,“ segir hún og nefnir sérstaklega krossa og engla sem geta snúist á keðjunni og henta fyrir allan aldur. „Þeir hafa notið vinsælda enda eru þeir algerlega tímalausir,“ segir hún.

Verkstæði Dýrfinnu er á safnasvæðinu á Görðum og hún er ánægð með þá ákvörðun bæjaryfirvalda á Akranesi að tengja saman safnið og handverkið. „Að Görðum kemur fjöldi fólks á sumrin og stundum fæ ég hópa á öðrum tímum árs sem vilja fá að skoða það sem ég er að gera. Það er bara gaman.“

Dýrfinna selur einnig skartgripina sína hjá Ófeigi á Skólavörðustígnum, Mónu á Laugavegi, Módeli á Akranesi og Gullauga á Ísafirði. Hún kveðst merkja vaxandi áhuga fyrir íslensku skarti hjá íslenskum konum. „Ég tek eftir því að það eru vissar konur sem alltaf bera íslenska hönnun og auðvitað verð ég voða ánægð ef ég sé einhverja með skart eftir sjálfa mig,“ segir hún brosandí. „Ég hef reynt að gæta þess að hafa vörur á verði við allra hæfi þannig að sem flestir hafi efni á að kaupa og bera skart eftir mig. Mér finnst það mikið atriði,“ segir Dýrfinna og bætir við kankvís, „ég finn að það kemur upp í mér jafnaðarmaðurinn að vestan.“



4



5



6



7



8



9



10



11

Eikarhúsgögn í miklu úrvali

Vorum að taka inn mikið úrval eikarhúsgagna frá ChristianHarold



DeCoro sófasett á gjafverði



3ja sæta sófi + 2 stólar
Fáanlegt í brúnu og ljósu leðri



~~249.000.-~~ stgr. **179.000.-** stgr.
Takmarkað upplag

GP
gæðahúsgögn



Opið virka daga: 10-18
lau 11-16 sun 13-16

Dalshrauni 1 Hafnarfirði Sími: 565 1234

Sjónhverfingamaðurinn Eli Roth

Bandaríski leikstjórinn Eli Roth var nýverið staddur hérlandis við tökur á atriðum fyrir framhald hryllingsmyndarinnar *Hostel*. Myndin heitir *Hostel: Part II* og lýsir hremmingum þriggja stúlkna á ferð um Slóvakíu. Vegna þess hve vel tókst til segir Eli ekki loku fyrir það skotið að taka upp aðra mynd á Íslandi.

Eli er að undirbúa heimför sína til L.A. þegar við hittumst á Hótel Nordica þar sem hann hafði dvalið ásamt fríðu föruneyti á meðan á tökum stóð. Vonbrigðin leyndu sér ekki í röddinni þegar hann segir förina hafa verið alltof stutta að þessu sinni. Engin ástæða sé þó til að örvænta þar sem hann hyggist koma hingað aftur. Þótt það verði ekki nema til að fara í útreiðartúr. Tökurnar hafi hvort eð er verið hálfgerð afsökun til að bregða sér á bak.

VILDI SNEMMA VERÐA LEIKSTJÓRI

Eins og fram hefur komið í fjölmiðlum er Eli mikill Íslandsvinur. Eli var 19 ára gamall þegar hann kom hingað fyrst með eldri bróður sínum og föður, dr. Sheldon Roth, sem var fenginn til þess að halda fyrirlestra og kenna við Háskóla Íslands. Halldóra Ólafsdóttir yfirlæknir á Landspítala - háskólasjúkrahúsi stakk upp á því að þeir bræður færu í sveit á Ingólfshvol í nokkrar vikur á meðan faðir þeirra sinnti starfi sínu og það varð úr.

„Í heildina lítið var þetta góður tími og í raun innblástur fyrir fyrstu kvikmynd mína í fullri lengd, *Cabin Fever* (2002),“ útskýrir Eli. Með því skírskotar hann til húðsýkingar sem hann fékk á meðan á vistinni stóð og gerð eru skil í myndinni þar sem söguhetjurnar eiga í höggi við skæðan vírus. „Atriðin í *Cabin Fever* eru ýkt útgáfa af því sem gerðist, en satt að segja var ég á tímabili frekar illa haldinn. Ég jafnaði mig til allrar lukku en þetta var erfið og lærdómsrík lífsreynsla.“

Eli hafði þarna ákveðið að hann vildi starfa við kvikmyndagerð í framtíðinni. „Ég hafði reyndar gert upp hug minn aðeins átta ára eftir að hafa séð kvikmyndina *Alien*,“ segir hann. „Eftir hana varð ég helst aldrei viðskila við litla 8 mm upptökuvél sem ég átti og hafði síðan meðferðis til Íslands, þar sem ég varði frítímanum í að gera stuttar hrollvekjur. Eldri bróðir minn benti mér nýverið á hversu lítið hefði raunverulega breyst frá þeim tíma. Ég er enn að búa til hryllingsmyndir á Íslandi en nú hef ég heilt kvikmynda-tökulið og kvikmyndaver sem fjármagnar þær.“

BEST GEYMDUR Í KJALLARANUM

Eli sneri aftur til Bandaríkjanna eftir sumarið á Íslandi, en fjölskylda hans bjó í Boston. Hann hóf stuttu síðar nám í kvik-

myndagerð við N.Y.U. í New York og útskrifaðist þaðan með láði árið 1994.

Næstu árin gegndi Eli margvíslegum störfum innan kvikmyndabransans og vann með þekktum leikstjórum á borð við David Lynch og Martin Brest. Samstarf Elis og Brests var vægast sagt stormasamt, en leikstjórinn rak hann úr starfi statista við gerð *Meet Joe Black* (1998) þar sem honum þótti hann standa sig illa. Eli var reyndar endurráðinn, en í öryggisskyni látinn stjórna loftræstingunni úr kjallaranum á meðan á tökum stóð, svo leikstjórinn úrilli kæmi ekki auga á hann.

Árið 1995 skrifaði Eli handrit að *Cabin Fever* í samvinnu við vin sinn, en vegna þess hve illa gekk að fjármagna myndina tók heil sex ár að gera hana. *Cabin Fever* vakti mikla athygli á kvikmyndahátíðinni í Toronto þar sem barist var um kvikmyndaréttinn að henni. *Lions Gate* hafði loks vinninginn og þurfti ekki að iðrast ákvörðunarinnar því myndin varð sú tekjuhæsta í sögu fyrirtækisins.

Eli segir velgengni *Cabin Fever* hafa markað þáttaskil fyrir hann sem leikstjóra, þar sem tilboð um að gera stórar Hollywood-myndir tóku að streyma til hans. „Ég stóðst hins vegar freistinguna og hélt áfram gerð ódýrra hryllingsmynda með kvikmyndinni *Hostel* (2005), sem fjallar um hrakför þriggja ferðamanna í Slóvakíu og varð vinsæl víða um heim.“ Hann hugsar sig um. „Nema kannski í Slóvakíu. Þarlend stjórnvöld eru mér líklegast bálreið fyrir þá dökku samfélagsmynd sem dregin er upp í myndinni.“

VERÐUR ÓGLATT VIÐ AÐ SJÁ ALVÖRU BLÓÐ

Eli segir marga vafalaust eiga í vandræðum með að skilja áhugann sem hann hefur á hryllingsmyndagerð, en hann sé drifinn áfram af ástríðu. „Mér er það mikið kappsmál að hefja aftur til vegs og virðingar hrollvekjuna sem hefur verið í stöðugri hnignun síðan hún náði hápunkti sínum á áttunda áratugnum, með myndum eins og *Jaws* og *The Exorcist*,“ útskýrir hann.

„Svo vil ég endurvekja áhrifin sem sjónhverfingar höfðu á áhorfendur sem börn, eins og við að sjá einhvern sagaðan í sundur. Slíkt hræðir börn um leið og þau brjóta heilann um hvernig brellan hafi verið framkvæmd. Myndirnar mínar eru sjónhverfingar handa fullorðnum. Eins kaldhæðnislega og það hljómar



„Ætli það eigi þó ekki eftir að reita slóvakísk yfirvöld frekar til reiði þegar í ljós kemur að fallegustu landslagssenurnar í Slóvakíu skuli vera skotnar á Íslandi.“

verður mér, hryllingsmyndaleikstjóranum sjálfum, óglatt við að sjá alvöru blóð. Mig hryllir hreinlega við að heyra af öllum óhugnaðinum sem á sér stað í heiminum, til dæmis af stríðsglæpum bandarískra stjórnvalda í Írak. Með því að setja óhugnaðinn fram á ýktan hátt má segja að ég sé öðrum þræði fremur að hjálpa fólki við að halda sönsum.“

Eli bætir við að þess utan telji hann sig vera að gera frábærar stefnumótamyndir. „Rómantískar myndir eru gagnslausar, það eru hrollvekjurnar sem skila raunverulegum árangri. Sú eða sá sem maður býður í bíó verður svo skelfingu lostinn á meðan á sýningu stendur að viðkomandi hjúfrar sig upp að manni. Síðan eru töluverðar líkur á að maður fái heimboð eftir á, þar sem viðkomandi þorir ekki að vera einsamall. Varla er það ámælisvert að gera góðar stefnumótamyndir,“ segir hann og glottir.



LANGPRÁÐUR DRAUMUR RÆTTIST

Eli segist hafa verið staðráðinn í að skjóta einhvern tímann á Íslandi eftir veruna á Ingólfshvoli. Vegna óviðjafnanlegrar náttúrufegurðar og góðra birtuskilyrða á sumrin telur hann landið kjörinn kvikmyndatökustað. Þótt hann fengi hvorki tækifæri til þess við gerð Cabin Fever né Hostel lék landið óbeint hlutverk í báðum myndum. Eins og áður sagði kviknaði hugmyndin að Cabin Fever á Íslandi og svo fór að Eli réð Eyþór Guðjónsson til að leika Íslendinginn Óla í Hostel.

Um kynni þeirra Eyþórs segist Eli hafa hitt hann í gegnum sameiginlegan vin og féll hann strax í geð. „Mér líkar hversu uppátækjasamur Eyþór er,“ segir Eli. „Sem dæmi hélt hann matarboð fyrir mig, Quentin Tarantino og fleiri heima hjá sér á síðasta ári. Gestunum fóru skyndilega að berast neyðaróp úr kjallara hússins klukkutíma eftir að matarboðið hófst. Eyþór lét sem ekkert væri, svo enginn vissi hvernig hann átti að vera. Loks spratt upp úr kjallaranum maður uppabúinn að hætti gerpisins í Pulp Fiction. Eftir að hafa látið öllum illum látum hljóp gerpið út eins og það væri að sleppa úr dýflissu. Fyrst sló þögn á mannskapinn en svo áttuðu menn sig á að um grín var að ræða og veltust um af hlátri. Ekki liðu þó nema nokkrar mínútur þar til náunginn var farinn að berja öskrandi á útidyrnar. Þá hafði vesalingurinn gleymt bílyklunum inni og var við það að frjóska í hel.“

Eli hefur tröllatrú á Eyþóri og réð hann því til að annast framleiðsluhlið Hostel: Part II á meðan á tökum stóð hérlendis, en hann mun ekki endurtaka hlutverk sitt þar sem persóna hann dó í fyrri myndinni. „Eyþór leysti erfitt verk vel af hendi,“ segir hann. „Enda ekki á hverjum degi sem Bláa lóninu og World Class í Laugum er breytt í Slóvakíu. Ætli það eigi þó ekki eftir að reita slóvakísk yfirvöld frekar til reiði þegar í ljós kemur að fallegustu landslagssenurnar í Slóvakíu skuli vera skotnar á Íslandi. Hvað um það, langþráður draumur minn um að mynda hér rättist.“

MYND UM MENNINGARNÓTT

Margt er á döfinni hjá Eli. Hostel: Part II, er nú í eftirvinnslu og hann undirbýr leikstjórn á kvikmyndinni Cell, sem er byggð á samnefndri sögu Stephens King. Myndin fjallar um uppvakningafaraldur sem geisar fyrir tilstilli farsíma og eftirvæntingin leynir sér ekki þegar Eli ræðir um verkefnið, enda segist hann vera mikill aðdáandi rithöfundarins. Hann segist ætla að vera samur við sig svo aðdáendur hans ættu ekki að verða sviknir um blóðug atriði.

Eli segist jafnframt hafa áhuga að gera hrollveku á Íslandi. „Ég er með hugmynd að ódýrri hryllingsmynd, sem ég kalla Culture Night. Ég ætla mér einfaldlega að ganga upp Laugavegin á Menningarnótt og mynda drykkjulætin.“ Hann gýtur augunum stríðnislega til blaðamannsins til að kanna viðbrögðin. „Nei, í alvöru talað þá langar mig til að gera draugamynd á Íslandi. Ég þarf bara að fá kvikmyndaverin til að samþykkja hugmyndina. Staðreyndin er sú að ég nota hvaða afsökun sem er til að koma aftur hingað, enda slappa ég hvergi betur af en hér. Ætli það endi ekki bara með að ég festi kaup á húsnæði hérna. Þetta verður að minnsta kosti ekki í síðasta skipti sem Íslendingar sjá mig, svo mikið er víst.“

DENON

Pitt eigið tónlistarhús

Heimabíómagnarar, magnarar og DVD

DENON margverðlaunað af virtustu fagtimaritum
fyrir útlit og hágæða hljómflutning



80 W x 7 (8 ohms) • 56 stöðva (AM/FM) minni • Sjálfvirk stilling með hljóðnema

DENON AVR-1906 magnari



15 gerðir verð frá 39.900



CANTON

Movie 101 CD
heimabíóhátalarar



kíktu á

www.ef.is



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími 520 7900 • www.ef.is



Texti: ROALD VIÐAR EYVINDSSON Myndir: AFP

Járnfrúin af Líberíu

Ellen Johnson-Sirleaf, forseti Líberíu, er fyrsta konan til að ná forsetastól í Afríku auk þess að vera fyrsti svarti kvenforsetinn í heiminum. Hún hefur marga fjöruna sopið og meðal annars sat hún í fangelsi í tíu ár fyrir að andmæla stjórnháttum fyrrum forseta Líberíu.

Ellen Johnson-Sirleaf (f. 1938) varð fyrst kvenna forseti í Afríku þann 23. nóvember árið 2005, nánar tiltekið í Líberíu, þegar hún hlaut meirihluta atkvæða með 20 prósentu forskoti á mótherja sinn, fótboltamanninn George Weah, og varð þar með jafnframt fyrsti svarti kvenforseti veraldar.

Ellen þykir eiga erfitt verk fyrir höndum, þar sem hún þarf að rétta við efnahag Líberíu, sem er í rúst eftir tvær blóðugar borgarastyrjaldir sem geisluðu þar á árunum 1989-1996 og 1999-2003. Þá þarf hún enn fremur að sýna þegnum sínum að hún sé starfi sínu vaxin, en sumir samlanda hennar, þó aðallega andstæðingar, efast um að kona geti gegnt embættinu.

Stuðningsmenn hennar efast ekki um að hún eigi eftir að standa sig með þryði, enda er hún enginn nýgræðingur í stjórnmálum. Hún var til að mynda aðstoðarfrjálmáráðherra í stjórnatíð

Williams Tolbert forseta á seinni hluta 8. áratugarins. Þegar hann var drepinn árið 1980 fór hún í útlegð til Naíróbí í Kenía. Árið 1985 sneri hún aftur á þing en var dæmd í tíu ára fangelsi fyrir að andmæla stjórnháttum Samuels Doe, herforingja og þáverandi forseta, sem stóð fyrir morðinu á Tolbert.

Fangelsisdvölin varð á endanum í styttri kantinum og Ellen fluttist til Washington D.C. Var það ekki í fyrsta sinn sem hún dvaldist í Bandaríkjunum því áður hafði hún lokið námi í bókshaldi við Madison Business College árið 1964, hagfræði við University of Colorado árið 1970 og opinberri stjórnsýslu við Harvard University árið 1971. Tengsl hennar við Bandaríkin eru því sterk og tveir af fjórum sonum hennar búa ásamt fjölskyldum sínum í Atlanta í Georgíuríki.

Ellen sneri aftur til Líberíu árið 1997 sem starfsmaður World Bank og City

Bank of Africa. Stuttu eftir komuna hóf hún aftur afskipti af stjórnmálum og bauð sig fram gegn Charles Taylor í forsetakosningum sama ár. Hún hafði áður stutt Taylor í uppreisn gegn Doe árið 1990, en snerist gegn honum vegna blóðsúthellinganna sem fylgdu uppreisninni.

Ellen tapaði fyrir Taylor, en tók við flokki hans, Unity Party, eftir að hann var hrakinn frá völdum. Hún bauð sig síðan fram til forsetakosninga árið 2005 og fékk næstmesta fylgið sem gerði henni kleift að taka þátt með fyrrgreindum árangri.

Síðan hún tók við embætti er talið að henni hafi verið sýnt banatilræði, það er þegar kviknaði í líberíska forsetabústaðnum í júlí á þessu ári. Hún lét það þó ekki á sig fá frekar en annað og heldur ótraud áfram, enda verið nefnd Járnfrúin vegna þeirrar ótrúlegu hörku og dugnaðar sem hún þykir búa yfir.



Brosdagar

Full búð af góðum tilboðum

BORÐ FYRIR TVÖ

Skemmuvegi 6 - blá gata

Bökum bökur

Bökur eru skemmtilegur matur sem auðvelt er að elda heima. Þær geta verið matarmiklar, góðar með súpu eða salati og sniðugar á hlaðborð eða í dögurð (brunch). Sætar bökur eru þá frekar á kökuhlaðborð, eða sem eftirréttur. Yfirleitt er frekar einfalt að baka böku – og sérstaklega þar sem hægt er að kaupa tilbúið og útflatt bökudeig í stærri matvöruverslunum. Einfalt er þó að gera deigið sjálfur, og þægilegt að gera það jafnvel daginn áður. Hér eru uppskriftir af tveimur böku. Önnur getur talist mitt á milli þess að vera matarmikil eða sæt, með perum og gorgonzola-osti. Hin er sætari, með döðlum og mascarpone-osti. Gefin er upp ein uppskrift af bökubotni fyrir báðar bökurnar.

DEIG:

350 g hveiti
½ tsk salt
1 msk flórsykur
200 g smjör skorið í teninga,
kælt (ekki hart)
2 eggjarauður
kalt vatn

Hrærið saman hveiti, salt, sykur og smjör í hrærivél eða matvinnsluvél þar til úr verður mylsna í hálfgerðum kögglum. Setjið eggjarauðurnar saman við og hrærið vel. Á meðan hrært er skal hella örlitlu af köldu vatni saman við deigið

þar til það nær að hnoðast saman í kúlu. Hnoðið þá í höndunum um stund og vefjið að lokum plastfilmu utan um deigið. Stingið í kælskáp og kælið í a.m.k. klukkustund. Óhætt er að geyma deigið í kælskápi í allt að tvo sólarhringa. Þegar nota á deigið þarf að hnoða það aðeins áður en það er flatt út á hveitistráðu borði. Hægt er að miða við að stærð deigsins þurfi að vera 35 cm í þvermál og passi í 23 cm böku- eða kökuform. Skerið út hring í deigið og leggið deigið í formið. Það á að vera stórt fyrir perubökuna en döðlubökudeigið má skera við barma formsins.

Perubaka með gorgonzola-osti

FYLLING:

4 meðalþroskaðar perur, skornar í báta
safí úr hálfri sítrónu
2 msk flórsykur
1 msk hveiti
100 g demerarasýkur
200 g gorgonzola-ostur
mjólk til penslunar

Veltið perunum upp úr sítrónusafanum, stráið flórsykri yfir og látið standa í 30 mín. Þerrið þá perurnar, setjið í skál og stráið hveitinu yfir þær. Veltið upp úr hveitinu. Stráið demerarasýkrinum yfir perurnar og blandið vel saman. Myljið helming af ostinum saman við. Hellið perunum í bökudeigið. Lokið með deiginu sem stendur út af. Stráið afganginum af ostinum yfir perurnar sem ekki eru þaktar deigi. Bakið við 180 gráður í um 45 mín. eða þar til osturinn er vel bráðinn og deigið gullið. Berið bökuna fram heita en hún er ekki síðri við stofuhita.



Lindu suðusúkkulaði



Súkkulaðisamleikur
sælkerans



Lindu suðusúkkulaði - ómótstæðilega gott!



Döðlubaka með mascarpone-osti

FYLLING:

1 ½ b mjúkar og heilar döðlur,
skornar í tvennt á langveginn
250 g mascarpone-ostur
½ b rjómi
2 egg
2 msk flórsykur
1 msk kartöflumjöl
2 tsf vanilludropar

Raðið döðlunum á bökudeigið. Hrærið saman ost, rjóma, egg, sykur, kartöflumjöl og vanilludropa þar til mjúkt og kekkjalaust. Hellið ostablöndunni yfir döðlurnar og deigið. Bakið við 180 gráður í 35 mín. þar til bakan er gullin og stinn. Berið bökuna fram kalda með rjóma eða ís.





Delicatessen

OSTABÚÐIN

SKÓLAVÖRÐUSTÍG

Ostabakkar

Ostakörfur

Sælkerakörfur

Forréttaveislur

Kokteilsnuttur

Veislupjónusta



Ostabúðin er sælkeraverslun með ostaborði, forréttar- og áleggaborði, mikið úrval af pasta, olíum og ediki.

Einnig er veislupjónusta er á staðunum og boðið er upp á léttu hádegisrétti sem hægt er að borða í Ostabúðinni eða taka með sér.

Bjóðum upp á veislumáltíðir af ýmsu tagi, bæði í heimahús og í veislusali, allt frá léttum hádegisverði upp í margréttaðan kvöldverð. Allt eftir óskum hvers og eins.

Kíktu inn á heimasíðu okkar ostabudin.is til sjá hvað í boði er, en mundu að hægt er að útbúa hverskonar rétti eftir þínu höfði.

Taktu þátt í
sælkeraleik á netinu.
www.ostabudin.is



Ostabúðin Delicatessen - Skólavörðustíg 8 - Sími 562 2772 - ostabudin@ostabudin.is
Opíð virka daga 11:00-18:00 - laugardaga 11:00-16:00

VANDAÐAR VETRARVÖRUR

KYNNING



1. Companys Kringlunni. vesti 7.990 kr., skyrta 3.990 kr. 2. Next Kringlunni. 1.290 kr. 3. Companys Kringlunni. 12.990 kr. 4. Companys Kringlunni. 6.990 kr. 5. Next Kringlunni. 4.390 kr. 6. Companys Kringlunni. 9.990 kr. 7. Next Kringlunni. 6.290 kr. 8. Companys Kringlunni. peysa 7.990 kr., toppur 1.990 kr. 9. Companys Kringlunni. 8.990 kr. 10. Kiss Kringlunni. 7.990 kr. 11. Next Kringlunni. 6.190 kr. 12. Next Kringlunni. 13.190 kr. 13. Kiss Kringlunni. 3.990 kr.

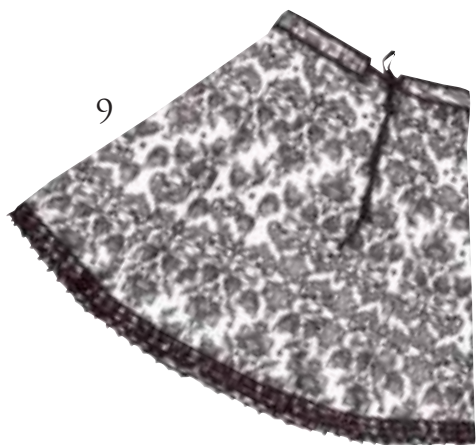
7



8



9



10



11



12



13





Fjólublái liturinn er líffegur á Evu Mendez.

FJÓLUBLÁTT

Unaðslega mjúkur og munúðarfullur litur, allt frá lilla-bláum upp í djúp-fjólubláan. Hann er flottur bæði með gulli og silfri en sjálfur er hann frekur á athygli og þó honum sé blandað við aðra liti, er það hann sem maður tekur eftir. Við sjáum hér hvernig stjörnurnar bera þennan fallega lit.



Dita Von Teese er dúkkuleg í þessum útviða kjól.



Maggie Gyllenhaal er flott í fjólubláu.



Myndir: GETTY IMAGES

Sarah Jessica Parker í einstaklega flottri litasamsetningu. Rauðir skór og túrkisbláir eyrnalokkar við fjólubláan kjól.

Heimilið

Snyrtivörur

Börn



3.990 kr.



3.990 kr.

Jólin: Í augum barnanna

Úrvalið af fallegri gjafa- og merkjavöru, fyrir konuna, karlinn, börnin og búið, hefur aldrei verið meira. Og verðið kemur öllum í ekta jólaslap.



3.790 kr.



3.490 kr.

Dömur

Herrar

DEBENHAMS

-FER ÞÉR VEL!





SÓGLERAUGU
Töffaraleg og flott, úr Gyllta kettinum.

SPÖNG Metalliturinn setur sterkan svip á heildarútlitið. Fæst í Rokki og rósum.



DÖKKBLÁR Flottur jakki úr Spúútnik.

SILFRUÐ
Fín taska úr Spúútnik.



FRÁBÆRAR Koparlitaðar leggings frá Liborious.



Flott framtíðarsýn

Tískuhönnuðir hafa lengi horft til geimsins, framtíðarinnar og tækniheimsins þegar þeir leita innblásturs og munu sennilega alltaf gera. Pierre Cardin var fyrstur til að kynna geimaldarstílinn á sjötta áratugnum og síðan hafa ófáir hönnuðir fylgt eftir. Á nýafstöðnum tískuvikum kynnti Nicolas Ghesquiere, yfirhönnuður hjá Balenciaga, línu í þessum stíl. Innblásturinn segir hann vera vélmenni og tækni. Auðvelt er að tileinka sér geimaldarstílinn að einhverju leyti með því að blanda saman formföstum flíkum og metal-tónum.

VÉLMENNIN Metal-buxur, rúmfræðileg form og geimaldarstíll úr nýjstu línu Balenciaga.

BREITT BELTI Fæst í Gyllta kettinum.



GLITRANDI
Fallegar svartar buxur frá Liborious.



STRÚKTÚR Töffaralegur jakki frá April 77. Fæst í Liborious.



GLÆSILEGIR
Dásamlega fallega lagaðir skór úr 38 þrepum.



Glæsileg verslun

Emilía

Hefur nú opnað að
Suðurlandsbraut 52,
(Bláu húsunum við Fákafen)

Samkvæmiskjólar, dragtir,
toppar, skart og fylgihlutir.

Frábær tilboð í gangi
út nóvember.

Opnunartími mán-fös 11-18 • lau 11-16 • Sími 588-9925

Tískuíkon #5

GRACE KELLY

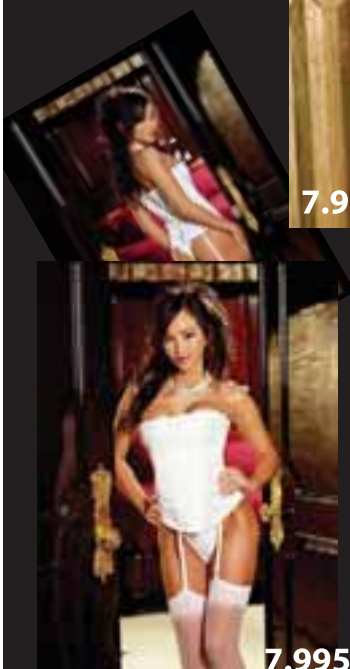
Grace Kelly hefur af mörgum verið talin ein fegursta kona heims. Hún þótti hafa fullkomna ásjónu, svo fullkomna að það hefur verið vísindalega staðfest að hlutföll hennar hafi verið í 100% samræmi á allan hátt. Það er því skemmtilegt frá því að segja að fegurð hennar (sem kom beinlínis frá Guði) er í dag notuð sem fyrirmynd hjá fjölda lýtalækna víða um heim.

Leikkonan, fyrirsætan og prinsessan Grace Kelly fæddist þann 12. nóvember árið 1929. Hún var af bandarískum aðli og faðir hennar var vel þekktur milljónamæringur, pólitikus og handhafi gullólympíuverðlauna í róðri. Fjölskylda Grace Kelly var í fyrstu mótfallin því að hún legði stund á leiklistarnám en það breyttist síðar þegar hún hlaut meðal annars óskarsverðlaunatilnefningar fyrir leik sinn. Hún lék ásamt öðru í þremur myndum eftir Alfred Hitchcock; Dial M for Murder, The Rear Window og To Catch a Thief. Grace Kelly kynntist Prince Rainer þriðja af Mónakó árið 1956, um þær mundir sem hún lék í myndinni High Society (skemmtileg tilviljun).

Þegar prinsinn gekk að eiga hana krafðist hann þess að hún gæfi leiklistarferil sinn upp á bátinn og Grace lét undan, en tjáði sig þó um það opinberlega að sú fórn hefði ekki verið framin af fúsum og frjálsum vilja. Hún eignaðist þrjú börn með furstanum sem síðar hafa komist í kastljósið, meðal annars fyrir villt-an lífsstíl, en erfingi krúnunnar í dag er elsta dóttir þeirra, Karólína prinsessa. Grace Kelly lést í bíslýsi árið 1982, þá aðeins 52 ára. Minning hennar lifir þó í hugum fólks og á hvíta tjalduinu, enda var hún án efa ein þokkafyllsta og fegursta kona sem uppi var á síðustu öld.



*Vorum að taka upp spennandi
fatnað fyrir jólin! ...einnig stórar stærðir*



La Femme
Luxury Bodysuit

Laugavegi 4 Sími 511 1050

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpstektar ræjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt rauta-
kjöt í ostrusösu
Kínverskar
eggjanóður
májköklingi og
grænmeti
Hrisgrjón, súrsæt
sósa, þrjónar og
soya sósa

1.345 á mann
2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpstektar ræjur
Peking kjúklingur
m/kínaveppum
Wok steikt lamba-
kjöt m/hvartbauna-
sósu
Original hot and
sweet svínakjöt
Hrisgrjón súrsæt
sósa, þrjónar og
soya

1.445 á mann
2.890 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rífljapartý

Kontón svínarífl
Hrisgrjón, þrjónar
og soya
poki af Maarud

1.250 á mann
2.500 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆJUFLÖGUR FYLOJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar
og kokteilsósa kinderegg
700 kr



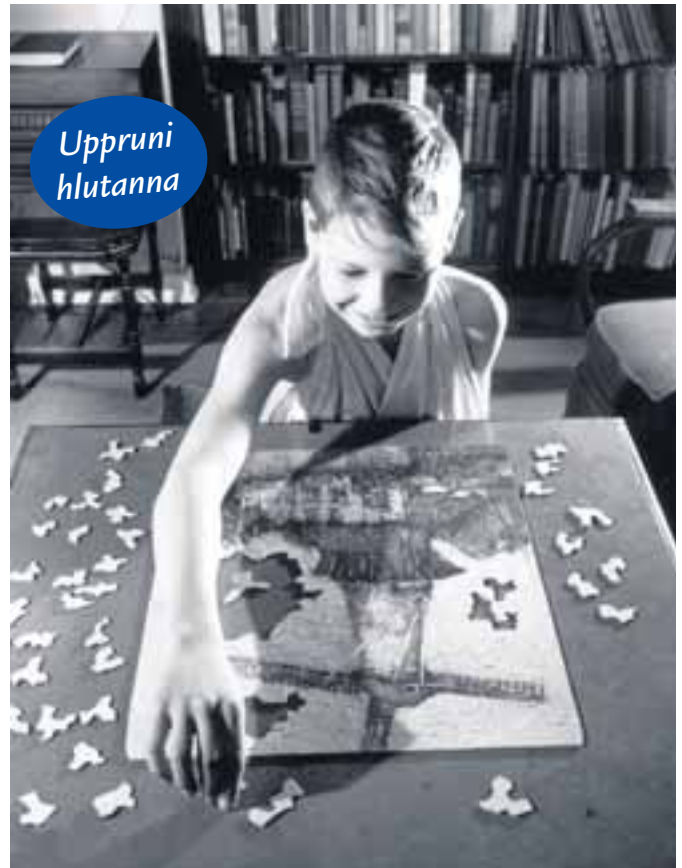
ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspórtun er kr. 1.900,- en kr. 4.000,- í Hafnarfjörð.
Opíð: mán-fimmtudaga 12-21:30, föstu og laugardaga 12-22:30
sunnudaga 17-21:30, www.indokina.is

PÖNTUNARSÍMI 552 2399

Uppruni
hlutanna



PÚSLUSPILIÐ

Til er skrítila sem útskýra á uppruna púsluspilsins. Einu sinni var Skoti sem var nískari en skrattinn sjálfur. Hann fann upp púsluspilið þegar hann missti silfurpening niður í hakkavélina.

Efast verður um sagnfræðilegt gildi þessarar útskýringar því erfitt er að benda á hver fann upp púsluspilið og í hvaða tilgangi. Sá sem var fyrstur til að markaðssetja það og gera það vinselt er hins vegar þekktur. Hann hét John Spilsbury og bjó rétt sunnan við Skotann, nánar tiltekið í London. Hann var kortagerðarmaður og skrifari sem datt í lukkupottinn í kringum 1760 er hann byrjaði að fjölda-framleiða viðarplötur með kortum sem búið var að saga niður.

Upp úr 1900 urðu púsluspil vinsæl afþreying fyrir fullorðna og þrátt fyrir að vera dýr skemmtun rokseldust þau. Gullöld púsluspilsins kom svo á furðulegum tíma

er nýlega var hafið að prenta út og skera niður pappaspjaldapúsluspil. Í kreppunni miklu árið 1929 urðu púsluspil ótrúlega vinsæl en þau virtust fá fólk til að gleyma erfiðu ástandi og veita þá tilfinningu að hafa komið einhverju í verk er þau kláruðust.

Í dag í hinum vestræna heimi er varla til mannsbarn sem ekki hefur púslað. Púsluspilin eru af öllum stærðum og gerðum en stærsta púsluspilið sem framleitt er fyrir almennan markað er 18.000 púsl. Hvert er metið þitt?



igma
verslun



IGMA ER FLUTT OG HEFUR
OPNAD NÝJA OG GLÆSI-
LEGA VERSLUN UNDIR
NAFNINU MINERVA.

VERIÐ VELKOMIN Í FAXAFEN 9
OPÍÐ MÁN-FÖS KL. 11-18
OG LAU KL. 11-16
SÍMI: 553 1144

MINERVA

TE & KAFFI



Nýtt frá Te & Kaffi

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

stundin - bragðið - stemningin

EUROCONFORT

Heilsuskórnir hafa slegið í gegn á Íslandi



**Hlý og
þægileg
Jólagjöf**

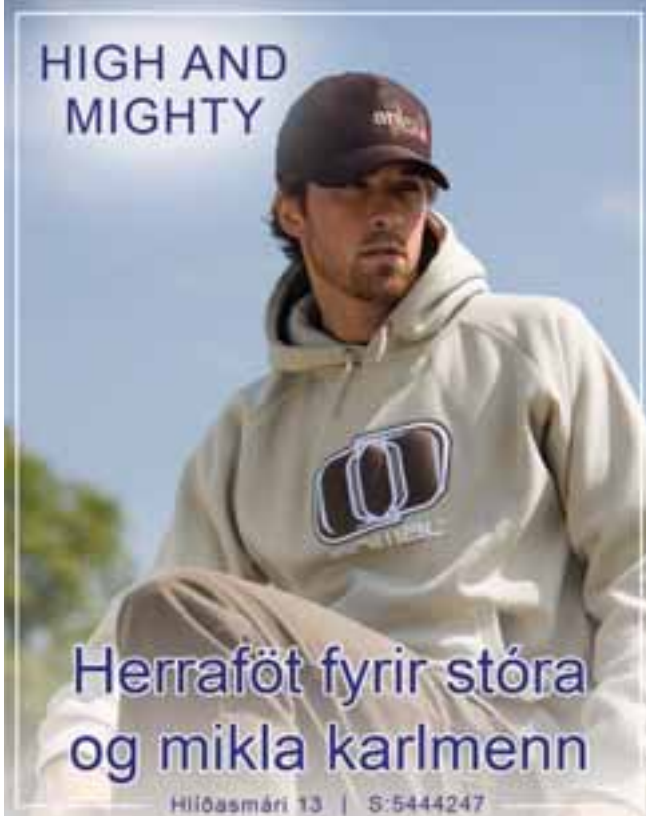
12 fallegir litir

Stærðir: 35-43

Verð: 4.400

Útsölastaðir: Valmiki Kringlunni, Euroskór Firðinum, B-Young Laugarvegi, Nína Akranesi, Heimahornið Stykkishólmi, Mössubúð Akureyri, Töf fót Húsavík, Kóda Keflavík.

**HIGH AND
MIGHTY**



**Herraföt fyrir stóra
og mikla karlmenn**

Hilóasmári 13 | S: 5444247



Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

Brotið typpi

Stelpur geta verið afskaplega erfiðar. Nú kinka allir strákar kolli og stelpur verða móðgaðar í tvær sekúndur og játa svo fyrir sjálfri sér að það er rétt. Þið segið já þegar þið meinið nei, þið spyrjið álits ekki til að fá álit heldur til að fá samþykki, og þið gerið okkur erfitt fyrir með því að þykjast ekki hafa áhuga en verðið svo hundfúlar ef við hringjum ekki.

En vitiði stelpur, þið eruð sunnudagsgöngutúr á heitum sumardeg í Þingvöllum þar sem borðaður er ostur og drukkið gott rauðvín miðað við það sem gengur og gerist annars staðar í dýraríkinu.

Stelpur geta verið grimmar. Nei, stelpur eru ljúfari en osturinn góði á Þingvöllum. Þetta er allt spurning um viðmið. Karlkyns bænabeður þurfa að gefa kvendýrum eina gjöf áður en þeir fá að makast við þær. Við erum ekki að tala um blóm, demanta eða utanlandsferðir. Hugtakið „að gefa haus“ öðlast hér nýja merkingu vegna þess að kvendýrið er einungis tilbúið að dansa lóðréttan hókí póki ef það fær að éta hausinn af karldýrinu á meðan á kynlífi stendur.

Sumar stelpur láta ganga á eftir sér. Þetta ættuð þið allar að gera. Þið eruð allar þess virði að ganga á eftir og eftir allt þá erum við karlmenn og náttúran hefur hagað því þannig að við þurfum að sanna okkur fyrir ykkur. Verið samt svo ljúfar að ganga ekki jafn langt og bróðir okkar björninn.

Þegar ísbirnur langar í smá fjör merkja þær slóð sína með lyktarhormónum, finna sér svo góðan stað og bíða í makindum. Karldýrið þarf að elta slóðina tugi kílómetra, berjast við önnur 600 kílóa karldýr á leiðinni og tryggja að það verði fyrst á staðinn. Enginn korter í þrjú gæi.

Sigurvegari allra átaka kemur svo þreyttur og blóðugur að birnunni. Hún metur vonbiðilinn og í flestum tilvikum finnst henni að hann hafi sannað sig nóg. Karlgreyið. Þá byrjar þrekraunin fyrst fyrir alvöru.

Til að losni um egg hjá birnunni þarf kynlíf, og mikið af því. Bangsi þarf að hamast í að minnsta kosti fimm daga með litlum hléum svo birna fái það sem hún vill. Hann gæti mögulega þurft að standa sig í tvær vikur ef birnan er treg. Við vælum flestir þurfum við að vera lengur að en fimm mínútur. Bangsi er þó með smá hjálpartæki í formi mjós beins í typpinu. En fimm dagar og mjótt bein endar bara með ósköpum og það heyrir til undantekninga ef beinið brotnar ekki.

Eftir tæpa viku gengur karldýrið á brott. Frekar ræfilslegt, langt frá því að vera 600 kíló og með brotið typpi. Þess vegna ættum við strákarnir að hætta þessu væli næst þegar stelpa veldur okkur vandræðum og þakka Guði fyrir að vera ekki ísbjörn.

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 40 niður í 21:

- | | |
|---|------------------------------|
| 21. Stendur það nálægt að þú finnur lyktina af henni | 32. Láta ganga á eftir sér |
| 22. <i>Berar axlir</i> | 33. Hvísla |
| 23. Sjá hana roðna | 34. <i>Óþekki</i> strákurinn |
| 24. <i>Gufa</i> | 35. Gæðin umfram magnið |
| 25. Þegar kona drekkur með röri | 36. <i>Nærbuxnaleysi</i> |
| 26. Þegar <i>hár</i> hennar strýkst við andlit eða bringu | 37. Martini |
| 27. Kynþokkafullar <i>mæður</i> | 38. Hár <i>pinnahælar</i> |
| 28. Morgunhárgreiðslan (ótrúlegt en satt) | 39. Jakkaföt |
| 29. Erlendir stúdentar | 40. Ástarbréf |
| 30. <i>Aftasta röðin í bíosalnum</i> | |
| 31. Að vera beðinn um hjálp | |



stjörnuspá

★ ★ ★
24. – 30. nóvember

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Vikan framundan mun reynast hin ljúfasta. Rómantíkin hefur gert sig heimakomma í merki hrútsins þar sem hún mun verða fram að miðjum desember.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Ástin blómstrar hjá nautinu í alla staði. Sambönd dýpa eða ný kynni myndast. Nautið ætti ekki að yta á eftir neinu, hlutirnir gerast af sjálfu sér.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Tvíburar í föstum samböndum ættu ekki að óttast að taka næsta skref. Hvort sem um ræðir giftingu, barneignir eða fasteignakaup þá er næsta skref af hinu góða.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Heppnin eltir krabbann uppi og er hann ekki undanskilin rómantíkinni sem svifur yfir öllum merkjum núna. Ekki kæmi á óvart að krabbinn fyndi hina einu sönnu ást.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Ljóninu gæti boðist atvinnutækifæri sem það ætti ekki að láta fram hjá sér fara. Tækifæri þetta opnar margar dyr sem staðið hafa lokaðar fram að þessu.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPT.



Heppnin er ríkjandi kringum meyjuna og þá sérstaklega hvað varðar heimilið og fjölskylduna. Meyjan ætti að nýta gæfurikan tíma til að rækta hvort tveggja.

VOG 22. SEPT. – 22. OKT.



Vogin virðist ætla að betrumbæta samskiptahæfileika næstu mánuði. Bótin eru af hinu góða enda mun reyna á vogina á sviði samskipta vikurnar framundan.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓV.



Sporðdrekinn mun njóta mikillar athygli í enda nóvembermánaðar enda er hann upptekinn við að dressa sig upp og punta fyrir jólamánuðinn.

BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DES.



Bogmaðurinn ætti að sýna skynsemi og hefja jólaínnkaupin snemma þetta árið. Vikan framundan hentar vel í slíkt og munu kaupin ganga hratt og vel fyrir sig.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JAN.



Spennandi tími er framundan hjá steingeitin. Staða stjarnanna kallar á breytingar og næstu tvö árin verða sérlega öflugur tími sem steingeitin ætti að nýta til fulls.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEB.



Víiiii, það er aldeilis partíár framundan. Desember mun gefa vatnsberanum vísbendingu um það sem koma skal, skemmtanir, vináttu og ástir.

FISKAR 19. FEB. – 20. MARS



Einhver ferðahugur er kominn í fiskana. Gefðu þér tíma til að komast í þá ferð sem þú óskar og þá muntu njóta hennar til fulls.

**ÞÚ BERÐ HANN
EKKI UTAN Á ÞÉR**



| 100 ML AF VÍKING LITE:
PRÓTEIN 0.36 G
KOLVETNI 0.8 G
HITREININGAR 20 KJAL

VÍKING
LÉTTÖL

Fegurðarblundur fyrir heilsuna

Margt stjórnar því hvers vegna okkur syfjar. Eitt af boðefnunum sem þar koma við sögu er melatónín sem framleitt er í heilaköngli. Talið er að magn ljóss sem berst í augnbotna okkar stjórnir hversu mikil framleiðslan er en hún er mun meiri í myrkri.

Í skammdeginu framleiðir líkaminn meira af melatóníni en ella og vilja sumir vísindamenn setja samband á milli þess og þunglyndis og syfju sem hellist yfir þjóðina í skammdeginu.

Lítið er hægt að gera til að laga þess skekkju, nema nýta dagsbirtuna til hins ýtrasta eða fá dagsbirtulampa. Við getum hins vegar látið okkur líða betur en ella með fegurðarblundum. Þegar augun eru alveg að lokast getur nokkurra mínútna lúr gert kraftaverk. Í stað þess að berjast við svefninn í tvo tíma láttu eftir þér að leggjast og sofa. Stilltu vekjaraklukku þannig að hún hringi eftir 20 mínútur, komdu þér vel fyrir og leyfðu svefninum að ná yfirhöndinni.

Ekki sofa of lengi því þá verðurðu ringlaður og jafnvel syfjaðri en fyrr. Það er líka í lagi að sofna ekki. Láttu hugann reika í þessar mínútur sem þú hefur en slepptu því að hugsa um vinnuna. Þetta dugar ekki fyrir alla en það er bara ein leið til að komast að því hvort þú sért einn af þeim sem þarf á fegurðarblundi að halda.



**GULL
BYLGJAN**
909
- ÞESSI GÖMLU GÓÐU!

ÖLL GÖMLU GÓÐU LÖGIN ÞÍN Á GULL BYLGJUNNI

Gull Bylgjan er á Suðvestur horninu á tíðninni 90,9,
á bylgjan.is og Digital Íslandi.



Fallegasta jólagjöfin í ár, draumapakki frá Hästens



Hästens 
since 1852

Rúm frá Hästens færir þér:

- Náttúruleg efni sem loftar um
- Nýjan einstakan fjaðurbúnað
- Meiri vellíðan
- Betri svefn
- Hvíld fyrir bakið
- Fallegt handverk
- 25 ára ábyrgð



Hästens dúnsængur
frá 24.375,-



Hästens dún-
heilsukoddi
12.000,-

Hästens blá-
köflóttur sloppur
20.625,-



Hästens
dúnsokkar
4.600,-



Hästens verslunin í Reykjavík
Grensásvegi 3

108 Reykjavík sími 581 1006

www.hastens.com



Sigríður B. Tómasdóttir
elur upp

Bambi

„Bambi borðar salat.“ Ég sat til borðs einn sunnudag með mönnunum í lífi mínu og horfði á þann eldri reyna að fá þann yngri til að borða salatblað. Tómas er mikill matmaður og borðar hvað sem er, næstum því það er að segja. Salat er ekki vinsælt. Mér þótti því ólíklegt að hann myndi freistast. En viti menn, töfraorðið var Bambi og Tómas greip salatblaðið og borðaði, svona að hluta til að minnsta kosti.

Töframáttur Disneymyndar er greinilega mikill. Og já – Disneyvæðing heimilisins og uppeldisins er hafin. Tómasi áskotnaðist hin klassíska mynd um Bamba um daginn og það er óhætt að segja að hún hafi slegið í gegn um leið.

Það var sem hann hefði verið töfrum sleginn þegar myndin hófst, hann settist niður og horfði á hana til enda. Myndin er auðvitað yndisleg, ég hélt í höndina á honum í fyrstu skiptin viðbúin því að hugga hann þegar mamma Bamba deyr. En hann áttaði sig ekki á þeirri harmsögu. Fylgist bara áhugasamur með dýrunum og nemur söguna með sínum hætti.

Myndin er 70 mínútna löng og í fyrstu var ég mjög ánægð með þetta nýfengna áhugamál. Það þýddi jafnmargar mínútur af afslöppun fyrir mig eða ró við einhverja iðju. Gamanið hefur heldur kárnað undanfarið. Eftir nokkurra daga veikindi þar sem drengurinn var heima og fékk að horfa á Bamba á hverjum degi er hann algjörlega kominn með Bamba á heilann. Hann talar um hann upp úr svefni, hann vaknar með hann á vörunum og hann biður um að fá að sjá hann kvölds og morgna.

Allt er best í hófi og því eru komnar Bambareglur á heimilinu. Enginn Bambi á virkum dögum. Ekki það að Tómas skilji þá reglu. Og því er enn spurt um Bamba á degi hverjum. Því þó að Tómas hafi gaman af ýmsum sögupersónum í bókum sem hann á og foreldrarir halda að honum hafa þær ekki haft sömu áhrif á hann og Bambi. Ætli það þurfi ekki aðra Disneyhetju til þess að steypa Bamba af stalli?

NÝJAR BARNABÆKUR

ÁLFASÖGUR ÚR ÞJÓÐSÖGUM JÓNS ÁRNASONAR

Þessi fallega bók er gefin út af bókaforlaginu Bjarti og inniheldur nokkrar skemmtilegar sögur af álfum og samskiptum þeirra við mannfólkið. Anna Kristín Ásbjörnsdóttir endursegir sögurnar og Florence Helga Thibault myndskreytir á mjög lifandi hátt.



AMMA FER Í SUMARFRÍ

Frá Máli og menningu kemur þriðja bókin um Óla og ömmu hans sem er engin venjuleg amma. Í bókinni segir frá ævintýrlegu sumarfrí Óla og ömmu á sól-arströnd en þrátt fyrir að vera í fríi getur amma ekki hætt að eltast við þjófa. Höfundur bókarninnar er Björk Bjarkadóttir og hún teiknar einnig myndirnar. Björk hefur áður sent frá sér bækurnar Leyndarmálið hennar ömmu og Amma og þjófurinn í safninu auk fleiri barnabóka.



HVER ÉTUR ÍSBIRNI?

Vaka-Helgafell gefur út þessa skemmtilegu sögu um Rissu rituunga og fjölskyldu hennar sem hefur vetursetu úti fyrir vesturströnd Grænlands. Hver etur ísbirni? er sjálfstætt framhald bókarninnar Rissa vill ekki fljúga og veitir innsýn í lífsmáta manna og dýra á Grænlandi að vetrarlagi. Höfundur bókarninnar er Kristín Steinsdóttir og myndskreytingar eru eftir Höllu Sólveigu Gísladóttur.



Leyfðu barninu að njóta þess besta



Þkodid úvalið
á
www.oo.is

Family

Flottur og vandaður barnastóll úr gegnheililí eik. Er með háu baki, örmum og borðplötu. Er eini stóllinn sem ekki þarf að nota sexkannt til að færa sæti eða fótaskemil.

Verð kr. 15.700

Staðgr. kr. 14.920



Hokus Pokus

Nýtanlegur á 3 vegu. Gamla klassikin sem allir muna eftir ú barnæsku.

Einn vinsælasti barnastóllinn á Íslandi.

Verð aðeins kr. 8.850



BabySit

Ferðastóll er hægt er að festa á flest alla borðstóla.

Verð kr. 4.800



Nico

Hár eða lár stóll og borð úr gegnheililí eik. Er með háu baki, örmum og borðplötu.

Verð kr. 7.390



Filou

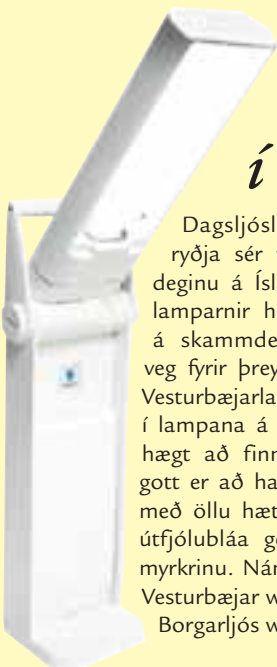
Massívr stóll úr gegnheililí eik. Er með háu baki, örmum og borðplötu með stoppbrún.

Verð kr. 11.500

Staðgr. kr. 10.950


ólavía og oliver

Glæsibæ - sími 553 3366 - www.oo.is



Dagsljós í dimmu

Dagsljóslampar eru óðum að ryðja sér til rúms í versta skammdeginu á Íslandi. Rannsóknir sýna að lamparnir hafa einstaklega góð áhrif á skammdegisþunglyndi og koma í veg fyrir þreytu og slen í dimmunni. Í Vesturbæjarlauginni er hægt að komast í lampana á opnunartíma en einnig er hægt að finna minni borðlampa sem gott er að hafa í vinnunni. Lampinn er með öllu hættulaus, sendir ekki frá sér útfjólubláa geisla og er góð viðbót í myrkrinu. Nánari upplýsingar: Sundlaug Vesturbæjar www.itr.is. Borðlambi: Pfaff Borgarljós www.pfaff.is.

Streptókokkar

Streptókokkar, eða keðjukokkar, er svokallaðir tækifærissýklar. Þeir eru hluti af eðlilegri bakteríuflóru líkamans og finnast meðal annars á húð, í iðrum og í hálsi. Eðlilega valda þeir engum skaða en ef þeir komast á staði sem þeir eiga ekki heima á, eins og ef sár opnast eða skaðlegar tegundir þeirra komast í sjúkling verður viðkomandi veikur. Veikindin eru misalvarleg, allt frá vægri hálsbólgu og upp í heilahimnubólgu. Keðjukokkar eru svokallaðir Gram-jákvæðir sýklar og þá er auðvelt að fást við með sýklalyfjum. Þó eru til fjölonæmir stofnar sem erfið er að ráða við en þeir eru sem betur fer enn sjaldgæfir.



Mynd: GETTY IMAGES

SalinaGel®

Veitir raka og vellíðan í nefholi.

SalinaGel sem byggir á jafngildri saltvatnslausn verkar gegn þurrki og ertingu í nefholi, slíkt gerist oft með:

- hækkandi aldri.
- vegna aukaverkana lyfja.
- í kulda.
- við meðferð á unglingabólum.
- er fylgikvilli ofnæmis.

SalinaGel er hefur þrennskonar virkni:

- Eykur raka í nefholi og mýkir upp hart slím.
- Kemur í veg fyrir ofþornun og ertingu.
- Eykur virkni þekjufurma við að hreinsa innandað loft.

SalinaGel tryggir eðlilega virkni og vellíðan í nefholi.

Ýmus ehf. Sími: 564 3607
www.ymus.is ymus@islandia.is




Verð 12.900

Tilvalið í jólapakkann

Enginn filter

A Breath of Fresh Air from

FRÍ heimsending

Sjálfstætt lofthreinsi og rakatæki

Hreinsar loftið í gegnum vatn og gefur frá sér raka. Margar teg. ilmefna. Einnig lyktareyðir sem fjarlægir t.d. tóbakslykt og matarlykt.

Hrein þjónusta ehf

Dalbraut 3, 105 Rvk
567 7773 - Kvöld og helgar s. 897 2800

Pevaryl®

(ekónazól)



Áhrifarík meðferð við sveppasýkingum í leggöngum!

Kannast þú við einkennin?

Kláði í og umhverfis leggöng

Hvítleit, kornótt útferð

Rauðir og þrútnir barmar



Fæst án lyfseðils í apótekum

Pevaryl®, Pevaryl Depot® (ekónazól) krem (skeiðarkrem) 1%, skeiðarstílar 150 mg og skeiðarstílar með forðaverkun 150 mg. Lyfið er notað við sveppasýkingu í leggöngum og á ytri kynfærum af völdum sveppsins candida albicans. Lyfið er ekki ætlað börnum. Þeir sem hafa snertiofnæmi fyrir einhverjum af innihaldsefnum lyfsins eiga ekki að nota lyfið. Pevaryl skeiðarstílar og krem innihalda efni sem geta eyðilagt hettur og verjur sem innihalda latex og þar með minnkað öryggi þeirra. Því skal ekki nota Pevaryl skeiðarstíla og krem með þessum getnaðarvörnum. Nákvæmar leiðbeiningar um skömmun fylgja lyfinu. **Lesið vandlega leiðarvísi sem fylgir hverri pakkningu lyfsins.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.



JANSSEN-CILAG

		63 MP & BH	LÚÐUR	GEISLA- HJÚPUR	GLUFA		MJÖÐUR	LAND	FUGLS HLJÓÐ		
		ÍÐRÓTT									
		MADK				BLUND				↓	MÆLIEINING
		HANDLAGINN				SLANGA					
	BLAKT	↓	GOSENI		2		KAMBUR				
							MÁNUÐUR				
GAN					SKEMMTUN					NAFNORÐ	
					LEIFTRA					GANGVERÐ	
HÁTTUR				PVO				KYN			
				NÁM				SVEIGUR			
ÁS						HÆKKAR	5			STÖK	
						VOTLENDI				PIRRA	
		HNÝTA DVENG						PRÍS			REGLA
		HERMADUR						LOFORD			
TIL DÆMIS		1	MÓÐU- ÞYKKNI				KONUNGS- SVEIT				JAFNVEL
			STYKKI								
NAGDÝR	KÆRLEIKS						HLUTI FRÆVU		3		
	ÓBRYNNI						GUÐ				
↳				4	ÖRN				STEIN- TEGUND		
MJAKA						ÁHLAUP					



Leystu krossgátuna og þú gætir unnið Álfar og fjöll

Friðrik Kaslsson ásamt Þórunni Lárusdóttur

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

Dæmi hvernig SMS gæti lítið út ef svarið er Jón.

Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JON.

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

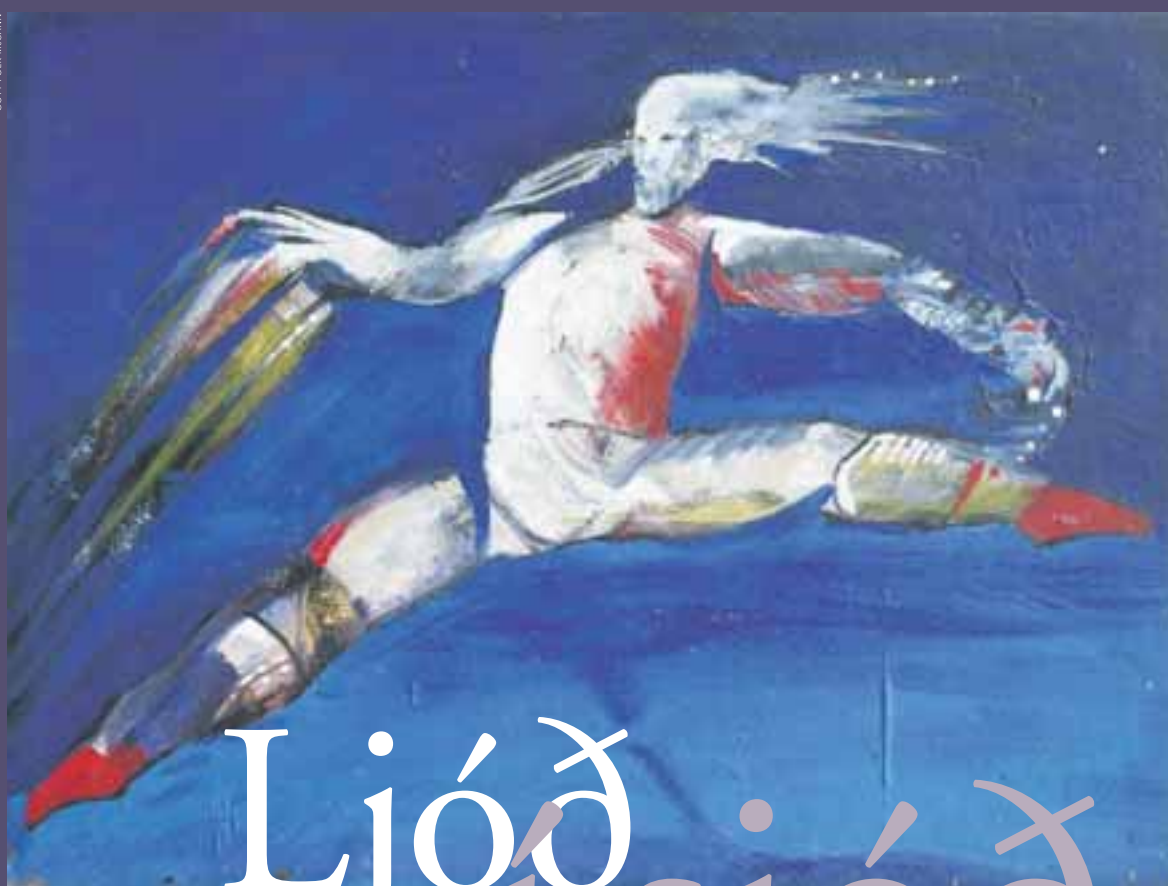
HLÝTT OG FALLEGT HEIMILI SKAPAR VELLÍÐAN



MIKID ÚRVAL AF STÖKUM TEPPUM Í
ÖLLUM LITUM OG STÆRDUM.
ÞJÓNUSTA, GÆÐI, VELLÍÐAN.

LITAVER **TEPPABÚÐIN**

Mán.-Fös. 09.00-18.00 Lau. 10.00-16.00 Grensásvegur 18 sími 568-1950



Ernst J. Backman

Ljóð í sjóð

Njóttu listanna og styrktu gott málefni í leiðinni

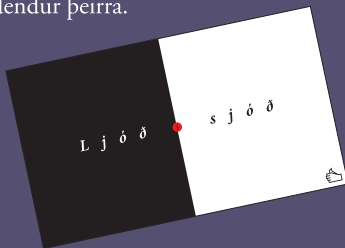
Ljóð í sjóð er glæsilegt safn málverka og ljóða ásamt geisladiski með ljóðalestri og tónlist sem landslið íslenskra listamanna hafa gefið til styrktar MND féluginu, sjúklingum og aðstandendum þeirra. Listamenn hafa tekið höndum saman en nú er okkar að styrkja málefnið áfram. Bókin fæst á aðeins 3.000 krónur í Hagkaupum, Fjarðarkaupum, STUDIOOs Rangárseli og á www.mnd.is

MND félagið styður við rannsóknir á taugasjúkdómnum MND sem og við þá sem fengið hafa sjúkdóminn og aðstandendur þeirra.



Lítið brot þess fjölda íslenskra listamanna sem koma að verkinu:

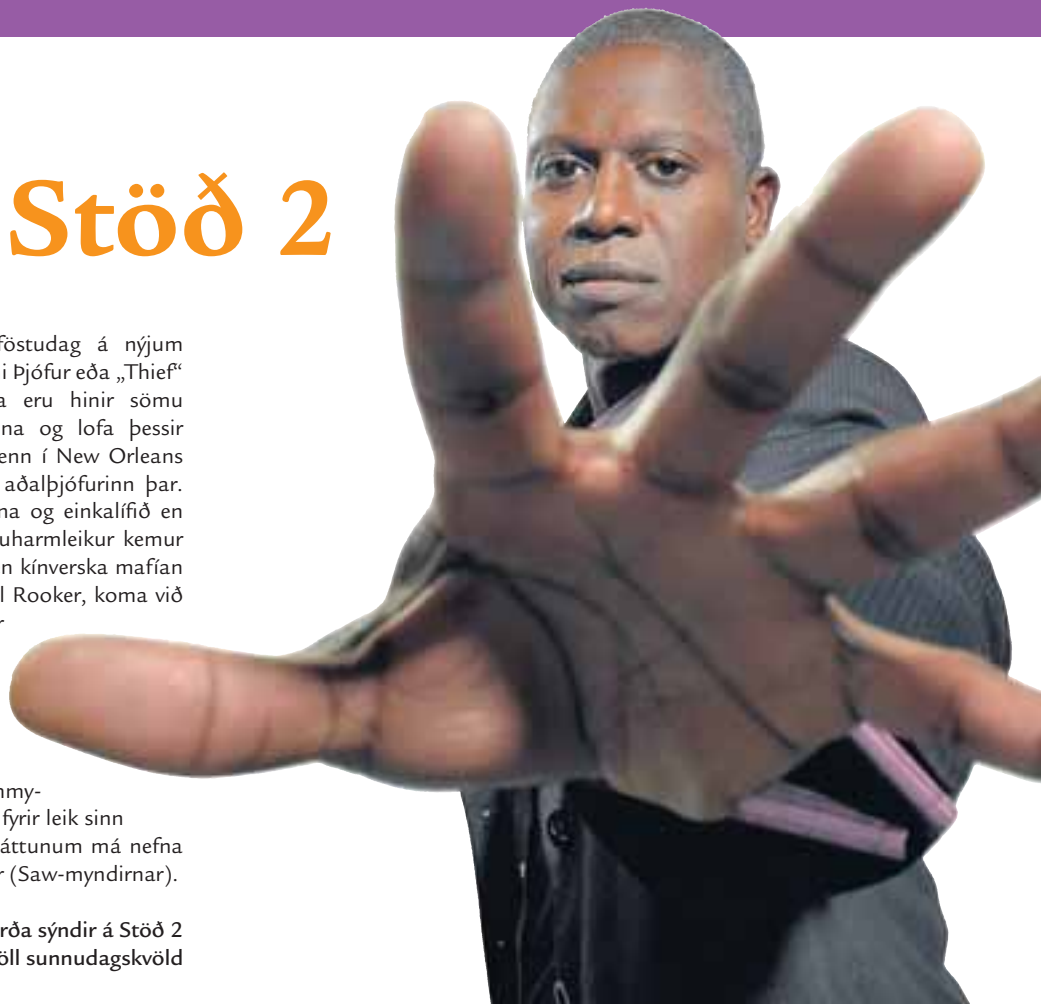
Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson	Hörður Þorsteinsson	Rúnar Júlíusson
Andri Snær Magnason	Ingibjörg Haraldsdóttir	Sálin hans Jóns míns
Daði Guðbjörnsson	Jón Arnar	Sig. K. Arnarsson
Edda Heiðrún Backman	Jón Ólafsson	Sigurður Óli
Einar Már Guðmundsson	Karólína Lárusdóttir	Sigurður Pálsson
Eiríkur Smith	Kristján Arnason	Sigurður Þórir
Elvar Guðni	Magnús Þórarinnsson	Sólveig Eggerz
Ernst J. Backman	Margrét Ólafsdóttir	Steindór Hjörleifsson
Eyjólfur Kristjánsson	M. Waren	Villi á Burstó
Gerður Kristný	Páll Óskar & Monika	Viðir Ingólfur Þrastarson
Gísli Helgason	P. Klein	Thor Vilhjálmsson
Guðmundur Rúnar Lúðvíksson	Pétur	Tinna Rós Þorsteinsdóttir
Gummi Jóns	Pétur Gautur	Tolli
Gunnar Dal	Rafn Jónsson	Þorsteinn frá Hamri
Gyrðir Elíasson	Ragnar Sólberg Rafnsson	Þóra Ben
Helga Ármanns	Ragnheiður Gröndal	Þórarinn Eldjárn
Helga Unnars	Ragnheiður Steindórsdóttir	og fleiri
Hildur Vala	Régína Ósk	
Hörður Torfa	Rut Gunnarsdóttir	



Þjófar á Stöð 2

Stöð 2 hefur sýningar næstkomandi föstudag á nýjum sakamálaþætti sem heitir því einfalda nafni Þjófur eða „Thief“ á frummálinu. Framleiðendur þáttanna eru hinir sömu framleiðendum og gera Nip/Tuck-þættina og lofa þessir þættir góðu. Þættirnir fjalla um glæpamenn í New Orleans og er Nick Atwater (André Braugher) aðalþjófurinn þar. Nick hefur alltaf reynt að aðskilja vinnuna og einkalífið en allt breytist á augabragði þegar fjölskylduharmleikur kemur í ljós við eitt ránið. Meira vitum við ekki en kínverska mafían og spillta löggan, sem leikin er af Michael Rooker, koma við sögu seinna meir í þáttunum. Þættirnir hafa verið lofaðir af bandarískum gagnrýnendum sem hafa kallað þættina frumlega og einhverja mest spennandi sakamálaþætti sem sýndir hafa verið í sjónvarpi. Þess má einnig geta að André Braugher hefur verið tilnefndur til Emmy-verðlauna sem besti leikari í aðalhlutverki fyrir leik sinn í þessum þáttum. Af öðrum leikurum í þáttunum má nefna Clifton Collins Jr. (Capote) og Dina Meyer (Saw-myndirnar).

Þættirnir verða sýndir á Stöð 2
öll sunnudagskvöld



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



Stígur

Skólavörðustíg 22, 101 Reykjavík

Opið: Þriðjud. til föstud. 13-18 laugard. 11-16



► **15.00 King of Queens**
SKJÁR EINN



► **19.30 Sheffield-Man Utd.** SKJÁR SPORT



► **00.00 Terminator 3**
STÖÐ 2



► **22.55 Heist**
SJÓNVARPIÐ



► **20.00 Full Frontal** STÖÐ 2
2 BÍÓ

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós (Guiding Light)

17.50 Tákn málsfréttir

18.00 Snillingarnir (11:18) (Disney's Little Einsteins)

18.25 Ungar ofurhetjur (5:26) (Teen Titans I)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Loftin blá (The Blue Yonder) Bandarísk ævintýramynd frá 1985. Ellefu ára strákur ferðast í tíma aftur til ársins 1927 og reynir að forða afa sínum frá stórslysi. Leikstjóri er Mark Rosman og meðal leikenda eru Peter Coyote, Huckleberry Fox og Art Carney.

21.45 Rebus lögreglufulltrúi (Rebus: Fleshmarket Close) Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Ian Rankin um John Rebus rannsóknarlögreglumann í Edinborg. Hér fæst hann við snúið mál sem hefst á því að kúrdiskur hælisleitandi finnst myrtur. Leikstjóri er Matthew Evans og meðal leikenda eru Ken Stott, Claire Price og Jennifer Black. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

22.55 Ránið (Heist) Bandarísk spennumynd frá 2001 um ræningjagengi sem fremur gimsteina- og gullrán fyrir harðsvíraðan glæpamann. Leikstjóri er David Mamet og meðal leikenda eru Gene Hackman, Danny DeVito, Delroy Lindo, Sam Rockwell og Rebecca Pidgeon. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. e.

0.40 Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

SKJÁREINN

6.58 Ísland í bítíð Fjölbreyttur fréttatengdur dægurmálþáttur þar sem fjallað er um það sem er efst á baugi hverju sinni.

9.00 Bold and the Beautiful

9.20 Í finu formi 2005

9.35 Oprah

10.20 Ísland í bítíð (e)

12.00 Hádegisfréttir (sam-sending með NFS)

12.40 Neighbours

13.05 Valentína

13.50 Valentína

14.35 Extreme Makeover: Home Edition (18:25)

16.00 Nýja vonda nörin

16.20 Hestaklúbburinn

16.45 Skrímslaspilið

17.05 Véla-Villi (Engie Benjy)

17.15 Simpsons - Nýtt

17.40 Bold and the Beautiful

18.05 Neighbours

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

19.00 Ísland í dag

20.05 Freddie (9:22)

20.30 X-Factor Stærsti sjónvarpsviðburður í sögu Stöðvar 2. X-Factor er einstök sönghæfileikakeppni þar sem keppendur eru á öllum aldri, allt frá 16 ára og upp úr.

21.25 Balls of Steel (3:6) (Fifdirfska) Ferskir og fjórlegir breskir skemmtiþættir í anda bandarísku þáttanna Jackass og íslensku Strákanna þar sem allt gengur út á fifdirfskuna.

22.05 Le Divorce

0.00 Terminator 3: Rise of the Mac

1.45 Poltergeist 3 **3.20 Ísland í bítíð e**

4.40 Fréttir og Ísland í dag (e)

6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

SKJÁREINN

7.00 6 til sjö (e)

8.00 Rachael Ray (e)

8.45 Sigtíð (e)

15.00 The King of Queens (e) Bandarísk gamanþættir.

15.30 Queer Eye for the Straight Guy (e)

16.20 Beverly Hills 90210 Bandarísk unglingsæria.

17.05 Rachael Ray

18.00 6 til sjö Guðrún Gunnarsdóttir og Felix Bergsson taka á móti góðum gestum.

19.00 Everybody Loves Raymond (e) Bandarísk gamansæria.

19.30 Gegndrepa - Lokapáttur (e) Ný, íslensk þáttaröð þar sem barist er með vatni að vopni.

20.10 Surface - Lokapáttur Dramatískir ævintýraþættir um lífið í dimmu djúpinu og ófreskjur sem þar búa.

21.00 The Biggest Loser

Bandarísk raunveruleikasæria þar sem fitubollur berjast við bumbuna. Það eru bara sex fitubollur eftir og leikurinn breytist.

21.55 Law & Order: Criminal Intent Fyrrum yfirmaður lögreglunnar liggur undir grun eftir að eiginmaður ástkonu hans er myrtur.

22.50 Everybody Loves Raymond

23.20 Masters of Horror Þekktustu hrollvekjuleikstjórar samtímans leikstýra stuttum hrollvekjum. Hrollvekjia kvöldsins kallast Deer Woman og leikstjóri hennar er John Landis. STRANGLEGA BÖNNUÐ BÖRNUM.

0.10 Sigtíð (e)

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

1.35 Close to Home (e)

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

3.10 Beverly Hills 90210 (e)

3.55 Tvöfaldur Jay Leno (e)

5.25 Óstöðvandi tónlist

SIRKUS TV

18.00 Entertainment Tonight (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

20.00 Wildfire Hin 18 ára Kris Furillo er vandræðaunglingur sem fær annað tækifæri í lífinu. Eftir að hafa verið á vandræðaheimili fyrir unglinga fær hún vinnu á búgarði hjá Ritter fjölskyldunni eftir að hærni hennar í meðferð hesta kemur fram. Leyfð öllum aldurshópum.

20.45 The Hills (e) Lauren úr Laguna Beach þáttunum er flutt til L.A. og er á leiðinni í skóla. Með skólanum hefur hún ráðið sig í vinnu hjá hinu vinsæla tímariti Teen Vogue. Í þessari þáttaröð fáum við að fylgjast með Lauren í hinu daglega lífi þar sem hún reynir að sameina skólann, vinnuna og vinina.

21.15 Skrekkur 2005 (e)

23.15 The Newlyweds Það virðist vera sem nýjasta æðrið hjá hjónum í Hollywood sé að gera raunveruleikaþætti þar sem hjónakornin opinbera ást sína og gera í því að sýna áhorfendum hversu hamingjusöm þau eru. En einhver álög virðast þó vera á slíkum þáttum þar sem öll þörin virðast skilja um leið og tókum lýkur. Ofurgellan Carmen Electra og metrókkarinn Dave Navarro eru ekki undanskilin þeirri gullnu reglu og í þessum þáttum fáum við að fylgjast með undirbúningi brúkaups þeirra og lífinu í kjölfarið. Hjónin héldu út sjö þætti sem er bara nokkuð gott í Hollywood, ekki satt?

23.45 Sirkus Rvk (e)

0.15 South Park (e)

0.45 Chappelle's Show (e)

1.15 Pepper Dennis (e) Pepper

2.00 X-Files (e)

2.45 The Player - NÝTT (e)

3.30 Entertainment Tonight (e)

3.55 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

NÝTT ÚTLIT

ONE TOUCH



18.10 Undankeppni EM 2008 (Bayer Leverkusen - Tottenham) Útsending frá leik Bayer Leverkusen og Tottenham Hotspur í UEFA bikarnum.

19.50 Gillette Sportpakinn (Gillette World Sport 2006) Íþróttir í lofti, láði og legi. Magnaður þáttur þar sem farið er allar íþróttir eru teknar fyrir. Þáttur sem sýndur hefur verið í fjöldamörg að við miklar vinsældir.

20.20 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, viðtöl við leikmenn, þjálfara og áhorfendur.

20.45 Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur (Meistaradeild Evrópu fréttapáttur 06/07) Allt það helsta úr Meistaradeildinni.

21.15 KF Nörd (13:15)

22.00 Heimsmótardóin í Póker (Commerce Casino's LA Poker Classic) Snjöllustu pókerspilarar veraldar koma saman á heims-mótardóinni en hægt er að fylgjast með frammistöðu þeirra við spílaborðið í hverri viku á Sýn. Póker á sér merka sögu en til er ýmis afbrigði 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.

23.30 Pro bull riding (Omaha, NE - Omaha Open) 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. Þarna 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 deildinni í körfuknattleik.

STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Full Frontal

8.00 Magic Pudding (Töfrabúðingurinn) Skemmtileg teiknimynd.

10.00 Elizabeth Taylor: Facets

12.00 Two Family House

14.00 Magic Pudding

16.00 Elizabeth Taylor: Facets

18.00 Two Family House

20.00 Full Frontal (Allt opinberað) Rómantísk gamannmynd á dramatískum nótum sem er eins konar óopinbert framhald Sex, Lies and Videotape. Bönnuð börnum.

22.00 Be Cool (Vertu svalur) Framhald hinnar geysivinsælu gáskafullu glæpamyndar Get Shorty.

0.00 Carried Away

2.00 Nueve reinas (Nine Queens)

4.00 Be Cool Bönnuð börnum.

SKIÁR SPORT

7.00 Liðið mitt (e)

14.00 Wigan - Aston Villa (frá 19. nóv)

16.00 Torino - Sampdoria (frá 19. nóv)

18.00 Upphitun

18.30 Liðið mitt (e)

19.30 Sheff. Utd. - Man. Utd. (frá 18. nóv)

21.30 Upphitun (e)

22.00 Middlesbrough - Liverpool (frá 18. nóv)

0.00 Upphitun (e)

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SIÓNV NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

12.15 Football: UEFA Cup 12.45 Football: UEFA Champions League **13.45 Football: UEFA Cup 14.15** Football: UEFA Champions League **15.15** Ski jumping: World Cup in Kuusamo **16.15** Ski jumping: World Cup in Kuusamo **18.00 Football: UEFA Cup 19.00 Football: Top 24 Clubs 19.30 Strongest man: Super Series Grand Prix in Moscow 20.30** Stihl timbersports series: World Championship in Oberstdorf **21.00** Poker: European Masters in Vienna **22.00 Football: Top 24 Clubs 22.30 Adventure: Escape 23.00 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 23.30 Xtreme sports: X-Games 06** in Los Angeles

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 **1.00** 2 point 4 Children **1.30** Keeping Up Appearances **2.00** Waking the Dead **3.00** Casualty **4.00** Small Town Gardens **4.30** Balamory **4.50** Tweenies **5.10** Fimbles **5.30** Tikkabilla **6.00** Teletubbies

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Dogfight Over Mig Alley **12.00** The Sea Hunters **13.00** Monkey Business **13.30** Monkey Business **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** Impossible Bridges **21.00** Mad Labs **21.30** Mad Labs **22.00** Band of Brothers **23.00** War Of The Worlds: The Real Story **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** Meerkat Manor **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** An MG is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Big, Bigger, Biggest **15.00** Anatomy of a Formula One Team **16.00** Deadliest Catch **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Brainiac - History Abuse **21.00** Biker Build-Off **22.00** Deadliest Catch **23.00** FBI Files **0.00** Forensic Detectives

TRAVEL CHANNEL

11.30 Floyd On Africa **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Travel 2006 **13.30** Distant Shores **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers

15.30 Caprice's Travels **16.00** Travel 2006 **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

12.00 Pimp My Ride International **12.30** Trick it Out **13.00** Trick it Out **13.30** Trick it Out **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 & Butthead **23.00** Party Zone **0.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.00 Fabulous Life of **12.00** Smells Like the 90s **12.30** So 80s **13.00** VH1 Hits **15.00** VH1 Weekly Album Chart **16.00** So 80s **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** Smells Like the 90s **19.00** VH1 Classic **19.30** MTV at the Movies **20.00** MTV Unplugged **20.30** MTV Unplugged **21.00** Supergroup **22.00** VH1 Rocks **0.30** Hipside

E! ENTERTAINMENT

11.05 Sexiest Rock Stars **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Hot Holiday **15** **13.25** The Departed Behind the Scenes **13.55** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **14.50** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **15.45** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **16.40** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **17.35** Behind the Scenes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Winona Ryder 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 Rock Stars **0.00** Winona Ryder THS

CARTOON NETWORK

11.30 Droopy: Master Detective **12.00** Cow & Chicken **12.30** Pet Alien **13.00** Atomic Betty **13.30** Cramp Twins **14.00** Ed, Edd n Eddy **14.30** The Grim Adventures of Billy & Mandy **15.00** Camp Lazlo **15.30** Teen Titans **16.00** Foster's Home for Imaginary Friends **16.30** Robotboy **17.00** Codename: Kids Next Door **17.30** Xmas in November **18.00** Foster's Home for Imaginary Friends **18.30** What's New Scooby-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

11.40 Nutcracker **13.05** Three **14.50** One Special Victory **16.25** I'll Take Sweden **18.00** Youngblood **19.50** The Blue Lighting **21.20** Kidnapped **23.00** Crazy Joe **0.30** Long Riders

TCM

20.00 The Cincinnati Kid **21.45** Cool Breeze **23.30** Ransom **1.15** Hot Millions **3.00** Cannery Row

HALLMARK

11.00 Early Edition **12.00** A Storm in Summer **13.45** Sea People **15.15** Shadows Of The Past **17.00** Locked in Silence **18.45** Early Edition **19.30** Early Edition **20.30** Dead Zone **21.30** Law & Order: SvU **22.30** The Inspectors **0.15** Dead Zone

BBC FOOD

11.30 Wild Harvest **12.00** Street Cafe **12.30** The Italian Kitchen **13.00** Danny By the Sea **13.30** The Hairy Bikers Cookbook **14.00** Beauty and the Feast **14.30** Organic **15.00** Diet Trials **15.30** Full On Food **16.30** Food Source Asia **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** Stately Suppers

DR 1

11.35 Dagens Danmark **12.00** Urt **12.20** Himlen over Danmark **12.50** Lægens bord **13.20** Danskerne Krcniker - Vores bgrn **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Boogie Listen **16.00** F for Får **16.05** Svampebob Firkant **16.30** AMIGO **17.00** Hunni'show **17.15** Peddersen og Findus **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Disney Sjov **19.00** aHa! **20.00** TV Avisen **20.30** The Last Castle **22.35** Copycat

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 Vstfold **14.00** Siste nytt **14.05** Anne fra Bjørkely **14.55** Nifse saker **15.00** Siste nytt **15.05** VG-lista Topp **20** **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** VG-lista Topp **20** **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Kalle og Molo **17.20** Gjengen på taket **17.40** 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** Politiagentene **22.00** Kveldsnytt **22.15** Sopranos **23.10** Justin Timberlake i Memphis **23.55** Alfred Hitchcock presenterer

SVT

11.05 På spåret **13.00** Planeten **14.00** Argument **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Landgång **16.30** Söderlund & Lie **17.00** Höjdarna **17.30** Tillbaka till Vintergatan **18.00** Fredagsröj **18.30** Rapport **19.00** Doobido **20.00** Charlies änglar **21.35** Måklarna **22.05** Rapport **22.15** Kulturnyhetera **22.25** Den som viskar **23.55** A Perfect World

» EKKI MISSA AF ...

X-Factor

Leitin að næstu söngstjörnu Íslands hefst í kvöld á Stöð 2. X-Factor er nýr íslenskur sjónvarpsþáttur, stærsti þáttur vetrarins á Stöð 2. Þættinum svipar að mörgu leyti til Idol-stjörnu-leitar en þykir meira spennandi og fjölbreyttari. Í báðum þáttum er leitað að söngstjörnu, en í X-Factor er leitin mun víðtækari, því allir eldri en 16 ára mega taka þátt. Þar að auki mega hópar vera með og þróa atriðið sem gerir X-Factor safaríkarari er að þar munu dómararir þrír takast á. Dómararir fá hver sinn hóp til umræða og keppa svo sín á milli um að koma sínu fólki sem lengst í þættinum. Dómarar í X-Factor eru þau Páll Óskar, Elly og Einar Bárðarson en kynnir er Halla Vilhjálmisdóttir, ung og efnileg leikkona sem nú þegar hefur vakið mikla athygli, m.a. fyrir frammistöðu sína í söngleiknum Footloose. Í fyrstu þáttunum verða sýndar áheyrnarprufur, sem þóttu afskaplega skemmtilegar og skrautlegar.

STÖÐ 2 KL. 20.30





► **22.30** **Mothman Prophecies** SKJÁR EINN



► **17.05** **Bolton-Arsenal** SKJÁR SPORT



► **19.35** **Fóstbræður** STÖÐ 2



► **20.50** **Peter Sellers** SJÓNVARPIÐ



► **18.00** **There's Something About...** STÖÐ 2 BÍÓ

SJÓNVARPIÐ

8.00 Morgunstundin okkar
8.01 **Fyndin og furðuleg dýr**
8.06 **Búi! (15:26)** (Boo!)
8.17 **Lubbi læknir (38:52)**
8.29 **Snillingarnir (11:28)** (Disney's Little Einsteins)
8.55 **Sigga ligga lá (37:52)**
9.05 **Tsitsi (1:5)** Þáttaröð um litla stúlku í Simbabwe í Afríku.
9.15 **Trillurnar (7:26)**
9.39 **Matta föstra og ímynduðu vinir hennar (21:26)**
10.02 **Spæjarar (45:52)**
10.25 **Stundin okkar (e)**
10.55 **Kastljós**
11.30 **Beethoven fjórði** (Beethoven's 4th) Bandarísk fjölskyldumynd frá 2001.
13.05 **Himalajafjöll (4:6)**
14.05 **Landsleikur í handbolta** Bein útsending frá leik kvennalandsliða Íslands og Færeyjar í Framheimilinu í Safamýri.
15.55 **Íþróttakvöld (e)**
16.10 **Íslandsmótið í handbolta** Bein útsending frá leik Fram og Stjörnunnar í DHL-deild karla.
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **Hope og Faith (71:73)** (Hope & Faith III)
18.25 **Fjölskylda mín (11:13)** (My Family) Bresk gamanþáttaröð um tannlækninn Ben og skrautlega fjölskyldu hans.
18.54 **Lottó**
19.00 **Fréttir, íþróttir og veður**
19.40 **Jón Ólafsson**
20.20 **Spaugstofan**
20.50 **Lif og dauði Peters Sellers** (The Life and Death of Peter Sellers)
22.55 **Mulholland Falls** (Mulholland Falls) Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
0.40 **Risaeldgosið** (Supervolcano)
2.30 **Útvarpsfréttir í dagskrárlök**

SKJÁREINN

7.00 **Addi Panda**
7.05 **Kærlleiksbirnir (46:60)**
7.15 **Ruff s Patch**
7.25 **Pocoyo**
7.30 **Gordon the Garden Gnome**
7.40 **Animaniacs** (Villingarnir)
8.00 **Grallarnir** (Tiny Toons)
8.25 **Justice League Unlimited**
8.50 **Kalli kanína og félagar**
9.10 **Litlu Tommi og Jenni**
9.35 **Tracey McBean**
9.50 **S Club 7**
10.10 **Búbbarnir (14:21)**
10.35 **It's a Very Merry Muppet Christmas**
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**
16.25 **60 mínútur** (60 Minutes)
17.10 **Sjálftætt fólk** (Unnur Birna) Sjónvarpsþáttur ársins.
17.45 **Martha** (Al Roker)
18.30 **Fréttir, íþróttir og veður**
19.00 **Lottó**
19.05 **Íþróttir og veður**
19.10 **The New Adventures of Old Christine** - NÝTT (4:13)
19.35 **Fóstbræður (5:8)** (e)
20.00 **Fóstbræður (6:8)** (e)
20.30 **Lackawanna Blues**
22.05 **Der Untergang (Downfall)** Stranglega bönnuð börnum.
0.35 **Independence Day (e)**
2.55 **The Bride of Chuck** (Brúður Chucks)
4.20 **Scorched** (Pottþétt plan)
5.50 **Fréttir Stöðvar 2 (e)**
6.30 **Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi**

SJÓNVARPIÐ

11.10 **2006 World Pool Masters**
12.00 **Rachael Ray**
13.40 **Frægir í form (e)**
14.30 **The Biggest Loser (e)**
15.25 **Sons & Daughters (e)**
15.50 **Surface - lokabáttur (e)**
16.40 **Casino (e)**
18.25 **Rachael Ray (e)**
19.15 **Game tívi (e)** Sverrir Bergmann og Ólafur Þór Jóelson fjalla um allt það nýjasta í tækni, tölvum og tölvuleikjum.
19.45 **The Office (e)**
20.10 **What I Like About You** Gamansería um tvær ólíkar systur sem búa saman í New York. Systurnar ætla að eyða deginum í heilsulind en Holly freistar þess að læðast í burtu til að láta taka mynd af sér með J.C. Chazet úr NSYNC.
20.35 **Sons & Daughters**
21.00 **Casino** Bandarísk raunveruleikasería þar sem fylgst er með því sem gerist bak við fjöldin í spilaviti.
21.45 **Battlestar Galactica**
22.30 **The Mothman Prophecies** Spennutryllir frá árinu 2002 með Richard Gere, Debra Messing og Laura Linney í aðalhlutverkum. Stranglega bönnuð börnum.
0.30 **Brotherhood (e)** Dramatísk og spennandi þáttaröð um bræðurna Tommy og Mike Caffee.
1.15 **Masters of Horror (e)** Þekktustu hrollvekjuleikstjórar samtímans leikstýra stuttum hrollvekjum sem fá hárin til að rísa. STRANGLEGA BÖNNUÐ BÖRNUM.
2.05 **Law & Order: Criminal Intent (e)** Bandarísk sakamála-sería.
2.50 **Conviction (e)** Bandarísk sakamála-sería.
3.35 **Tvöfaldur Jay Leno (e)**
5.05 **Óstöðvandi tónlist**

SIRKUS TV

17.15 **Wildfire (e)**
18.00 **Seinfeld**
18.30 **Fréttir NFS**
19.00 **Seinfeld**
19.30 **Sirkus Rvk (e)**
20.00 **South Park (e)**
20.30 **Tekinn (e)** Páll Magnússon og Sigmundur Emir Rúnarsson
21.00 **So You Think You Can Dance 2 (e)** Dansinn hefst á ný.... Frá framleiðendum American Idol kemur þessi raunveruleikabáttur.
21.50 **So You Think You Can Dance 2 (e)** Niðurskurðurinn heldur áfram.
22.55 **Chappelle's Show (e)** (Vanished) Jeffrey Collins er þingmaður á hraðri uppleið. Hann er kvæntur hinna ungu og fallgu Söru sem sinnir göðgerðarmálum af miklum hug.
0.15 **X-Files (e)** (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.
1.00 **24 (22:24) (e)** Bönnuð börnum.
1.45 **Entertainment Tonight (e)** Um árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og tekið einkaviðtöl við frægir stjörnur. Nýjum fréttum af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tisku og alls kyns upptökum 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.
2.10 **Tónlistarmyndbönd frá Popp TV**

REYKJAVÍK.COM
 REYKJAVÍK MAG



8.00 Spænski boltinn

Útsending frá leik í spænska boltanum.

9.40 Spænski boltinn

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

11.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs

(Meistararmörk) Knattspyrnuseðfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu. Mörkun, tilprifin, brotin umdeild atvik og margt fleira er á boðstólum. Álitsgjafar segja sína skoðun á atburðum kvöldsins þar á meðal reyndir milliríkjadómarmar.

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

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

21.50 NFL - ameríska ruðningsdeildin

(New England - Chicago)Bein útsending frá leik í NFL deild ameríska fótbólans.

0.20 Spænski boltinn

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



6.00 Nicholas Nickleby

8.10 Men With Brooms (Sópað til sigurs)

10.00 There's Something About Mary (Pað er eitthvað við Mary)

12.00 A Cinderella Story

14.00 Nicholas Nickleby Sigild saga Charles Dickens um Nicholas Nickleby og baráttu hans við illa frændann Ralph og fleiri fúlmenni.

16.10 Men With Brooms

(Sópað til sigurs)

18.00 There's Something About Mary

20.00 A Cinderella Story

22.00 The Whole Ten Yards (Vafasamur nágranni 2) **0.00** Straight Into Darkness

2.00 Spider (Köngulú) Magnað sálfræðidrama.

4.00 The Whole Ten Yards



11.45 Upphitun (e)

12.15 Charlton - Everton (b)

14.30 Á vellinum með Snorra Má

14.50 Liverpool - Manchester City (beint) Bein útsending frá leik Liverpool og Manchester City.

16.55 Á vellinum með Snorra Má

17.05 Bolton - Arsenal (b)

19.20 AC Milan - Messina (b)

21.30 Fulham - Reading

23.30 West Ham - Sheff. Utd.



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



EUROSPORT

12.00 Nordic combined skiing: World Cup in Kuusamo **12.45** Ski jumping: World Cup in Kuusamo **13.45** Handball: EHF Men's European Championship for Club Teams (Super Cup) in Cologne **15.15** Ski jumping: World Cup in Kuusamo **17.00** Alpine skiing: World Cup in Aspen **17.45** Ski jumping: World Cup in Kuusamo **18.15** Alpine skiing: World Cup in Lake Louise **18.30** Alpine skiing: World Cup in Lake Louise **20.00** Alpine skiing: World Cup in Aspen **20.45** Boxing: WBA Vacant World Title in Bolton **22.30** News: Eurosportnews Report **22.45** Fight Sport: Fight Club

BBC PRIME

11.00 Strictly Come Dancing **12.20** Strictly Come Dancing: Results Show **13.00** Top Gear Xtra: Winter Olympics Special **14.00** Speed **14.30** Speed **15.00** Wildlife **15.30** Running with Reindeer **16.00** Animals - The Inside Story **17.00** EastEnders **17.30** EastEnders **18.00** Home Front in the Garden **18.30** Home From Home **19.00** Superhomes **20.00** Happiness **20.30** Happiness **21.00** Happiness **21.30** Happiness **22.00** Happiness **22.30** Happiness **23.00** EastEnders **23.30** EastEnders **0.00** Happiness

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Hollywood Science **12.00** Gearhead **13.00** Gladiators **13.00** Megastuctures **14.00** War Of The Worlds: The Real Story **15.00** Air Crash Investigation **16.00** Seconds From Disaster **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** Return from the River Kwai **23.00** Bridge On the River Kwai: The Documentary **0.00** Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

11.30 Animals A-Z **12.00** Natural World **13.00** Animal Cops Houston **14.00** Monkey Business **14.30** Monkey Business **15.00** Meerkat Manor **15.30** Meerkat Manor **16.00** Woolly Jumpers **17.00** Little Zoo That Could **18.00** Kohi Comes Home **19.00** Our Child the Gorilla **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** Kohi Comes Home

DISCOVERY CHANNEL

11.30 A Racing Car is Born **12.00** Wheeler Dealers **12.30** Wheeler Dealers **13.00** Stunt Junkies **13.30** Stunt Junkies **16.00** How Do They Do It? **16.30** How Do They Do It? **17.00** Discovery Atlas **19.00** Man Made Marvels Asia **20.00** American Chopper **21.00** American Hotrod **22.00** Anatomy of a Formula One Team **23.00** I Shouldn't Be Alive **0.00** Dr G: Medical Examiner

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** Flavours of Chile **19.30** Travel 2006 **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** Don't Forget Your Passport

MTV EUROPE

11.00 Pimp My Ride International **11.30** Pimp My Ride Weekend Music Mix **12.00** Pimp My Ride UK **12.30** Pimp My Ride UK **13.00** Pimp My Ride Weekend Music Mix **13.30** Trick it Out **14.00** Trick it Out **14.30** Trick it Out **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** Supersecret Movie Rules **14.00** All Access **15.00** Making the Movie **15.30** Diary of **16.00** All Eyes on **16.30** Making the Movie **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** Hogan Knows Best **18.30** Cribs **19.00** Behind the Music **19.30** Making the Video **20.00** Making the Video **21.00** Storytellers **22.00** Viva la Disco **0.00** Hipside

E! ENTERTAINMENT

11.05 101 Incredible Celebrity Slimdowns **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Behind the Scenes **13.25** Hot Holiday **15.15** 101 Best Kept Hollywood Secrets **15.45** 101 Best Kept Hollywood Secrets **16.40** 101 Best Kept Hollywood Secrets **17.35** Hot Holiday **15.18** E! News Weekend **19.00** 20 Horrifying Hollywood Murders **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest Movie Stars **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** 20 Horrifying Hollywood Murders

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

10.20 The Hawaiians **12.30** Limit Up **13.55** The Group **16.25** Paris

Blues **18.00** The Blue Lighting **19.30** Rancho Deluxe **21.00** Valentino **23.05** The Eleventh Commandment **0.35** Welcome to L.A.

TCM

20.00 Pat Garrett and Billy the Kid **22.05** The Naked Spur **23.35** Dodge City **1.20** Wild Rovers **3.30** The Law and Jake Wade

HALLMARK

11.45 The Magical Legend of the Leprechauns **13.30** Little John **15.15** The Scoundrel's Wife **17.00** Stone Undercover **18.45** Macbeth **20.30** Monk II **21.30** Mary Higgins Clark's: I'll Be Seeing You **23.15** Brotherhood of Murder **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 **20.00** French Leave **20.30** made to order **21.00** The Hairy Bikers Cookbook **21.30** Orgasmic Organic **22.00** Diet Trials **22.30** The Way We Cooked

DR 1

11.40 Med Klóvæðal på reise langs Grønlands vestkyst **12.40** Perfekte hustru **13.30** Mr. Nice Guy **14.30** Hjerteflimmer **15.00** Boogie Listen **16.10** Hammerslag **16.40** Før søndagen **16.50** Held og Lotto **17.00** Bullerfins **17.30** TV Avisen med vejr **18.00** SportNyt **18.30** De store katter **19.00** MGP Nordic 2006 **20.45** Kriminalkommissær Barnaby **22.25** Duellen **23.35** The Young Americans

NRK 1

11.50 V-cup kombinert **12.45** V-cup skytter: 1500 m menn og 5000 m kvinner **13.45** V-cup hopp: Utdrag fra kvalifiseringen til dagens renn **14.30** Sport i dag **15.10** V-cup hopp **16.05** Sport i dag **16.20** V-cup hopp **17.00** Jubaløp **17.30** Amigo **18.00** Lørdagsrevyen **18.45** Lotto-trekning **18.55** Nordisk finale i Melodi Grand Prix **20.45** Kokos **21.00** Fakta på lørdag: Holocaust - Tidsvitner **22.00** Kveldsnytt **22.15** Resten av dagen

SVT

12.05 En uppstoppad hund **13.05** En uppstoppad hund **14.05** Uppdrag Granskning **15.05** Mästerverket **16.00** Doobido **17.00** Emil i Lönneberga **17.25** Disneydags **18.00** Världarnas bok **18.30** Rapport **18.45** Sportnytt **19.00** MGP Nordic **20.45** Håll tyst, världen! **21.15** Bingo Royale **22.00** Rapport **22.05** Jet Lag **23.30** Vårt bångstyriga sinne **0.00** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF ...

Der Untergang (Til hinstu stundar)

Margverðlaunuð þýsk kvikmynd sem fjallar um síðustu daga Adolfs Hitlers, allt frá því ljóst var orðið að bandamenn hefðu knéset Þjóðverja í apríl árið 1945, til hinstu stundar mannsins sem hóf heimsstyrjöldina síðari. Sagan er sögð frá sjónarhorni einkaritara foringjans, Traudl Junge, sem dvaldist með honum síðustu stundirnar í neðanjarðarbyrginu. Meira en hálfri öld síðar ákvað Junge að segja frá þessari merkisstundu í mannkynssögunni í bók sem komið hefur út í íslenski þýðingu og er þessi margrómaða kvikmynd byggð á þessum endurminningum hennar. Þýski leikarinn Bruno Ganz hefur hlotið fádæma lof fyrir tulkun sína á Hitler en myndin er ein allra mest sóttar evrópska kvikmynd sem framleidd hefur verið, hefur unnið til fjölda verðlauna og var m.a. tilnefnd til Óskarsverðlauna í flokki erlendra kvikmynda. Aðalhlutverk: Bruno Ganz, Corinna Harfouch, Alexandra Maria Lara. Leikstjóri: Oliver Hirschbiegel



STÖÐ 2 KL. 22.05

www.minnsirkus.is/sirkustv

© JÓHANNA



SO YOU THINK YOU CAN DANCE

MÁNUDAG KL 21:30

Dansinn heldur áfram og baráttan
hardnar í hverjum þætti. Hver verður
sendur heim næst?



SIRKUS TV

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



Atla úr Strákunum er nóg boðið...
... í næsta þætti **TEKINN**.



MÁNUDAGAR

KL 21:00



Apple á Íslandi



SIRKUS TV

90% heimila ná SIRKUS TV & SIRKUS TV+ á ADSL kerfinu. Breyðbandinu.
Digital Ísland ein vörug er fúggt að ná Sirkus TV með venjulegu UHF kóðneti



► **20.30** Frægir í formi
SKJÁR EINN



► **13.20** Newcastle-
Portsmouth SKJÁR SPORT



► **12.25** Silfur Egils
STÖÐ 2



► **16.15** Mozart í
Vínarborg SJÓNVARPIÐ



► **18.00** Lost In Translation
STÖÐ 2 BÍÓ

SJÓNVARPIÐ

8.00 Morgunstundin okkar
8.01 Sammi brunavörður
8.11 Geirharður bojng bojng
8.31 Hopp og hi Sessamí
8.55 Kvikindi í koppum og kírnun (6:6)
9.00 Líló & Stíth (39:39)
9.25 Sigíldar teiknimyndir
9.33 Herkúles (11:28)
9.54 Tóbbi tvisvar (35:52)
10.17 Allt um dýrin (8:25)
10.45 Jón Ólafsson
11.25 Spaugstofan (e)
11.55 Tívbúrasysturnar
13.30 Himalajafjöll (5:6)
(Himalaya with Michael Palin)
Breskir ferðabættir.
14.30 Márar (1:2) (The Moors)
Bresk heimildamynd í tveimur hlutum um Mára sem ríktu yfir Spáni í 700. (e)
15.25 Márar (2:2)
16.15 Mozart í Vínarborg
17.20 Nærmynd Þáttaröð um norræna kvikmyndaleikstjóra.
17.50 Táknumálsfréttir
18.00 Stundin okkar (9:30)
Fjölbreytt og skemmtilegt efni fyrir yngstu börnin.
18.30 Geimálfurinn Gígur
18.40 Leikurinn Barnamynd
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Tíu fingur (7:12)
Þáttaröð um íslenska einleikara. Gestur þáttarins er Ásdís Valdimarsdóttir víóluleikari.
21.10 Örninn (5:8) (Ørnen)
Danskur spennumyndaflokkur um hálfíslenskan rannsóknarlög-reglumann í Kaupmannahöfn.
22.10 Helgarsportíð
22.35 Wilbur gælir við sjálfsvíg (Wilbur begár selvmord)
0.20 Kastljós
0.50 Útvarpsfréttir í dag-skrárlök



7.00 Pingu
7.05 Brúðubíllinn
7.40 Stubbarnir
8.05 Doddi lítli og Eyrnastór
8.15 Kalli og Lóla
8.25 Könnuðurinn Dóra
8.50 Pocoy
9.00 Grallaramir (Tiny Toons)
9.20 Codename: Kids Next Door
9.45 Kalli lítli kanína og vínir hans (Baby Looney Tunes 2)
10.05 Ævintýri Jonna Quests
10.30 Sabrina - Unglingsnornin
10.55 Bratz
11.15 Galdrastelpurnar (13:26)
11.35 Ljónagrín
12.00 Hádegisfréttir
12.25 Silfur Egils
14.00 Neighbours
14.20 Neighbours
14.40 Neighbours
15.00 Neighbours
15.20 Neighbours
15.45 Í sjöunda himni með Hemma Gunn
16.50 Beauty and the Geek
17.45 Martha (Naomi Judd)
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.10 Kompás
19.45 Sjálfstætt fólk
20.20 Commander In Chief
21.05 Numbers (6:24) (Tölur)
21.50 Thief (1:6) (Þjófur)
22.40 X-Factor
23.35 Austin Powers in Goldmember
1.05 Innocence (Sakleysi)
2.35 Stepfather, The (1:2)
3.45 Stepfather, The (2:2)
4.55 Thief (1:6) (Þjófur)
5.40 Fréttir Stöðvar 2 endursýndar frá því fyrr í kvöld.
6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

SKJÁREINN

12.00 2006 World Pool Masters
12.50 Love, Inc. (e)
13.20 Out of Practice (e)
13.50 Dýravínir (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) Framtíðarþáttaröð þar sem fylgst er með klassískri baráttu góðs og ills.
20.00 Dýravínir Gríðarlegur fjöldi Íslendinga á gæladýr, fiska, hunda, ketti, kanínur, köngulær og fleira. Í þessum þáttum kynnir Guðrún Heimisdóttir okkur fyrir dýrunum og eigendum þeirra, en óhætt er að fullyrða að gæladýrin hafi aldrei verið fjölbreyttari en nú.
20.30 Frægir í form Ný, íslensk þáttaröð með þekktum einstaklingum sem vilja bæta líf sitt.
21.30 C.S.I.: New York Bandarísk sakamálaferia um Mac Taylor og félagan hans í rannsóknardeild lögreglunnar í New York.
22.30 Brotherhood Dramatísk og spennandi þáttaröð um bræðurna Tommy og Mike Caffee.
23.30 Conviction Bandarísk sakamálaferia um unga og reynslulausa saksóknara í New York. Ung kona finnst myrt skömmu eftir að hún sást yfirgefa bar.
0.20 Law & Order (e) Bandarísk sakamálaferia.
1.10 The L Word (e) Bandarísk þáttaröð um hóp af lesbíum í Los Angeles.
2.10 Óstöðvandi tónlist

SIRKUS TV

15.00 Tekinn (e)
15.30 The Newlyweds
16.00 The Hills (e) Lauren úr Laguna Beach þáttunum er flutt til L.A.
16.30 Wildfire (e) Hin 18 ára Kris Furillo er vandræðaunglingur sem fær annað tækifæri í lífinu.
17.15 The Player - NÝTT (e) 13 karlmenn berjast um hylli ofurskultunnar Dawn Olivieri.
18.00 Seinfeld
18.30 Fréttir NFS
19.10 Seinfeld
19.35 Four Kings - NÝTT (e) Drepyndir gamanþættir frá höfundum Will & Grace þar sem fylgst er með fjórum æskuvinum sem ákveða að flytja saman í íbúð í New York.
20.00 Tekinn (e)
20.30 The Newlyweds
21.00 Vanished (7:13)
21.50 Weeds (7:12)
22.20 My Name is Earl (e) Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur hæsta vinninginn í lottóinu.
22.45 Ghost Whisperer (e)
23.30 Pepper Dennis (e)
0.15 Sirkus Rvk (e) Ásgeir Kolbeinsson er snúinn aftur með nýjan og betri þátt ásamt nýjum þáttastjórnendum.
0.45 Entertainment Tonight (e) Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægari stjörnur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tisku og alls kyns uppákomum 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 aldurshöpum.
1.10 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

MÝKJANDI OG RAKAGEFANDI
HELOSAN
HANDÁBURÐUR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



8.00 Spænski boltinn

Útsending frá leik í spænska boltanum.

9.40 Spænski boltinn

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

11.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs

(Meistararmörk) Knattspyrnuseðráðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara ítarlega yfir alla leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu. Mörkun, tilþrífing, brotin umdeild atvik og margt fleira er á boðstólum. Álitsgjafar segja sína skoðun á atburðum kvöldsins þar á meðal reyndir milliríkjadómarar.

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

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

21.50 NFL - ameríska ruðningsdeildin (New England - Chicago)Bein útsending frá leik í NFL deild ameríska fótbólans.

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

6.00 Rules of Attraction

8.00 Try Seventeen (Bara sautján)

10.00 Fíaskó Íslensk nútíma-saga sem gerist í Reykjavík. Leyfð öllum aldurshópum.

12.00 Lost in Translation (Rangtúlkun)

14.00 Try Seventeen (Bara sautján)

16.00 Fíaskó Íslensk nútíma-saga sem gerist í Reykjavík.

18.00 Lost in Translation

20.00 Rules of Attraction

22.00 Speed (Leifturhraði) Sigild háspennumynd Stranglea bönnuð börnun.

0.00 American Wedding

2.00 Fairplay (Ástin er óútreiknanleg)

4.00 Speed



SKJÁR SPORT

12.20 Að leikslokum (e)

12.20 Newcastle - Portsmouth (beint)

15.50 Man. Utd. - Chelsea (b)

18.00 Prumuskot (e)

19.20 Palermo - Inter (beint)

21.30 Tottenham - Wigan

23.30 Charlton - Everton (frá 25. nóv)

1.30 Dagskrárlök



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



SIÓNV NORÐURL

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

EUROSPORT

11.45 Nordic combined skiing: World Cup in Kuusamo **12.30** Nordic combined skiing: World Cup in Kuusamo **13.00** Ski jumping: World Cup in Kuusamo **14.00** Cross-country skiing: World Cup in Kuusamo **15.00** Handball: EHF Men's European Championship for Club Teams (Super Cup) in Cologne **16.30** Alpine skiing: World Cup in Aspen **17.00** Alpine skiing: World Cup in Aspen **18.00** Alpine skiing: World Cup in Lake Louise **18.30** Alpine skiing: World Cup in Lake Louise **20.00** Alpine skiing: World Cup in Aspen **20.45** Winter Sports: Winterpark Weekend **21.15** Fight Sport: Fight Club **23.00** News: Eurosportnews Report **23.15** Boxing: International contest in Hamburg **0.15** News: Eurosportnews Report

BBC PRIME

11.30 Running with Reindeer **12.00** Animals - The Inside Story **13.00** Speed **15.00** Home Front in the Garden **15.30** Home From Home **16.00** Superhomes **17.00** EastEnders **17.30** EastEnders **18.00** Great Railway Journeys of the World **19.00** Days that Shook the World **20.00** Human Instinct **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** Ironclads **17.00** The Sea Hunters **18.00** Secret Bible **19.00** Mad Labs **19.30** Mad Labs **20.00** Warplanes **21.00** Lockdown **22.00** Band of Brothers **23.00** I Didn't Know That **23.30** I Didn't Know That **0.00** Warplanes

ANIMAL PLANET

11.00 Raising Baby Hyena **12.00** Natural World **13.00** Great Ocean Adventures **14.00** Wild South America **15.00** Animal Planet Report **15.30** Animals A-Z **16.00** Horstails **16.30** A Stable Life **17.00** Meerkat Manor **17.30** Meerkat Manor **18.00** Big Cat Diary **18.30** Big Cat Diary **19.00** Cousins **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Miami Animal Police **22.00** Animal Battlegrounds **22.30** 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** Industrial Revelations **14.30** Industrial Revelations **15.00** Man Made Marvels Asia **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** Man Made Marvels Asia **0.00** Perfect Disaster

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** Travel 2006 **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

11.00 Trick it Out **11.30** Pimp My Ride Weekend Music Mix **12.00** Pimp My Ride UK **13.00** Pimp My Ride Weekend Music Mix **13.30** Trick it Out **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 & Butthead **0.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

11.30 MTV at the Movies **12.00** VH1 Weekly Album Chart **13.00** Super Secret Movie Rules **14.00** VH1 Goes Inside Awesome Movie Songs **15.00** Making The Movie **15.30** Fabulous Life of **16.00** Diary of **16.30** Making The Movie **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** Making the Video **18.30** Hogan Knows Best **19.00** MTV Unplugged **20.00** Diary of Tom Cruise **20.30** 70s Sunday **21.00** Making the Video **22.00** Supergroup **23.00** VH1 Weekly Album Chart **0.00** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Hot Holiday **15** **12.00** E! News Weekend **13.00** Goldie & Kate THS **14.50** Anna Kournikova THS **15.45** Scarface THS **16.40** Angelina Jolie THS **17.35** Hot Holiday **15** **18.00** E! News Weekend **19.00** Hilary Swank THS **20.00** Britney and Kevin THS **21.00** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Sexiest Rock Stars **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Hilary Swank THS

CARTOON NETWORK

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

MG M

11.55 Phaedra **13.50** F.I.S.T. **16.10** Scorpio **18.00** Rancho Deluxe **19.30** The Miracle Workers **21.15** The Rose Garden **23.05** The Spike Gang

TCM

19.55 Little Off Set **20.00** How the West Was Won **22.30** Little Off Set **22.40** Ride the High Country **0.15** Welcome to Hard Times

HALLMARK

11.45 The Magical Legend of the Leprechauns **13.30** Blind Spot **15.15** My Sister's Keeper **17.00** Personal Sergeant **18.45** The Blackwater Lightship **20.30** Monk II **21.30** Trust **23.30** Dirty Tricks **0.45** Monk II

BBC FOOD

11.30 Neil Perry Fresh and Fast **12.30** Food Source New Zealand **13.00** Conrad's Kitchen: Access All Areas **14.00** French Leave **14.30** made to order **15.00** The Hairy Bikers Cookbook **15.30** Organic Organic **16.00** Diet Trials **16.30** The Way We Cooked **17.00** Return to Tuscany **17.30** Rocco's Dolce Vita **18.00** Giorgio Locatelli - Pure Italian **18.30** United States of Reza **19.00** A Cook On the Wild Side **19.30** The Cookworks **20.00** 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 På jobb! **11.55** Attention Mobning **13.00** Gudstjeneste i DR Kirken **14.00** Temalærdag: Protestsangen havde vinger engang - og nu flyver den igen! **14.05** 60'erne **14.40** 70'erne **16.25** Protestsangen på vingene igen **17.00** Sigurd og Big Bandet **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Mysteriet om Danmark Ekspeditionen **18.30** Livet på skinner **19.00** Ymen **20.00** TV Avisen **20.15** Søndag **20.45** Søndagssporten med SAS liga **21.00** Tavi - ånden der steg op fra havet **21.50** Columbo **23.00** Fortidens bedrag

NRK 1

11.50 V-cup skytter: 1500 m kvinner **12.25** V-cup kombint **13.00** V-cup skytter: 10000 m menn **14.40** Sport i dag **16.00** 12 bud **16.30** Åpen himmel: Gudstjeneste i Storsalen menighet i Oslo **17.00** Ole Aleksander Filibom-bom-bom **17.15** Sola er en gul siraff **17.30** Newton **18.00** Søndagsrevyen **18.45** Sportsrevyen **19.15** Kvitt eller dobbelt **20.15** Kongekabalen **20.30** Kveldsnytt **22.15** Et mesterverk **23.05** Nytt på nytt **23.35** Kunstløp: Grand Prix fra Paris **0.05** Ungkarserieit

ST 1

10.55 MGP Nordic **12.55** Söderlund & Bie **13.25** Kobra **13.55** Great thinkers of our time **14.25** Reef Route 66 **14.52** Grounded **14.55** Världen **15.55** Makalösa monument **16.25** Om barn och böcker **16.55** Anslagstavlan **17.00** Anki och Pytte **17.30** Skärgårdsdoktorn **18.25** Radiohjälpen hjälper - Världens barn **18.30** Rapport **19.00** Världscupen: Alpinist Aspen **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** Brother

» EKKI MISSA AF ...

Thief (Þjófur)

Sýningar hefjast í kvöld á nýjum bandarískum spennuþætti sem hlotið hefur lof bandarískra gagnrýnenda og unnið til verðlauna. Hér er um sakamálaþætti að ræða sem koma úr smíðu sömu framleiðenda og gerðu Nip/Tuck.

Þættirnir fjalla um glæpasnillinga í New Orleans, atvinnuglæpamenn sem hafa þann starfa að fremja stór og vandlega skipulögð rán. Útsjónarsemi þeirra þegar kemur að glæpum og klækjum er takmarkalaus og ósjaldan gera þeir æði lítið úr ráðalausum laganna vörðum.



STÖÐ 2 KL. 21.50



► **22.00 Law & Order**
SKJÁR EINN



► **20.05 Extreme Makeover**
STÖÐ 2



► **22.25 Ensku mörkin**
SJÓNVARPIÐ



► **22.00 Dreamcatcher**
STÖÐ 2 BÍÓ



► **20.30 My Name Is Earl**
SIRKUS

SJÓNVARPIÐ

15.45 Helgarsportíð
16.10 Ensku mörkin Sýndir verða valdir kaflar úr leikjum síðustu umferðar í enska fótboltanum.
17.05 Leiðarljós (Guiding Light)
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 Myndasafnið
18.01 Fyndin og furðuleg dýr (2:26) (Weird & Funny Animals)
18.08 Bú! (15:26) (Boo!)
18.16 Lubbi læknir (38:52) (Dr. Dog)
18.30 Vistaskipti (26:26) (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
20.10 Aldamótabörn (1:4) (Child of Our Time) Breskur heimildamyndaflokkur þar sem fylgst er með nokkrum börnum sem fæddust árið 2000 og fjallað um áhrif erfða og uppeldis á þroska þeirra.
21.15 Glæpahneigð (20:22) (Criminal Minds) Bandarísk þáttaröð um sersveit 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 Gladini og Shemar Moore.
22.00 Tiúfréttir
22.25 Ensku mörkin Sýndir verða valdir kaflar úr leikjum síðustu umferðar í enska fótboltanum. e.
23.20 Spaugstofan Endursýndur þáttur frá laugardagskvöldi.
23.45 Kastljós
0.25 Dagskrárlök

SKJÁREINN

6.58 Ísland í bítíð
9.00 Bold and the Beautiful
9.20 Í finu formi 2005
9.35 Oprah
10.20 Ísland í bítíð (e)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Neighbours
13.05 Valentína
13.50 Fame (Á framabraut) Heimssfræg kvikmynd sem var tilnefnd til sex Óskarsverðlauna og hreppti tvenn.
16.00 Ljónagrín
16.20 Skrímslasplið (30:49)
16.45 Smá skrítnir foreldrar
17.05 Ginger segir frá
17.30 Vela-Villi (Engie Benjy)
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Neighbours
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.40 Jamie Oliver - með sínu nefi (8:26)
20.05 Extreme Makeover: Home Edition (19:25)
20.50 Grey's Anatomy - NÝTT (3:22) Starfsfólkið reynir að telja sjúklingi hughvarf varðandi aðgerð sem stendur til boða.
21.35 Crossing Jordan (10:21)
22.20 60 mínútur
23.05 Prison Break (6:22) (Flóttinn)
23.50 La Vie Nouvelle (A New Life)
1.35 The Inside (12:13) (Nýliðinn)
2.20 NCIS (20:24) (Glæpadeild sjóhersins) Þegar dulmálssérfræðingur finnst látinn þarf NCIS-teymið að komast að hvort um sjálfsmorð sé að ræða.
3.05 Crossing Jordan (10:21)
3.50 Ísland í bítíð (e)
5.10 Fréttir og Ísland í dag (e)
6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

SKJÁREINN

7.00 6 til sjö (e)
8.00 Rachael Ray (e)
8.45 Gegndrepa - Lokapáttur (e)
15.30 What I Like About You
15.55 Game tívi (e) Sverrir Bergmann og Ólafur Þór Jónsson fjalla um allt það nýjasta í tækni, tölvum og tölvuleikjum.
16.20 Beverly Hills 90210
17.05 Rachael Ray
18.00 6 til sjö Guðrún Gunnarsdóttir og Felix Bergsson eru í beinni útsendingu alla virka daga og taka á móti góðum gestum.
19.00 Everybody Loves Raymond (e)
19.30 Just Deal
20.00 One Tree Hill Bandarísk unglingaþáttaröð þar sem húmor, dramatík og bullandi rómantik fara saman. Orðrómur um að Brooke sé ólétt er kominn á kreik, Nathan kaupir sér mótórhjól og Rachel fer í djarfa myndatöku.
21.00 Survivor: Cook Islands Spennan magnast í þessum vinsæla lífsleik og nú eru aðeins tíu keppendur eftir. Hver verður sendur heim í kvöld?
22.00 Law & Order Bandarískur þáttur um störf rannsóknarlögreglumanna og saksóknara í New York. Bilasali sem selur rándýra sportbíla er myrtur og grunur beinist að þroskaheftum manni og sætri kærustu hans sem er með dýran smekk.
22.50 Everybody Loves Raymond Bandarísk gamanþáttaröð.
23.20 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum.
0.05 C.S.I.: New York (e) Bandarísk sakamálasería.
1.05 Casino (e) Bandarísk raunveruleikasería.
1.55 Beverly Hills 90210 (e)
2.40 Óstöðvandi tónlist

SIRKUS TV

12.00 Tónlist frá Popp TV
18.00 Insider (e) Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli.
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og tekið einkaviðtöl við frægar stjórnur.
20.30 My Name is Earl Earl er smáglæpamaður sem reynir að bæta upp fyrir allar misgjörðir sínar með misjöfnum árangri.
21.00 Tekinn
21.30 So You Think You Can Dance 2
23.00 Weeds (7:12) (e) Önnur serían um húsmóðurina Nancy sem er einn heitasti eiturfjalsalinn í úthverfum Los Angeles borgar.
23.30 Insider Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli. Og þar er enginn með betri sambönd en The Insider.
23.55 24 (22:24) (e) Bönnuð börnum.
0.40 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda upp-teknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.
1.05 Entertainment Tonight (e) Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjórnur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku og alls kyns uppákomur sem gerast í bransanum.
1.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

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 dögg 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.

Skrubbsápa 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



12.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

18.00 Insider (e) Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda upp-teknum hætti í einum vinsæl-asta gamanþætti allra tíma.

20.00 Entertainment

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

20.30 My Name is Earl Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur fyrsta vinninginn í lottoinu.

21.00 Tekinn

21.30 So You Think You Can Dance 2

23.00 Weeds (7:12) (e) Önnur serían um húsmóðurina Nancy sem er einn heitasti eiturlyfja-salinn í úthverfum Los Angeles borgar.

23.30 Insider Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli. Og þar er enginn með betri sambönd en The Insider.

23.55 24 (22:24) (e)

0.40 Seinfeld

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

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

1.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Against the Ropes

8.00 Seabiscuit 10.15

Virginia's Run

12.00 Mean Girls

14.00 Seabiscuit 16.15

Virginia's Run

18.00 Mean Girls

20.00 Against the Ropes

22.00 Home Room

0.10 Elsker dig for evigt (Open Hearts)

2.00 Road House

(Hjálparhellan) Dalton er besti útastarinn í bransanum. Kvöldin hjá honum einkennast af hasar, brjáðri tónlist og fallegum konum.

3.50 Home Room (Skotárásin)

Dramatísk kvikmynd um hörmulegan atburð í miðskóla þar sem nju lést í skotárás. Lögregluáðurinn Martin Van Zandt rannsakar þetta erfiða mál.

SKJÁR SPORT

7.00 Að leikslokum (e)

14.00 Tottenham - Wigan (frá 26. nóv)

16.00 AC Milan - Messina (frá 25. nóv)

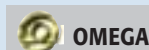
18.00 Þrumuskot (e)

19.00 Að leikslokum (e)

19.50 Watford - Sheff. Utd. (b)

22.00 Liverpool - Man. City (frá 25. nóv)

0.00 Ítölsku mörkin (e)



Dagskrá allan sólarhringinn.

N4 SIÓNV NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT

11.30 Cross-country skiing: World Cup in Kuusamo **12.30** Ski jumping: World Cup in Kuusamo **14.00** Bowls: Scottish International Open in Perth **16.00** Ski jumping: World Cup in Kuusamo **16.45** Football: Eurogoals **17.30** All sports: WATTS **18.00** Freestyle motocross: X-Fighters in Madrid **19.00** Bowls: Scottish International Open in Perth **20.00** Fight Sport: Fight Club **22.00** Football: Eurogoals **22.45** Bowls: Scottish International Open in Perth **0.00** Winter Sports: Winterpark Weekend

BBC PRIME

11.30 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 **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 Secret Bible **12.00** Quest for Dragons **13.00** Hunter Hunted **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Megastructures **17.00** Lightning Strike Investigated **18.00** Explorations **18.30** Battlefront **19.00** Hunter Hunted **20.00** Megastructures **21.00** Lockdown **22.00** Bounty Hunters **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 **15.00** Crocodile Hunter **16.00** Miami Animal Police **17.00** Chimpanzee Diary **17.30** Chimpanzee Diary **18.00** Meerkat Manor **18.30** Meerkat Manor **19.00** Animal Battlegrounds **20.00** Weird Nature **20.30** Supernatural **21.00** Animal Corps Houston **22.00** Animal Precinct **22.30** Animal Precinct **23.00** 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** Monster Moves **15.00** Top Tens **16.00** Deadliest Catch **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Discovery Atlas **22.00** Dr G: Medical Examiner **23.00** FBI Files **0.00** Forensic Detectives

TRAVEL CHANNEL

11.30 Travel 2006 **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Treks in a Wild World **13.30** A Fork in Africa **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers **15.30** Yatra - Indian Travels **16.00** Opening Soon **16.30** The Travel Bug **17.00** First Class Italy **17.30** First Class Italy **18.00** Globe Trekker **19.00** Aventura - Italian Cuisine **19.30** Taste of the Caribbean **20.00** Opening Soon

20.30 World Travel Market **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **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** Celebrity Deathmatch **21.00** The Virgin Diaries **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 All Access **12.00** Smells Like the 90s **12.30** So 80s **13.00** VH1 Hits **16.30** So 80s **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** VH1 Weekly Album Chart **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** All Access **21.00** Hogan Knows Best **21.30** The 70's House **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.05 Sexiest Movie Stars **12.00** E! News Weekend **13.00** 101 Most Awesome Moments **17.35** Behind the Scenes **18.00** E! News Weekend **19.00** 20 Horrifying Hollywood Murders **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** 20 Horrifying Hollywood Murders

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** 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 **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

11.05 Movers & Shakers **12.25** Doc 14.00 Casino Royal **14.50** The Children's Hour **16.35** Fatal Pulse **18.00** The Miracle Workers **19.45** Far North **21.10** Mom **22.45** One More Time **0.15** Sensations

TCM

20.00 Cat on a Hot Tin Roof **21.50** Butterfield 8 **23.40** The Tunnel of Love **1.20** Your Cheatin' Heart **3.00** Alfred the Great

HALLMARK

11.00 Early Edition **11.30** Enslavement: The True Story of Fanny Kemble **13.45** A Place Called Home **15.30** See Jane Date **17.00** Merlin **18.45** Early Edition **19.30** Law & Order: Svú **22.30** Scarlett

1.00 Law & Order: Svú

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** Rosemary on the Road **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 Debattem **12.20** Ude fra: Det politiske drivhus **13.20** Mysteriet om Danmark Ekspeditionen **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Hjerteflimmer **15.30** Boogie Update **16.00** Landulven og byulven **16.05** Yu-Gi-Oh! **16.30** Troldepejlet **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 mord **22.25** Kongeligt bedrag **23.15** Viden om **23.45** Boogie Update

NRK 1

11.55 Tom og Jerry **12.00** Siste nytt **12.05** Sch'r'ingers katt **12.30** Arbeidsliv **13.00** Siste nytt **13.05** Norge rundt **13.30** ?pen himmel: Gudstjeneste i Storsalen menighet i Oslo **14.00** Siste nytt **14.05** lan tar regien **14.30** Den blt sandens hemmelighet **15.00** Siste nytt **15.03** Ndlending **15.30** Ekspedisjon rken **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter pt samisk **16.25** Tid for tegn **16.40** M n id-TV - Samisk barne-tv **16.55** Nyheter pt tegnsprk **17.00** Harry med bitta full av dinosaurer **17.10** Gubben og Katten **17.25** Vennene pt Solflerken **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Puls **18.55** Faktor: Petter Northug - tiff i skallen **19.25** Redaksjon EN **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen **21.20.30** Dok1: Et liv med hiv **21.30** Smith og Jones: godt og blandet **22.00** Kveldsnytt **22.10** Store Studio **22.50** Detektimen: Poirot: Kom til meg, dñ

SVT

11.05 Agenda **12.00** Sportspegeln **12.50** Gösta Berlings saga **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Garage - Ålska film! **16.30** Krokodill **17.00** Små Einsteins **17.30** Zoé Kézaco **17.45** Klister **18.00** Lilla sportspegeln **18.30** Rapport **19.00** Mästerverket **20.00** Plus **20.30** Kobra **21.00** Supernatural **21.45** Rapport **21.55** Kulturyheterna **22.05** Bingo Royale **22.50** Humorlabbet **23.20** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF ...

Tekinn

Hrekjalómurinn Auðunn Blöndal heldur uppteknum hætti í kvöld við að leiða í gildir þjóðþekktu Íslendinga og taka allt saman upp á faldra myndavél - þjóðinni til ómældrar skemmtunar. Í síðasta þætti voru það sjálfir stjórnarmir og fréttahaukarnir Sigmundur Emir Rúnarsson og Páll Magnússon sem voru teknir rækilega í bakarið. Að þessu sinni ætlar Auðunn að láta sinn eigin vin sinn úr Strákabáttunum, Atla Þór Albertsson, fá rækilega fyrir ferðina. Auðunn fær annan vin Atla til að taka hann með sér út að borða. Þar fær Atli einhverja verstu þjónustu sem hægt er að ímynda sér og eftir því sem Atli verður órólegri og kvartar undan þjónustu, þeim dónalegri verða þjónarnir. Fylgist með Auðda taka Atla í Tekinn á Sirkus í kvöld. Sirkus er endurtekinn á föstudögum, laugardögum og sunnudögum

SIRKUS KL. 21.00





► **20.00** Queer Eye...
SKJÁR EINN



► **00.40** Hercule Poirot
STÖÐ 2



► **23.30** Örninn
SJÓNVARPIÐ



► **18.00** Mean Girls STÖÐ
2 BÍÓ



► **00.25** Four Kings
SIRKUS

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós 17.50
Táknmálsfréttir

18.00 Magga og furðudýrið
(12:26) (Maggie and the
Ferocious Beast)

18.25 Safnamýsnar (3:6)
Finnskur brúðumyndaflokkur.

18.30 Kappflugið í
himingumnum (12:26) (Oban
Star-Racers)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós

20.15 Veronica Mars (13:22)
(Veronica Mars II) Bandarísk
spennuþáttaröð um unga
konu sem tekur til við að fletta
ofan af glæpamönnum eftir
að besta vinkona hennar er
myrt og pabbi hennar missir
vinnuna.

21.00 Svona var það (20:22)
(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 Þáttaröð um
norraena kvikmyndaleikstjóra.
Í þessum þætti er fjallað um
Sviann Pernillu August.

22.00 Tíufréttir

22.20 Rose og Maloney
(2:3) (Rose and Maloney)
Bresk þáttaröð um
rannsóknarlögreglukonuna
Rose og félagi hennar
Maloney sem glíma við
dularfull sakamál. Aðalhlutverk
leika Sarah Lancashire og
Philip Davis.

23.30 Örninn (5:8) (Ørnen)
Danskur spennumyndaflokkur
um hálfíslenskan
rannsóknarlögreglumann í
Kaupmannahöfn, Hallgrím
Örn Hallgrímsson. Atriði í
þáttunum eru ekki við hæfi
barna.

0.30 Kastljós

1.10 Dagskrárlok



6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold
and the Beautiful **9.20** Í finu
formi 2005 **9.35** Martha

10.20 Ísland í bitíð (e)

12.00 Hádegisfréttir **12.40**

Neighbours **13.05** Valentina

13.50 Silfur Egils **15.25**

Meistarinn (21:22) (e) **16.15**

Nornafélagið **16.40** Mr. Bean

17.00 Shin Chan **17.25** Músti

17.30 Bold and the Beautiful

17.55 Neighbours **18.20**

Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Simpsons (8:21)

20.05 Amazing Race

(Kapphlaupið mikla) (Sleep

Deprivation Is Really Starting

To Irritate Me) Kapphlaupið

mikla er nú hafið í niunda sinn.

Sem fyrr þeysast keppendur yfir

heiminn þveran og endilangan

með það að markmiðið að verða

fyrstir í mark og fá að launum

eina milljón dala. Að þessu sinni

hefst kapphlaupið í Denver þar

sem ellefu lið hefja leik.

20.50 NCIS (21:24)

(Glæpadeild sjóhersins)

(Bloodbath) (21:24) Á meðan

rannsókn stendur yfir á ósköp

venjulegu morðmáli hjá NCIS-

teyminu kemst í hann krappan

Abby þegar sönnunargagn

verður henni næstum að bana.

Kemur þá í ljós að morðið var

sett á svið af einhverjum sem

vill Abby feiga. 2005. Bönnuð

börnum.

21.35 Prison Break (7:22)

22.20 Inspector Linley

Mysteries (8:8) (Morðgátur

Linleys varðstjóra)

23.10 Numbers (6:24)

23.55 Thief (1:6)

0.40 Poirot - Sad Cypress

2.15 Tears of the Sun

(Stranglea bönnuð börnum)

4.10 Ísland í bitíð e

5.30 Fréttir og Ísland í dag

6.40 Tónlistarmyndbönd frá

Popp TÍVÍ

SKJÁREINN

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)

16.20 Beverly Hills 90210

17.05 Rachael Ray

18.00 6 til sjö Guðrún

Gunnarsdóttir og Felix Bergsson

eru í beinni útsendingu alla

virka daga og taka á móti

góðum gestum í myndveri Skjás

Eins.

19.00 Everybody Loves

Raymond (e)

19.30 Out of Practice (e)

20.00 Queer Eye for the

Straight Guy Fimm samkyn-

hneigðar tiskulöggur þefa uppi

lúðalega gaura og breyta þeim

í flotta fyra.

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

bendir 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

Lögræðidrama af bestu gerð.

Annabeth Chase er ungur

saksóknari sem vill ólm fá öll

erfiðustu glæpamálin og hlífir

sér hvergi.

23.00 Everybody Loves

Raymond

23.30 Jay Len

0.15 Survivor: Cook Islands (e)

1.15 Surface - lokabáttur (e)

2.05 Beverly Hills 90210 (e)

2.50 Óstöðvandi tónlist

SIRKUS TV

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld

20.00 Entertainment

Tonight í gegnum árin hefur

Entertainment Tonight fjallað

um allt það sem er að gerast í

skemmtanabransanum og tekið

einkaviðtöl við frægari stjörnur.

20.30 The Hills Lauren úr

Laguna Beach þáttunum er flutt

til L.A. og er á leiðinni í skóla.

Með skólanum hefur hún ráðið

síg í vinnu hjá hinu vinsæla

tímariti Teen Vogue.

21.00 So You Think You Can

Dance 2 Keppnin harðnar enn

og nú verður keppendum fækkað

á úr 6 í 4.

22.00 Rescue Me Þriðja serían

um Tommy Gavin og félagi

hans á slökkvistöð númer 62.

Frábærir þættir um hóp slökkvi-

liðsmanna í New York borg þar

sem alltaf er eitthvað í gangi.

22.50 24 (23:24) Bönnuð

börnum.

23.35 Insider í heimi fræga

fólksins eru góð sambönd allt

sem skiptir máli. Og þar er

enginn með betri sambönd en

The Insider.

0.00 My Name is Earl (e)

0.25 Four Kings - NÝTT (e)

Drepfyndnir gamanþættir frá

höfundum Will & Grace þar sem

fylgst er með fjórum æskuvin-

um sem ákveða að flytja saman

í íbúð í New York.

0.50 Seinfeld Jerry, George,

Elaine og Kramer halda upp-

teknum hætti í einum vinsæl-

asta gamanþætti allra tíma.

1.15 Entertainment Tonight

(e) í gegnum árin hefur

Entertainment Tonight fjallað

um allt það sem er að gerast í

skemmtanabransanum.

1.40 Tónlistarmyndbönd frá

Popp TV



Þú þarft ekki að vera með táfýlu frekar en þú vilt

Skósprey

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

Fótapúður

Bakteríueyðandi og
heldur fótunum
þurrum og án
svitalykta. Þúðrist
á fætur og á milli
táa. Einnig sniðugt
að þúðra í sokka og
skófatnað.

Innlegg

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



17.40 Gillette Sportpakinn
(Gillette World Sport 2006)
Íþróttir í lofti, láði og legi.

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

19.00 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur (Meistaradeild Evrópu fréttabáttur 06/07) Allt það helsta úr Meistaradeildinni.

19.30 Íþróttahetjur
Íþróttahetjur eru af öllum stærðum og gerðum. Í þættinum er fjallað um fólk sem æfir og keppir í ólíkum íþróttagreinum en allt er það íþróttahetjur á sinn hátt. Skák, skyflmingar og borðtennis eru aðeins nokkrar íþróttagreinar sem koma við sögu.

20.00 X-Games 2006. báttur 3

20.55 Mourinho's Ultimate (Mourinho's Ultimate) Einstakur sjónvarpsbáttur um forvitnilega keppni sem fram fór í akademíu Davids Beckham í apríl 2006. Fjórðan lið reyna með sér í ýmsum þrautum þar sem reynir á liðsheilidina, líkamann og hugann. Á meðal fyrirlíða liðanna eru þekktir knattspyrnukappar: Beckham, Frank Lampard, Steven Gerrard, Ledley King, Gary Neville, Jermaine Defoe, Dibril Cisse, Keiran Richardson, Damien Duff, Kieron Dyer, Arjen Robben, Shaun Wright Phillips og Ashley Cole. Í liðunum verða jafnframt ungir aðdaendur og stjórnur úr öðrum íþróttagreinum.

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

22.15 Spænski boltinn
(Spænski boltinn 06/07)



6.00 Against the Ropes

8.00 Seabiscuit

10.15 Virginia's Run

12.00 Mean Girls

14.00 Seabiscuit Sannsóðuleg stórmynd sem var tilnefnd til sjö Óskarsverðlauna.

16.15 Virginia's Run (Hestastelpa) Dramatísk en heillandi kvikmynd um fjölskyldu sem mætir miklu mótlæti.

18.00 Mean Girls (Vondar stelpur) Geysivinsæl gamanmynd með stórstjörnunni Lindsay Lohan í aðalhlutverki.

20.00 Against the Ropes

22.00 Home Room

0.10 Elsker dig for evigt (Open Hearts)

2.00 Road House

3.50 Home Room



7.00 Að leikslokum (e)

14.00 Tottenham - Wigan (frá 26. nóv)

16.00 AC Milan - Messina (frá 25. nóv)

18.00 Þrumuskot (e)

19.00 Að leikslokum (e)

19.50 Watford - Sheff. Utd. (b)

22.00 Liverpool - Man. City (frá 25. nóv)

0.00 Ítölsku mörkin (e)



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



EUROSPORT

11.30 Football: UEFA Cup **13.30** Football: Eurogoals **14.15** Football: Asian Games in Doha, Qatar **16.15** Football: UEFA Cup **16.45** Football: Asian Games in Doha, Qatar **18.45** Bowls: Scottish International Open in Perth **20.00** Boxing: European Title in Milan **22.00** Poker: Pro Championship Series in Las Vegas **22.45** Trial: World Indoor Championships in Malaga **23.45** All sports: WATTS **0.00** Adventure: Escape

BBC PRIME

11.30 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 **19.00** Absolutely Fabulous **20.00** Little Britain **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** Little Britain **0.00** Coupling **0.30** Absolutely Fabulous

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Secret Bible **12.00** Stonehenge Investigated **13.00** Hunter Hunted **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Megastuctures **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Air Crash Investigation **18.00** Battlefront **18.30** Battlefront **19.00** Hunter Hunted **20.00** Impossible Bridges **21.00** Seconds From Disaster **22.00** Air Crash Investigation **23.00** Ultimate Disaster **0.00** Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

11.30 Animals A-Z **12.00** Gorillas **13.00** 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** Wildlife Specials **20.00** The Elephant's Empire **21.00** Animal Cops Houston **22.00** Emergency Vets **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Wildlife Specials

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Deadliest Catch **12.00** American Chopper **13.00** An MG is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Monster Moves **15.00** Top Tens **16.00** Deadliest Catch **17.00** Rides **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Man Made Marvels Asia **21.00** Deadliest Catch **22.00** Brainiac - History Abuse **23.00** FBI Files **0.00** Forensic Detectives

TRAVEL CHANNEL

12.00 Don't Forget Your Passport **13.00** Stepping the World **13.30** Carrera Mediterranea **14.00** Globe Trekker **15.00** Earthwalkers **15.30** A Fork in Africa **16.00** Panasia **16.30** The Travel Bug **17.00** The Independent Travellers' Guide **18.00** Grainger's World **19.00** World Travel Market **19.30** Roar of the Wild **20.00** Jules Sylvester's Wild

Adventures **21.00** Globe Trekker **22.00** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** The Tourist **23.30** Opening Soon **0.00** Alby Mangels - Adventure Bound

MTV EUROPE

10.00 Just See MTV **12.00** Laguna Beach **12.30** Just See MTV **14.00** Pimp My Ride **14.30** Wishlist **15.00** TRL **16.00** My SuperSweet **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 All Access **12.00** Smells Like the 90s **12.30** So 80s **13.00** VH1 Hits **16.30** So 80s **17.00** VH1 Viewers' Jukebox **17.30** VH1 Viewers' Jukebox **18.00** Smells Like the 90s **19.00** VH1 Classic **19.30** Then and Now **20.00** All Access **21.00** The Osbournes **21.30** Beavis & Butthead **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** VH1 Hits

E! ENTERTAINMENT

11.30 Gone Bad **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** THS Investigates **14.50** Sexiest Movie Stars **15.45** 50 Shocking Celebrity Confessions **17.35** Zoom Behind The Scenes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Hilary Swank THS **20.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **21.00** Sexiest Rock Stars **22.00** Dr. 90210 **23.00** Naked Wild On **0.00** Hilary Swank 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** 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 **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

10.35 Foxfire Light **12.10** Gallant Hours **14.05** Return of a Man Called Horse **16.10** Youngblood **18.00** Far North **19.30** Blood Oath **21.15** Tennessee Nights **23.00** Lambada **0.45** The Silver Strand

TCM

20.00 Mogambo **21.55** Clark Gable: Tall, Dark and Handsome **22.45** Mutiny on the Bounty **1.40** Ten Thousand Bedrooms **3.35** Private Lives

HALLMARK

11.00 Early Edition II **12.00** Recipe for Murder **13.30** Down in the Delta **15.15** Back to the Secret Garden **17.00** Merlin **18.45** Early

Edition I **19.30** Early Edition II **21.30** Law & Order: Svú **22.30** No Regrets **1.00** Law & Order: Svú

BBC FOOD

11.00 Great Food Bites **11.30** Saturday Kitchen **12.00** Stately Suppers **12.30** The Hairy Bikers Cookbook **13.00** Rosemary on the Road **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** Marcapankonditoriet **12.05** Sten på sten **12.20** Livet på skinner **12.50** Desperate. boligdrømme **13.20** Rabatten **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawsons Creek **15.00** Smæk for Skillingen **15.30** En lille reminder **15.40** SPAM **16.00** Insektskop **16.05** Lucky Luke **16.30** Store Nørd **17.00** Lille Nørd **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Hvad er det værd **19.00** Hammerslag **19.30** Danskernes Krønike - Vores kærlighed **20.00** TV Avisen **20.25** Kontant **20.50** SportNyt **21.00** Komplotet i Kreml **22.55** Yrnen **23.55** Clement Kontra

NRK 1

11.05 Finansdebatten **12.00** Siste nytt **12.05** Finansdebatten **13.00** Siste nytt **13.05** Finansdebatten **13.40** Distriktsnyheter **14.00** Siste nytt **14.05** lan tar regien **14.30** Robotboy **14.45** Robotboy **15.00** Siste nytt **15.03** Sport uten grenser **15.15** Siger i blikket **15.30** Laga **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter p! samisk **16.25** V-cup skiskying **16.55** Nyheter p! tegnspr!k **17.00** Postmann Pat **17.15** Konrad katt **17.25** Robotgjengen **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsreynen **18.30** Ut i naturen: Magasin **18.55** Tinas mat **19.25** Brennpunkt **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsreynen **21.30.30** Standpunkt **21.15** Extra-trekning **21.30** Safari **22.00** Kveldsnytt **22.10** Kulturmytt **22.15** Utsyn: ? leve med aids **23.05** Jazz: Saksofonisten Barney Wilen **0.00** Larry Sanders-show

ST 1

11.05 Planeten **13.20** Driver dagd faller regn **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Les petits animaux sauvages **16.05** Jeunes à Marseille **16.15** Bajo el cielo de Madrid **16.20** Anima más **16.25** Les petits animaux sauvages **16.30** Krokodil **17.00** Världens största kör **17.10** Sagoboken **17.25** Största och 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** Kulturmytterna **22.20** Kobra **22.50** Yizo, Yizo **23.15** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF ...

So You Think You Can Dance

Spennan eykst enn í dans-keppninni So You Think You Can Dance. Eftir snilldartilþriffin sem dansarnir sex sem eftir eru sýndu í gær er ómögulegt að segja til um það hvaða tveir munu hverfa af braut í kvöld. Hér verður líka um að ræða eitt stærsta augnablikkið í þættinum til þessa því nú þarf dómnefndin - skipuð þeim Nigel Lithgoe, Mary Murphy og Miy Michaels - að leysa það vandasama verk að skera úr um það hvaða fjórir dansarar eiga skilið að fara alla leið í sjálfan úrslitabáttinn.





► **22.00** How To Look Good... SKJÁR EINN



► **01.10** Quigley Down Under STÖÐ 2



► **18.00** Disneystundin SJÓNVARPIÐ



► **22.00** Analyze That STÖÐ 2 BÍÓ



► **20.30** South Park SÍRKUS

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós
17.50 Táknálsfréttir
18.00 Disneystundin
18.01 Lilo og Stitch (39:39) (Disney's Lilo & Stitch)
18.23 Sígildar teiknimyndir (11:42) (Classic Cartoons)
18.30 Herkúles (11:28) (Disney's Hercules)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.15 Bráðavaktin (15:22) (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.
21.00 Nægtaborð Nigellu (1:13) (Nigella Feasts) Breskur matreiðsluþáttaröð þar sem eldhúsgyðjan Nigella Lawson snarar fram gírmilegum krásur.
21.35 Úlfabytur í úthverfi (1:8) (Suburban Shootout) Breskur gamanmyndaflokkur um konurnar í smábænum Little Stempington sem drepa ekki tímann, heldur hver aðra með ótrúlegustu vopnum. Meðal leikenda eru Anna Chancellor, Felicity Montagu, Amelia Bullmore og Emma Kennedy.
22.00 Tiufréttir
22.20 Íþróttakvöld
22.40 Henry Dunant og Rauði krossinn (Henry Dunant: Du rouge sur la croix) Leikin mynd um upphaf Rauða krossins og stofnanda hans, Henry Dunant. Leikstjóri er Dominique Othenin-Girard og meðal leikenda eru Thomas Jouannet, Émilie Dequenno, Noémie Kocher og Michel Galabru.
0.20 Kastljós
1.00 Dagskrárlök



SKJÁREINN

7.00 6 til sjö (e)
8.00 Rachael Ray (e)
8.45 Dýravinir (e)
15.25 Innlit / útlit (e) Hönnunar- og lífsstílsþáttur.
16.20 Beverly Hills 90210 Bandarísk unglingasería.
17.05 Rachael Ray Glænýr spjallþáttur.
18.00 6 til sjö Guðrún Gunnarsdóttir og Felix Bergsson eru í beinni útsendingu.
19.00 Everybody Loves Raymond (e)
19.30 The King of Queens (e)
20.00 Love, Inc. Gamanþáttur um stefnumótáþjónustu sem gengur alla leið.
20.30 Out of Practice Bráðfyndin gamansería frá framleiðendum Frasier um stórfurðulega fjölskyldu þar sem nánast allir eru læknar en eiga fátt annað sameiginlegt. Ein af fyrrum kærustum Olivers er að fara að gifta sig og Barnes-fjölskyldunni er boðið í brúðkaupið.
21.00 America's Next Top Model VII - ný þáttaröð Bandarísk raunveruleikasería þar sem Tyra Banks leitar að næstu ofurfyrirsætu.
22.00 How to Look Good Naked Glæný, bresk þáttaröð þar sem lögulegar línur fá að njóta sín. Konur með alvörubrjóst, mjaðmir og læri hætta að hata líkama sinn og læra að elska lögulegu línurnar. Leana er 33 ára, einstæð móðir sem finnst sem hún hafi misst allan kynþokkka.
22.30 The L Word
23.30 Everybody Loves Raymond
0.00 Jay Leno
0.45 Close to Home (e)
1.40 Conviction (e)
2.30 Beverly Hills 90210 (e)
3.15 Óstöðvandi tónlist

SÍRKUS TV

18.00 Insider (e) Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli. Og þar er enginn með betri sambönd en The Insider.
18.30 Fréttir NFS
19.00 Ísland í dag
19.30 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda upp-teknun hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.
20.00 Entertainment Tonight
20.30 South Park Þeir eru komnir aftur á skjáinn. 8. serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og Lilið í South Park en þar er alltaf eitthvað furðulegt í gangi. Ótrúlega vinsælar teiknimyndar þættir eftir þá Trey Parker og Matt Stone sem skrifuðu þættina eftir stuttmynd sem þeir gerðu. Síðan þá hafa þeir félagar unnið til fjölmargra verðlauna fyrir þættina og gert bíómynd um South Park og fengu m.a. Óskarstilnefningu fyrir besta frumsamda lagið.
21.00 Sirkus Rvk
21.30 Ghost Whisperer
22.20 Pepper Dennis Pepper Dennis er metnaðarfull fréttakona sem þráir ekkert heitar en að verða fréttapúlar í vinsælasta fréttatíma Chicago-búa.
23.10 Insider Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli.
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.
0.20 Weeds (7:12) (e) Önnur serían um húsmóðurina Nancy sem er einn harðasti eiturflytsalinn í úthverfum Los Angeles borgar.
0.50 Seinfeld
1.15 Entertainment Tonight (e)
1.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

FRANÇOIS D'ALLAINES: Jóla 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 vínun sem ræður við hamborgarhygg og reykt kjöt. Auðvitað er svo Bourgogne Pinot Noir frábært með villibráð, enda nóg af kaninum, villisvínunum og dádýrum í Búrgund!

Pinot noir þrúgan er mjög viðkvæm og í Búrgund þar sem veðurfarið er mjög breytilegt er nauðsynlegt að fylgjast með henni mjög vel til að njóta einstaks karakters hennar og sérstöðu. Það gerir François d'Allaines. Þess má geta að vínið er ódýrasta pinot noir sem er til sölu í vínbúðum og er nú á tilboðsverði á þemadögum í vínbúðunum sem eru tileinkaðir hátíðarvínunum.

Verð í Vínbúðum 1.390 kr.





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

18.20 Meistaradeild Evrópu (Barcelona - Chelsea) Útsending frá leik í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu á milli Barcelona og Chelsea sem fram fór á dögunum.

20.00 Íslandsmótið í Ice fitness (Ice fitness 2006) Útsending frá Ice fitness keppninni árið 2006.

22.30 Goðsagnir Chelsea - Eiður Smári (Chelsea Legend - Eiður Smári) Breskur þáttur um Eið Smára Guðjohnsen þar sem sérstaklega er farið yfir feril hans hjá Chelsea. Eiður lék sem kunnugt er með Chelsea í sex ár við góðan orðstír.

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



6.00 50 First Dates

8.00 Hair

10.05 White Chicks

12.00 Good Advice

14.00 50 First Dates (50 fyrstu stefnumótin) Rómantísk gamanmynd með Adam Sandler og Drew Barrymore. Sandler leikur náunga alltaf hefur átt erfið með að skuldbinda sig.

16.00 Hair (Hárið) Heimsfræg kvikmynd sem þýkir gefa mjög raunsanna lýsingu á hippakynslóðinni.

18.05 White Chicks

20.00 Good Advice (Vandamáladálkurinn)

22.00 Analyze That

0.00 Buffalo Soldiers

2.00 Cheech and Chong's Next Movie

4.00 Analyze That



29.11 2006 Miðvikudagur

7.00 Að leikslokum (e)

13.30 Palermo - Inter Milan (frá 26. nóv)

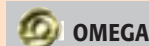
15.30 Man. Utd. - Chelsea (frá 26. nóv)

17.30 Bolton - Arsenal (frá 25. nóv)

19.35 Man. Utd. - Everton (beint)

22.00 Bolton - Chelsea (frá í kvöld)

0.00 Liverpool - Portsmouth



Dagskrá allan sólarhringinn.



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



EUROSPORT

11.00 Football: UEFA Cup **11.30** Football: Eurogals **12.15** Biathlon: World Cup in Oestersund **13.45** All sports: WATTS **14.15** Football: Asian Games in Doha, Qatar **16.15** Football: UEFA Cup **16.45** Football: UEFA Cup **17.15** Biathlon: World Cup in Oestersund **18.30** Bowls: Scottish International Open in Perth **20.00** Olympic Games: Olympic Magazine **20.30** Sailing: Inside Alinghi **20.35** All Sports: Wednesday Selection **20.45** Sailing: Rolex Middle Sea Race **21.15** Polo: Rolex Crown Cup in Munich **21.45** All sports: Share It **22.00** All Sports: Sport Destination **22.15** Biathlon: World Cup in Oestersund **23.15** Bowls: Scottish International Open in Perth **0.00** Olympic Games: Olympic Magazine

BBC PRIME

11.30 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 **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 **0.30** As Time Goes By

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Secret Bible **12.00** Quest for Noah's Flood **13.00** Hyena Queen **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Megastructures **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Hollywood Science **18.00** Battlefront **18.30** Battlefront **19.00** Dangerous Encounters **20.00** Secret Bible **21.00** Air Crash Investigation **22.00** Hollywood Science **23.00** Ultimate Disaster **0.00** Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

11.30 Animals A-Z **12.00** Top Bat **13.00** Wildlife Specials **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** Animal Cops Houston **22.00** Ultimate Killers **22.30** Predator's Prey **23.00** The Planet's Funniest Animals **23.30** The Planet's Funniest Animals **0.00** Little Zoo That Could

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Deadliest Catch **12.00** American Chopper **13.00** An MG is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Monster Moves **15.00** Top Tens **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 **22.00** A Haunting **23.00** FBI Files **0.00** Forensic Detectives

TRAVEL CHANNEL

11.30 Floyd On Africa **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** The Thirsty Traveler **22.30** Earthwalkers **23.00** The Tourist **23.30** Opening Soon **0.00** Alby Mangels - Adventure Bound

MTV EUROPE

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

VH1 EUROPE

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

E! ENTERTAINMENT

11.05 Sexiest Rock Stars **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** 101 Incredible Celebrity Slimdowns **17.35** Behind the Scenes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Drew Barrymore THS **21.00** Girls of the Playboy Mansion **21.30** Girls of the Playboy Mansion **22.00** Dr. 90210 **23.00** Sexiest Rock Stars **0.00** Drew Barrymore 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** 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 **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

10.55 Where the River Runs Black **12.30** Devil's Brigade **14.40** Follow That Dream **16.30** Rancho Deluxe **18.00** Blood Oath **19.45** Eddie & The Cruisers II **21.25** Exposed **23.05** North Of Chiang Mai **0.40** Jason's Lyric

TCM

20.00 Blow-Up **21.50** The Subterraneans **23.25** The Rack **1.05** Where the Spies Are **2.55** The Citadel

HALLMARK

11.00 Early Edition Ili **12.00** Sarah, Plain and Tall **13.45** Escape from Wildcat Canyon **15.30** Snow Queen **17.00** Following Her Heart **18.45** Early Edition Ili **19.30** Early Edition Ili **21.30** Law & Order: Svú **22.30** Out Of Order **1.00** Law & Order: Svú

BBC FOOD

11.00 Great Food Bites **11.30** Heat in the Kitchen **12.00** Neil Perry Fresh and Fast **12.30** Neil Perry Rockpool Sessions **13.00** Organic 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** Saturday Night **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 **12.50** Fantastiske fortællinger **13.20** Genbrugsguld **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.30** Dawsons Creek **15.00** Svada **15.30** Pigebandet Frank **16.00** Snurre Srup **16.05** Juniper Lee **16.30** DM i brymerap 2006 **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** Sport's **19.30** Ildsjæle - Alt for de ansatte **20.00** TV Avisen **20.25** Profilen **20.50** SportNyt **21.00** The Mother **22.50** Onsdags Lotto **22.55** Attention Mobning

NRK 1

11.30 V-cup skiskyting **12.00** Siste nytt **12.05** V-cup skiskyting: 15 km kvinner **13.00** Siste nytt **13.05** V-cup skiskyting: 15 km kvinner **14.00** Siste nytt **14.05** Ian tar regien **14.30** Kim Possible **15.00** Siste nytt **15.05** Amigo **15.30** Fabrikken **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter p't samisk **16.25** Fra loft og kjeller **16.55** Nyheter p't tegnspråk **17.00** Fiffi og blomsterbarna **17.15** Den lille blå dragen **17.25** Magnus og Myggen **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.30** Forbrukerspektrere **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 vaken **23.25** Hockey som livsstil

ST 1

11.05 Doobido **12.05** Världscupen: Skidskytte Östersund **15.00** Rapport **15.10** Gomorron Sverige **16.00** Plus **16.30** Krokodill **17.00** Meg och Mog **17.10** Långsamt **17.15** Dra mig baklänges **17.30** Evas funkarprogram **17.45** Tracey McBean **18.00** Kärleksagenterna **18.30** Rapport **19.00** Naturnollarna **19.30** Mitt i naturen **20.00** Entourage **20.30** Novocaine **22.05** Rapport **22.15** Kulturmyheterna **22.25** Mästerverket **23.25** Sändning från SVT24

» EKKI MISSA AF ...

Heimir Karlsson og Sirry eru fyrst á fætur og standa vaktina í Íslandi í bítíð alla virka daga á Stöð 2 í opinni dagskrá. Í þessu eina morgunsjónvarpi á Íslandi kennir ýmissa grasa og þar hefst umræða dagsins; hvort sem um er að ræða þjóðmálin, dægurmálin eða nýjustu fréttir af veðrinu en Sigurður Þ. Ragnarsson hefur veg og vanda af því að upplýsa landsmenn um helstu tíðindi af veðri og samgöngum í landinu. Á miðvikudögum, sem og aðra daga vikunnar, eru svo nokkrir fastir liðir á dagskrá. Má þar nefna að Halldór Jónsson á Vesturlandi flytur tíðindi af hvalnum, álverinu, túrismanum og fótboltanum á Skaganum og nágrenni. Þorvaldur Flemming í Köben upplýsir okkur um allt það nýjasta af bjórþyrstum Dönum, útrás Íslendinga og kóngafólkinu. Þá er hinn svínisæli leikur með leynigist í Bítinu alla miðvikudaga. Hver býr hér? Þjóðþekktur leynigestur kemur í heimsókn. Ísland í bítíð er í beinni útsendingu og í opinni dagskrá á Stöð 2 og er einnig útvarpað á Bylgjunni.



STÖÐ 2 KL. 6.58



► **21.30 Sigtíð**
SKJÁR EINN



► **18.00 Aston Villa-** Man.
City SKJÁR SPORT



► **17.05 Guiding Light**
SJÓNVARPIÐ



► **09.35 Martha** STÖÐ 2



► **22.00 Being Julia** STÖÐ
2 BÍO

 SJÓNVARPIÐ



 SKJÁREINN

 SIRKUS TV

16.50 Íþróttakvöld
Endursýndur þáttur frá miðvikudegi.

17.05 Leiðarljós (Guiding Light)

17.50 Táknmálsfréttir

18.00 Stundin okkar
Endursýndur þáttur frá sunnudegi.

18.30 Stebbi strútur (3:13)
Finnskur teiknimyndaflokkur um strútin Stebba og Emmu vinkonu hans.

18.40 Nám og vinna (The Bread Winner) Barnamynd frá Jórdaníu.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.25 Martin lækni (5:8)
(Doc Martin II)

21.15 Launráð (105) (Alias V)
Bandaríska spennuþáttaröð.

22.00 Tíufréttir

22.25 Soprano-fjölskyldan
(The Sopranos VI)
Myndaflókkur um mafiósann Tony Soprano og fjölskyldu hans. Aðalhlutverk leika James Gandolfini, Edie Falco, Jamie Lynn Sieglar, Steve Van Zandt, Michael Imperioli, Dominic Chianese, Steve Buscemi og Lorraine Bracco. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðu hennar www.hbo.com/sopranos.

23.20 Aðþrengdar eiginkonur
(43:47) (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 bítið

9.00 Bold and the Beautiful

9.20 Í finu formi 2005

9.35 Martha

10.20 Ísland í bítið (e)

12.00 Hádegisfréttir

12.40 Neighbours

13.05 Valentína

13.50 Valentína

14.35 Svæsnustu sambandsslit
í Hollywood

15.20 Two and a Half Men
(8:24)

16.00 Jimmy Neutron

16.20 Leðurlökumaðurinn

16.40 Ofurhundurinn

17.05 Myrkfælnu draugarnir
(24:90) (e)

17.20 Fífi

17.30 Bold and the Beautiful

17.55 Neighbours

18.20 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Búbbarnir (15:21)

20.05 Í sjöunda himni með Hemma Gunn

21.10 The Closer - NÝTT (2:15)
(Málalök)

21.55 Entourage (13:14) Á meðan Vince er upptekinn við ást sína á Mandy er hún staðin að verki með gömlum kærasta.

22.25 Arrested Development
(Tómir asnar)

22.55 Svæsnustu lýtaaðgerðir
í Hollywood

23.45 Grey's Anatomy (22:36)

0.30 The Deal (Stranglea bönnuð börnum)

2.15 Juwanna Mann

3.45 The North Hollywood Shoot-Out (Stranglea bönnuð börnum)

5.10 Fréttir og Ísland í dag

6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

7.00 6 til sjö (e)

8.00 Rachael Ray (e)

8.45 Frægir í form (e)

15.55 Love, Inc. (e)

Gamanþáttur um stefnumótanþjónustu sem gengur alla leið.

16.20 Beverly Hills 90210

Bandarísk unglingasería.

17.05 Rachael Ray Glænýr spjallþættir.

18.00 6 til sjö Guðrún Gunnarsdóttir og Felix Bergsson eru í beinni útsendingu alla virka daga og taka á móti góðum gestum í myndveri Skjás Eins.

19.00 Everybody Loves Raymond (e) Bandarísk gamanasería.

19.30 Game tívi Sverrir Bergmann og Ólafur Þór Jólsson fjalla um allt það nýjasta í tækni, tölvum og tölvuleikjum.

20.00 The Office Bandarísk gamanasería sem nýverið hlaut Emmy-verðlaunin sem besta gamanaserían.

20.30 Venni Páer - NÝTT! Ný, íslensk gamanþáttaröð. Venni Páer er „alter ego“ Verharðs Þorleifssonar júdókappa.

Þáerinn er einkapjálfi sem hefur bara einn viðskiptavin: greið hann Bjössu.

21.00 The King of Queens

21.30 Sigtíð

22.00 C.S.I.: Miami Bandarísk sakamálafería um Horatio Crane og félagan hans í rannsóknardeild lögreglunnar í Miami.

23.00 Everybody Loves Raymond

23.30 Jay Leno

0.15 America's Next Top Model VI (e)

1.15 Beverly Hills 90210 (e)

2.00 2006 World Pool Masters (e)

2.50 Óstöðvandi tónlist

18.00 Insider (e) Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda upp-teknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.

20.00 Entertainment Tonight

20.30 Four Kings - NÝTT

21.00 The Player - NÝTT

22.00 Chappelle's Show Grínþættir sem hafa gert allt vitlaust í Bandaríkjunum. Grínistinn Dave Chappelle lætur allt flakka í þessum þáttum og er engum hlíft. Hvort sem það eru bíómyndir, leikarar, trúarhópar eða kynþáttur þá hikar Chappelle ekki við að gera grín að því sem honum dettur í hug. Þátturinn samanstendur af mörgum grínatriðum sem Chappelle hefur sjálf skapað með sínum djarfa húmor.

22.30 X-Files

23.15 Insider

23.40 Vanished (7:13) (e)
(Vanished)

0.25 Ghost Whisperer (e)

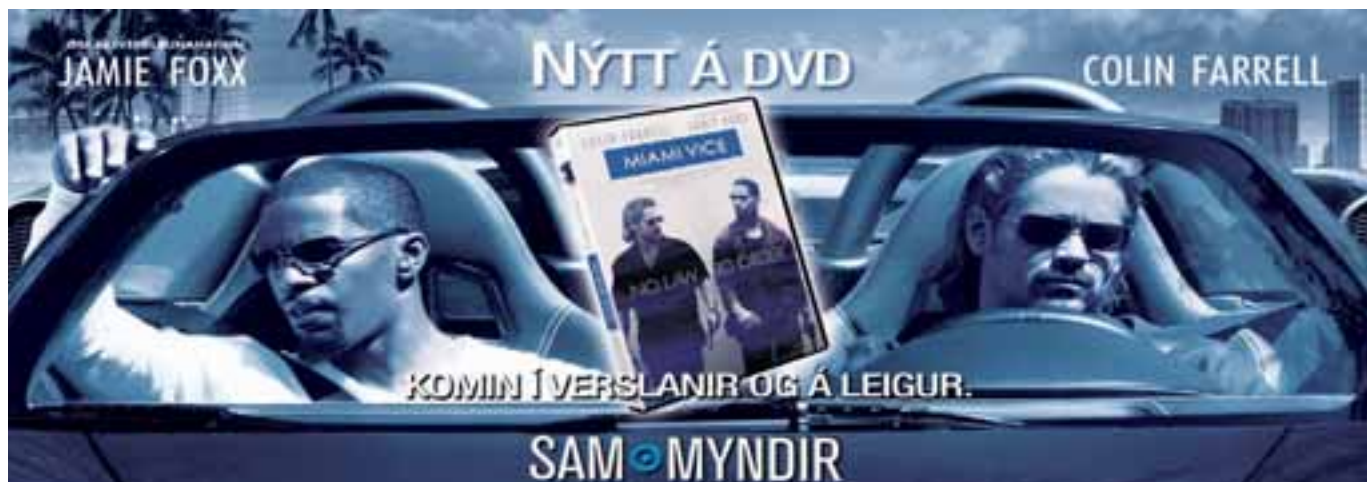
1.10 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda upp-teknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.

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 stjörnur.

Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tisku og alls kyns uppkomur má fræðast um í þessum frægu þáttum.

2.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

18.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi





BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

ERLENDAR STÖÐVAR

19.15 Pro bull riding

(Albuquerque, NM - Ty Murray Invitational)

20.10 Kraftasport (Sterkasti maður Íslands 2006) Útsending frá keppninni um sterkasta mann Íslands árið 2006.

20.45 Arnold Schwarzenegger mótið Stærsti íþróttaviðburðurinn í Bandaríkjunum og allra stærsta fitness-mót heims. Yfir 11 þúsund keppendur eru á þessu móti sem keppa í fjölda greinum s.s. vaxtarækt, fitness, aflraunum, lyftingum og mörgu fleiru.

21.15 KF Nörd (14:15) (KF Nörd) Í þessum næstsíðasta þætti um Nördana verður fylgst með þeim í undirbúningi sínum fyrir leikinn stóra gegn Íslandsmeisturum FH. Jafnframt verður lítið yfir farinn veg og Nördarnir fá vinsindalegar niðurstöður varðandi bætt líkamsástand sitt. Einnig fá þeir tækifæri til þess að mæta liði að nýju sem þeir töpuðu stórt fyrir í upphafi þessa ævintýris.

22.00 World's Strongest Man (Sterkasti maður heims) Þegar keppnin um sterkasta mann heims fór fram var Jón Páll Sigmarsson sestur í helgan stein eftir að hafa orðið fyrstur til þess að sigrá fjórum sinnum en það tókst honum árið áður. Nýr keppandi mætti því fyrir Íslands hönd, Magnús Ver Magnússon. Reiknuðu flestir með því að bandaríska tröllidið OD Wilson færi með sigur af hólmi, en raunin varð önnur því íslenski nýliðinn vann yfirburðasigur.

22.55 Ameríski fótboltinn (NFL Gameday 06/07) Upphitun fyrir leiki helgarinnar í ameríska fótboltanum sem er vinsælasta sjónvarpsíþróttin í Bandaríkjunum.

23.25 Spænsku mörkin Ítarleg umföllun um síðustu umferð í spænska boltanum. Mörkin úr öllum leikjum umferðarinnar, tilprifin og umdeildu atvikin.

6.00 Alfie

8.00 Dante's Peak

10.00 Win A Date with Ted Hamilton! (Stefnumót með stórstjörmu!)

12.00 Along Came Polly (Svo kom Polly)

14.00 Dante's Peak

16.00 Win A Date with Ted Hamilton!

18.00 Along Came Polly

20.00 Alfie

22.00 Being Julia

0.00 21 Grams

2.00 Friday After Next (Annan föstudag) Gamanmynd um frændurna Craig og Day-Day.

4.00 Being Julia (Hin eina sanna Júlía) Stjörnu hlaðin verðlaunamynd um líf og ástir sviðsleikara í Lundúnum á 4. áratug síðustu aldar.



SKIÁR SPORT

7.00 Ítölsku mörkin (e)

14.00 Watford - Sheff. Utd. (frá 28. nóv)

16.00 Bolton - Chelsea (frá 29. nóv)

18.00 Aston Villa - Man. City (frá 29. nóv)

20.00 Liðið mitt

21.00 Fulham - Arsenal (frá 29. nóv)

23.00 Liðið mitt (e)

0.00 Man. Utd. - Everton (frá 29. nóv)



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



SIÓNV NORÐURL

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

EUROSPORT

12.15 Biathlon: World Cup in Oestersund **13.45** Bowls: Scottish International Open in Perth **16.00** Rally: World Championship in United Kingdom **16.30** Biathlon: World Cup in Oestersund **18.00** Alpine skiing: World Cup in Beaver Creek **19.30** Football: UEFA Cup **19.45** Football: UEFA Cup **21.45** Alpine skiing: World Cup in Beaver Creek **22.15** Football: UEFA Cup **23.00** Fight Sport: Shooto

BBC PRIME

11.30 As Time Goes By **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 **21.00** The Kumars at Number 42 **21.30** 3 Non-Blondes **22.00** Waking the Dead **23.00** The Good Life **23.30** Dalziel and Pascoe **0.30** Only Fools and Horses

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Unlocking da Vinci's Code **12.00** Secret Bible **13.00** Cousteau **14.00** Seconds From Disaster **15.00** Megastructures **16.00** The Deep Investigated **17.00** Atlantis Investigated **18.00** Battlefront **18.30** Battlefront **19.00** Cousteau **20.00** Megastructures **21.00** Violent Planet **22.00** Tsunami **23.00** Ultimate Disaster **0.00** Violent Planet

ANIMAL PLANET

11.00 Monkey Business **11.30** Animals A-Z **12.00** Serpent **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

11.00 Deadliest Catch **12.00** American Chopper **13.00** An MG is Born **13.30** Wheeler Dealers **14.00** Man Made Marvels **15.00** Top Tens **16.00** Firehouse USA **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 **23.30** Amsterdam Vice **23.00** FBI Files **0.00** Forensic Detectives

TRAVEL CHANNEL

11.00 The Travel Bug **11.30** Floyd On Africa **12.00** Don't Forget Your Passport **13.00** Travel 2006 **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** Globe Guides **22.30** Earthwalkers **23.00** The Tourist **23.30** Opening Soon **0.00** Alby Mangels - Adventure Bound

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 **0.00** Just See MTV

VH1 EUROPE

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

E! ENTERTAINMENT

11.05 Beyonce Uncut **11.30** Gone Bad **12.00** E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Drew Barrymore THS **14.50** Sexiest Rock Stars **15.45** 20 Horrifying Hollywood Murders **17.35** Zoom Behind The Scenes **18.00** E! News **18.30** The Daily 10 **19.00** Society Girls THS **20.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **21.00** Sexiest Bad Girls **22.00** Dr. 90210 **23.00** Naked Wild On **0.00** Society Girls 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** 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 **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

11.05 Three **12.50** I'll Take Sweden **14.25** Hornet's Nest **16.15** The Miracle Workers **18.00** Eddie & The Cruisers II **19.40** The Vikings **21.35** Trapeze **23.20** Taras Bulba **1.20** True Blood

TCM

20.00 The Champ **22.05** The Split **23.35** The Seventh Cross **1.30** Of Human Bondage **3.15** Lady L

HALLMARK

11.00 Early Edition Ili **12.00** Sarah, Plain and Tall: Winter's End **13.45** Broken Promises: Taking Emily Back **15.30** Snow Queen **17.00** Go Toward the Light **18.45** Early Edition Ili **21.30** Law & Order: Svú **22.30** Alone in the Neon Jungle

BBC FOOD

11.30 Saturday Night **12.30** Ever Wondered About Food **13.00** French Leave **13.30** Tamasin's Great British Classics **14.00** Return To Tuscany **14.30** Rocco's Dolce Vita **15.00** Giorgio Locatelli - Pure Italian **15.30** Jancis Robinson's Wine Course **16.00** Saturday Kitchen **16.30** Food Source Asia **17.00** Great Food Bites **17.30** My Country My Kitchen **18.00** Street Cafe **18.30** The Italian Kitchen **19.00** Danny By the Sea **19.30** The Hairy Bikers Cookbook **20.00** Beauty and the Feast **20.30** Organic Organic **21.00** Diet Trials **21.30** Full On Food **22.30** Food Source Asia

NRK 1

11.40 Fra Hordaland og Sogn og Fjordane **12.00** Siste nytt **12.05** V-cup skiskyting: 20 km menn **13.00** Siste nytt **13.05** V-cup skiskyting: 20 km menn **14.00** Siste nytt **14.05** Ian tar regien **14.30** Zombie hotell **15.00** Siste nytt **15.03** Nedlandning **15.30** Dunder **16.00** Siste nytt **16.10** Oddasat - Nyheter på samisk **16.25** jrdna - Samisk kulturmagasín **16.40** M n id-TV - Samisk barnetv **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Bosse **17.10** Gnottene **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsreynen **18.30** Schrödingers katt **18.55** Tilbake til 80-tallet **19.25** Redaksjon EN **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsreynen **21.20** 35 Ömen **21.30** Norsk humor **22.00** Kveldssnytt **22.10** Kulturytt **22.15** Urx **22.45** Presidenten **23.25** Casanova

DR 1

11.35 Dagens Danmark **12.00** Urt **12.20** Mik Schacks Hjemmeservice **12.50** Hvad er det værd **13.20** Sporløs **13.30** Nyheder på tegnspråk **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawson's Creek **15.00** Liga DK **16.00** Frikvarter **16.20** Candy Floss **2006** **16.35** Lovens vogtere **17.00** Findagen 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** Julegaven **22.30** Unge liv på spil **23.15** Ömen **0.15** Liga DK

ST 1

11.05 Argument **12.05** Världscupen: Skidskytte Östersund **14.30** Naturlomola **15.00** Rapport **15.10** Gomorron 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** China Blue **22.30** Rapport **22.40** Kulturnyheterna **22.50** Uppdrag Gränskning **23.50** Entourage **0.20** Bingo Royale

» EKKI MISSA AF ...

KF Nörd

Í þessum næstsíðasta þætti af KF Nörd verður lítið yfir liðna mánuði með heitinum í liðinu góða, vinum þeirra og ættingjum. Þar blasir við hversu miklum framförum þeir hafa tekið, ekki aðeins sem fótboltamenn, heldur ekki síst sem félagsverur, sem einstaklingar og sem lið. Það sem áður var sundurleitur hópur ungna manna sem lítið sem ekkert vildu hreyfa sig og koma nálægt fótbolta eða öðrum íþróttum, er núna orðið að öflugum liði, fótboltaliði sem óttast ekkert, engar áskoranir sem verða á vegi þeirra og enga and-stæðinga. Það er líka eins gott því í sjálfum lokapættinum að viku liðinni rennur upp sjálfur hápunktur æfingaferlisins þegar nördarnir geðþekku mæta sjálfum Íslandsmeisturinum í meistaraflokki karla FH í stórleik á Laugardalsvellinum frammi fyrir troðfullri stúku af æstum aðdáendum.



SÝN KL. 21.15

» Sudoku vikunnar

#53

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

Hálfdrættur

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

Hálfdrættur

		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



fegurðin býr
í smáatriðunum



L' O R

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

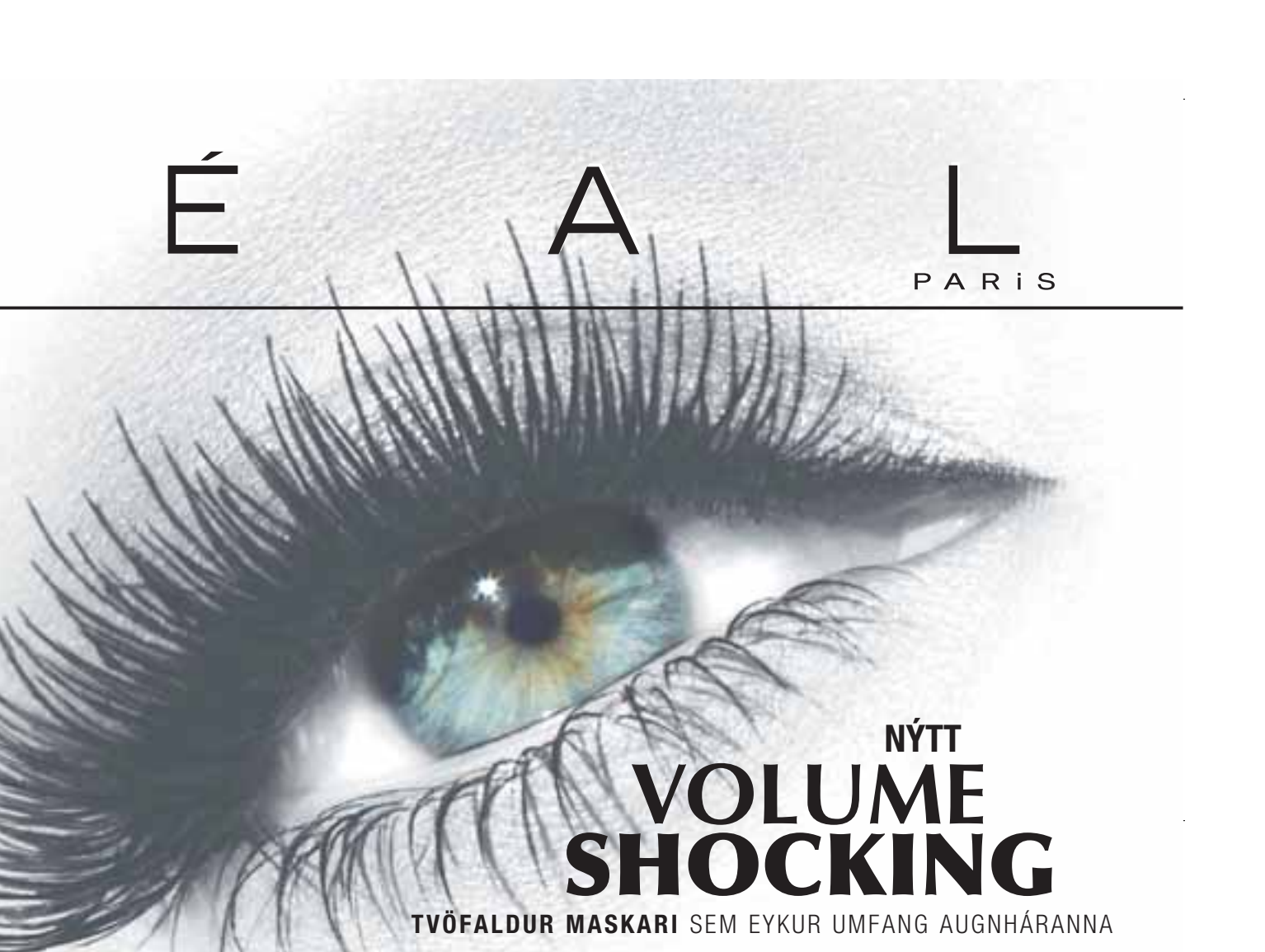
Aishwarya Rai sést hér með Volume Shocking í svörtum lit

É

A

L
PARISNÝTT
**VOLUME
SHOCKING**

TVÖFALDUR MASKARI SEM EYKUR UMFANG AUGNHÁRANNA



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



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



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

L'ORÉAL
PARIS

www.lorealparis.com



Svefn & heilsa



www.svefn.is

SOFÐU VEL UM JÓLIN • JÓLATILBOÐ

Eitt með öllu



Hjónarúm með

okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
Dæmi: 180 x 200 cm kr. **399.900** stgr.



JÓLAPAKKI

að verðmæti kr. 31.580 fylgir
öllum stillanlegum hjónarúmunum
2 **IQ-CARE** heilsukoddar
2 hlífðardýnur og 2 lök

Loftrúm án rafmagns

SWISSFLEX

50 ára reynsla



Einstök fjöðrun



Hjónarúm með

okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
Dæmi: 180 x 200 cm kr. **279.900** stgr.



Mest selda stillanlega rúmið
Frábær reynsla



PROFLEX

Hjónarúm með

okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
Dæmi: 180 x 200 cm kr. **229.900** stgr.



Frí heimsending og uppsetning á stillanlegum rúmunum. Frí heimsending á öllum heilsudýnum.
Gildir á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri og nágrenni. Safnsendingar sjá www.svefn.is



JÓLAPAKKI

fylgir öllum heilsurúmunum
Dæmi: Queen kr. 22.180
Dæmi: King kr. 24.680
Píffa, hlífðardýna og 2 lök



Chiropractic



Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Dalsbraut 1, Akureyri, 461 1150
Ópið virka daga 10:00 - 18:00 - laugardaga 11:00 - 16:00