

## Velkomin á hönnunarvef **PRENTMETS ODDA**

Á hönnunarvefnum okkur getur þú með einföldu móti hannað þitt eigið prentverk.

[honnun.prentmetoddi.is](http://honnun.prentmetoddi.is)



SENDUM  
HVERT Á LAND  
SEM ER

Ekki hika við að hafa samband ef þú hefur einhverjar spurningar.  
Hafið samband við [sala@prentmetoddi.is](mailto:sala@prentmetoddi.is) eða hringdu í síma 5 600 600.



# KJARNABORUN STEINSÖGUN MÚRBROT

Hafsteinn Daníelsson ehf.  
Sími: 862 8874 - 433 8949

## pósturinn

Vikulegt Auglýsingablað

Sími: 5 600 633

Netfang: [posturinn@prentmetoddi.is](mailto:posturinn@prentmetoddi.is)

Heimasíða: [posturinn.prentmetoddi.is](http://posturinn.prentmetoddi.is)

**Ábm.:** Guðmundur R. Guðmundsson

Pósturinn kemur út á fimmtudögum og er eina blaðið með fría dreifingu á Vesturlandi. Dreifingarsvæði Póstsins er Akranes og Borganes.

**Upplag: 3.900 eintök**

**Prentun:** Prentmet Oddi

Vísnaðgátur - höf. Páll Jónasson - Útg. Bókaútgáfan HÓLAR

## Gáta vikunnar

*Málgefin er mjög svo hún,  
mínus einn er þekkt í skák.  
Við kaffi jafnan kennd var hún,  
í keiluhaus er líka hún.*

**Svar við gátu í 40. töl. Póstsins 2022: SKOT**  
**4. lína: Stutt kuldahret, kölluð skot**

### Sjónvarpsdagskráin fimmtudaginn 13. október 2022



13.00 Heimaleikfimi e.  
13.10 Kastljós e.  
13.35 Útsvar 2014-2015 (20:28) e.  
14.40 Á tali hjá Hemla Gunn e.  
15.50 Ferðin heim e.  
16.45 Siggí Sigurjóns (1:4) e.  
17.30 Landinn e.  
18.00 KrakkaRÚV  
18.45 Krakkafréttir  
18.50 Lag dagsins e.  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.30 Veður  
19.35 Kastljós  
20.05 Okkar á milli  
20.35 Könnuðir líkamans (1:5)  
(Kroppsgranskarnar)  
Sensk heimildarþáttaröð í fimm hlutum. Á hverjum degi fáum við mismunandi skilaboð um hvað er hollt og hvað ekki, og oftast er erfitt að vita hvað býr að baki niðurstöðunum. Hvernig virka líkamar okkar? Og hvaða áhrif hefur lífsstíll okkar nákvæmlega á heilsuna?  
21.10 Tuskuhrúða (6:6)  
(Ragdoll)  
22.00 Tíufréttir  
22.15 Veður  
22.20 Neyðarvaktin (17:19)  
(Chicago Fire VIII)  
23.05 Um Atlantísala (7:8)  
(Atlantic Crossing) e.  
00.00 Dagskrárlok



07:55 Heimsókn (6:16)  
08:15 The Mentalist (5:22)  
09:00 Bold and the Beautiful  
09:20 Cold Case (4:23)  
10:05 Shriell (4:8)  
10:30 Britain's Got Talent (8:18)  
11:25 Hestalfið (4:6)  
11:35 Skítamix (6:6)  
12:05 Dýraspítalinn (1:6)  
12:35 Nágrannar (8854:58)  
13:00 Family Law (4:10)  
13:40 30 Rock (18:21)  
14:00 Ultimate Veg Jamie (2:6)  
14:50 Grand Designs: Australia (4:8)  
15:40 The Heart Guy (6:8)  
16:30 Matarboð með Evu (7:8)  
17:00 Rax Augnablik (5:10)  
17:05 Men in Kilts: A Roadtrip (8:8)  
17:40 Bold and the Beautiful  
18:00 Nágrannar (8854:58)  
18:27 Veður  
18:30 Fréttir Stöðvar 2  
18:50 Sportpakkinn  
18:55 Island í dag  
19:10 Temptation Island (8:12)  
19:55 Camp Getaway (4:8)  
20:40 The PM's Daughter (8:10)  
21:05 La Brea (3:14)  
21:55 Chucky (2:8)  
22:40 Real Time With Bill Maher  
23:35 Chapelwaite (2:10)  
00:25 A Very British Scandal (3:3)  
01:25 Blinded (2:8)  
02:15 A Teacher (3:10)  
02:35 The Mentalist (5:22)



06:00 Tónlist  
12:00 Dr. Phil (134:170)  
12:45 The Late Late Show (20:150)  
13:30 Love Island Australia (1:30)  
14:30 Bachelor in Paradise (2:11)  
15:50 The Block (44:52)  
16:55 90210 (18:22)  
17:40 Dr. Phil (135:170)  
18:25 The Late Late Show (21:150)  
19:10 Love Island Australia (2:30)  
20:10 Matarboð (4:4)  
Matreiðslumaðurinn Davíð Örn Hákonarson býður áhorfendum Sjónvarps Símans í Matarboð um víða veröld.  
20:50 The Resident (9:23)  
21:40 Dan Brown's The Lost Symbol (8:10)  
Við kynnumst fræðimanninum Robert Langdon, sem er ungur að árum, og þarf að leysa fornar ráðgátur til að koma í veg fyrir alþjóðlegt samsæri.  
22:30 Walker (7:16)  
23:15 The Late Late Show (21:150)  
00:00 Love Island Australia (2:30)  
00:50 FBI: International (17:22)  
Bandarísk spennuþáttaröð þar sem Heiða Rún Sigurðardóttir er í einu aðalhlutverkanna.  
01:25 Chicago Med (17:20)  
02:30 Law and Order: (8:22)  
03:05 American Rust (9:9)  
04:00 Halo (4:9)  
04:50 Tónlist



06:50 Stúkan Besta deild karla  
08:05 Valur - Stjarnan  
(Subway deild karla)  
09:45 Tilprifin Subway deild karla  
10:30 Keflavík - Tindastóll  
(Subway deild karla)  
12:10 Subway Kjörfuboltakvöld karla  
13:45 Breiðablik - Fjölnir  
(Subway deild kvenna)  
15:25 Valur - Keflavík  
(Subway deild kvenna)  
17:10 Subway Kjörfuboltakvöld kvenna  
18:05 Breiðablik - KR B.  
(Subway deild karla)  
20:05 Stjarnan - Keflavík B.  
(Subway deild karla)  
22:00 Tilprifin Subway deild karla  
22:45 Stjarnan - Víkingur R.  
(Besta deild karla)  
00:25 Stúkan Besta deild karla  
01:40 Dagskrárlok  
  
18:30 Fréttavaktin  
19:00 Mannamál  
Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.  
19:30 Suðurnesja-magasín Víkurfréttá  
20:00 Fjallaskálar Íslands (e)  
Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildarþáttur um landnámi Íslendinga upp til fjalla og inni í öbyggðum.  
20:30 Fréttavaktin (e)  
21:00 Mannamál (e)



Við erum sérfræðingar í prentun bóka,  
almennu prentverki og framleiðslu umbúða.  
Öll framleiðsla fer fram á Íslandi.



Láttu sérfræðinga okkar aðstoða við að finna bestu,  
hagkvæmstu og umhverfisvænustu leiðina fyrir þig.

*Vertu hjartanlega velkomin*



📍 Lynghás 1, 110 Rvk 📞 5 600 600  
Eyravegi 25, 800 Selfoss 📞 482 1944  
Glerárgötu 28, 600 Akureyri 📞 4 600 700

📄 [prentmetoddi.is](http://prentmetoddi.is)





13.00 Heimaleikfimi e.  
13.10 Kastljós e.  
13.35 Útsvar 2014-2015 (21:28) e.  
14.35 Manstu gamla daga? (7:16) e.  
15.35 92 á stöðinni (7:20) e.  
16.05 Líkamstjáning –  
Æfingin skapar meistaran (6:6)  
(Kroppsspråk) e.  
16.45 Ferðastíkur (3:8) e.  
17.30 Nærumst og njótum (6:6) e.  
18.00 KrakkaRÚV  
18.50 Lag dagsins e.  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.30 Veður  
19.40 Kastljós  
20.00 Kappsmál (5:13)  
21.05 Víkan með Gísla Marteini  
22.00 Shakespeare og Hathaway (9:10)  
(Shakespeare and Hathaway II)  
22.45 Úlfalmar - Steingestur  
(Wolfsland - Der steinerne Gast)  
Þýsk sakamálamynd. Líkfundur í grunni gamals húss kemur lögreglunni á slóð þriggja skartgripareningja sem hafa verið á flóta í mörg ár.  
00.15 Lítil þúfa – Rauður, hvítur og blár  
(Small Axe: Red, White and Blue)  
Myndaflökur frá BBC um innflýgjendur af karabískum uppruna í London á átunda áratugnum. e.  
01.35 Dagskrárlok



07:55 Heimsókn (7:16)  
08:20 The Mentalist (6:22)  
09:00 Bold and the Beautiful  
09:20 Cold Case (5:23)  
10:05 GirlsSeva (5:8)  
10:30 Hindurvitni (5:6)  
10:55 10 Years Younger in 10 Days  
11:40 30 Rock (12:13)  
12:00 30 Rock (2:21)  
12:25 Nágrannar (8855:58)  
12:45 Curb Your Enthusiasm (1:10)  
13:25 Ég og 70 mínútur (5:6)  
13:50 All Rise (11:17)  
14:35 The Bold Type (5:6)  
15:15 Skreytum hús (1:6)  
15:25 The Dog house (6:8)  
16:15 30 Rock (6:21)  
16:35 Real Time With Bill Maher  
17:35 Bold and the Beautiful  
17:55 Nágrannar (8855:58)  
18:27 Veður  
18:30 Fréttir Stöðvar 2  
18:50 Sportpakkinn  
19:00 Stóra sviðið (3:8)  
19:50 The Masked Dancer (3:8)  
20:55 Dream Horse  
22:50 Antebellum  
Veronica Henley er farsæll rithöfundur sem dag einn festist í ógnvekjandi aðstæðum og þarf að leysa úr flókinni ráðgátu áður en það verður um seinan.  
00:30 Down A Dark Hall  
02:05 Make Up  
03:25 The Mentalist (6:22)  
04:05 Cold Case (5:23)



06:00 Tónlist  
12:00 Dr. Phil (135:170)  
12:45 The Late Late Show (21:150)  
13:30 Love Island Australia (2:30)  
14:30 Bachelor in Paradise (3:11)  
15:50 The Block (45:52)  
16:55 90210 (19:22)  
17:40 Dr. Phil (136:170)  
18:25 The Late Late Show (63:208)  
19:10 Love Island Australia (3:30)  
20:10 Bachelor in Paradise (4:11)  
21:40 Indiana Jones and the Last Crusade  
Ævintýramynd frá 1989 með Harrison Ford og Sean Connery í aðalhlutverkum. Fornleifafræðingurinn Indiana Jones fær í hendur dagbók sem inniheldur vísbendingar og kort án nafna, sem á að leiða til hins dularfulla heilaga kaleiks, sem talið er að Jesú hafi drukkið af ásamt lærisveinum sínum við síðustu kvöldmáltíðina.  
23:50 Candyman  
Framhald hrollvekjunnar Candyman frá árinu 1992. Snúid er aftur til Chicago þar sem goðsögnin varð til, um drauginn með krók fyrir hendi, sem birtist þegar fólk nefndi nafn hans fimm sinnum í röð fyrir framan speil.  
01:18 Love Island Australia (3:30)  
02:20 Mission: Impossible - Rogue Nation  
04:30 Tónlist



07:30 Subway Körfboltakvöld kvenna  
08:20 Tilþrífim Subway deild karla  
09:10 Subway Körfboltakvöld kvenna  
10:00 Tilþrífim Subway deild karla  
10:45 KA - Breiðablik  
(Besta deild karla)  
12:25 Stúkan Besta deild karla  
13:05 Subway Körfboltakvöld kvenna  
13:55 Breiðablik - KR  
(Subway deild karla)  
15:35 Stjarnan - Keflavík  
(Subway deild karla)  
17:15 Tilþrífim Subway deild karla  
18:05 Grindavík - Valur B.  
(Subway deild karla)  
20:00 Haukar - Þór Þ. B.  
(Subway deild karla)  
22:00 Subway Körfboltakvöld karla  
23:35 Subway Körfboltakvöld kvenna  
00:25 Dagskrárlok



18:30 Fréttavaktin  
19:00 Íþróttavikan með Benna Bó  
Íþrótt- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi  
19:30 Íþróttavikan með Benna Bó  
20:00 Bíóbærinn (e)  
Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaröðir ásamt almennu bíóspjalli.  
20:30 Fréttavaktin (e)  
21:00 Íþróttavikan með Benna Bó



07.05 KrakkaRÚV  
10.00 Smíðað með Óskari e.  
10.05 Könnuóir líkamans (1:5)  
(Kroppssgranskarna)  
10.35 Kappsmál (5:13) e.  
11.35 Víkan með Gísla Marteini e.  
12.30 Bæir byggjast (5:5) e.  
13.20 Landinn e.  
13.50 Kiljan (2:13) e.  
14.30 Tímablakk (7:10) e.  
15.20 Leiðin á HM (5:16)  
15.50 EM stofan  
16.00 Undankeppni EM karla í handbolta B.  
(Eistland - Island)  
17.40 EM stofan  
18.00 Landakort e.  
18.05 KrakkaRÚV  
18.45 Landakort e.  
18.52 Lottó  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.35 Veður  
19.45 Siggi Sigurjóns (2:4)  
20.30 Hetty Feather (8:10)  
(Hetty Feather)  
21.00 Hinstá for Leanders  
(Leanders Letzte Reise)  
22.50 Póstkortamorðin  
(The Postcard Killings)  
Spennumynd frá 2020 um leylinög-reglumann í New York sem rannsakar dauða dóttur sinnar sem var myrt í brúðkaupsferð sinni í London.  
00.55 Dagskrárlok



08:00 Morgunsjónvarp barnanna  
11:40 Simpson-fjölskyldan (11:22)  
12:00 American Dad (9:22)  
12:25 Bold and the Beautiful  
(8450-8454:749)  
14:10 30 Rock (13:21)  
14:30 Blindur bakstur (5:8)  
15:15 The Masked Dancer (3:8)  
16:20 Masterchef USA (1:20)  
16:50 Gulli byggir (7:8)  
17:00 Stóra sviðið (3:8)  
18:27 Veður (288:365)  
18:30 Fréttir Stöðvar 2 (288:365)  
18:50 Sportpakkinn (283:365)  
19:00 Kviss (7:15)  
19:45 Bewitched  
21:25 Spiral: From the Book of Saw  
Klókur mannföngur með kvalalosta lætur til skara skrifa. Morðin sem hann fremur eru ruddaleg og vekja upp slæmar minningar.  
22:55 Elizabeth Harvest  
00:40 Basic Instinct  
Fyrirum rokktjarnar Johnny Boz er myrtur með hrottafengnum hætti og Nick Curran fær málið í sínar hendur. Kærastra Boz, Catherine Trammel er glæpasagnhöfundur og Nick er meira og minna sannfærður um að hún hafi drepið hann en á erfitt með að sanna það.  
02:45 Simpson-fjölskyldan (11:22)  
03:05 American Dad (9:22)  
03:25 30 Rock (13:21)



06:00 Tónlist  
08:30 Dr. Phil (136-138:170)  
11:30 The Block (46:52)  
12:25 Love Island Australia (3:30)  
13:30 Wolves - Nottingham Forest B.  
16:35 90210 (20:22)  
17:15 Best Home Cook (7:8)  
18:05 Top Chef (11:15)  
18:45 American Housewife (11:20)  
19:10 Love Island Australia (4:30)  
20:10 Bachelor in Paradise (5:11)  
21:40 The Post  
The Post gerist árið 1971 en á fyrri hluta þess árs komust blaðamenn dagblaðsins The Washington Post yfir ríkistrúnaðarskjal sem síðan hafa verið kölluð „The Pentagon Papers“. Gögnin innihéldu m.a. viðamiklar upplýsingar um afskipti Bandaríkstjórnar af innanríkismálum Víetnam allt frá árinu 1945 og átti þessi gagnaleki eftir að valda gríðarlegum skjálfta í æðsta stjórnkerfi Bandaríkjanna.  
23:40 Captive  
Einhleyp móðir sem glímir við eitlyrífjafkin, er tekin sem gísl fyrir tilviljun, í hennar eigin íbúð, af manni sem er á flóta undan réttvisinni, nýsloppinn úr fangelsi og nýbúinn að myrða dómarann sem dæmdi í máli hans.  
01:20 Love Island Australia (4:30)  
02:20 Mission: Impossible - Fallout  
04:50 Tónlist



08:45 Subway Körfboltakvöld karla  
10:20 Grindavík - Valur  
(Subway deild karla)  
12:00 Haukar - Þór Þ.  
(Subway deild karla)  
13:50 Keflavík - FH B.  
(Besta deild karla)  
15:45 Subway Körfboltakvöld karla  
17:20 Stúkan Besta deild karla  
19:00 Breiðablik - KR B.  
(Besta deild karla)  
21:15 Stúkan Besta deild karla  
22:15 Subway Körfboltakvöld karla  
23:50 Haukar - Þór Þ.  
(Subway deild karla)  
01:35 Dagskrárlok

## Síminn SPORT

06:00 Óstöðvandi fótbolli  
10:00 Netbustar (9:38)  
10:30 Premier League Preview  
11:00 Leicester - Crystal Palace B.  
13:30 Wolves - Nottingham Forest B.  
16:00 Tottenham - Everton B.  
18:30 Markasyrpan (10:33)  
19:00 Fulham - Bournemouth  
21:00 Brentford - Brighton  
23:00 Leicester - Crystal Palace  
01:00 Markasyrpan (10:33)  
01:30 Óstöðvandi fótbolli



07.15 KrakkaRÚV  
 10.00 Serengeti – Barátta (2:6)  
 (Serengeti: Conflict) e.  
 11.00 Silfríð  
 12.10 Menningarvikan  
 12.40 Okkar á milli e.  
 13.10 Tónatal (5:6) e.  
 14.10 Jörðin séð úr geimnum (3:4)  
 (Earth from Space) e.  
 15.00 Leiðin á HM (6:16)  
 (Króatía og Sádi-Arabía)  
 15.30 Fólk og firnindi (5:8) e.  
 16.30 Útúrdúr (5:10) e.  
 17.15 Siggí Sigurjóns (2:4) e.  
 18.00 KrakkaRÚV  
 18.50 Bækur og staðir e.  
 19.00 Fréttir  
 19.25 Íþróttir  
 19.35 Veður  
 19.45 Landinn  
 20.15 Börnin okkar (1:6)  
 (Málfróski og tengslamyndun)  
 Börnin okkar er sex þátta röð þar sem rýnt er í íslenska skólakerfið. Sérfræðingar, skólafólk, foreldrar og börn varpa ljósi á kosti þess og galla og mögulegar lausnir.  
 20.45 Sanditon (4:8)  
 (Sanditon)  
 21.35 Að synda eða sökka  
 (Le grand bain)  
 Frönsk gamanmynd frá 2018.  
 23.35 Silfríð e.  
 00.35 Dagskrárlok



08:00 Morgunsjónvarp barnanna  
 11:55 30 Rock (16:21)  
 12:20 Nágrannar (8851-8855:58)  
 14:05 30 Rock (5:22)  
 14:30 B Positive (9:22)  
 14:50 Dementia & Us (2:2)  
 15:45 Grey's Anatomy (1:20)  
 16:35 Hágó (3:4)  
 16:50 Kviss (7:15)  
 16:50 60 Minutes (8:52)  
 18:27 Veður  
 18:30 Fréttir Stöðvar 2  
 18:50 Sportpakkinn  
 19:00 Gulli byggir (8:8)  
 19:45 Grand Designs: Australia (5:8)  
 20:35 The Heart Guy (7:8)  
 21:25 The Sandhamn Murders (1:1)  
 Sænskar spennumyndir byggðar er á hinum vinsælu bókum ritöfundarins Vivecu Stens. Hver mynd segir sjálfstæða sögu og fjallar um rannsóknarlögreglumanninn Alexander og löfgræðinginn Noru Lindes sem búa í fríðsalum bæ en undir yfirborðinu er eitthvað illt á sveimi.  
 22:55 Blinded (3:8)  
 23:40 McDonald and Dodds (3:3)  
 01:10 Queen Sugar (8:10)  
 01:50 Fires (3:6)  
 02:45 Are You Afraid of the Dark?  
 03:25 30 Rock (16:21)  
 03:45 30 Rock (5:22)  
 04:10 B Positive (9:22)



06:00 Tónlist  
 09:00 Dr. Phil (139:170)  
 09:40 Dr. Phil (140:170)  
 11:20 Bachelor in Paradise (4:11)  
 12:40 Bachelor in Paradise (5:11)  
 14:00 Love Island Australia (4:30)  
 14:50 Top Chef (2:14)  
 15:30 The Block (47:52)  
 17:00 90210 (21:22)  
 17:45 Amazing Hotels: (3:6)  
 18:45 Matarboð (4:4)  
 19:20 Love Island Australia (5:30)  
 20:20 Systrabönd (4:6)  
 Á tíunda áratug síðustu aldar hverfur fjórtán ára stúlka spurlaust á Snæfellsnesi. Tuttugu og fimm árum síðar finnast jarðneskar leifar hennar og þrjár áskuvinkonur neyðast til að horfa í augu við fortíð sína.  
 21:05 Law and Order:  
 Organized Crime (9:22)  
 21:55 Yellowstone (2:10)  
 Dramatísk þáttaröð með Kevin Costner í aðallutverki.  
 22:50 Halo (5:9)  
 Stórbrotin þáttaröð sem byggð er á frægum tölvuleik.  
 23:50 Love Island Australia (5:30)  
 00:50 FBI: International (18:22)  
 01:35 Chicago Med (18:20)  
 02:20 The Rookie (10:22)  
 03:05 Seal Team (13:14)  
 03:50 Resident Alien (9:10)  
 04:35 Tónlist



07:05 Subway Kórufuboltakvöld kvenna  
 07:55 Subway Kórufuboltakvöld karla  
 09:30 Stúkan Besta deild karla  
 10:30 Seinni bylgjan Ólís deild kvenna  
 11:30 Fram - Haukar  
 (Ólís deild kvenna)  
 12:50 Keflavík - FH  
 (Besta deild karla)  
 14:30 Víkingur R. - KA  
 (Besta deild karla)  
 16:10 Valur - Stjarnan  
 (Besta deild karla)  
 17:50 Stúkan Besta deild karla  
 19:00 Breiðablik - KR B.  
 (Besta deild karla)  
 21:15 Stúkan Besta deild karla  
 22:30 Fram - IBV  
 (Besta deild karla)  
 00:15 Stúkan Besta deild karla  
 01:30 Dagskrárlok

## Síminn SPORT

06:00 Óstöðvandi fótbolti  
 12:00 Markasyrpan (10:33)  
 12:30 Man. Utd. - Newcastle B.  
 15:00 Liverpool - Man. City B.  
 17:30 Völlurinn (9:34)  
 18:00 Markasyrpan (10:33)  
 19:00 Leeds - Arsenal  
 21:00 Aston Villa - Chelsea  
 23:00 Southampton - West Ham  
 01:00 Völlurinn (9:34)  
 02:00 Markasyrpan (10:33)  
 02:30 Óstöðvandi fótbolti



13.00 Heimaleikfimi e.  
 13.10 Út og suður e.  
 13.35 Útsvar 2014-2015 (22:28) e.  
 14.40 Sjónleikur í átta þáttum (8:8) e.  
 15.30 Af fingrum fram (4:4) e.  
 16.15 Húsbýggingar okkar tíma (2:4)  
 (Vi bygger det væk) e.  
 16.55 Silfríð e.  
 18.00 KrakkaRÚV  
 18.45 Krakkafréttir  
 19.00 Fréttir  
 19.25 Íþróttir  
 19.30 Veður  
 19.35 Kastljós  
 20.05 Jörðin séð úr geimnum (4:4)  
 (Earth from Space)  
 Náttúrufræðingur frá BBC. Með aðstoð myndavéla úr geimnum fæst algeng nýtt sjónarhorn á lífið á jörðinni og náttúru í öllum hennar litum og litbrigðum.  
 20.55 Z-kynslóðin  
 (Gen Z)  
 Stuttir sænsk-finniskir heimildarþættir um ungt fólk og hugmyndir þeirra um framtíðina.  
 21.10 Lea (5:6)  
 (Lea)  
 22.00 Tíufréttir  
 22.15 Veður  
 22.20 Helgistaðir (3:3)  
 (Earth's Sacred Wonders)  
 23.15 Leiðin á HM (5:16)  
 23.40 Leiðin á HM (6:16) e.  
 00.05 Dagskrárlok



07:55 Heimsókn (8:16)  
 08:15 The Mentalist (7:22)  
 08:55 Bold and the Beautiful  
 09:15 NCIS (12:16)  
 10:10 Ríkkí fer til Ameríku (5:6)  
 10:25 Um land allt (9:21)  
 10:50 Falleg íslensk heimili (6:9)  
 11:25 Curb Your Enthusiasm (2:10)  
 12:00 30 Rock (10:22)  
 12:20 Nágrannar (8856:58)  
 12:45 30 Rock (22:22)  
 13:05 The Goldbergs (20:22)  
 13:30 Shark Tank (6:22)  
 14:15 Bump (8:10)  
 14:40 Eldhúsið hans Eyþórs (1:7)  
 15:10 First Dates (11:27)  
 15:55 Grand Designs (5:8)  
 16:40 Race Across the World (2:6)  
 17:40 Bold and the Beautiful  
 18:00 Nágrannar (8856:58)  
 18:27 Veður  
 18:30 Fréttir Stöðvar 2  
 18:50 Sportpakkinn  
 18:55 Ísland í dag  
 19:10 Um land allt (1:6)  
 19:45 Home Economics (16:22)  
 20:05 Four Lives (1:3)  
 21:05 Queen Sugar (9:10)  
 21:45 Chapelwaite (3:10)  
 22:35 60 Minutes (8:52)  
 23:20 I'm Coming (7:8)  
 23:35 Liar (6:6)  
 00:20 The Mentalist (7:22)  
 01:00 NCIS (12:16)  
 01:45 Curb Your Enthusiasm (2:10)



06:00 Tónlist  
 12:00 Dr. Phil (136:170)  
 12:40 The Late Late Show (63:208)  
 13:25 Love Island Australia (5:30)  
 14:10 A Million Little Things (9:20)  
 14:50 The Block (48:52)  
 17:00 90210 (22:22)  
 17:40 Dr. Phil (137:170)  
 18:25 The Late Late Show (22:150)  
 19:10 Love Island Australia (6:30)  
 20:10 Top Chef (3:14)  
 Stórskemmtilegir bandarískir raunveruleikþættir þar sem leitað er að næsta meistarakokki.  
 21:00 The Rookie (11:22)  
 Bandarísk þáttaröð með Nathan Fillion (Castle) í aðallutverki. Hann leikur John Nolan, sem ákveður að breyta til lífi sínu þegar hann er orðinn 45 ára og gerast lögreglumáður.  
 21:50 Seal Team (14:14)  
 Sérfræðihópur bandaríska sjóhersins gengur undir nafninu selir.  
 22:40 Resident Alien (10:10)  
 Bandarískir gamanþættir um geimveruna Harry, sem er strönduð á jörðinni í afskekktum smáþé.  
 23:30 The Late Late Show (22:150)  
 00:15 Love Island Australia (6:30)  
 01:05 FBI: International (19:22)  
 01:50 Chicago Med (19:20)  
 02:35 CSI: Vegas (2:10)  
 03:20 Bull (16:22)  
 04:05 The Chi (10:10)  
 05:00 Tónlist



07:00 Stúkan Besta deild karla  
 08:15 Keflavík - FH  
 (Besta deild karla)  
 09:55 Víkingur R. - KA  
 (Besta deild karla)  
 11:35 Valur - Stjarnan  
 (Besta deild karla)  
 13:15 Stúkan Besta deild karla  
 14:15 Fram - IBV  
 (Besta deild karla)  
 15:55 Breiðablik - KR  
 (Besta deild karla)  
 17:35 Stúkan Besta deild karla  
 18:50 Fram - Haukar  
 (Ólís deild kvenna)  
 20:10 Úrvalsdeildin í pílukesti  
 21:50 Stúkan Besta deild karla  
 23:05 Breiðablik - KR  
 (Besta deild karla)  
 00:45 Dagskrárlok



18:30 Fréttavaktin  
 19:00 Heima er bezt  
 Samtalsþáttur um þjóðlegan fróðleik í anda samnefnds tímarits  
 19:30 Bridge fyrir alla  
 Þættir um Bridgje í umsjón Björns Þorlákssonar.  
 20:00 433.is  
 20:30 Fréttavaktin (e)  
 21:00 Heima er bezt (e)

Sjónvarpsdagskráin þriðjudaginn 18. október 2022



13.00 Heimaleikfimi e.  
13.10 Kastljós e.  
13.35 Útsvar 2014-2015 (23:28) e.  
14.35 92 á stöðinni (8:20) e.  
14.40 92 á stöðinni (9:20) e.  
15.00 Með okkar augum (1:6) e.  
15.30 Kiljan e.  
16.10 Meistarinn –  
Theodor Kallifatides (1:8)  
(Másteren) e.  
16.35 Íslendingar e.  
17.30 Menningarvikan e.  
18.00 KrakkaRÚV  
18.45 Krakkafréttir  
18.50 Lag dagsins e.  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.30 Veður  
19.35 Kastljós  
20.05 Kveikur  
20.45 Z-kynslóðin  
(Gen Z)  
21.05 Trúður (6:8)  
(Klovn IX)  
21.35 Heimurinn er minn (6:6)  
(Verden er min)  
Norsk leikin þáttaröð um  
rappsöngkonuna Odile.  
22.00 Tíufréttir  
22.15 Veður  
22.20 Baptiste (3:6)  
(Baptiste II)  
23.15 Konunglegt leyndarmál (1:4)  
(En kunglig affär) e.  
00.00 Dagskrárlök



07:55 Heimsókn (9:16)  
08:15 The Mentalist (8:22)  
09:00 Bold and the Beautiful  
09:20 Jamie's Easy Meals (6:24)  
09:45 Impractical Jokers (7:26)  
10:05 Best Room Wins (6:10)  
10:45 Ireland's Got Talent (8:11)  
12:15 30 Rock (17:22)  
12:35 Nágrannar (8857:58)  
13:00 The Great British Bake Off  
13:55 Curb Your Enthusiasm (3:10)  
14:30 Grey's Anatomy (18:20)  
15:10 Wipeout (3:20)  
15:50 Superigil (6:20)  
16:30 The Masked Singer (2:8)  
17:35 Bold and the Beautiful  
18:00 Nágrannar (8857:58)  
18:27 Veður  
18:30 Fréttir Stöðvar 2  
18:50 Sportpakkinn  
18:55 Ísland í dag  
19:10 Shark Tank (7:22)  
19:55 Masterchef USA (2:20)  
20:35 The Goldbergs (21:22)  
21:00 Bump (9:10)  
21:30 I'm Coming (8:8)  
22:15 Last Week Tonight (26:30)  
22:45 Unforgettable (17:22)  
23:25 Monarch (5:11)  
00:10 Swimming with Sharks (4:6)  
00:30 Prodigal Son (5:13)  
01:15 Silent Witness (6:10)  
02:10 The Mentalist (8:22)  
02:50 Best Room Wins (6:10)  
03:30 30 Rock (17:22)



06:00 Tónlist  
12:00 Dr. Phil (137:170)  
12:40 The Late Late Show (22:150)  
13:25 Love Island Australia (6:30)  
14:15 Survivor (3:13)  
14:55 The Block (49:52)  
17:00 90210 (1:24)  
17:40 Dr. Phil (138:170)  
18:25 The Late Late Show (23:150)  
19:10 Love Island Australia (7:30)  
20:10 A Million Little Things (10:20)  
21:00 CSI: Vegas (3:10)  
Bandarísk sakamálasería þar sem  
fylgst er með hópi rannsóknarmanna  
sem fær tækifæri til þess að gera  
upp við fortöðina í syndabælinu Las  
Vegas.  
21:50 4400 (1:13)  
Á hundrað ára tímabili var  
fjögur þúsund og fjögur hundruð  
einstaklingum rænt. Þegar þeim  
er skilað aftur til jarðar hafa þau  
ekki elst um dag og muna ekkert af  
reynslu sinni úr öðrum heimi.  
23:15 The Late Late Show (23:150)  
00:15 Love Island Australia (7:30)  
01:05 FBI: International (20:22)  
01:50 Chicago Med (20:20)  
02:35 Transplant (13:13)  
Læknadrama af bestu gerð þar sem  
fylgst er með lækni bráðamóttöku  
sem flýja þurfti heimaland sitt.  
03:20 Yellowjackets (8:10)  
04:20 Queen of the South (10:10)  
05:00 Tónlist



08:00 Fram - Valur  
(Olís deild karla)  
09:20 Haukar - Afturelding  
(Olís deild karla)  
10:45 Seinni bylgjan Olís deild karla  
12:00 Valur - Fram  
(Olís deild kvenna)  
13:20 Haukar - Selfoss  
(Olís deild kvenna)  
14:35 Seinni bylgjan Olís deild kvenna  
15:50 Breiðablik - Fjölnir  
(Subway deild kvenna)  
17:30 Valur - Keflavík  
(Subway deild kvenna)  
19:10 Subway Korfuboltakvöld kvenna  
20:00 Breiðablik - KR  
(Subway deild karla)  
21:40 Stjarnan - Keflavík  
(Subway deild karla)  
23:20 Tilþriffin Subway deild karla  
00:05 Dagskrárlök



18:30 Fréttavaktin  
19:00 Matur og heimili  
Sjónfr Þórðar fjallar um matargerð  
í bland við íslenska hönnun og  
fjölbreyttan lífsstíl. (e)  
19:30 Undir yfirborðið  
20:00 Vísindin og við  
Vísindin og við er þáttaröð um  
fjölbætt fræða- og rannsóknarstarf  
innan Háskóla Íslands.  
20:30 Fréttavaktin (e)  
21:00 Matur og heimili (e)

Sjónvarpsdagskráin miðvikudaginn 19. október 2022



13.00 Heimaleikfimi e.  
13.10 Kastljós e.  
13.35 Útsvar 2014-2015 (24:28) e.  
14.35 Söngvaskáld e.  
15.25 Baðstofuballettinn (2:4)  
(Bastuballetten) e.  
15.55 Kveikur e.  
16.30 Orðbragð III (6:6) e.  
17.00 Okkar á milli e.  
17.30 Börnin okkar (1:6) e.  
18.00 KrakkaRÚV  
18.40 Krakkafréttir  
18.52 Vikinglöttó  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.30 Veður  
19.35 Kastljós  
20.05 Kiljan  
20.45 Táknræn tjáning (3:3)  
(Emoji Nation)  
21.10 Nútímafjölskyldan (8:10)  
(Bonusfamiljen III)  
22.00 Tíufréttir  
22.15 Veður  
22.20 Parkinson -  
kraftaverkameðferð? (2:2)  
(The Parkinson's Drug Trial)  
Heimildarmynding í tveimur hlutum  
frá BBC. 42 einstaklingar tóku þátt  
í byltingarkenndri tilraun á lyfju  
GDNF sem vonir stöðu til að gæti  
haldið aftur af parkinsonsveiki.  
23.15 Moldvarpan – Fyrri hluti (1:2)  
(The Mole) e.  
00.20 Dagskrárlök



07:55 Heimsókn (10:16)  
08:20 The Mentalist (9:22)  
09:05 Bold and the Beautiful  
09:20 Cold Case (6:23)  
10:05 Mr. Mayor (1:9)  
10:25 Masterchef USA (2:18)  
11:05 Besti vinur mannsins (5:10)  
11:30 30 Rock (2:21)  
11:50 Um land allt (7:8)  
12:30 Nágrannar (8858:58)  
12:50 Curb Your Enthusiasm (4:10)  
13:30 Ísskápastríð (9:10)  
14:05 Gulli byggir (8:10)  
14:45 Camp Getaway (4:8)  
15:30 Temptation Island (9:11)  
16:10 Lóa Pindi: Battlað í borginni  
17:05 Last Week Tonight (26:30)  
17:35 Bold and the Beautiful  
18:00 Nágrannar (8858:58)  
18:27 Veður (292:365)  
18:30 Fréttir Stöðvar 2 (292:365)  
18:50 Sportpakkinn (287:365)  
18:55 Ísland í dag (170:265)  
19:15 Húgð (4:4)  
19:35 Sex, Myths and the Menopause  
20:35 Grey's Anatomy (2:20)  
21:35 Monarch (6:11)  
22:05 Unforgettable (18:22)  
22:50 La Brea (3:14)  
23:35 Chucky (2:8)  
00:20 The PM's Daughter (8:10)  
00:45 Absentia (10:10)  
01:40 MacGruber (6:8)  
02:05 S.W.A.T. (12:18)  
02:45 The Mentalist (9:22)



06:00 Tónlist  
12:00 Dr. Phil (138:170)  
12:40 The Late Late Show (23:150)  
13:25 Love Island Australia (7:30)  
14:10 Matarboð (4:4)  
14:45 The Block (50:52)  
17:00 90210 (2:24)  
17:40 Dr. Phil (139:170)  
18:25 The Late Late Show (24:150)  
19:10 Love Island Australia (8:30)  
20:10 Survivor (5:13)  
Jeff Probst hefur marga fjöruna sopið  
þegar kemur að því að þína venjulegt  
fólk í óvenjulegum aðstæðum.  
Baktjaldamakk, ást, hatur og gott  
sjónvarp einkennir Survivor.  
21:00 New Amsterdam (1:13)  
Læknadrama sem gerist á elsta ríkis-  
spítalanum í New York. Nýr yfir-  
læknir híkar ekki við að brjóta reglur  
til að bæta þjónustuna við sjúklinga.  
21:50 Yellowjackets (9:10)  
Þáttaröð sem fjallar um konur sem  
hafa lifað með risastóru leyndarmáli  
í 25 ár. Þær lentu í flugslysi og voru  
týndar í óbyggðum en þurftu að færa  
stórar fórnir til að lifa af.  
23:15 The Late Late Show (24:150)  
00:15 Love Island Australia (8:30)  
01:05 FBI: International (21:22)  
01:50 Chicago Med (1:16)  
02:35 The Resident (9:23)  
03:20 Dan Brown's The Lost Symbol  
04:05 Walker (7:16)  
05:00 Tónlist



07:25 Breiðablik - KR  
(Subway deild karla)  
09:05 Stjarnan - Keflavík  
(Subway deild karla)  
10:45 Tilþriffin Subway deild karla  
11:30 Grindavík - Valur  
(Subway deild karla)  
13:10 Haukar - Þór Þ.  
(Subway deild karla)  
14:50 Subway Korfuboltakvöld karla  
16:25 Fram - Haukar  
(Olís deild kvenna)  
17:50 ÍBV - Valur B.  
(Olís deild kvenna)  
20:00 Úrvalsdeildin í pílukasti B.  
22:00 Seinni bylgjan Olís deild kvenna  
23:15 Fram - Haukar  
(Olís deild kvenna)  
00:35 Dagskrárlök



18:30 Fréttavaktin  
19:00 Markaðurinn  
19:30 Útkall  
Útkall er sjónvarpsútgefning af  
sivinsælum og samnefndum  
bókaflokki Öttars Sveinssonar. Fyrsti  
þáttur í annarri þáttaröð.  
20:00 Bíóberinn  
Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og  
þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.  
20:30 Fréttavaktin (e)  
21:00 Markaðurinn (e)

**T TRÉSMIÐJAN  
VEGAMÓT sf.**

Trésmiðjan Vegamót  
óskar eftir starfs-  
mönnum í trésmíði.

*Upplýsingar veitir  
Sturla í síma 864 5500.*



Umbúðir



Almenn  
prentun



Bækur



Límmiðar



Stimplar



**Hárþvottur,  
djúpnæring og  
klipping kr. 12.390**

***Gildir til 31. okt.***

**CLASSIC**  
H Á R S T O F A  
**431 4000**



*Við gerum* **stimpla**



S: 5 600 600 • sala@prentmetoddi.is



**Marikó**  
*Verslun og spa*

**Opid frá kl. 16 - 21 alla virka daga!**

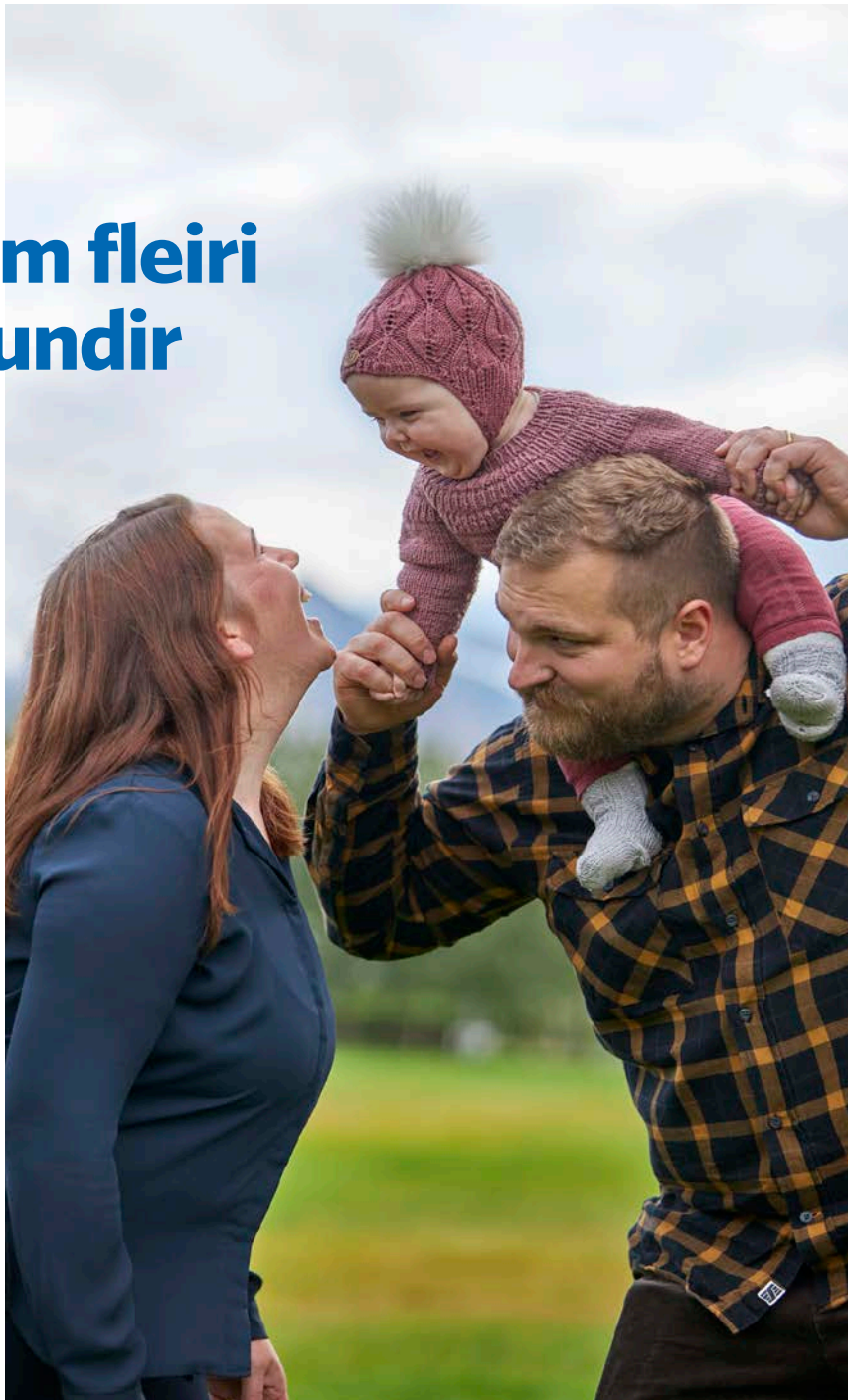
**s. 788-5410 - Smidjuvellir 32**

*Við erum líka á netinu!*  
**posturinn.prentmetoddi.is**



Stofn

# Tryggjum fleiri gæðastundir



**SJÓVÁ**

Á hverju ári fá þúsundir tjónlausra viðskiptavina Sjóvá **Stofnendurgreiðslu**. Þannig hefur það verið í rúm 25 ár.