

| tíska | jól | bækur | fjölskyldan | heilsa | matur | tónlist |

birta

» ekki öll sem sýnist

HEIÐA

» Leggur líf & sál
í fyrstu plötuna

BLAÐAUKI

» um jólaskraut

» Sjón

Einni sögu ríkari

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
25. nóvember – 1. desember

Veldu Ford 4x4 Nýtt tákni um gæði

Komdu og skoðaðu Ford Escape 4x4 í dag

Lægsta verð á



Vertu á stæðilegri bíl. Escape.

Nýr og fallegri Ford Escape. Skoðaðu vinsæla sportjeppann frá Ford. Afl, rými og ríkulegur búnaður ásamt frábærum aksturseiginleikum og hagstæðu verði gera það að verkum að ánægðir eigendur Toyota RAV4 og Honda CR-V skipta um bíl. Lækkaðu mánaðargreiðslurnar. Veldu Ford Escape. Kjörin eru góð. Þú leigir Ford Escape eða kaupir og þú færð vestrænan sportjeppa í fullri stærð. Berðu saman bíla: Ford Escape og Toyota RAV. Komdu í Brimborg, vertu á nýjum Escape á jólahátíðinni.



Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5,

* Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Lán er bílasamningur með 20% útborgun og mánaðarlegu greiðslur í 36 mánuði sem eru háðar gengi erlendra mynta og vöxtum þeirra. Smur- og þjónustueftirlit samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innifalað.



Nýtt tákni um gæði

á öldinni. Núna.

☀️ Kaupu í dag. Ford 4x4 á lægra verði en áður.
Lækkaðu mánaðargreiðslurnar. Veldu Ford 4x4.



● Ford Escape XLS
2,3i sjálfskiptur*

Kaupverð 2.690.000 kr.
Bílasamningur 32.400 kr.
Rekstrarleiga 49.900 kr.



● Ford Escape XLT
3,0i V6 sjálfskiptur*

Kaupverð 3.120.000 kr.
Bílasamningur 37.500 kr.
Rekstrarleiga 57.700 kr.



● Ford Escape XLT Sport
3,0i V6 sjálfskiptur*

Kaupverð 3.250.000 kr.
Bílasamningur 39.100 kr.
Rekstrarleiga 59.900 kr.



● Ford Escape Limited
3,0i V6 sjálfskiptur*

Kaupverð 3.460.000 kr.
Bílasamningur 41.600 kr.
Rekstrarleiga 63.600 kr.

Jólatilboð Brimborgar

☀️ **Jólin nálgast.**
Kynntu þér greiðslukjörin
Komdu í Brimborg

Þú færð að auki gæða vetrardekk frá Nokian að verðmæti 85.000 kr. með nýjum Ford Escape. Við setjum sumardekkinn í farangursrýmið.

Ford Escape er í fjórum útfærslum. Tvær afmíklar vélar eru í boði: 2,3 lítra, 153 hestafla og 3,0 lítra, V6 200 hestafla. Lækkaðu mánaðargreiðslurnar. Veldu Ford Escape.

Jólatilboð Brimborgar

Samfélagsleg ábyrgð Brimborgar er veruleiki. Við bjóðum þér lægsta verð á Ford 4x4 á þessari öld. Bílaframleiðendur og fjármálafyrirtæki þekkja nú orðið kröfur Brimborgar um lægsta verð og bestu kjör fyrir íslenskar fjölskyldur sem velja Ford. **Kynntu þér greiðslukjörin.** Nýttu þér jólatilboð Brimborgar. Komdu á öruggan stað. Veldu Ford.

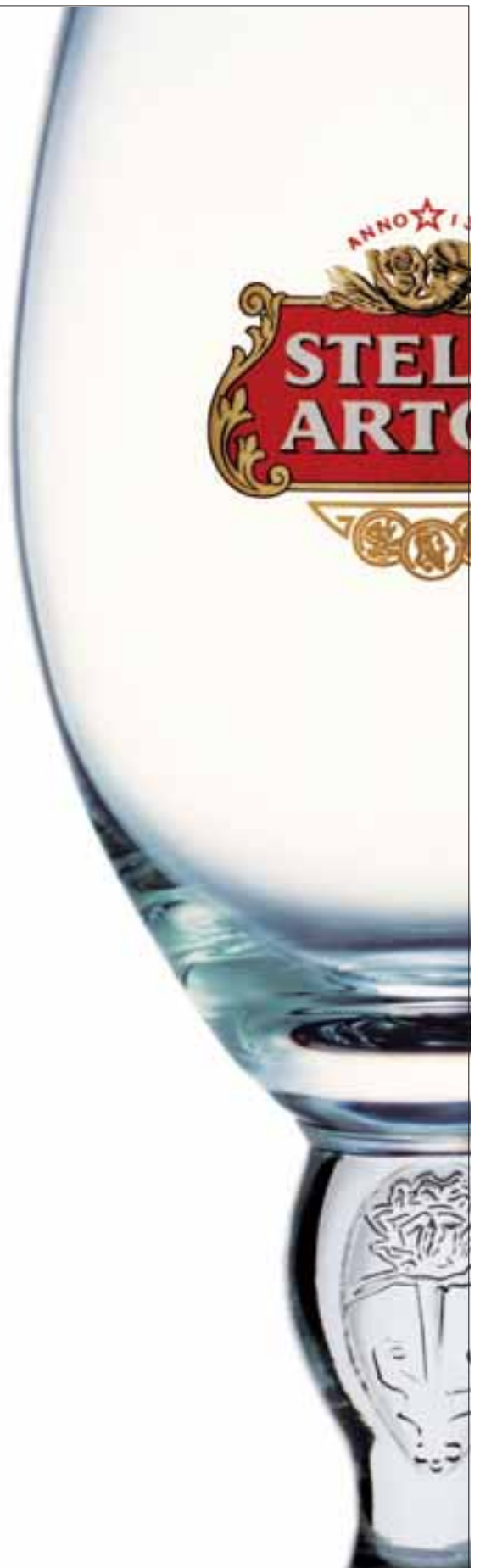
Við staðgreiðum gamla bílinn veljir þú bíl frá Brimborg.**



Öruggur staður til að vera á

sími 462 2700 | Brimborg Reykjaneshæ: Njarðarbraut 3, sími 422 7500 | www.ford.is

greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% isk / 50% erl. myntkarla. Leiga er rekstrarleiga og er miðuð við mánaðarlegar líð í leigugreiðslu og allt að 20.000 km akstur á ári. ** Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar.



TÓMT,
EN LOFAR GÓÐU.



0,0%



12



18



26



22

Þetta helst

- 7 Aðventukransar
- 8 Tíðarandi
- 10 Brennsla Helga Más Bjarnasonar
- 12 Flott tískusýning á Hótel Borg
- 16 Heiða gerir plötu með hjartanu

Viðtöl

- 18 Sjón er einni sögu ríkari
- 22 Siggí Harðar er alltaf á toppnum

Hann hún

- 26 Sætir brauðréttir sem gleðja sálina
- 32 Þórhildur Elín er með barn undir belt
- 32 Handþvottur barna
- 34 Anna í Amman
- 34 Stjörnuspá
- 36 Stjörnur í rauðum skóm
- 38 Heilbrigðir verslunarhættir

Jólabirta

- 40 Gyllt jól
- 44 Upphaldsskraut Þórdísar Zoëga
- 46 Forgengilegt jólas kraut
- 48 Jólakúlur
- 50 Gamaldags jólas kraut
- 52 Jólabörnin hans Ómars Ragnars-sonar
- 54 Jólasveinar einn og átta

Í hverju blaði

- 56 Krossgáta
- 58 Sjónvarpsdagskrá næstu viku

birta

25. nóvember - 1. desember 2005 nr. 47

ÚTGÁFUFLAG: 365 – prentmiðlar
 RITSTJÓRAR: Steinunn Stefánsdóttir
 steinunn@frettabladid.is
 og Sigríður Björg Tómasdóttir
 sigridur@frettabladid.is
 ÁBYRGÐARMAÐUR: Steinunn Stefánsdóttir
 RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:
 Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000
 DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330

AUGLÝSINGAR:
 Laila Awad / laila@365.is
 Sölustjóri 550 5848 / 824 2356
 Ester Sigurðardóttir / ester@365.is
 Sölufultrúi 550 5828 / 899 7600
 Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is
 Sölufultrúi 550 5811 / 821 7514
 Henný Sif Bjarnadóttir / henny@365.is
 Sölufultrúi 550 5834 / 862 0780

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

AYGO



Settu AYGO á dagskrána þína...

- Komdu við í AYGO hjólhýsinu og heilsaðu upp á okkur
- Fylgstu með AYGO tónleikaröðinni
- Reynsluaktu AYGO og þú færð óvæntan glaðning að launum

Farðu á www.aygo.is og kynntu þér AYGO hjólhýsið, reynsluaksturinn og spennandi tónleikadagskrá næstu vikunnar.



Aðventukransinn stendur alltaf fyrir sínu

Fátt er notalegra en gamli siðurinn að kveikja á aðventukransinum á hverjum sunnudagseftirmiðdegi í aðventu, súpa á kakói, smakka jólasnákökurnar, og fylgjast með snjónum falla í ljósaskiptunum. Um þessa helgi er fyrsti sunnudagur í aðventu, og því ekki seinna vænna en að fara að huga að kransinum sé hann ekki kominn á stofuborðið nú þegar. Rétt eins og mennirnir hafa aðventukransarnir breyst með tímanum. Bæði er hægt að kaupa þá tilbúna víðsvegar um landið sem og kaupa efni í þá og eyða ef til vill fyrsta sunnudagsmorgninum í aðventu með fjölskyldunni í að búa kransinn til. Ef maður fylgir hefðbundnu uppskriftinni þá notar maður lifandi greni, köngla, rauðar slaufur og fjögur rauð eða hvít kerti. Þá er ekki að spyrja að ilminum sem fyllir húsið þegar grenið er vafið í kransinn. Það er ekki úr vegi að nota hluti eins og ilm-andi stubbakerti, heimatilbúið jólaskraut, flott og óvenjulegt skraut eða borða. Jafnvel er hægt að nota bakka sem undirstöðu, frekar en kransinn hefðbundna. Og svo er bara að hringa sig saman í sófanum, kveikja á fyrsta kertinu, spádómskertinu, og hafa það notalegt.

heitt & kalt

Heitt



Niðurpröngar gallabuxur Birta er nú ekki bústin eins og lesendur finna á þyngdinni og finnst því æðislega smart að smella sér í niðurpröngar gallabuxur og spranga um bæinn.



Fréttir Sástu fréttirnar í kvöld? Nú er fréttavit að komast í tísku ef hægt er að orða það þannig. Allir vilja fréttir og meiri fréttir sem er kannski bein afleiðing af gríðarlegri samkeppni fjölmiðlanna. Svalt að vera fróður.



Grænn litur Nú er græni liturinn á útleið. Liturinn var allsráðandi í sumar en virðist vera að syngja sitt síðasta. Eina björgin fyrir græna litinn eru komandi jól þar sem græni liturinn skipar smá sess.



Gervineglur Æ er það? Spurning hvort við hættum ekki að eyða offjár í gervineglur og „French manicure“ og tileinka okkur náttúrulegra útlit. Þetta líkar dettur og flagnar af við minnsta tilefni.



Að leggja í stæði fatlaðra Nú fyllast verslunarmiðstöðvar og -götur af brjáluðum neytendum. Birta veit það getur verið erfitt að finna bíla-stæði en ekki leggja í stæði fatlaðra! Það er skelfilegur dóna-skapur og vanvirðing.

Ískalt

» Jóladaatal

Bráðum koma blessuð jólin

Desember er alveg að koma og allir ættu að eignast að minnsta kosti eitt jóladaatal. Jóladaगतöl eru að sjálfsgöðu ómissandi fyrir börn en full-orðnir geta haft gaman af þeim líka. Súkkulaði mótað í fallegar jólamyndir gleður nefnilega alla, ekki bara börn. Það er auðveldlega hægt að finna jólabarnið í sjálfum sér með hjálp jóladaगतals-ins. Hver verður ekki spenntur yfir því að opna litla glugga og vita ekki hvað leynist á bak við þá? Allir hafa þá eitthvað að hlakka til á hverjum degi fram að jólum en það styttnir biðina eftir hátíðinni sjálfri og gerir hvern dag að lítilli hátíð.



» Laufabrauð

Listrænir hæfileikar njóta sín

Laufabrauðsskurður skapar kærkomnar samverustundir á aðventunni og nú er komið að því að listrænir hæfileikar stórfjölskyldunnar fái að njóta sín. Sumir eru svo vel búandi að eiga sérstök laufabrauðsjárn en bretti og oddhvasir hnifar eru samt sem áður bráðnaudsynleg áhöld fyrir hvern og einn til að bretta upp mynstrinu. Enn meiri fjölbreytni verður líka í mynsturgerðinni ef það er skorið með hníf. Þá er hægt að hafa það mismunandi stórgert og láta hugmyndaflugði ráða för.



» Jólasveinar

Gjafir í litla skó

Heimildarmenn Birtu hafa séð einstaka jólasvein á vappi í borginni í leit að smáhlutum til að gefa þægum börnum í skóinn. Ástæða ótímabærra ferða jólasveinanna virðist vera bilun í einni dótáúatilvélinni í hellinum þeirra. Gryla tók víst æðiskast á Leppalúða því hann gleymdi að hleypa jólakettinum inn yfir nóttina og hún fleygði í reiði sinni strákústinum í eitt leikfangafæribaldið með þeim afleiðingum að það gaf sig. Jólasveinar eru því komnir á stjá við gjafaleit, enda ekki seinna vænna, vaktin þeirra byrjar eftir rétt rúmar tvær vikur.



» Jólapakkar

Pakkana til útlanda í póst

Sumir ættingjar hafa lagt land undir fót og komast ekki heim um jólin vegna ýmissa ástæðna. En þótt ættingjarnir svipti okkur þeirri gleði að njóta samvistar þeirra á hátíðisdögum eiga þeir jú skilið að fá jólapakka sendan yfir hafid. Til að vera öruggur um að jólapakinn komist til skila skaltu póstleggja hann fyrir fimmta desember ef hann fer utan Evrópu en þann þrettánda ef hann fer innan Evrópu. Munið að kynna ykkur vel hvað má setja í pakkana og hvað ekki svo engar gjafir verði endursendar með tollmiða á toppnum.





...með allt fyrir jólin!

Laugardagur

13:00 Birta og Bárður árita jóladagatal Sjónvarpsins við Pennann

14:00 Jólaveinar koma í heimsókn

16:00 Nylon og Heiða skemmta á Blómatorgi

Sunnudagur

15:00 Kveikt á jólatré Kringlunnar

Frú Dorrit Moussaieff kveikir ljósin á trénu

Skólakór Kársness syngur jólalög

Nylon og Heiða skemmta

Jólaveinar koma í heimsókn

Kringlan
ER MEÐ ALLT FYRIR JÓLIN

Verslanir
Ævintýraland

Mán. til mið.
10.00 til 18.30
14.00 til 18.30

Fimmtudagur
10.00 til 21.00
14.00 til 19.00

Föstudagur
10.00 til 19.00
14.00 til 19.00

Laugardagur
10.00 til 18.00
11.00 til 18.00

Sunnudagur
13.00 til 17.00
13.00 til 17.00

Veitingastaðir og Kringlubíó
hafa opið lengur á kvöldin

www.kringlan.is | upplýsingasími 588 7788 | skrifstofa 568 9200



brennslan mín ...

Helgi Már Bjarnason

Partídiskur til heimahlustunar

Helgi Már Bjarnason er annar umsjónarmanna dansþáttar þjóðarinnar, Party Zone, sem er á Rás 2 á laugardagskvöldum en þátturinn er búinn að vera flaggskip dans- og plötusnúðarmenningarinnar í útvarpi síðastliðin 15 ár. „Ég ákvað að brenna svona heimahlustunar-partí-disk með „edgy“ yfirbragði. Lokahnykkurinn á disknum er síðan klúbbavænn þannig að það er vel hægt að dansa heima í stofu,“ segir Helgi og bætir við að árið 2005 hafi verið mjög gott í danstónlistinni. „Allt virðist vera leyfilegt í henni núna. Hún hefur verið uppfull af indie og rokkáhrifum ásamt því að menn hafa greinilega verið að dusta rykið af gömlum analog surg hljóðum og hljómborðum. Það er allavega gaman að vera til í danssenunni núna,“ segir Helgi að lokum og hlær.

TRACK 1 GOLDFRAPP – NUMBER ONE
Eitt svalasta bandið í dag, þriðja platan þeirra kom út í sumar og er búin að vera í spilaranum síðan. Ef það á að lýsa tónlistinni þeirra með einu orði þá er það... Electroglam.

TRACK 2 MUNK – KICK OUT THE CHAIRS (WHOMADEWHO REMIX)
Algert partí, söngvari LCD Soundsystem er hér upp á sitt besta. Textinn á afarvel við á kaffihúsum bæjarins, þegar snúðurinn tekur völdin. Fæ ekki leið á því.

TRACK 3 MARCO DOS SANTOS – NOT ON THE GUESTLIST
Skemmtilega arrogant og svalt lag. Kemur fólk í töfrafagrinna.

TRACK 4 TIEFSCHWARZ – WARNING SIREN
Besta DJ sett sem flutt var á skemmtistað á árinu var með þessu þýska dúói. Þeir spiluðu ásamt GusGus á Nasa í janúar. Urgandi skemmtilegt.

TRACK 5 M.I.A. – BUCKY DONE GUN
Tamilá elektró frá gettóhverfum Lundúnaborgar. Óborganlega naív stelpa ættuð frá Srí Lanka, svo skemmtilega viss um eigið ágæti þó svo hún að rappi á óskiljanlegri ensku.

TRACK 6 THE KILLERS – MR BRIGHTSIDE (THIN WHITE DUKE MIX)
Þetta remix frá Thin White Duke er algerlega frábært, tryllir liðið. Þetta lag verður án efa ofarlega á mínum árslista sem ég fer nú að setja niður á blað á næstunni.

TRACK 7 SILICONE SOUL – RIGHT ON, RIGHT ON
Þetta b-hliðar lag frá Skotunum í Silicone Soul var á árslista þáttarinnar árið 2001. Ég einhverra hluta vegna tók aftur ástfóstri við þetta lag nú um daginn, alger klassik.

TRACK 8 JEROME SYDENHAM & DENNES FERRER – SANDCASTLES (REMIXIN)
Það eru ekki mörg lög sem ná að verða „anthem“ á góðu klúbbnum í Suður-Evrópu tvö ár í röð. Þetta lag er búíð að koma út í all nokkrum útgáfum síðan í febrúar í fyrra.

TRACK 9 RÖYSKOPP – WHAT ELSE IS THERE? (TRENTEMÖLLER REMIX)
Fín plata frá frá Norðmönnum, enn betra remix. Þetta lag var á toppnum hjá okkur nú í október. Frábært remix frá Dönunum í Trentemöller plötusnúðadúóinu.

TRACK 10 HÓLMAR FLÍPSSON OG ÞÓRHALLUR SKÚLASON – EVERYBODY
Búið að gera allt vitlaust á Kaffibarnum allt þetta ár, gengur líka undir nafninu „Rækjusal-ac“. Frábært gripandi lag frá þeim félögum og margumbeðið í þættinum enda illfánlegt.

» birta mælir með...

... FULLKOMNU BRÚÐKAUPI
Leikfélag Akureyrar sýnir nú farsann Fullkomið brúðkaup. Þar tekst nokkrum frábærum leikurum undir stjórn leikhússtjórans Magnúsar Geirs að halda fullkominni spennu og fjöri frá upphafi til enda í ægilegum farsa – og kitla hláturtaugar áhorfenda hressilega.



...PLÖTUNNI MY DELUSIONS MED AMPOP!
Fyrir utan það hvað titillagið er frábær tónsmíð er yfir plötunni allri einhver lágstemmd angurværð sem á einstaklega vel við skammdegið, en örugglega ekki síður á björtum sumarnóttum. Hljóðfæraleikurinn er allur til fyrirmyndar og greinilegt að þessi hljómsveit á fulla innstæðu fyrir velgengni sinni, bæði hér – og erlendis.

HÁDEGISVERÐI Í OSTABÚÐINI
Ostabúðin á Skólavörðustíg er sælkeraverslun með ostaborð, forrétti, álegg, all kyns pasta, olíur og edik. Fáir vita að í þessari sælkeraverslun eru í boði léttir hádegisréttir alla virka daga: fiskur dagsins, fiskisúpa og gómsætar samlokur. Ostabúðin er án nokkurs vafa eitt best geymda leyndarmál í veitingahúsaflóru bæjarins og býður upp á sælkerá fiskrétt í hverju hádegi. Sá sem þangað ratar í hádegi kveður saddur og sæll.



NÝTT

Vodafone Simply

Vodafone Simply síminn er nú að koma í verslanir. Nýi síminn hefur ákveðið afturhvarf til fortíðar þar sem búíð er að berstrípa símann af flestum þeim tækninýjungum sem eru í sínum í dag. Vodafone Simply símarnir eru sérstaklega hannaðir fyrir þá sem vilja einfalda síma sem einskorðast að mestu leyti við tal og sms-notkun. Þessi nýja hönnun frá Og Vodafone hefur einfaldleikann að leiðarljósi. Skjábörð símans er á íslensku og hefur síminn einfalt leiðakerfi. Í öllum valmyndum Simply símans getur notandinn ýtt á ráð sem er leiðbeinandi. Og Vodafone lét hana tvennskona simtæki en báðir símarnir eru með stóra og læsilega skjái og aðgengilegt hnappaborð. Á hnappaborðinu eru þrjár höfuðhnappar sem vísa notandanum á upphafsskjá, í tengiliðaskrána og í símtöl og sms. Á hlið simtækjanna eru hnappar til að stilla eða velja hringingu og til að opna og læsa honum. Um leið og notandi missir af símtali eða móttækur sms blikkar ljós á símanum sem lætur notandann vita og auðvelt fyrir hann að leyfa símanum að leiðbeina sér í gegnum þær aðgerðir sem eru fyrir hendi. Kærkomin nýjung fyrir símnötendur.





Af hverju keyrði ég ekki bara Sæbrautina heim?

Við sumum spurningum fást bara engin svör.

Óhöpp henda okkur og við því er ekkert að gera.

En þú getur brugðist við strax með því að tryggja hjá tryggingarfélagi sem gefur þér skýr svör og leggur áherslu á hraðvirkan frágang tjónamála.

Staðreyndin er því miður sú að maður er hvergi 100% öruggur í umferðinni.

Það er nógu erfitt að vera valdur að tjóni þó að ekki komi til mikill kostnaður að auki.

Þess vegna er skynsamlegt að vera við öllu búinn og tryggja bílinn rétt.

Kaskótrygging TM er ekki flókinn hlutur og það tekur enga stund að ganga frá henni.

Dæmi um hvað Kaskótrygging bætir:

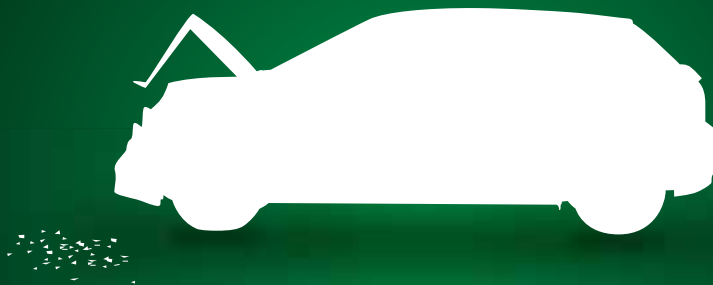
- // Tjón á bílnum þínum vegna áreksturs við aðra bifreið eða kyrrstæðan hlut, veltu, útafaksturs, bruna, grjóthruns, snjóflóðs, skriðufalls og aur- og vatnsflóðs færðu bætt.
- // Tjón vegna þjófnaðar, innbrots, skemmdarverka eða skemmdra rúða færðu bætt.
- // Hún greiðir bílaleigubíl í allt að 5 daga verði billinn þinn óókufær eftir tjón.

Dæmi um hvað Kaskótrygging bætir ekki:

- // Ef um vítavert gáleysi eða ásetning, s.s. ölvun við akstur eða lyfjanotkun er að ræða bætir kaskótrygging ekki tjónið.
- // Ef hjólabúnaður eða undirgrind skaðast í akstri bætir kaskótrygging ekki tjónið.
- // Kaskótryggingin bætir ekki tjón vegna þjófnaðar eða skemmda á aukabúnaði, t.d. hjólkoppum og aukaljósabúnaði.

Kaskótrygging TM

TRYGGINGAMIDSTÖÐIN / Sími 515 2000 / tm@tryggingamidstodin.is / www.tryggingamidstodin.is



Texti: HILDUR HAFSTEIN Myndir: STEFÁN



Dansgjörningur braut upp tískusýninguna. Dansararnir bera skartgripa Guðbjargar, eins og fyrirsætunar í sýningunni.



Ásta Guðmundsdóttir, Guðbjörg Kr. Ingvarsdóttir og Ragna Fróða ánægðar að sýningu lokinni.

Töff og tælandi tískusýning á Borginni

Í tilefni hönnunardaga í Reykjavík tóku þrír blómlegir hönnuðir sig til og sýndu afrakstur vinnu sinnar undanfarna mánuði á löngum svörtum sýningarpalli í Gyllta sal Hótel Borgar.

Þessar þrjár kjarnakonur eru þær Ragna Fróða og Ásta Guðmundsdóttir fatahönnuðir og Guðbjörg Kr. Ingvarsdóttir skartgripahönnuður. Það var vel tekið á móti gestum með freyðandi veigum og mjúkri músík og Brynhildur Guðjónsdóttir gekk hrikalega sæt á sviðið í grænum norðurljósakjól frá Ástu, kynnti hönnuðina til leiks og bað áhorfendur að njóta vel. Sem vel flestir gerðu enda var sýningin afar vel úr garði gerð, flott músík, módel og föt.

Creative Clothes Ástu voru fyrst á sviði, sætar ungmódelmeyjar báru flíkurnar íklæddar ullarsokkum yfir háu hælana sem var flott. Litirnir voru svart, hvítt og rautt. Náttúran er Ástu greinilega hugleikin og formin, efnin og frágangurinn sýndu það glögg, falletgar og mjúkar flíkur. Módelin báru

skartið hennar Guðbjargar út í gegnum sýninguna. Það var gullfallett nú sem endranær.

Til að greina á milli Ástu og Rögnu stigu dansdísirnar Emilía og Unnur Elísabet á sviðið og frömdu einskonar dansgjörning skreyttar Aurum skartgripum sem var skemmtilegt uppbrót á uppákomunni og stelpurnar rosa kúl og kattliðugar.

Loks kom að Path of Love línunni hennar Rögnu sem var litrík, glansandi og glaðleg. Blússurnar voru gasalega girnilegar og nýju mynstrin flott, það stírindi á Unni Valdísi fyrirsætu í gula og svarta dressinu og María Pálsdóttir leikkona náði öllum með sér.

Stjörnuþemað var vel viðeigandi og í heild sinni var þetta flott, fágað og frábært framtak.

Meira á næstu opnu »



Nýjar vörur vikulega

DOROTHY PERKINS

Smáralind | S.522 8380

DOROTHY PERKINS vörur fást einnig í Hagkaup Smáralind og Kringlu



Litrík, glansandi og glaðleg fót frá Rögnu Fróða.



Svartur, hvítur og rauður voru áberandi litir í flíkum Ástu sem voru bæði einfaldar og glæsilegar í senn.

ILSE JACOBSEN • Hornbæk



Komdu í Garðabæ og sjáðu hvers vegna Ilse Jacobsen

• Hornbæk er orðin ein umtalaðasta skó- og kvenfataverslun á höfuðborgarsvæðinu. Skórnir og fötin frá Ilse Jacobsen vekja verðskuldaða athygli og það sama gildir um fatnaðinn frá Baum und Pferdgarten, Naja Lauf, Heart Made og Kathleen Madden.

ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Garðatorgi • Garðabæ • sími 517 4806



Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON Myndir: ÞJETUR

Gaf hjartað sitt í plötuna

» Aðalheiður Ólafsdóttir eða Heiða eins og flestir þekkja hana gaf út fyrir stuttu sína fyrstu breiðskífu. Gripurinn ber nafnið Hluti af mér og þar bætist hún í stóran hóp söngvara sem gefið hafa út plötu eftir þátttöku í Idol-stjörnuleit. Á plötunni er helmingur tókulög og hinn helmingurinn er ný frumsamin íslensk lög. Heiða segist hafa reynt að gera plötuna með sínu nefi og ætlar að sanna í eitt skipti fyrir öll að hún er ekki karókisöngvari.

HVER ER FORSAGA AÐALHEIÐAR ÓLAFSDÓTTUR?

Ég fæddist á Hólmavík á Ströndum árið 1981. Mamma komst ekki til Reykjavíkur og því fæddist ég á ellheimilínu þar. Þegar ég fæddist var spákona þar og það fyrsta sem hún sagði var að ég yrði söngkona. Ég ólst síðan þar upp og flutti svo til Reykjavíkur þegar ég var komin á menntaskólaaldur. Þar hóf ég nám í Verzló og hef búið hér á höfuðborgarsvæðinu síðan.

HVAÐ GAF ÞÁTTTAKAN Í IDOLINU ÞÉR?

Hún gaf mér mjög mikið, reynslu og frábæra vini aðallega. Hún gaf mér líka það að núna í dag er ég að gefa út mína fyrstu sóloplötu og er með plötusamning við Senu, stærsta plötuútgefenda landsins. Þessi reynsla gaf mér í raun allt það sem er að gerast hjá mér í dag og því má segja að hún hafi gefið mér nýtt líf. Annars hefur þessi Idol-stimpill hefur ekkert truflað mig persónulega. Það er samt eflaust einhvers staðar þar sem maður mætir fordómum vegna þess. Það er þá bara fyrir mig að reyna að afsanna það að ég sé ekki einhver Elvis-eftirherma á karóíkíbar.

ER ERFITT FYRIR NÝLIÐA Í TÓNLIST AÐ GEFA ÚT PLÖTU MEÐ EIN-UNGIS NÝJU OG FRUMSÖMDU EFNI?

Já, ég held að það sé kannski auðveldara fyrir nýliða að vera með einhver tókulög. Sumt fólk líkar betur við að heyra eitthvað sem það þekkir fyrst. Helsta ástæðan fyrir tókulögnum á plötunni minni er hins vegar sú að mig langaði mjög mikið til þess að syngja þessi lög. Ég reyni bara

að gera þetta með mínu nefi, lét meðal annars íslenska alla texta og svona en jafnframt fannst mér æðislegt að fá að vera með ný íslensk lög.

HVAÐ ER ÞAÐ HELSTA SEM GEFUR ÞINNI PLÖTU SÉRSTÖÐU?

Það er kannski erfitt fyrir mig að svara þessu. Mér finnst bara svo mikilvægt að það sem listamaður geri komi beint frá hjartanu og mitt hjarta er algjörlega í þessari plötu. Ég vona að það skili sér þegar fólk hlustar á sönginn. Því ég er í raun bara söngkona á þessari plötu, ég er að túlka og syngja fyrir fólk. Þannig að kannski eru lögin ekki aðalatriðið heldur frekar mín túlkun og minn söngur.

HVERNIG VONAR ÞÚ AÐ TÓNLISTARFERILL ÞINN ÞRÓIST?

Auðvitað vonast ég eftir því að geta verið tónlistarkona og það hefur gengið rosalega vel en maður veit svo ekkert hvað verður. Ég mundi jafnvel vilja prufa að gefa út einhver lög eftir mig og kannski æfa mig á einhverju hljóðfæri. Vonandi næ ég að koma upp mínu eigin bandi líka en reyndar hef ég áður verið í hljómsveit. Þannig að ég þekki þetta bílskúrshark.

EN HVERNIG SÉR AÐALHEIÐUR ÓLAFSDÓTTIR FRAMTÍÐINA FYRIR SÉR?

Mér finnst allt svo skemmtilegt, hjart og jákvætt núna þannig að ég sé bara eintómar rósir framundan, engar dimmar rósir. Þó ég sé rosalega dramatísk bæði í söng og lífi þá er ég líka voða jákvæð og bjartsýn manneskja þannig að ég held að það séu mjög bjartir og góðir tímar framundan.

**GJAFABRÉF
ICELAND EXPRESS
19.900 kr.**



GJÖF FYRIR ÞÁ SEM ELSKA AÐ FERÐAST

- » Hættu að hafa áhyggjur! Þú leysir jólagjafavandann best með því að gefa gjafabréf frá Iceland Express. Bréfið kostar aðeins 19.900 krónur og innifaldar eru flugferðir báðar leiðir með sköttum til hvaða áfangastaðar sem Iceland Express flýgur til. Gefðu elskunni þinni, foreldrum, krökkunum eða starfsfólkinu draumaferðina um jólin og þú getur verið viss um að gjöfin hittir í mark.
- » Bókunartímabil jólagjafabréfsins er frá 26. desember til 1. febrúar 2006 og eftir það gildir gjafabréfið sem inneign í 2 ár. Jólagjafabréfið gildir í flug á tímabilinu 15. janúar til 1. júlí 2006.* Í boði eru spennandi flugferðir til Kaupmannahafnar, London, Friedrichshafen, Frankfurt Hahn, Gautaborgar, Stokkhólms, Berlínar og Alicante.

*Takmarkað sætaframboð



Sjón:

» Einni sögu ríkari

„Það er alltaf erfitt að skrifa og það er erfitt að vera rithöfundur vegna þess að maður er í rauninni alltaf að vinna í fagi þar sem manni mistekst jafn mikið og manni tekst.“

Sjón er enginn nýgræðingur í íslensku menningarlífi. Hann sendi frá sér sína fyrstu ljóðabók aðeins 15 ára gamall og hefur síðan þá látið að sér kveða á ýmsum sviðum. Hann var meðlimur í Medúsuþópnum á framhaldsskólaárunum ásamt ýmsum listamönnum sem seinna áttu eftir að ná langt. Upp úr því samstarfi spruttu Sylurmolarnir og síðar varð Smekkleysa til undir einkunnarorðunum Heimsyfirráð eða dauði. Um að gera að setja sér nógu háleit markmið og í rauninni átti enginn von á því að einn daginn yrði einhver úr þópnum í alvörunni heimsfrægur. En það gerðist nú samt. Björk hefur fyrir löngu náð heimsyfirráðum. Skyldi Sjón verða næstur?

„*Godin hafa aldrei farið neitt. Seifur gerði vart við sig í Pakistan um daginn og hristi þar jörð þannig að tugir þúsunda féllu. Pósedon, sjávargudinn, stóð fyrir flóðbylgjunni í Asíu og Pan, guð æðisins, gerði vart við sig í New York þann 11. september.*“



ÞÝÐINGARMIKIL VIÐURKENNING

Sjón, eða Sigurjón B. Sigurðsson, eins og hann heitir réttu nafni, hlaut á dögunum bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs fyrir bók sína Skugga-Baldur. Bókin hefur verið gefin út á fjölda tungumála og nýjasta bók skáldsins, Argóarflísinn, er væntanleg í bókabúðir víða um heim. Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Sjón vekur athygli á alþjóðavettvangi. Hann samdi texta við tónlist Bjarkar í mynd Lars Von Triers, *Dancer in the Dark*, og var tilnefndur til Óskarsverðlauna fyrir þátt sinn í því. Velgengnin virðist samt ekki hafa stigið honum til höfuðs. Hann segist alls ekki taka sjálfan sig of alvarlega. Gerir bara það sem hann langar til og trúir á það sem hann tekur sér fyrir hendur. Kannski er það galdurinn.

Ég hitti skáldið á Hótel Borg. Hann tekur ofan, pantar sér te og að sjálfsgöðu beinist spjallið að verðlaununum og þýðingu þeirra.

„Það er náttúrlega fyrst og fremst mikill heiður að fá verðlaun af þessu tagi. Þetta eru stærstu bókmenntaverðlaun á Norðurlöndum og maður finnur að víða er borin mikil virðing fyrir þeim. Það hefur þau áhrif að fleiri veita bókinni athygli og það er nokkuð sem skiptir gríðarlegu máli fyrir höfunda á þessu litla málsvæði,“ segir hann. „Fyrir mig, sem er búinn að vera skrifandi í öll þessi ár, er þetta líka ákveðin viðurkenning á því að öll sú vinna hafi verið þess virði. Það er alltaf erfitt að skrifa og það er erfitt að vera rithöfundur vegna þess að maður er í rauninni alltaf að vinna í fagi þar sem manni mistekst jafn mikið og manni tekst. Um leið og maður fær bók úr prentun þá sér maður eitthvað sem hefði mátt fara betur. Eina leiðin til að bjarga því er að reyna að gera betur næst,“ segir Sjón og viðurkennir að hann hafi í rauninni aldrei átt von á því að Skugga-Baldur næði út fyrir landsteinana. „Þetta er mjög íslensk bók. Ég var afar ánægður með það hve vel henni var tekið þegar hún kom út og bjóst svo sem ekki við neinu meiru. Ætlaði bara að vinna mér beint í næstu bók og sjá til hvort það yrði kannski eitthvað sem hægt væri að bjóða heiminum upp á. Maður veit aldrei hvað gerist og það er mjög spennandi að fylgjast með því hvernig bækur ferðast um heiminn.“

ARGÓARFLÍSINN

Nýjasta bók Sjóns, Argóarflísinn, kom út hjá Bjarti sama dag og hann veitti verðlaununum viðtöku. Bókin er hluti af verkefni sem fór af stað hjá skosku bókaforlagi og gengur út á það að fá samtímahöfunda víða um heim til þess að skrifa sögur sem byggja á goðsögu. Saga Sjóns fjallar um Valdimar Helgason

sem ferðast með skipi til Suður-Evrópu en situr mestan tímann fastur um borð í skipinu í norskum firði. Hugmyndina að sjóferð Valdimars sækir Sjón í ferðasögu langaafa síns og inn í frásögnina fléttast goðsögnin um Jason og gullna reifið.

„Ég hafði alltaf ætlað mér að vinna eitthvað úr þessari frásögn langafa míns og hafði gengið með hugmyndina lengi. Mér þótti sagan spennandi og þá kannski sérstaklega þessa hluti þar sem þeir eru fastir við strendur Noregs. Þetta er svona ferðalag þar sem þú ferð í rauninni ekki neitt. Ég var kominn af stað með söguna þegar Snæbjörn hjá Bjarti hafði samband við mig til að athuga hvort ég væri með eitthvað sem gæti tengst þessari goðsagnahugmynd. Þá hafði ég einmitt verið að leita að nýjum þætti til að flétta inn í söguna og var að lesa æviminningar farmanna. Þetta small einhvernvegin allt saman. Ég fór að grúska í goðsögnum og fann þá söguna af Jason og gullna reyfinu. Í þeirri sögu er þáttur þar sem ferðalangarnir sitja fastir á kvennaeyjunni Lemney og

„Ég fann að það var mikil pressa á mig að koma með eitthvað almennilegt svo að bæði ég og aðrir fengju ekki á tilfinninguna að þetta hefði verið eitthvert einstakt tilfelli. Að maður hefði slyst til þess að skrifa eina góða bók og síðan kannski aldrei meir.“

þegar ég áttaði mig á því vissi ég að ég væri kominn með það sem vantaði.“

ÞJÓÐSÖGUR OG GOÐSAGNIR

Í Skugga-Baldri leikur Sjón sér með þjóðsagnaformið en í Argóarflísinni er goðsagan í brennidepli. „Ég hef alltaf haft gaman af því hvað maðurinn hefur verið uppáfinningasamur í aðferðum sínum við að útskýra sig og tilveruna sína. Gríska goðsögurnar, sem eru undirstaða vestrænnar menningar, eru tilraun til að staðsetja manninn í alheiminum. Á valdi hvaða afla er hann? Hann hefur

sjálfstæðan vilja en á sama tíma er hann algjörlega á valdi guðanna. Og þessi goð, þessi reginöfl, þau hafa aldrei farið neitt. Seifur gerði vart við sig í Pakistan um daginn og hristi þar jörð þannig að tugir þúsunda féllu. Þósedon, sjávarguðinn, stóð fyrir flóðbylgjunni í Asíu og Pan, guð æðisins, gerði vart við sig í New York þann 11. september. Þessi stóru öfl sem við skiljum ekki en höldum að við höfum beislað eru enn til staðar og við höfum í raun ekki nokkurt vald yfir þeim. Íslensku þjóðsögurnar eru af svipuðum meidi. Þær eru tilraun fólksins í þessu harðbyla landi til að staðsetja sig gagnvart veruleikanum. Þess vegna verða til sögur af álfum, tröllum, skrímslum og ýmsum vættum,“ segir Sjón og viðurkennir að hann sé mikill grúskari. „Ég hef alltaf lesið mikið og þegar ég skrifa víða ég að mér miklu efni. Hangi á bókasöfnum og fornbókasölum og safna í sarpinn. Þetta er ákveðin vinnuáferð hjá mér. Að gera mér erfitt fyrir með því að sankna að mér allt of

miklu efni,“ segir hann.

MIKIL GRÓSKA Í MENNINGARLÍFINU

Sjón fylgist vel með menningarlífinu. Hann hefur líka látið að sér kveða á ýmsum sviðum og auk þess að semja sögur og ljóð hefur hann fíktað við tónlist og myndlist. „Það er ofboðslega mikið að gerast í íslensku listalífi og það er gróska á öllum sviðum. Fólk er bara að gera nákvæmlega það sem það langar til og það virðist ekki skipta öllu máli hvort hlutirnir seljast eða ekki. Hver og einn fylgir bara sinni sérvitru rangeygðu heilladís. Það er líka einkennandi fyrir listalífidi hérna að allir eru að vinna í öllu. Víða erlendis þykir fólki til dæmis undarlegt að alvarlegur rithöfundur taki að sér að semja texta fyrir dægurlagasöngvara. Samstarf mitt við Björk hefur gert það að verkum að sumir halda að ég sé bara einhver poppari. Hér á Íslandi eru engin skil á milli hálistar og láglistar. Það er bara til góð list eða

slæm og það er alveg frábært. Það er gullöld í íslenskrri myndlist núna og unga fólkið er að vinna mikið með ljóðið, til dæmis Nýhil-hópurinn. Gróska í ljóðlistinni er yfirleitt ávisun á að eitthvað mikið sé í vændum því þá er fólk að vinna með tungumálið í sinni hreinustu mynd,“ segir Sjón og blaðamaður spyr hvort hann sé sjálfur hættur að yrkja ljóð. „Nei, það kemur eitt og eitt ljóð. Þau koma mjög sjaldan en gera þá vel vart við sig. Ég uppgötvaði ákveðna hluti í skáldsögunni þegar ég skrifaði Augu þín sáu mig og síðan þá hefur skáldsagan haft yfirhöndina. Þá uppgötvaði ég hvað skáldsagan er skemmtilegt form og hvað hún býður upp á mikla möguleika með öllum sínum persónum og sjónarhornum. Ég sagði einhvern tímann að munurinn á ljóði og skáldsögu væri eins og munurinn á kjarmorkusprengru og kjarmorkuveri. Ljóðið er sprengrjan. Atómið klofið og búmm. Skáldsagan er hins vegar orkuver. Geislavirk maskína sem þarf að halda gangandi með fólki og atburðum.“

„Við eigum að halda áfram að segja sögur og deila upplifunum hvor annars. Þannig munum við lifa af sem manneskjulegt samfélag.“



GILDI ÞESS AÐ SEGJA SÖGUR

Sjón virðist hafa góða stjórn á kjarmorkuverinu. Argóarflísir hefur fengið góða dóma og bókinn fellur vel í kramið hjá lesendum. „Það var feikilegur léttir. Ég fann að það var mikil pressa á mig að koma með eitthvað almennilegt svo að bæði ég og aðrir fengju ekki á tilfinninguna að þetta hefði verið eitthvert einstakt tilfelli. Að maður hefði slystast til þess að skrifa eina góða bók og síðan kannski aldrei meir.“

„Bókin á líka fullt erindi við nútímann og þótt goðsögurnar séu gamlar stendur boðskapur þeirra enn fyrir sínu. Valdimar er fullur af þjóðrembu og sannfærður um yfirburði hins norræna kynstofns. Hann vill bara borða fisk og lendir í útistöðum við fólk um borð í skipinu því þar er boðið upp á kjöt. Sagan er því ákveðið grín um kynþátta- og þjóðrembu. Ég stíllí upp manni sem lifir í afskaplega smáum heimi andspænis hinum stóra og frjósama heimi goðsagnarinnar,“ segir Sjón. „Annars fjallar bókin einna helst um gildi þess að segja sögu. Skila-boðin eru þau að við eigum að halda áfram að segja sögur og deila upplifunum hvor annars. Þannig munum við lifa af sem manneskjulegt samfélag,“ segir Sjón sem er hvergi nærri hættur að segja sögur. Hann er rétt að byrja.

Gjöf til framtíðar

Þeir sem stofna Framtíðarbók og leggja inn 5.000 kr. eða meira fá **2.500 kr. mótframlag** að gjöf frá KB banka.

- Hæstu vextir almennra innlánsreikninga bankans
- Hægt að stofna fyrir börn allt að 15 ára aldri
- Innstæðan verður laus til úttektar við 18 ára aldur

www.kbbanki.is



Viðtal: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR Myndir: GVA

Á Rótarfjallshnúk á Vatnajökli. Þar var settur upp endurvarpi 1992, eftir að beðið hafði verið færís í um það bil ár.

Alltaf á toppnum

Með útsjónarsemi og elju hefur Sigurður Harðarson rafeindavirki talstöðvarvætt landið og miðin með um 60 heimasmiðuðum endurvörpum sem hann hefur tyllt á hæstu fjöll. Búnaðurinn er sá eini sinnar tegundar í heiminum.

Sigurður býr í Kópavogi og er stöðvaður við vinnu í bíl sínum úti á hlaði og beðinn að lýsa aðeins þessum töfratækjum sem hann hefur verið að framleiða. Bíllinn er fullur af græjum og inni í honum er viðtalið tekið, enda hægt að kíkja þar á skjá og átta sig á hvernig endurvarparnir dreifast um landið. Þeir hafa verið settir upp fyrir tilstuðlan björgunarsveitanna, lögreglunnar, landhelgisgæslunnar og 4x4 ferðafélagsins. Auk þess hefur Sigurður sett upp sólardrifin tæki fyrir sjálfvirku tilkynningarskylduna á tveimur jökklum, Drangajökli og Vatnajökli.

SMÍÐAÐI FERÐAÚTVARP FJÓRTÁN ÁRA

Sigurður, eða Siggí Harðar, eins og hann er oftast nefndur, er uppalinn í Reykjavík. Hann kveðst hafa heillast af radiótækninni sem krakki og til dæmis smíðað sér ferðaútlarp á reiðhjólíð þegar hann var 14 ára. „Ég er búinn að vera félagi í flugbjörgunarsveitinni í Reykjavík frá því ég var unglíngur og í svona björgunarsveitum er reynt að nýta þekkingu hvers og eins. Smíðirnir eru látnir smíða, bifvélavirkjarnir eru notaðir í viðgerðir og þar sem ég lærði rafeindavirkjun var ég settur í fjar-skriptabúnaðinn sem ég hef svo sérhæft mig í meira og meira.“

Fyrsta endurvarpann fyrir VHS kerfi kveðst Siggí hafa sett upp í Bláfjöllum í kringum 1980. Hann var innfluttur og kostaði þá hálf t bílverð auk þess sem hann tók heilmikið rafmagn. „Þá álpaði ég því út úr mér að það hlýti að vera hægt að smíða svona tæki á einfaldari hátt og upp úr því hófst tilraunastarfsemin,“ segir hann brosandí.

ALLTAF AÐ SLÁST VIÐ ORKUEYÐSLUNA

Svo það sé á hreinu þá hafa endurvarparnir hans Sigurðar mikið gildi sem öryggistæki. Þegar björgunarsveitarmenn eru við leitir í byggðum

og óbyggðum Íslands er þeim ómetanlegt að hafa talstöðvarsamband sín á milli. Talstöðvar fyrir göngumenn þurfa sjónlínusamband og því eru endurvarparnir hafðir uppi á háfjöllum þar sem flestir ná til þeirra en ógerningur hefur verið að fá slík tæki erlendis frá sem eru nógu ódýr og straumnett, eins og Siggí orðar það.

„Við þurfum bara mjög einföld tæki til að flytja tal en framleiðendur svona búnaðar erlendis eru allir að hugsa um að hafa hann



Siggí er með mikið af búnaði í bíl sínum.

Þú gætir unnið ferð frá VISA á vetrarólympíuleikana í Torino 2006



Verður þú fulltrúi VISA-korthafa á vetrarólympíuleikunum í Torino?

Hvern hefur ekki dreymt um að komast á Ólympíuleika? Nú gætir þú VISA-korthafi góður átt möguleika, því við munum draga út einn korthafa þann 1. desember n.k. og bjóða honum/henni ásamt ferðafélaga til Torino á Ítalíu þar sem 20. vetrarólympíuleikarnir verða haldnir í febrúar 2006. Þar verða vinningshafarnir gestir VISA í nokkra daga í góðu yfirlæti og fá tækifæri til að fylgjast með spennandi keppni og njóta Ólympíuandans.

➤ Hvað þarf að gera?

- **Skrá sig á póstlista VISA á www.visa.is/postlisti fyrir 1. desember.***
- Vera með gilt VISA-kreditkort.
- Nota VISA-kortið á tímabilinu 28. október – 30. nóvember. Því oftar sem kortið er notað, því meiri vinningslíkur.

Dregið verður 1. desember 2005.

10 aukavinningar:

25.000 kr. inneign fyrir skíðabúnaði hjá sportvöruversluninni Útilífi eða Skíðaþjónustunni á Akureyri.

*Þeir sem eru nú þegar skráðir með kennitölu sína eru með í leiknum svo framarlega sem VISA-kortið þeirra sé gilt. Þeir sem ekki hafa aðgang að heimasíðu VISA geta skráð nafn sitt og kennitölu hjá VISA í síma 525 2000.

Siggi var með í för þegar hæðarmæling fór fram á Hvannadalshnúk fyrr á þessu ári.



fjölhæfari. Þá er verið að eyða svo miklu rafmagni til einskis, miðað við okkar þarfir.“

- Notar búnaðurinn rafmagn þótt ekki sé verið að tala gegnum hann?

„Já, það er alltaf einhver hluti af honum lifandi því hann er tilbúinn að hlusta. Þegar einhver sendir skilaboð fer ákveðinn hluti af stað sem eyðir meira rafmagni en ég er alltaf að slást við að láta búnaðinn eyða sem minnstu í biðstöðu.“

Fyrsta endurvarpann sem Siggi smíðaði setti hann á Eyjafjallajökul árið 1986. Hann hefur reynt vel en síðan hefur orðið mikil þróun. „Sú geymahleðsla sem við fórum með á Eyjafjallajökul entist í sjö mánuði en eftir að sólarcellurnar komu til sögunnar þarf ekki að skipta um geyma á sendunum nema á átta til tíu ára fresti,“ segir hann og bætir því við að Ísland sé eina landið í heiminum sem sé með svona stórt kerfi eingöngu drifið af sólinni.

LANGUR DAGUR Í ÓVISSU

En skyldi Siggi ekki hafa komist í hann krappan einhvertíma í þessu fjallabrólti sínu?

„Ekki í beinan lífsháska en auðvitað hef ég oft lent í brasi, síðast



Einn sendirinn er á þjóðarfjallinu Herðubreið.

núna á föstudaginn fyrir viku. Þá var ég að fara með tæki fyrir 4X4 upp á Slórfell rétt við Möðrudal. Sendirinn nær yfir Möðurdalsöræfin, inn í Dreka og Kverkfjöll. Ég var í fylgd Vernharðs, bónda Vilhjálmssonar í Möðrudal og það var fyrir harðfylgi hans og kunnáttu að við komumst þarna upp í snjó og hálfku. Við vorum á tveimur bílum og drögum hvor annan til skiptis.“

Einu sinni kveðst Siggi hafa átt langan dag í óvissu á Snæfellsjökli er hann var að skipta þar um rafgeyma. „Jökullinn var krosssprunginn allt í kringum sendinn og ekki hægt að komast að honum nema úr lofti svo að Sif, þyrila Landhelgisgæslunnar, fór með mig,“ rifjar hann upp og heldur áfram. „Það var þokuslæðingur þegar við komum upp og mér var slakað niður á réttum stað ásamt öllu því sem ég þurfti. En þegar átti að sækja mig um tveimur tímum seinna þá fannst ég ekki vegna þoku. Ég varð að húka þarna í fimm tíma en þá rofaði til og ég var hífður um borð.“

VIÐ STÖRF Á GRÆNLANDSJÖKLI

Hæfni Siggga hefur spurst út fyrir landsteinana og hann hefur verið fenginn til starfa bæði í Norður-Noregi og á Grænlandi. Í síðarnefnda tilfallinu sá hann um fjarskiptasamband fyrir tilraunabúðir sem settar voru upp fyrir nýja bíla frá Volkswagen. „Kerfið náði neðan úr Straumsfirði og um 300 kílómetra inn á jökulinn. Þetta var fyrir þá sem voru að ferja vistir og annað á milli og var notað í nokkur ár, tvisvar á ári meðan prófanir á bílum stóðu yfir,“ lýsir tæknimaðurinn.

Spurður hvort hann telji sig búinn að bjarga mannlífum með sínu starfi svarar Siggi: „Ég þori ekki að fullyrða það. Talstöðvarkerfið er til að auðvelda samskipti í leitum en auk þess erum við með 14 neyðarsenda inn á kerfinu sem ég smíðaði og ég veit um fjögur tilfelli þar sem þeir björguðu ferðafólki á síðasta ári. Þeir sendar eru í fjallaskálum og eyða engu rafmagni þegar þeir eru ekki í notkun. Menn kveikja á þeim þegar þeir koma á staðinn. Sendarnir eru í gangi í hálf tíma, bæði er hægt að tala í gegnum þá og hlusta og skilaboð frá þeim fara inn á neyðarlínur.“

Þótt Siggi sé enn á besta aldri er hann að lokum spurður hvort hann hafi ekki kennt einhverjum þessi talstöðvarfræði sem hann hefur tileinkað sér, einn allra í heiminum. „Ég hef verið með nema en þeir hafa ekki sérhæft sig í því sem ég er að gera. Hinsvegar hef ég teiknað allt upp sem ég hef gert og myndað,“ segir Siggi og býr sig nú undir að festa nettan endurvarpa á Hjörleifshöfða í næstu viku.



Leðurjakkar verð kr. 9990
Mörg snið margir litir



Laugavegi 54,
sími 552 5201



Heimagallar
verð 6990.-

CHANGE®

SMÁRALIND
Sími 517 7007



**Förðun við öll tækifæri
og ýmis námskeið**

Full búð af Madina snyrtivörum

Erum flutt á Laugaveg 30a

MADINA

MILANO / REYKJAVÍK

Laugaveg 30a Sími 5344100

Sætir brauðréttir

sem gleðja sálina snemma dags

Umsjón Halla Bára Gestsdóttir
Myndir Gunnar Sverrisson
ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs

HJARTA MEÐ FERSKUM BERJUM

Það er ekki slæmt að byrja daginn á morgunverði sem þessum. Hér er hægt að gera mynstur í vöflunum svo þær verða enn sætari til að bera fram sem rómantískan morgunverð.

2–4 amerískar vöflur, tilbúnar frystar í pakka
fersk ber að eigin vali
smjör
sýrður rjómi, þeyttur rjómi
pönnukökusýróp, maple-sýróp eða karamellusósa
flórsykur, kanilsykur

Ristið vöflurnar í brauðrist. Stingið út í þær hjarta með piparkökumóti. Smyrjið þær heitar með smjöri. Dreifið berjum yfir. Setjið smá sýrðan rjóma eða rjóma með, sýróp yfir eða annað sem nefnt er að ofan, síðan flór- eða kanilsykur.



AMERÍSK VAFFLA MEÐ ÖLLU

Hér er ekki um að ræða megrunarfæði en gott er það sem síðbúinn morgunmatur eða hádegismatur í fyrra fallinu.

2–4 amerískar vöflur, tilbúnar frystar í pakka
smjör
6 sneiðar beikon
2 egg
pönnukökusýróp

Steikið beikonnið á pönnu eða grillið í ofni. Hrærið eggjum og steikið á pönnu. Ristið vöflurnar í brauðrist, smyrjið með smjöri. Leggið beikonnið á vöfluna, eggjum fara yfir og endið með slettu af sýrópi.

Allar uppskriftir eru fyrir tvo.

Hátíðarkaffi



Hátíðarkaffið er í fullkomnu jafnvægi, hefur fágað hunangsmjúkt bragð, mikla fyllingu og eftirkeim af ávöxtum og berjum. Kaffihugafólk ætti ekki að láta þetta kaffi fram hjá sér fara.

Kaffihús:
Laugavegi 24
Smáralind

Verslanir:
Kringlunni
Smáralind
Laugavegi 27
Suðurverí



TE & KAFFI

Grim's Heilsubuff

Gulrótar- og
linsubaunabuff

Ítalskt
linsubaunabuff

Hvítlauks- og
hvítbaunabuff

- Matur er
mannsins
megin



Glæsileg jólaveisla

Skandinavískar kræsingar með
tónum frá Miðjarðarhafinu.
Jólaveislan á Salt stendur frá 18. nóv.
fram á Þorláksmessu.

Tilboð á eðalvínunum.

Verð um helgar 5.700 kr.

Verð á virkum dögum 5.200 kr.

Lifandi tónlist um helgar.

**Salt Lounge Bar & Restaurant, Pósthússtræti 2,
101 Reykjavík. Borðapantanir í síma 599 1020.
Eldhúsið er opið frá kl. 12 til 14.30 og 18 til 23.**

salt
LOUNGE BAR & RESTAURANT

Allar uppskriftir eru fyrir tvo.

„FRENCH TOAST“ MEÐ BANANA OG BLÁBERJUM

Ótrúlega gott sem morgunmatur um helgar með ferskum ávaxtasafa. Maður hlakkar til alla vikuna.

1 egg
1 dl mjólk
1 tsk. hunang
4 franskbrauðsneiðar eða annað brauð að vild
smjör
banani, sneiddur
bláber

Smyrjið brauðsneiðarnar á báðum hliðum. Hrærið saman eggj, mjólk og hunangi í djúpum disk. Raðið bananasneiðum á tvær brauðsneiðar, berjum yfir, lokið samlokunni. Leggið í eggja-blönduna og þrýstið samlokunni aðeins niður svo brauðið sjúgi í sig vökvann. Gerið slíkt báðum megin. Steikið á miðlungsheitri teflon-pönnu í smá smjöri þar til brauðið fær á sig gullinn blæ.



BRAUÐBÚÐINGUR

Þessi gengur sem eftirréttur í hádegisverðarboðið og í girnilegan kaffitíma. Fljótlegt að skella í form og inn í ofn.

30 g rúsínur
1 msk. romm, má sleppa
smjör
4 þykkar hvítar brauðsneiðar
1 egg
1 msk. flórsykur
1 dl mjólk
1 dl rjómi
1/4 tsk. vanilludropar
kanill á hnífsoddi
grófur sykur

Ef þið kjósið að láta rúsínurnar liggja í rommi þá byrjið á því meðan búðingurinn er undirbúinn. Smyrjið brauðsneiðarnar báðum megin með smjöri og skerjið í fjóra bita. Leggið í ofnfast mót. Sáldrið rúsínum yfir. Hrærið saman eggj, mjólk, rjóma, vanilludropa og kanil. Hellið eggja-blöndunni yfir brauðið. Stráðið nokkrum kornum af grófum sykri yfir. Setjið í 180 gráðu heitan ofn og bakið þar til búðingurinn fær á sig gullna áferð, um 20 mín.



Ekkert samviskubit um jólin!

Leitaðu eftir Cremefine-vörunum ef þú vilt spara hitaeningar í jólamatargerð og bakstri. Þú getur notað Cremefine til þeytingar eins og venjulegan rjóma, og hann fæst bæði hreinn og með vanillu. Cremefine *Vanilla* er gómsætur með kökum og ís og hentar auk þess frábærlega til ísgerðar eða óþeyttur út á berin. Í heitu sósumnar notarðu Cremefine *til madlavning* og í þær köldu er prýðilegt að nota Cremefine *Fraiche*.



FLICOR/SIA F1015276

Aðeins
15–20%
jurtafitu!

MED JURTAFITU
Freisting sem óhætt er að falla fyrir!

Bollinger:

Kampavín mánaðarins í Grillinu

Veitingastaðurinn Grillið á efstu hæð Radisson SAS Hótel Sögu hefur valið Bollinger kampavín mánaðarins í desember annað árið í röð. Það er engin tilviljun að Sævar Már Sveinsson veitingarstjóri og einn af okkar bestu vínþjónum velur Bollinger í þessum mikilvæga mánuði. Gæði og fágun Bollinger kampavínsins smellpassa einfaldlega inn í þann metnað og fullkomnun sem ræður ríkjum á Grillinu, þar sem aðeins það besta er nógu gott fyrir gestina. Sagt er að Bollinger sé stíllinn holdi klæddur. Það er alveg öruggt að Bollinger höfðar til allra sem eru miklir vinnendur, vegna einstakra eiginleika þessa fágaða kampavíns. Árið 1829 stofnaði Jacques Bollinger kampavínshúsið ásamt félaganum Athanase de Villermont. Fjölskyldan á og rekur ennþá fyrirtækið og heldur fast í hefðirnar með því að framleiða eingöngu gæðakampavín. Gaman er að geta þess að Bollinger hefur í áráraðir verið eftirlætis kampavín James Bond enda er hann smekkmaður mikill hvað varðar kvenfólk, bíla og kampavín!



Enn eitt árið hafa matreiðslumeistarar Grillsins farið fram úr sjálfum sér og sett saman glæsilegan jólamatseðil sem verður á boðstólunum frá 1. desember.

- Hægbakaður kóngakrabbi með aspas og kryddjurtasalati
- Sandhverfa með steinseljumauki
- Strútur með glöggsósu
- Heit súkkulaðisúpa með kanílís
- Hnetu- og ástríðuávxatamús með mandarín-ískrapi

Verð á þessum glæsilega seðli er einungis 7.500 kr.

Að viðbættum 3.900 kr. er hægt að fá vín með sem eru sérvalin af Sævari Má veitingarstjóra og henta hverjum rétti fyrir sig.





frá 1.695.000 kr.

ASTRA



Þú færð nýjan Opel Astra frá aðeins **1.695.000 kr.** eða **19.772 kr.** á mánuði.

Ingvar Helgason

Sævarhófa 2, sími 525 8000, www.ih.is

Opið: Mán – fös kl. 9–18 og lau kl. 12–16

Filipp/SIA F1014471



Þórhildur elín elínardóttir
með barn undir belti

Góð móðir

Það virðist vera alveg sama hversu hrikalega þroskuð ég þykist orðin og stundum jafnvel hafa höndlað sannleika tilverunnar. Alltaf lemur lífið því í hausinn á mér aftur að fátt hefur breyst í árunna rás. Ég er alveg jafn veiklunduð og áhrifagjörn og fyrsta daginn. Þótt mér hafi tekist að ávinna mér pínulítið kæruleysi gagnvart kröfum samtímans til kvenna um fullkomleika á flestum sviðum þá er ennþá auðveldasti hlutur í heimi að kveikja á samviskubitinu hvað varðar frammistöðuna sem móður.

Þannig spila dætur mínar á mig eins og hamónikku og þurfa ekki mikla viðleitni til að fá góða svörun. Sú eldri setur upp þrautæfðan mæðusvip þegar ég hef rexað aðeins of mikið yfir umgengni hennar um herbergið sitt svo ég guggna á öllu saman, fæ dúndrandi mórál yfir að vera svona mikill tuðari og tek til sjálf þegar hún er farin í skólann. Hin yngri, tæplega þriggja ára, er ennþá beinskeytt í sínum aðferðum. Þegar búíð er að fara í gegnum formfast kvöldprógrammið; bað, bók, söng og bænir og hún á að fara að sofa byrjar uppreisnin. Þarf að pissa, vill vatn, meiri mat, fá að sofa í nýju jólaslónum. Eftir langa stund af svipuðum kröfugerðum er þolinmæði móðurinnar á þrotum og barninu er tilkynnt strengilega að nú sé nóg komið, nú eigi hún vesgú að sofna. Þá heyrir innan úr svefnherbergi mjóróma sjálfsvorkunnarsöngur með grátstafinn í kverkunum: „Ég ligg hérna ein í myrkrinu...ég á engan vin...“ Eftir slíka tónleika geri ég hvað sem er til að létta blessuðu barninu lífið. Linara foreldri er vandfundið og þá get ég líka haft samviskubit yfir því að vera ekki nógu staðföst.

Vegna þess að haustið hefur verið óvenju annasamt á heimilinu hef ég hins vegar alveg gleymt að hafa samviskubit vegna hinnar ófæddu dóttur. Vikurnar hafa flogið áfram og nú þegar barnsins er von á hverri stundu er undirbúningurinn vegna komu þess loksins að verða sómasamlegur. Þegar ég var búin að þvo, strauja og raða inn í nýja fataskápinn öllum dúllulegu barnafötunum og stóð og dáðist að eigin frammistöðu skall það á mér eins og köld vatnsgusa: Barnið á ekkert ullarteppi! Ég hef aldrei verið fræg fyrir áhuga á handavinnu en tókst þó í hin tvö skiptin að klóra saman þrjónateppi fyrir nýburann sem hægt var að vefja hlýlega utan um lítinn kroppinn.

Nú var úr vöndu að ráða. Ég reyndi fyrst að múta yngri stórusystur til að lána sitt teppi sem hún notar fyrir dúkkurnar sínar en hún harðneitaði. Einhver stakk upp á flisteppi úr búð og í örvæntingu minni fór ég að skoða úrvalið. Leið eins og landráðsmanneskju og hefði frekar keypt glerullarteppi en þetta gerfíðót. Það var ekki nema ein leið: Ég yrði að freista þess að hraðþrjóna hið mikilvæga ullarteppi og vona að barnið hinkraði dálítið með að koma í heiminn. Og þannig er staðan núna. Síharðnandi fyrirvarerkirir hóta því að breytast í alvöru hriðir hvenær sem er á meðan ég þrjóna í akkorði með kýttar axlir og sinarskeiðabólguna reyra inn í teygjubindi.



Handþvottur barna

Handþvottur skiptir miklu máli og litlar hendur þarf að þvo oft á dag þó að eigendur þeirra vilji gjarnan komast hjá því. Foreldrar verða að vera ákveðnir og kenna börnum sínum markvisst að handþvottur er mikilvægur.

- 1 Verið góðar fyrirmyndir og þvoið ykkur alltaf um hendurnar þegar þið hafið verið á klósettinu eða eruð að koma inn. Þvoið hendur barnsins líka við þessar aðstæður.
- 2 Talið um það þegar þið þvoið ykkur um hendurnar. Segið barninu að þið séuð að þvo burt bakteríur eða bendið því á að þið séuð með óhreinindi á höndunum og viljið þvo þau burt.
- 3 Bendið barninu á þegar annað fólk þvær sér um hendurnar. Læknar þvo sér til dæmis oft um hendurnar áður en þeir skoða börn. Útskýrið fyrir barninu að læknirinn sé að þvo bakteríur af höndunum á sér.
- 4 Komið upp ákveðnum handþvottarreglum. Þvoið ykkur alltaf um hendurnar áður en þið borðið. Reglufesta gerir það að verkum að barninu verður það eðlilegt að þvo sér alltaf um hendurnar við ákveðnar aðstæður.
- 5 Hafið stól eða skemil nálægt vaskinum svo að barnið eigi auðvelt með að ná upp í hann til þess að þvo sér.
- 6 Kennið barninu að þekkja muninn á heita og kalda krananum. Það skiptir miklu máli ef barnið þvær sér sjálft um hendurnar að það eigi ekki á hættu að brenna sig.
- 7 Kaupið flotta barnasápu sem barnið á út af fyrir sig.
- 8 Leyfið barninu að leika sér með dót í vaskinum og þykjast þvo það.
- 9 Lesið bækur um hreinlæti. Brýnið fyrir barninu hvað hreinlæti skiptir miklu máli.
- 10 Hrsíð barninu þegar það á frumkvæði að því að þvo sér um hendurnar. Fljótlega þurfið þið ekki lengur að minna það á handþvottinn.



RECARO

ÞÝSKIR HÁGÆÐA BARNABÍLSTÓLAR

Jólin eru byrjuð í frönskubúðinni



Full búð að nýjum jólavörum
DU ÞAR EIL *au même*
Laugavegur 17 og Kringlunni
Sími 552-6744 og 588-6750



Gjafavara

LAURA ASHLEY
Faxafeni 14 s 5516646
www.lauraashley.com



Kenndu mér að kyssa rétt

» Nokkrar aðferðir við að kyssa þannig að eftir sé tekið.

Nú fer sú árstíð í hönd að kossar verða mikilvægir við hin ýmsu tilefni. Mistilteinninn hefur borist til landsins og verður eflaust hangandi hér og þar um borg og bý til að freista fólks til kossa auk þess gleðskapur vina býður upp á kossa af öllum stærðum og gerðum. Ótaldir eru þá rómantísku kossarnir sem tilheyra hinni árlegu jólarómantík sem fólk getur átt með

maka sínum en þeir einhleypu kynnast einhverjum glænýjum, nú eða endurnýja ánægjuleg kynni við einhvern og kyssa hann/hana alla jólaföstuna og fram á þorran. Koss er ekki sama og koss og því er nauðsyn að temja sér ákveðna tækni ef ekki á að drepa um leið niður alla kossagleði.

anna í amman

anna tryggvadóttir skrifar frá jórdaníu



Í öruggum höndum hryðjuverkamanna

Síðan sprengjurnar sprungu í Amman um daginn hefur fátt verið á vörum fólks annað en öryggið. Engum Jórdana datt annað í hug en að landið væri fjarri teikniborði hryðjuverkamanna og allir voru sannfærðir um að hér væri að finna öryggið sem lönd heimsins hafa verið á höttunum eftir. Upp á síðkastið hefur fólk því verið að horfa á heiminn í framandi ljósi hryðjuverka og endurskilgreina hugtakið öryggi.

Þeir sem sögðu mér fyrir nokkrum vikum að Jórdanía væri öruggasta land í heimi eru nú í óða önn að leggja mér línurnar um hegðun í nýju umhverfi. „Ekki heimsækja hótél, verslunarmiðstöðvar eða bari sem selja áfengi,“ segja þau mér. „Fyrir utan þá staði er Jórdanía fullkomlega örugg.“ Ég hlýði bara mótmælalaust, lít eftir sprengjubeltum og samferðarfólki mínu og skipulegg ferðir mínar með tilliti til hryðjuverkaögnarinnar.

Ég hugsa mig þó tvisvar um þegar fólk ráðleggur mér að leitast við að fara á staði sem „aldrei myndu vera skotmörk hryðjuverkamanna“. Í þeim bransa gildir sú regla að eftir því sem fólk fjarlægist menningu hins meinta hryðjuverkamanns því meiri líkur eru á að lenda í klóm hans. Með öðrum orðum á helst að hringa sig í hreiðri hans til að losna við áhyggjurnar af því að vera sprengdur. Ef þú átt val áttu að fara á fraska skemmtistaði og dansa með ávaxtasafa í hönd og stunda heimanámið í byggingu íslamskra fræða á háskólasvæðinu.

Þessar ráðleggingar hafa þó fengið mig til að velta vöngum yfir eðli öryggisins sem ég er að tryggja. Ef öryggið fæst bara með því að hanga í pilsfaldi þeirra sem ógna því getur verið að hugtakið öryggi sé úrelt. Að minnsta kosti hlýtur að vera kominn tími til að staldra við og velta fyrir sér eftir hverju er að slægjast. Ef hendur hryðjuverkamanna eru þær öruggustu í heimi, er þá ekki tími til kominn að afneita örygginu?

Mundu að anda. Styttri kossar geta oft verið betri en þeir sem endast í margar mínútur og köfnun eða andarteppa er ekki æskileg aukaverkun.



Kysstu með varinrar lítið opnar. Ekki galopna munninn. Tilgangurinn er ekki að gleypa höfuðið á kossavininum.

Reyndu að stjórna magninu af munnvatni sem fer í munn kossafélaga þíns því fátt er eins óspennandi en að vera með fullan munninn af munnvatni einhvers annars, þó manni þyki hann eða hún sæmilega huggulegur.



Farðu hægt af stað. Nartaðu létt í varir mótkyssara þíns og horfist djúpt í augu áður en stokkið er út í.



Ekki hugsa of mikið um kossinn. Leyfðu honum að koma. Byrjaðu rólega og sjáðu hvað gerist.

stjörnuspá

★★★
25. nóvember – 1. desember

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Þú ert afar tilfinninganæmur og uppstökur núna og gætir tekið upp á því að lenda í líkamlegum átökum. Áður en þú verður of æstur skaltu hafa í huga að það er hægt að nýta þessar ástíruð á svo miklu skemmtilegri hátt. Notaðu ímyndunaraflið...



NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Njóttu þess að liggja með bók og heitt kakó við kertaljós á meðan hróin dýnur á glugganum þínum. Það eru nefnilega síðustu forvöð áður en jólahjörðin kallar þig til samstarfs og ráðagerða.



TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Þú skalt búast við daðni, valdabaráttu og jafnvel smávotti af afbrýðisemi, bæði opinberlega sem og í einkalífnu. Þú hefur sem betur fer aldrei verið feiminn við sviðsljósið en taktu tillit til þeirra sem eiga erfiðara með að ráða við mikla athygli.



KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Þú ert kannski ekki búinn að fá nóg af veislum, tónleikum og frumsýningum en það fer að koma að því. Njóttu þess á meðan þú getur og það má þá alltaf fá sér smá lúr áður en haldið er út á lífið.



LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Félagslífið er alveg að fara með ljónin þessa dagana og þau verða að passa að taka sér tíma til að slaka á því annars gæti farið svo að þau springi á limminu. Sem gæti verið lausnin á þessu vandamáli því enginn vill vera nálæg ljóni í þeim ham...



MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Þér á eftir að koma sameiginlegt átak til að gleðja þig ánægjulega á óvart. Allir keppast nú við að láta þig vita hversu sérstök og ástæsl þú ert.



VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Nú er smá hlé hjá þér í bili og þú þarft að læra að vera þolinmóð og slaka á áður en næsta hrina hefst. Farðu út í dagsbirtu einhvern tímann, bara svona til að minna þig á hvernig það er.



SPORDDREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓVEMBER

Haðru eyrun opin því innan skamms færðu glænýtt sjónarhorn á vandamálin þín úr ólöglegu átt. Þú hvekkist kannski eitthvað á því en lærir af þessum nýju upplýsingum og verður betri á eftir.



BOGMÆÐUR 22. NÓVEMBER – 21. DESEMBER

Þú átt eftir að uppgötva í þessari viku hvað yfirmenn og fólk í valdastöðum getur verið aðlaðandi. Fullvissaðu þig bara um að fólk sé á lausu áður en þú lætur til skarar skríða.



STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR

Allt í lagi, þú mátt slaka aðeins á almennilegheitunum og hætta að vera svona geðilega alúðleg við alla. Þú heldur auðvitað áfram að vera vingjarnleg en öllu má nú ofgera. Einbeittu þér að þínum náustu ef þú þarft enn að fá útrás fyrir gæðin.



VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR

Pótt þú treystir ekki fólk er ekki þar með sagt að það sé í allsherjarsamsæri gegn þér. Auðvitað borgar sig að hafa augun opin en reyndu að halda aftur af þráhyggi- unni og ofsóknaræðinu.



FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Þú ert ekki manneskjan sem setur úrslitakosti en það mun breytast, ef ekki í dag þá í náinni framtíð. Ef þér finnst þú vera að nálgast suðumark áttu eftir að láta fólk vita af því... og tími til kominn!!



HVAÐ ÞARF TIL AÐ **STOPPA** ÞIG?



HVIT A. HÓSD / SÍA

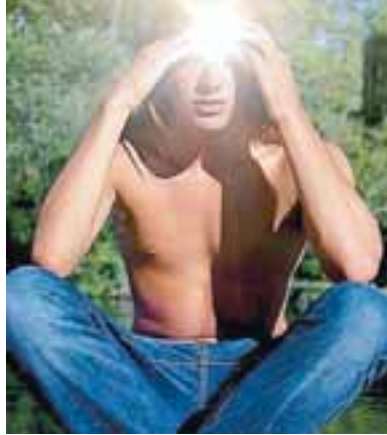
AKTU ALDREI UNDIR ÁHRIFUM!


UMFERDARSTOFA


VÍN'BÚÐ

Í leit að betra lífi

Á hverju ári koma út bækur um allan heim sem eiga að hjálpa fólki að skilja sjálf sig og líðan sína og finna jafnvægi í stormasömum heimi. Íslendingar eiga sína Völuspá en einnig hérlendis koma út bæði íslenskar og þýddar bækur með góðri og gagnlegri lífsspeki. Birta kíkta á nokkrar handbækur um betra líf sem koma út fyrir jólin.



Ekki til uppskrift að hamingju

Gæfuspor – gildin í lífinu eftir sálfræðinginn Gunnar Hersvein fjallar um hugtök eins og mannkosti, tilfinningar, hamingju og mörg fleiri í því augnmiði að sýna hversu mikilvægt það er að rækta tilfinningar sínar. En af hverju skyldi það vera svona mikilvægt?

„Til að geta þekkt sjálfan sig og geta lagt eitthvað til í samfélaginu verður maður að þekkja sínar eigin tilfinningar,“ segir Gunnar Hersveinn, „bæði jákvæðar tilfinningar og líka þær neikvæðu eins og hatur, reiði, afbrýðisemi og öfund. Öfundin er aldrei góð en

það getur verið rétt að hata ákveðna hluti en aldrei persónur, svo dæmi séu tekin.“ En telur hann þörf á því að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálf? „Já, það er mikil þörf á því vegna þess að við búum alltaf í samfélagi sem hefur tilhneigingu til að stjórna okkur. Maður getur lifað þó að maður gleymi því hver maður er en ef maður ætlar að leggja eitthvað til í samfélaginu þá þarf maður fyrst að þekkja sjálfan sig.“

En á Gunnar Hersveinn uppskrift að hamingju?

„Mér finnst markmiðið vera að hver einstaklingur velji sjálfur þau gildi og tilfinningar sem hann vill rækja en ekki ég fyrir hann eða neinn annar.“



Hugtök markaðsfræðinnar notuð í einkalífinu

Móti hækkandi sól heitir bók eftir höfund sem ekki hefur látið að sér kveða á ritvellingum áður. Árelía Eydís Guðmundsdóttir er lektor við viðskipta- og hagfræðideild HÍ og sérfræðingur í stjórnun. Hversvegna skyldi hún hafa ráðið í að skrifa þessa bók?

„Það eru eiginlega tvær ástæður fyrir því,“ segir Árelía. „Í fyrsta lagi þá er ég

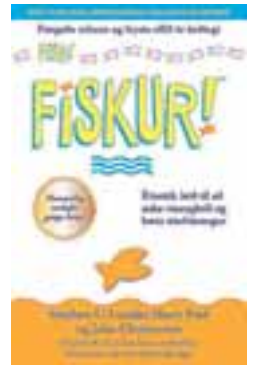
að vinna með kenningar um stjórnun og finnst margar kenningar sem ég nota í fræðaskrifunum mínum eiga fullt erindi til fólks almennt. Ég er að gera rannsókn á því hvaða stjórnendur ná árangri og komst að því að viðhorf stjórnenda eru mikilvæg í því hvort þeir ná árangri í starfi. Önnur ástæðan er mun persónulegri því ég missti systur mína. Hún tók sitt eigið líf og þá fór ég að skoða hvað það er sem gerist þegar fólk missir von.“ Í bókinni eru ýmis hugtök markaðsfræðinnar kynnt með það til hliðsjónar að kenna fólki að beita þeim á eigið líf. „Ég er eiginlega bara að kynna fyrir fólki hvernig hægt er að nýta sér m.a. tæki sem kennd eru í stjórnun til að auka lífsgæði sín og lífsgleði.“



Fleiri áhugaverðar handbækur:

Fiskur! er heiti á hugmyndakerfi sem hefur bætt starfsárangur og vinnugleði fólks víða um heim. Höfundar fengu hugmynd að bókinni í hinni feikivinsælu fiskubúð Pike Place í Seattle Kanada. Í bókinni er tekið á vandamálum í stjórnun eins og kulnun í starfi og vinnuleiða og óvenjulegar aðferðir kynntar til að ráða bug á þeim.

ÁSTÆÐA ÞESS AÐ KARLAR LJÚGA OG KONUR GRÁTA Hjónin Barbara og Allan Pease reyna



hér að hjálpa kynjunum að skilja hvort annað. Þarna er tæpt á hlutum eins og hversvegna konur eiga aldrei nógu marga skó og hvað karlmenn eru raunverulega að meina með sumu sem þeir segja. Áreiðanlega þörf bók til að bæta samskipti kynjanna.

ANDSPÆNIS SJÁLFUM SÉR

Þetta greinasafn sem kemur út hjá



Háskólaútgáfunni og skartar regnbogans litum á forsíðunni fjallar um samkynhneigð á Ís-

landi í dag. Hvernig mæta ungmennti gagnkynhneigðarrembu í sínu daglega lífi? Skiptir það máli fyrir lækni hvort sjúklingur er samkynhneigður? Hvað er að gera samkynhneigð sýnilega? Þetta eru meðal þeirra spurninga sem höfundar fjalla um í þessari bók. Ritstjóri er Ólafur Páll Jónsson.

Colt snýr aftur



Verð frá **1.485.000 kr.**

MASC stöðugleikastýring • ABS hemlalæsisvörn • EBD hemlajöfnunarkerfi
MATC spyrnstýring • Akstursthöva • Hiti í framsætum

Gullna stýrið og bíll ársins í Danmörku



Mitsubishi Colt snýr aftur eftir langa bið og óhætt að segja að hún hefur verið þess virði.

Bíllinn hefur sópað að sér verðlaunum, enda kostirnir augljósir: glæsileg hönnun, mikið innra rými með mikla möguleika, nýjar öflugar 94 og 109 hestafla vélar, 6 hraða „Allshift“ sjálfskipting og margt fleira. Colt er óvenju vel búinn miðað við aðra bíla í sama stærðarflokki.

Komdu og prófaðu hann.



Grípandi greipangan

» Konur sem ilma af greipávöxtum líta út fyrir að vera yngri en þær eru.

Konur sem ilma af greipávöxtum líta út fyrir að vera að meðaltali sex árum yngri en þær eru í augum karlmannna. Rannsókn var gerð af bragð- og ilmrannsóknarstofnun í Chicago og gekk út á það að kanna hvaða angan hafði áhrif á upplifun karla af konum og þá hvernig. Nokkrar miðaldra konur tóku þátt í tilrauninni

sem fólst í því að á þær var makið mismunandi ávöxtum, grænmeti og kryddjurtum, meðal annars spergilkáli, banana, piparmyntu og lavender en ilmurinn af þessum matvörum blekkti ekki karlana sem giskuðu nokkuð rétt á aldur kvennanna. Eina lyktin sem breytti ályktunum þeirra var lyktin af fersku greipaldíni. Þegar menn voru beðnir að giska á hvað greipaldinangandi kona var gömul töldu flestir hana mun yngri en hún raunverulega var. Þegar greipaldin-safi var hins vegar borinn á karlmenn fannst engum þeir líta út fyrir að vera yngri en vegabréfið þeirra sagði til um.

Allar konur kreisti á sig greip!



Heilbrigðir verslunarhættir

Ef þú ert eins og þorri samlanda þinna eru góðar líkur á því að þú eigir eftir að eyða töluverðum tíma í verslunarferðir fram til jóla. Ekki örvænta um að þú þurfir að gefa líkamsræktina upp á báttinum sökum tímaleysis vegna téðra athafna. Það er hægt að fá heilmikið út úr því að versla.

1

Prísaðu þig sæla/n ef þú átt erfitt með að finna bílastæði því fátt er eins hressandi fyrir verslunarferðina og rösklegur göngutúr. Vöðvarnir eiga eftir að fagna því að fá að bera þunga poka nokkurn spöl, nú eða ýta hlaðinni innkaupakerru.



2

Ef þú átt því óláni að fagna að fá bílastæði nálægt (og jafnvel þó svo sé ekki) gakkstu þá einn hring í verslunarmiðstöðinni áður en þú ferð í búðir. Þannig nærðu að hreinsa hugann og kaupir síður einhvern óþarfa og færð svo auðvitað hressandi stórmarkaðsloftið beint í lungun. Ef þú ert á Laugaveginum geturðu gengið öðrum megin upp og svo hinum megin niður.



einn hring í verslunarmiðstöðinni áður en þú ferð í búðir. Þannig nærðu að hreinsa hugann og kaupir síður einhvern óþarfa og færð svo auðvitað hressandi stórmarkaðsloftið beint í lungun. Ef þú ert á Laugaveginum geturðu gengið öðrum megin upp og svo hinum megin niður.

3

Fáðu þér eitthvað hollt og seðjandi að borða áður en þú leggur í verslunarferðina og taktu jafnvel með þér eitthvað til að narta í. Það



er auðvelt að missa einbeitinguna þegar maginn langar og þráir í það sem í boði er á skyndibitastöðunum og bakaríunum. Gróft hrökkbrauð, þurrkaðir ávextir og jafnvel nokkrir seriós-hringir geta gert gæfumuninn.

Polarolje

Selólía frá Noregi



**Þórhanna
Guðmundsdóttir**
Skrifstofumaður hjá SÍBS

„Ég hef verið með exem og þurra húð á höndum, eftir að ég fór að taka inn Polarolje er húðin á mér eins og silki. Ég get því mælt með Polarolje“



Niðurstöður klínískra rannsókna sem prófessor Arnold Berstad við Haukeland háskólasjúkrahúsið í Noregi framkvæmdi sýna að olían hefur áhrif á:

- Ónæmiskerfið
- Gigt - auma og stífa liði
- Sár og exem
- Maga- og þarmastarfsemi
- Hárvöxt og neglur
- Kólestról og blóðþrýsting

Fæst í öllum
apótekum
og heilsubúðum



Allt sem þarf

[er magic tan]



magic
TAN

www.magictan-iceland.com

Magic Tan Reykjavík

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

Magic Tan Reykjanesbæ

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

Magic Tan Akureyri

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




Naturasun
Orange Orange
Peach Plum Bronze
Watermelon Red 2008

naturasun
pure natural spray tanning

More Colours, More Profits
The secret to 100% customer satisfaction

These 8 colours are the most popular of the Naturasun range



The Naturasun Mini Spray Tanning System is the most popular of 8 Mini Systems, Size 9 - 1.2Ltr.



Mini Spray Tanning System
£1,299
Listed at £18.99 per day



Full Body Spray Tanning System
£7,299
Listed at £11.99 per day

FRESHAIR LTD 5A Giles Street, Edinburgh, EH8 6QJ
T: +44(0)1370 340 7072 F: +44(0)131 354 3018 naturasun.com



Frísklegri og fallelgri húð

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



Fæst í apótekum

© SUNTVEIG OG FRÍÐR 20023



Nýjasti jóla-
öröinn frá Georg
Jensen fæst í
Kúningúnd eins
og allir hinir.



Gyllt og glæsilegt

Rautt, hvítt, grænt og gyllt eru litir jólanna. Rautt eins og einiberin, hvítt eins og jólasnjórinn, grænt eins og jólatrén og gyllt eins og jóla-stjarnan sjálf. Gyllt jóla-skraut er finlegt og ber með sér hátíðarbrag og glæsi-leika. Ekki spillir að í því speglast blessuð jólaljósín svo stirnir af. Gyllt skraut er sígilt en sjaldan hefur það verið vinsælla en nú. Úrvalið er mikið hvarvetna sem sýnir að gyllt skraut er inn í ár.

Finleg stjarna sem hægt er að festa hvar sem er. Úr Tékk Kristal.



Gylltur krans gefur hurðinni hátíðarsvip. Hann fæst í Soldis.



Fuglabúr er fallegt bæði um jól og í annan tíma. Fæst í Soldis.

Hjartalaga kerta-
stjaki úr Kúningúnd.



Danskt og dýr-
legt úr Tékk Kristal.



Fiðrildi eru flott á tré.
Þau fást í Soldis.



Kertið nýtur sín vel í þessu litla kerri sem fæst í Kúningúnd.



Heill heimur
af rómantík og
glæsileika



Lene Bjerre - Bæjarlind 6, Kópavogi.

Sími: 534 7470 • Opið virka daga frá 10-18 Laugardaga frá 10-16 - www.feim.is

Fallegt og vinsælt danskt jólaskraut

verð aðeins kr. 1.250.- í fallegum gjafapakka

menu



Á aðventukertin



1. Gjafapakki



5. Jólatré



11. Snjókorn



2. Stjarna



6. Tromma



12. Slaufa



3. Mistilteinn



7. Engill



4. Hjarta



8. Jólahafur



9. Laufblað



10. Rugguhestur

w w w . t k . i s

ERUM FLUTT ÚR FAXAFENI Í KRINGLUNA

TÉKK
KRISTALL

ER AÐEINS Í KRINGLUNNI

OPIÐ

föstudag 25 nóv 10 - 19

laugardag 26 nóv 10 - 18

sunnudag 27 nóv 13 - 17



Dalakofinn Firði

s: 555-4295

Ný sending
af glæsilegum
samkvæmistatnaði



Ótrúlega búðin

Kringlan • Fjörður • Keflavík

TROÐFULLAR BÚÐIR
af flottum
JÓLAVÖRUM

kíktu við!

JÓL 2005
Tölvu jólakort
einföld og falleg
lausn

Gjöf sem allir
geta notað

Jólakort
með 10x15 mynd

Skammtleg markspöld á þekktum

Þú getur dagað
með myndum úr
Þjóskýttulbúminu

www.filmurogframkollun.is
Fjarðargata 13-15, Firði Hafnarfirði

FILMUR & FRAMKOLLUN



· MORELLATO
Stáhhálsmen með demanti
kr. 5.950

Stáhhálsmen/gyllt með demanti
kr. 6.950

Stjörnumerki með 18kt gulli og demanti
kr. 6.950

Stálhringur með demanti
kr. 4.300

ÜR & GULL

Firði - Miðbæ Hafnarfjarðar Sími: 565 4666



café aroma

Café Aroma er þægilegur veitingastaður í hjarta Hafnarfjarðarbæjar þar sem góð þjónusta, tónlist og spennandi matargerð skapa notalega stemningu.

Á barnum er að finna léttvín og bjór í úrvali auk heitra og kaldra drykkja.

Áherslan er lögð á fjölbreytni til þess að viðskiptavinir okkar geti á öllum tímum fundið það sem freistar.

Hollur salatbar í hádeginu
-alla virka daga

Heitur réttur • tvær súpur
nýbakað brauð • kaffi á eftir
aðeins 990,-
...eða taktu með
Stórt box: 490,- • Lítið box: 390,-

Opnunartími
Mán.-mið. 10:00 - 00:00
Fim: 10:00 - 01:00
Fös. & lau. 10:00 - 03:00
Sun. 13:00 - 00:00

Fjarðargötu 13 - 15
220 Hafnarfjörður
Sími: 555 6996
www.aroma.is

kandalljós 2005



Verð: 18.990

Verð: 17.990

Verð: 5.990

EURO SKO

Fjarðarskór Hafnarfirði S. 555 4420



Ný og spennandi verslun 2 hæð Firðinum

Twizzt

Frábærar jólagjafir

Höfum mikið úrval af sköm, biltum, tösukum, hárskrauti, húfum, vettlingum, treflum og sokkum ásamt ýmsum öðrum sniðugum vörum.



LJÓSMIND/GVA

Þórdís Zoëga hönnuði er englaspilið kært enda er það smíðað af föður hennar Geir Agnari Zoëga verkfræðingi.



Glæsilegar vörur
- gæði, ending og góð þjónusta



Skólavörðustíg 21 • Sími 551 4050 • Reykjavík

Englarnir hringdu inn jólin

» Uppáhaldsjólaskraut Þórdísar Zoëga hönnuðar.

„Þegar ég hugsa um hluti sem helst mynda jólastemninguna kringum mig þá koma mér í hug ýmsir handgerðir munir sem hafa verið búnir til með skemmtilegum hætti innan fjölskyldunnar. Faðir minn Geir Agnar Zoëga hafði til dæmis gaman af að smíða úr járn í frístundum sínum og uppáhaldsjólaskrautið mitt er englaspil sem hann gerði fyrir svona fjöru-tíu og fimm árum,“ segir Þórdís

og lýsir þessum kæra hlut nánar. „Þetta er spil með fjórum kertum, fjórum englum og fjórum bjöllum. Þegar kveikt er á kertunum byrja englarnir að snúast og slá í bjöllurnar sem framkalla hina ljúfustu jólatóna. Í æskuminningunni er það þannig að þegar búíð var að breiða alla handsaumuðu jóladúkana á borðin í stofunni og bjölluljómur barst frá englaspilinu – þá voru jólin komin.“

Kerti eru jólaleg

Auðvelt er að gera jólastemningu í húsið með því að kveikja á kertum. Ekki þarf alltaf mikið skraut til þess að notalegt andrúmsloft aðventunnar verði allsráðandi á heimilinu. Einfaldast af öllu er að finna til fallega kertastjaka, kveikja á kertum og slökkva á ljósum.

Setja svo notalega tónlist í græjurnar, gjarnan með jólalegu ívafi.



Við hljómunum betur

- Í hljóðdeildinni okkar finnur þú glæsilega hönnun og alvöru hljómgæði.
- Besta hlustunaraðstaða landsins.
- Við erum fagmenn í hljóði og veitum þér ráðgjöf.



Besta heimabíókerfi í Evrópu

ONKYO®

Loksins aftur fánlegt á Íslandi

TANNOY
Hátalarar

REL
Bassabox

Dream Vision
Skjávarpar

DYNAUDIO
Hátalarar

SHANLING
Lampatæki

Goldring
Plötuspilarar & hljóðdósir

MERIDIAN
Heimabíókerfi

SENNHEISER
Heymartól

KIMBER KABLE
Kaplar

Numark
DJ græjur

epos
Hátalarar

Densen
Hljómtæki

PFAFF • BORGARLJÓŠ

Grensásvegi 13 · 108 Reykjavík · Sími 414 0400 · www.pfaff.is



Piparkökur má hengja á jólatré en líka borða með bestu lyst.

Nýtt á hverju ári

Jólaskraut er eitt af því sem safnast upp á heimilum. Jól eftir jól er einhvern veginn alveg nauðsynlegt að bæta einu og einu í sarpinn, einum litlum glerengli, einum feitum jóla-sveini, einni marglitri kúlu. Sumt jólaskraut er þó forgengilegt sem betur fer. Flestir kjósa það nefnilega líka að skreyta hús sín með greinum grænum, ávöxtum og kókum. Sumir baka piparkökuhús á hverju ári og skreyta það með mikilli viðhöfn, aðrir vanda sig alveg sérstak-

lega með eina laufabrauðsköku og hengja hana svo upp á besta stað í húsinu. Sumir setja sælgæti í kramarhús, aðrir strengja poppkorn og ber í keðjur til að hengja á jólatréð. Og svo má ekki gleyma öllum jóla-blómum, jólarósinni, nóvemberkaktusnum og hýasintum sem skreyta þessa hvítu hátíð litskrúði sínu. Og það sem er best við allt þetta lífræna skraut að það er hægt að kaupa það, baka og búa til nýtt ár eftir ár.



Piparkökuhús eru uppspretta bæði gleði og bragðgæða um jólin. Þetta hús tók meira að segja einu sinni þátt í keppni.



Margir þekkja þann sið að hengja mandarínur með negulnögglum upp um alla veggja eða bara raða þeim á borð eða í skálar til jólaskrauts. Fyrir utan sjónræna yndið þá er ilmurrin indæll.

Handsmíðaða skartið hennar Önnu Maríu



**ANNA
MARÍA**
DESIGN

GULLSMÍÐUR

Skólavörðustíg 3
Sími: 551 0036



Jólastjörnur eru yfirleitt einærar og því alltaf gaman að fara og kaupa nýja þegar jólafastan hefst.



Falleg og vel skorin laufabrauðskaka nýtur sín einkar vel úti í glugga eða neðan úr ljósakrónunni.



Fátt er jólalega en rauð epli og það er nóg að dreifa þeim bara um borðið til að gera hvaða málsverð sem er jólalegan. Svo má líka hola þau innan og setja kerti í. Fljótlegt og fallegt.



Mistilteinn er mikið notaður til skreytinga erlendis eins og aðrar sígrænar jurtir. Siðinn að kyssast undir honum má tengja frjósamisdýrkun og hækandi sól.

rifka
cosmetics

Þú færð gjöfina í Debenhams

Frábært úrval af Rifka föðunarvörum



Föðunarsett
ásamt veglegri tösku
kr. **5.900-**



Organizer
kr. **3.990-**

Föðunarsett ásamt kinnalita-
og augnburstum kr. **4.800-**

Penslasett
í glæsilegu veski
kr. **4.800-**

www.rifka.is

rifka
cosmetics
MAKE UP
SCHOOL

Kynntu þér Föðunarskóla Rifka
Námskeið hefst í janúar
Hringdu í síma 565-2300

GG ALMANNATENGLS - GREY COMMUNICATIONS INTERNATIONAL

HEIMSPÉKKT GJAFAVARA



Rosina Wachtmeister

Claude Monet

Vincent Van Gogh

Gustav Klimt

Alphonse Mucha



Jon & Óskar

ÚR • SKARTGRIPIR • GJAFAVARA

Laugavegur 61 • Sími 552 4930 • www.jonogoskar.is

neusverk / SÍA



Litríkar jólakúlur

Jólakúlur eru mjög klassískt jólaskraut og ómissandi á jólatréð. Jólakúlurnar sjálfar taka samt stöðugum breytingum og fylgja nýjustu straumum og stefnum. Jólakúlur fást í öllum stærðum, gerðum, litum og mynstrum. Sumar eru gamaldags og aðrar framúrstefnulegar. Hver og einn getur fundið jólakúlur á tréð í sínum uppáhaldslit eða blandað saman öllum mögulegum litum, mynstrum og stefnum.



Litla jólabúðin



Jólahúsið



NÝJAR JÓLAVÖRUR

BORÐ FYRIR TVO
KRINGLAN



Kúnigúnd

Oskalisti



Dúkar



Englar

Full verslun af nýjum vörum til heimilis og gjafa



Húsgögn



Ljósakrónur

UNIKA

Fákafeni 9 Sími: 568 6700
mán.-fös. 10-18, laug. 11-16 og sun. 13-16
www.unika.is

GJAFIR FYRIR SÆLKERA

Bragðgóðar gjafapakningar með kertum, kryddum, tónlist og öðru góðgæti.



La Vida
Gjafir fyrir sælkera

Laugavegur 51, 101 Reykjavík sími 552 8881

KORTIR



Allt í blóma

Laugavegi 61 • Sími: 551 4466

Handmáluðu jólakúlurnar eru komnar aftur

Hver munur er einstakur.

Vandað og fagurt handbragð.



Jólin 2005



Nú erum við búin að undirbúa verslunina okkar fyrir aðventuna

Af því tilefni bjóðum við ykkur að koma á kynningu til okkar nú um helgina 26 og 27 nóv



sími 553 1099 • fax 568 4499 • netfang blomabud@blomabud.is
www.blomabud.is



Jesúbarnið í jötunni. Finnst í Litlu jólabúðinni.



Stytta úr Kúnigúnd.



Gamall bíl úr Litlu jólabúðinni

Eftirvænting jólanna

Hér áður fyrr var ekki skreytt fyrr en á Þorláksmessu og mikill spenningur sem fylgdi því. Gamaldags skraut minnir á þessa miklu eftirvæntingu.

Spiladós, útskorið tréhús, Jesús í jötunni, litlir jólaálfar, kertaspil, allt minnir þetta á eitthvað gamalt og gott. Hefðirnar í dag eru dálítið aðrar en voru þegar maður sjálfur var lítill. Nú er Kringlan skreytt í október en hér áður fyrr átti að geyma allt



Lúður á jólatréð úr Jólahúsinu.

fram á aðfangadag – jólaskrautið þar með talið. Jólatréð var skreytt á Þorláksmessukvöldi og spenningurinn við að sjá það morguninn eftir var óbærilegur. Gamaldags jólaskraut vekur svo sannarlega upp minningar um þessa óbærilegu eftirvæntingu.

Samkvæmisjakkar margir litir kr. 16.900

10 ár í Mörkinni
Tilboð í gangi

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



50% afsláttur

af ullarkápum í stærðunum 36-46

TOPP HÚSIÐ

Mörkinni 6 – S: 588 5518

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



Stúlka í Viktoríustíl. Fæst í Jólahúsinu.

Lítill jólastrákur úr Litlu jólabúðinni.



Stúlka og drengur við söng og trommuslátt. Fæst í Jólahúsinu.



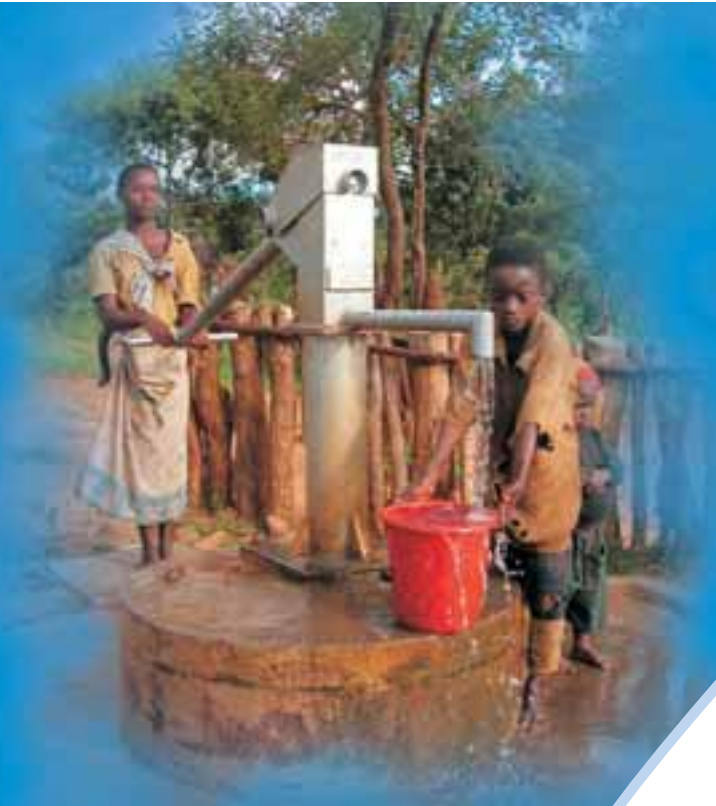
Trépar úr Litlu jólabúðinni.



Útskorið hús, tréð snýst þegar kveikt er á kerti. Fæst í Jólahúsinu.

Spiladós úr Litlu jólabúðinni.





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

Skrúfum frá krananum

– gefðu vatni

Það er víða nóg af vatni í Afríku – vandinn er að ná því.

Ein leið er að grafa brunn. Það vatn sem víða er til staðar í fátækum löndum er óhreint og gróðrarstía fyrir sóttkveikjur. Daglega deyja um 5000 manns af völdum sjúkdóma sem rekja má til skorts á vatni og nauðsynlegu hreinlæti. Nýr brunnur kostar um 120.000 kr. og getur hver þeirra séð 1.000 manns fyrir vatni í marga áratugi. Það þarf ekki nema tæplega 50 manns til að kosta einn slíkan brunn. Fyrir 2.500 kr. getur þú leyst vatnsvandræði 20 manns til frambúðar.



Hjálparstarf
kirkjunnar
www.help.is

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





MIRALE

Full búð af glæsilegum **JÓLAGJÖFUM**



TIVOLI



NÝTT
Sænskt
handverk
frá Rotor



MIRALE

Grensásvegi 8
108 Reykjavík
sími: 517 1020

opið:
mán. – föstud. 11–18
laugard. 11–16
sunnud. 13–16

ALESSI

Mirale er eini
viðurkenndi
söluaðili Alessi
á Íslandi



Uppáhalds jólaskrautið hans Ómars Ragnarssonar, fréttamannsins landskunnna, er jólabarnið, níjtjándi barnabarnið sem fjölskyldan á von á 7. desember.

Jólabörnin uppáhalds jólaskrautið

„Við erum löngu hætt að vera með jólaskraut en seinustu fimmtán árin höfum við verið með nýtt jólabarn annað hvert ár, og þannig verður það í ár líka ef guð lofar,“ segir Ómar Þ. Ragnarsson fréttamaður. Hann og kona hans eiga sjö börn og þetta barnabarn verður það níttjándi en von er á því í byrjun desember.

„Þetta barn verður svo glænýtt að það verður bara frumsýning á því í jólaboðinu okkar,“ segir Ómar og hlær, og bætir við að það verði rúmlega þrjátíu manns á jölunum svo ekki sé pláss fyrir jólaskraut.

Á yngri árum segir Ómar að hann hafi alltaf haft svo mikið að gera utan heimilisins fyrir jólin, bæði sem fréttamaður við gerð fréttamaðla sem og við að leika jólasvein, að hann hafði lítinn sem engan tíma til að sinna hlutum eins og jólaskrauti.

„Það mæddi allt á konunni minni en þó var það alltaf hlutverk mitt að kaupa jólatréð og svo skreytti ég það með fjölskyldunni á Þorláksmessu,“ segir Ómar og bætir við að dætur þeirra hafi stundum gagnrýnt hann harðlega fyrir seinangang við það starf.

Ekkert er hættulegra en kona í hefndarhug



Þær eru ungar
Þær hafa verið sviknar
Þær ætla að hefna sín

Í miðborg Reykjavíkur hafa konur stofnað Hefnibandalag. Aðgerðir þess eru frumlegar, fyndnar og stundum hrottalegar. Þær eiga að kennakarlpeningnum að ekkert er hættulegra en kona í hefndarhug.



Edda
edda.is



Jólasveinar einn og átta...



Handunninn stúfur. Fæst í Jólahúsinu.



Jólasveinn á hjóli úr Litlu jólabúðinni.



Gamaldags jólasveinn úr Kúnígúnd.

» Enginn veit með vissu hversu margir sveinarnir eru né hvaðan þeir koma.

Deilt hefur verið um fjölda og hlutverk jólasveinanna. Jóhannes úr Kötlum samdi kvæði um þrettán sveina, misþæga og góða. Í þjóðvísunni Jólasveinar einn og átta eru þeir fjórum færri og eina sem um þá er vitað er að þeir búa í fjöllumum. Víða erlendis, til að mynda í Bandaríkjunum, er aðeins einn jólasveinn á ferð. Hann er mjög snyrtilegur og finn og afar gjafmildur. Hér má sjá nokkrar útgáfur af dularfullu sveinum.

GEORGE FOREMAN

HEILSU OG SÆLKERAGRILLIN



Frykjavík: Höngva, Eignir, Elka, Byko, Byggj & Búð
 Hafnarfjörður: Fatmæti, Fjarðerkaup
 Akureyri: Byko, Höngva
 Selfoss: Arvísinn, Byko
 Stykkishólmur: Heimaheild
 Reykjavík: Byko
 Akranes: Höngva
 Vestmannaeyri: Gólf

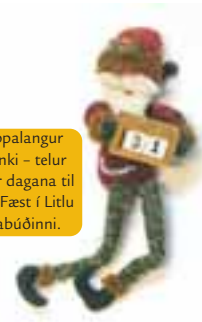
Sagnljóður: Tjarnar
 Húsvík: Öryggj
 Ísafjörður: Þristur
 Borgarnes: Samaup

Egitstada: Smíð K-88
 Húsavík: Öryggj
 Reykjavík: Byko
 Fréttir: Koffeinurflugandi

MATCO heildverslun
 www.matco.is



Jólasveinn úr gleri. Fæst í Litlu jólabúðinni.



Lappalangur sveinki - telur niður dagana til jóla. Fæst í Litlu jólabúðinni.



Gluggagægir teiknaður af Brian Pilkington. Finnst í Jólahúsinu.



Stytta úr Kúnígúnd.



Fötbrotinn sveinki úr Litlu jólabúðinni.

METSÖLU-LÍFSSTÍLSBÓK SNIÐIN AÐ ÞÖRFUM KVENNA

KONUBÓKIN

Dr. Pamela Peeke studdist við nýjustu rannsóknir þegar hún lagaði aðferðirnar í Líkami fyrir lífið **algjörlega að konum**.

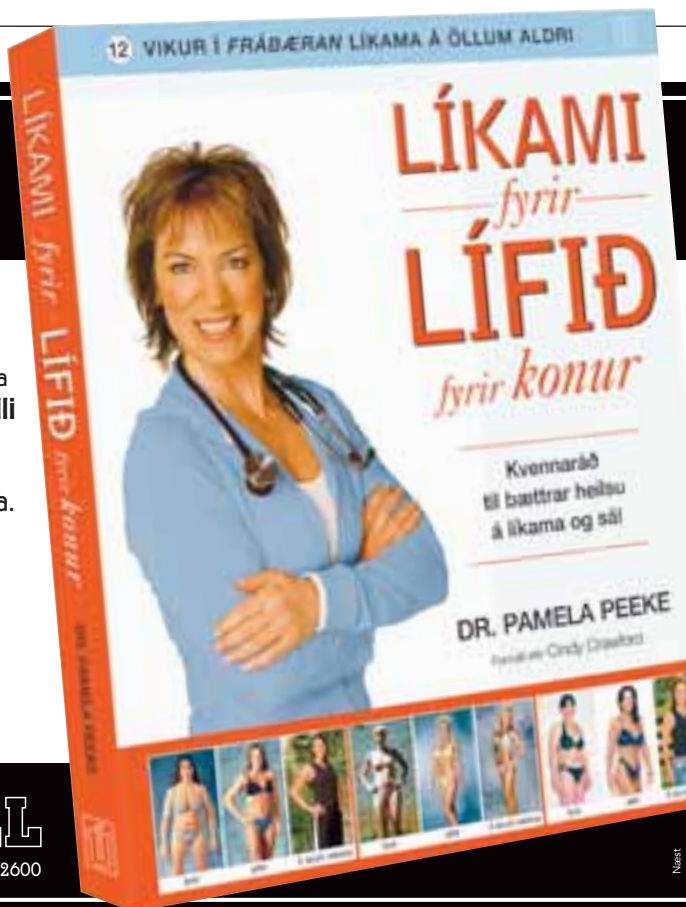
Fjallað er um aðferðir sem gera konum kleift að greinast og gjörbreyta líkamlegu ásigkomulagi sínu. Pamela útskýrir hvernig **jafnvægið milli æfinga og næringar skiptir mestu**. Á öllum aldri.

- Ótrúlegar „**fyrir og eftir myndir**“ ásamt vitnisburði kvenna.
- **Spurningar og svör**: Kafli sem svarar spurningum þínum um mataræði og æfingar.
- **Yfir 100 myndir sem sýna æfingar**.
- Aðferð Dr. Pamelu Peeke **hjálpur öllum konum að ná toppárangri** á mismunandi aldurskeiðum.

„Loksins er komin lífstílsbók þar sem æfingaáætlanir og mataræði miðast við þarfir og líffræði kvenna.“ *Dísa í World Class*

ÚTKALL

Sími 562 2600





Allt fyrir gluggann

Fagleg ráðgjöf
Máltaka og aðstoð við val
Föst verðtilboð
Lánum lengjur heim til að prófa
Uppsetning
Sérсаumur og sérsmíði
Stuttur afgreiðslufrestur



Síðumúla 32 Reykjavík S: 588 5900
Tjarnargötu 17 Keflavík S: 421 2061
Glerárgötu 32 Akureyri S: 462 5900

 **Álnabær**

	MP & BH ¹²	ÓHREININDI	DÚLLA	MÁLMUR	LEYSIR	KRAFTUR	UNDAN S		
	ÍLÁT		¹					FLÝTI	
	FRÍ						ÓHREINKA ÓTRYGGUR	TVEIR EINS RYKKORN	
	OTA	ÓREIDA HÁTTUR		INNAN Í HORNI			DREIFA		
ÁSYND			⁴	ARÐA HLJÓMA				SUKK	FIMM DRYKKUR
GUÐ	↓		HJARAR STÓRFLJÓT				GERAST MÆLIEINING		
KERRA				SKÓLI HRASAD	LIDAMÓT		³	KOSHING	
SAMAN- BURÐAR- TENGING		LAND VAXA				TELJA			KLUKKAN
RÁFA				TVEIR EINS KEYRA			MÆLIEINING TUSKA	FUGL	
ÍSL. STAFUR	ÆDA LÖNG OG LÁG HÆÐ		ÓHLJÓÐ		STÓR HENDI	KER			ÁA TVEIR EINS
Í RÖÐ	²		SVARA			HAMFLETTA		FRÚ EFTIR B	
	↪						↑ FEDDAR		



Leystu krossgátuna!
 Þú gætir unnið DVD diskinn
Mr. & Mrs. Smith
 með BRAD PITT og ANGELINA JOLIE
 í aðalhlutverki!



BaseCamp

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORDIÐ á númerið 1900!

Dæmi hvernig SMS gæti lítit út ef svarið er Jón. Þá sendir þú SMS-ið JA SVAR JON.

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



LJÓSMUND: GVA

» Eyjamaðurinn Þorsteinn Gunnarsson sér um Íþróttaspjallið.

Heitustu íþróttufréttirnar

Þorsteinn Gunnarsson er þáttastjórnandi þáttanna Íþróttaspjallið sem sýndir eru á Sýn og NFS. Íþróttapátturinn er tvískiptur. Annars vegar er fjallað um heitustu íþróttufréttir dagsins en þar er alltaf af nógu að taka. Hins vegar fær Þorsteinn til sín gesti eins og þjálfara, leikmenn, formenn félaga, íþróttafréttamenn og áhugafólk um íþróttir til þess að ræða það sem efst er á baugi hverju sinni í íþróttahéiminum. Þorsteinn verður einnig í beinu sambandi við íslenska atvinnumenn í útlöndum og leitast við að

finna fróðlega fleti á ýmsum þeim álitamálum sem upp koma í íþróttahéiminum. Íþróttir eru oftar en ekki mjög tilfinningaþrungnar og það er sú stemning sem þátturinn reynir að fanga. Þorsteinn þiggur allar ábendingar og þá á hann ekki síst við áhugaverðar fréttir úr grasróttinni þar sem víða er unnið mjög vanþakklátt starf. Þorsteinn er Vestmannaeyingur í húð og hár og er ákaflega stoltur af því. Hann hefur alla tíð verið á kafi í íþróttum og stóð í markinu hjá ÍBV í fótboltnum í nokkur ár. Íþróttir

hafa alla tíð verið hans stóra ástríða og því finnst honum það vera forréttindi að geta unnið við sitt helsta áhugamál! Eftir háskólanám í Svíþjóð fluttist hann aftur til Eyja og starfaði þar sem blaðamaður. Hann var einnig framkvæmdastjóri ÍBV um tíma. Þorsteinn hefur unnið sem íþróttafréttamaður hjá Stöð 2, Sýn og NFS í á sjötta ár. Hann er kvæntur og á tvö börn en fjölskyldan býr í Grindavík sem hann kallar paradís Suðurnesja. Þar líður þeim ákaflega vel.

föstudagur

SIÓNVARPIÐ KL. 00.15

ADAPTATION Verðlaunamynd um handritahöfund sem er í ástarsorg og kemst ekkert áfram með verkefni sem hann hefur tekið sér fyrir hendur. Hann leitar hjálpar hjá tvíburabróður sínum, Donald, sem á mjög auðvelt með að skrifa þó það sjáist ekki utan á honum. Leikstjóri er Spike Jonze og meðal leikenda eru Nicolas Cage, Meryl Streep og Chris Cooper. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**

SIRKUS KL.21.15

CAPTURING THE FRIEDMANS Sláandi heimildarmynd um Friedman-fjölskylduna sem á yfirborðinu virðist hamingjusöm og ofurvenjuleg. Heimurinn hynur þegar faðirinn ásamt yngsta syni sínum eru ákærðir fyrir að hafa kerfisbundnið misnotað börn en myndin byggir að miklu leyti á einkaupþökum eins fjölskyldumeðlimsins. Myndin var valin besta heimildarmyndin á tólf kvikmyndahátíðum og hlaut Óskarsverðlaunatilnefningu. **Einkunn á imdb.com: 8,1.**

STÖÐ 2 KL.00.25

EIGHT LEGGED FREAKS Uppnám er í litlum námubæ því efnaúrgangur hefur komið af stað atburðarás sem enginn getur stöðvað. Stökkbreyttar skaðræðisskepnur eru komnar á kreik og það er ekkert grín að ráða niðurlögum þeirra. Áttfætlingarnir blóðþyrstu eru hættulegir andstæðingar en Sam lögreglustjóri og hans menn reyna að bjarga því sem bjargað verður. Aðalhlutverk leika David Arquette og Scott Terra. **Einkunn á imdb.com: 5,6.**

laugardagur

STÖÐ 2 KL. 23.25 / THE BUTTERFLY EFFECT



STÖÐ 2 KL. 23.25

THE BUTTERFLY EFFECT Dulmagnaður vísindatryllir. Ungur maður hefur allt frá æskuárum getað lokað fyrir óþægilegar minningar. Nú þegar hann er orðinn fullorðinn hefur hann fundið út leið til að rifja upp þessar glötuðu minningar og beitir yfirsýnvinlegum kröftum, óreiðukenningunni og fiðrildaáhrifunum til að breyta lífi sínu. Aðalhlutverk leika Ashton Kutcher, Amy Smart, Melora Walters. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 18.00

ONE TRUE THING Ellen er metnaðarfull kona sem býr í New York ásamt kærasta sínum. Hún neyðist til að flytja aftur til foreldra sinna svo hún geti annast dauðvona móður. Hún fær að vita ýmislegt sem hún vissi ekki áður um miðaldra foreldrana og æsku. Aðalhlutverk leika Meryl Streep, William Hurt og René Zellweger. Carl Franklin leikstjóri. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

sunnudagur

SIÓNVARPIÐ KL. 22.00

DAS EXPERIMENT Þýsk bíómynd frá 2001. Þar segir frá sálfræðitilraun sem gerð var á venjulegu fólki. Tilraunarhöfnum var skipt í tvennt en annar hlutinn átti að bregða sér í hlutverk fanga en hinn að leika fangaverði. Tilraunin fór heldur betur úrskaiðis þegar á leið. Leikstjóri er Oliver Hirschbiegel og meðal leikenda eru Moritz Bleibtreu, Christian Berkel, Oliver Stokowski og Wotan Wilke. **Einkunn á imdb.com: 7,8.**

SIÓNVARPIÐ KL. 22.00 / DAS EXPERIMENT



mánudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 16.10

THREE SEASONS Kvikmynd sem lætur engan ósnortin. Stríðið í Vietnam er á enda en landsmenn eru í sárum. Stórfelldar breytingar eru að verða á högum fólks en lífið hjá þeim eins og öðrum sýnt um leitina að hamingjunni. Bandaríski hermaðurinn James Hager snýr aftur til Vietnams í leit að dótturinni sem hann skildi eftir á örlaga-stund. Aðalhlutverk leika Harvey Keitel og Don Doung. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

STÖÐ 2 KL.13.30

WORLD TRAVELER Arkitektinn Cal býr á Manhattan ásamt konu sinni og barni. Honum líður illa í hjónabandinu og sér engar lausnir. Cal sest upp í fjölskyldubílinn og heldur á vit ævintýrana. Á ferðlaginu grípur hann í ymis störf, hoppar í bólið með ókunnugum konum og drekkur stundum ótæpilega. Hann veit þó að þetta er ekki lífið sem hann þráir og heldur leitinni áfram. Aðalhlutverk leika Billy Crudup og Julianne Moore. **Einkunn á imdb.com: 5,4.**

þriðjudagur

SV2 KL. 23.30

RAYE MAKHFI Írönsk gamanmynd frá 2001. Það eru kosningar í Íran og Nassim á að safna saman atkvæðum. Henni finnst verkefnið hálf tilgangslaust þar sem fáir vita nokkuð um pólitík. Hermaðurinn Cyrus á að keyra konuna um landið og brátt takast með þeim náin kynni. Meðal leikenda eru Nassim Abdi, Cyrus Abidi og Yossef Habashi. Babak Payami leikstjóri. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00 / HOW TO LOSE A GUY IN 10 DAYS



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

HOW TO LOSE A GUY IN 10 DAYS Hinn sjarmerandi Ben hefur tekið ódæmli og þarf nú að finna stúlku, gera hana ástfangna af sér og vera með henni í 10 daga. Andie sem ætlar að skrifa grein um það hvernig hægt sé að losna við kærasta á 10 dögum hittir Ben og með þeim takast góð kynni. Í aðalhlutverkum eru Kate Hudson og Matthew McConaughey. **Einkunn á imdb.com: 6,2**

miðvikudagur

STÖÐ 2 KL.02.10

HUNTER: BACK IN FORCE Lögreglumaðurinn Rick Hunter er kominn í lögregludeild San Diego og hann ásamt nýja félaganum Dee Dee McCall leita uppi harðsviðaða bófa. Eitt af erfiðum verkefnum er að glíma við hóp kvenna sem rændu banka. Aðalhlutverk leika Fred Dryer, Stephanie Kramer og Gregory Scott Cummins. Jefferson Kibbee leikstjóri. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

MIKE BASSETT: ENGLAND MANAGER Að vera landsliðsþjálfari Englendinga í knattspyrnu er ekki tekið út með sældinni. Nú er svo illa komið fyrir þessu gamla stórveldi að enginn virðist vilja stjórna landsliðinu. Knattspyrnusambandið kemur þá öllum á óvart og ræður Mike Bassett í starfið en hann er ekki ýkja hátt skrifaður í knattspyrnuheiminum. Aðalhlutverk leika Ricky Tomlinson og Amanda Redman. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

fimmtudagur

STÖÐ 2 KL.02.05 / LUCKY NUMBERS



STÖÐ 2 KL.02.05

LUCKY NUMBERS Þekkti veðurfréttamaðurinn Russ Richards er í fjárhagskröggum Hann hefur opnað vélsleðaverslun og á ekki fyrir afborgunum. Viðskiptafélagi hans kemur þá með snjalla lausn til að redda málanum – þeir skulu svindla í lottóinu og þar með verði öll vandræði úr sögunni. Aðalhlutverk leika John Travolta, Lisa Kudrow, Tim Roth og Ed O'Neill. **Einkunn á imdb.com: 5,0.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00

SMOKE SIGNALS Verðlaunamynd um indíánann Thomas sem er dálítið sérkennilegur í háttum. Hann missti foreldra sína í eldsvoða fyrir mörgum árum en Arnold nokkur bjargaði honum úr eldinni. Nú berast þær fréttir að bjargveitarinn sé látinn og Thomas ákveður að fara að dánarstarf Arnolds. Aðalhlutverk leika Adam Beach og Evan Adams. Chris Eyre leikstjóri. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 16.00

THE MAJESTIC Lífið leikur við Peter Appleton, ungan handritshöfund í Hollywood, þar til í ljós kemur að hann sótti fund hjá kommúnistum á skólaárunum. Ráðamenn í kvikmyndaborginni setja Peter út í kuldann og Peter sest að sumbli. Skyndilega er hann kominn á strönd við smábæinn Lavson þar sem hann fær höfðinglegar móttökur. Meðal leikenda eru Jim Carrey og Bob Balaban. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

SJÓNVARPIÐ KL. 00.15 / ADAPTATION



SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

THE EMPEROR'S CLUB Með sínu nefi er bandarísk bíómynd frá 2002. Aðalpersónan er ihalddssami fornbókmenntakennarinn William Hundert sem er skyndilega sleginn út af laginu þegar nýr nemandi efast um kennsluáferðir hans. Leikstjóri er Michael Hoffman og meðal leikenda eru Kevin Kline, Emile Hirsch, Embeth Davidtz og Rob Morrow. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.22.00

HYSTERICAL BLINDNESS Dramatísk sjónvarpsmynd um leitina að ástinni. Vinkonurnar Debby og Beth halda að þær finni draumaprinsana á hverfisbarnum en verður lítt ágengt. Mamma Debbyr virðist slá þeim báðum við en ekki fer allt eins og til stóð. Aðalhlutverk leika Uma Thurman, Gena Rowlands, Juliette Lewis og Justin Chambers. Mira Nair leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00

IN THE BEDROOM Dramatísk kvikmynd. Frank Fowler er kominn heim til foreldra sinna þar sem hann ætlar að verja sumrinu eftir viðburðaríkt framhaldsskólaár. Foreldramir eru áhyggjufullir vegna náns sambands hans við tveggja barna móður sem virðist ekki skilin að borði og sæng. Aðalhlutverk leika Sissy Spacek, Tom Wilkinson, Nick Stahl og Marisa Tomei. **Einkunn á imdb.com: 7,4.**

STÖÐ 2 KL.02.30

THE COMMISSIONER Spennumynd um breska stjórnmalamaninn James Morton sem kallaður er til ábyrgðarstarfa hjá Evrópusambandinu í Brussel. Á fyrsta fundinum þar er honum ætlað að samþykkja samruna tveggja stórra lyfjafyrirtækja. James lætur ekki segjast enda ljóst að það er maðurur í mysunni. Aðalhlutverk leika John Hurt, Rosana Pastor og Alice Krige. **Einkunn á imdb.com: 6,4.**

DR2 KL.23.00

THE KINGDOM Leynardómsfull, skemmtileg og óhuggulega spennandi mynd úr smíðju Lars von Trier. Ríkið er tæknilegasti spítalinn í Danmörku en röð óskiljanlegra atburða fer að veikja trú starfsmanna á visindum. Sjúkrabíll kemur á fleygiferð á hverju kvöldi – án bílstjóra, rödd ósynilegrar stúlkur heyrast í lyftunni og fóstur eins læknisins þroskast mun hraðar en eðlilegt má teljast. **Einkunn á imdb.com: 8,8.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 16.10 / THREE SEASONS



STÖÐ 2 KL.01.50

PRINCE WILLIAM Sjónvarpsmynd um lífið í bresku konungsfjölskyldunni. Kastljósið beinist einkum að Vilhjálm, eldri syni Karls og Díönu, sem væntanlega verður konungur í framtíðinni. Hann þykir um margt líkur móður sinni og nýtur mikilla vinsælda en Vilhjálmur stundar nú háskólanám í Skotlandi. Aðalhlutverk leika Jordan Frieda, Martin Turner og Eddie Cooper. **Einkunn á imdb.com: 5,1.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00 / MIKE BASSETT: ENGLAND MANAGER



MGM KL. 18.00

ONE WOMAN'S COURAGE Bandarísk mynd frá 1994. Grace er eina vitnið að hrottfaengnum glæp. Hún ákveður að bera vitni í dómssal þó það geti stofnað lífi hennar í hættu og þegar hinn grunaði er sýknaður fer hann á eftir Grace. Meðal leikenda eru Patty Duke, James Farentino, Margot Kidder, Dennis Farina, Keith Szarabajka. Charles Robert Carner leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.16.00

DIGGING TO CHINA Harriet er að komast á unglingsárin. Fjölskylda hennar hirðir lítt um hana og Harriet lokar á veruleikann með því að hverfa á vit drauma sinna. Það lifnar yfir stúlkunni þegar hún kynnist Ricky, þritugum þroskaheftum manni sem virðist vera sá eini sem botnar eitthvað í henni. Fjölskyldur þeirra mistúlka vinskapið en þau ætla ekki að láta það eyðileggja sambandið. **Einkunn á imdb.com: 6,4**

Þróttir í sjónvarpinu »

LAUGARDAGUR

- 12.20 **SÝN Wolves – Southampton** Bein útsending frá ensku 1.deildinni
- 15.00 **ENSKI BOLTINN Manchester City – Liverpool** Bein útsending
- 15.00 **EB 2 Arsenal – Blackburn** Bein útsending
- 15.00 **EB 3 Aston Villa – Charlton** Bein útsending
- 15.00 **EB 4 Wigan – Tottenham** Bein útsending
- 15.00 **EB 5 Sunderland – Birmingham** Bein útsending
- 16.10 **SJÓNVARPIÐ Landsleikur í handbolta** Bein útsending frá seinni vináttuleik karlalandsliða Íslands og Noregs.
- 17.15 **Portsmouth – Chelsea** Bein útsending
- 18.50 **SÝN Spænski boltinn** Bein útsending frá 13. umferð í spænska boltanum. Meðal liða sem mætast eru Atletico – Espanyol, Barcelona – Racing, Betis – Cadiz, Deportivo – Villareal R.Sociedad – Real Madrid.
- 21.00 **SÝN Box – Ricky Hatton vs. Carlos Maussa** Bein útsending frá hnefaleikakeppni í Bretlandi. Skærasta stjarna Breta í boxheiminum mættir í hringinn. Fyrr á árinu mætti hann Kostya Tszu og rotaði hann. Hatton er með ótrúlegt skor. Hann hefur 39 sinnum mætt í hringinn, aldrei tapað og rotað 29 af sínum andstæðingum. Spennandi verður að sjá hvernig hann fer með Carlos Maussa.

SUNNUDAGUR


- 13.20 **ENSKI BOLTINN Everton – Newcastle** Bein útsending
- 14.00 **EB2 Fulham – Bolton** Bein útsending
- 15.00 **EB3 Middlesbrough – WBA** Bein útsending
- 15.50 **ENSKI BOLTINN West Ham – Manchester United** Bein útsending
- 16.05 **SJÓNVARPIÐ Landsleikur í handbolta** Bein útsending frá seinni vináttuleik karlalandsliða Íslands og Noregs.
- 17.50 **SÝN Real Sociedad – Real Madrid** Bein útsending frá 13. umferð í spænska boltanum. Meðal liða sem mætast voru Atletico – Espanyol, Barcelona – Racing, Betis – Cadiz, Deportivo – Villareal R.Sociedad – Real Madrid.
- 19.50 **SÝN Barcelona – Racing** Bein útsending frá spænska boltanum
- 22.00 **SÝN Seattle Seahawks – New York Giants** Bein útsending frá ameríska fótboltanum

ÞRIÐJUDAGUR


- 19.35 **SÝN Doncaster Rovers – Aston Villa** Bein útsending frá enska deildabikarnum

MÍÐVIKUDAGUR


- 19.35 **SÝN Manchester United – WBA** Bein útsending frá enska deildabikarnum
- 19.35 **ENSKI BOLTINN Sunderland – Liverpool** Bein útsending



BÍÓ
▶ **20.40**
SUPER-VOLCANO




KEPPNI
▶ **21.50**
IDOL – STJÓRNULEIT 3



KEPPNI
▶ **20.00**
SPURNINGA-ÞÁTTURINN SPARK



HEIMILDARÞÁTTUR
▶ **21.15**
CAPTURING THE FRIEDMANS



PÓKER
▶ **21.00**
WORLD POKER TOUR 2



SJÓNVARPIÐ



MORGUN



SKJÁREINN



SIRKUS



SYN
besta samtíð

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (9:145) **10.20** Ísland í bítið

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Joey **13.35** George Lopez **14.00** Night Court **14.25** Fresh Prince of Bel Air **14.50** Punk'd **15.15** Apprentice 3, The **16.00** Bamatími Stöðvar 2 **17.45** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

17.25 Cheers **17.50** Upphitun **18.20** Íslenski bachelorinn (e)

16.20 UEFA Champions League **18.00** Íþróttasjallíð **18.12** Sportið

18.30 Fjarsjóðsleitinn (1:6) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.10** Latibær

▶ **20.40** Risaeldgosið (Super-volcano) Bresk sjónvarpsmynd. Sagan gerist árið 2020 og í henni rifja gamlir vísindamenn í Yellowstone-þjóðgarðinum í Bandaríkjunum upp skelfinguna sem greip um sig þegar ljóst varð að eldgos yrði í garðinum.

22.35 Barnaby ræður gátuna: Dauði og draumar (Midsomer Murders: Death and Dreams) Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglu-fulltrúi glimur við dularfull morð í ensku þorpi.

0.15 Aðlögun (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 14 ára. e) **2.05** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Ísland í dag

20.00 Arrested Development
▶ **20.30** Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó / NASA – 2. Hópur) Þrjátíu og fimm manna úrslit eru nú hafin á NASA. Fjórir þættir. Í hverjum þætti fá sjö keppendur tækifæri til að syngja fyrir dómnefnd og sannfæra hana um að þeir eigi erindi í sjálfa tíu manna úrslitakeppnina í Smáralindinni.

21.20 Punk'd (2:16)

21.50 Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó / NASA – Atkvæðagreiðsla um 2. hóp)

22.15 Listen Up (6:22) (Takið eftir) Nýir gamanþættir.

22.40 Blue Collar TV (15:32) (Grínsmíðjan) Bráðskemmtilegir grínþættir.

23.05 Torque (B. börnum) **0.25** Eight Legged Freaks (B. börnum) **2.00** Touch of Frost: Another Life **3.40** Rush Hour 2 (B. börnum) **5.10** Fréttir og Ísland í dag **6.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

19.20 Þak yfir höfuðið (e) **19.30** The King of Queens (e) Aðalhetjan er Doug Heffernan, póstsendingin ítruvaxni.

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

20.35 Charmed **21.20** Complete Savages Jólin eru að koma og Nick biður strákanna um að fá sér vinnu.

21.45 Ripley's Believe it or not!

22.30 The Grubbs – NYTT! Í Grubb-fjölskyldunni eru eintómir minnipokamenn, margar kynslóðir aftur í tímann.

23.00 Battlestar Galactica **23.45** Íslenski bachelorinn (e) **0.40** Sílvia Nött (e) **1.05** New Tricks (e) **2.00** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.30** Östöðvandi tónlist

18.30 Fréttir Stöðvar 2

19.00 Laguna Beach (8:11)

19.30 Idol extra 2005/2006 Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleitina.

20.00 Sirkus Rvk Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar.láta framhjá þér fara.

20.30 Joan Of Arcadia (21:23) (Vanity, Thy Name Is Human)

▶ **21.15** Capturing the Friedmans Sláandi heimildarmynd um fjölskyldu sem virðist á yfirborðinu vera ofurvenjuleg og hamingjusöm en líðast í sundur þegar faðirinn er kærðurásamt yngsta syni sínum fyrir að hafa kerfisbundið misnotað börn.

23.00 Weeds (8:10) **23.35** Ford fyrsetukeppni 2005 **0.05** HEX (8:19) **0.50** David Letterman **1.35** David Letterman

18.30 NFL-tilþríf Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum.

19.00 Gillette-sportpakinn **19.30** Fifth Gear (Í fimmta gir) Breskur bílaþáttur af bestu gerð.

20.00 Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar.

20.30 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttaráttur)

▶ **21.00** World Poker Tour 2 (HM í póker) Slingustu fjárhættuspilarar veraldar mæta til leiks á HM í póker en hægt er að fylgja með frammistöðu þeirra við spílaborðið í hverri viku á Syn.

22.30 Hnefaleikar (Kostya Tszuy – Ricky Hatton)



Jóla kort
www.myndval.is
þú ferð á heimasíðunna okkar, velur kortið og sendir okkur mynd og texta og við klárum jóla kortið fyrir þig

1-39 kort **145kr.net**
40 kort + **135kr.net**

Vertu velkomin til okkar í Mjóddina

MYNDVAL Álfabakka 14 - 557 4070
www.myndval.is - myndval@myndval.is



SPJALL

▶ 07.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ



▶ 7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjð – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttabáttur 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/veður

19.35 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

21.10 48 Hours (48 stundir) (Sex, Lies And The Doctor's Wife) Bandarískur fréttaskýringabáttur.

21.55 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

23.00 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Barbershop (B. börnum) 8.00 Race to Space 10.00 The Majestic 12.30 The Haunted Mansion 14.00 Race to Space 16.00 The Majestic

18.30 The Haunted Mansion (Draugahúsið) Bráðskemmtileg hrollvekja fyrir alla fjölskylduna.

20.00 Barbershop (Rakarastofan) Gamanmynd um lífið á rakarastofu í suðurhluta Chicago. Bönnuð börnum.

22.00 The Foreigner (Pakkaferðalag) Alvróuhasarmynd. Stränglega bönnuð börnum.

0.00 Trois 2: Pandora's Box (Str. b. börnum) 2.00 In the Shadows (Str. b. börnum) 4.00 The Foreigner (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Liverpool – Portsmouth frá 19.11 16.00 Charlton – Man. Utd. frá 19.11 18.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)

19.00 Upphitun

19.30 Spurningabátturinn Spark (e)

20.00 Spurningabátturinn Spark

20.30 Upphitun (e)

21.00 Að leikslokum (e)

22.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)

23.00 Upphitun (e) 23.30 Man. City – Blackburn frá 19.11 (e) 1.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Punk'd

Grallarasþóinn og kyntáknið Ashton Kutcher heldur upp teknum hætti við að hrella og hrekka fínu og frægu vini sína í Hollywood með falinni myndavél í þættinum Punk'd. Leikarinn sem giftist leikkonunni, Demi Moore nýlega, er að fara að framleiða ásamt sjónvarpsstöðinni FOX nýja þætti sem heiti 30 Year Old Grandpa. Þátturinn fjallar um yngri mann sem giftist eldri konu og verður stjúpfaðir barna hennar sem eru á sama aldri. Ashton Kutcher ætti ekki að vera þessu öllu ókunnugur en hugmyndin að þættinum kemur þó ekki frá honum. Í síðasta mánuði gekk Kutcher börnum Demi í föðurstað þó að raunverulegi faðir þeirra, Bruce Willis, sé aldrei fjarri göðu gamni. Kutcher mun einnig talsetja teiknimyndina Open Season og leika á móti Kvein Costner í hryllingsmyndinni the Guardian.

■ STÖÐ 2, KL. 21.20



Joan of Arcadia

Sagan af Jóhönnu af Örk er færð í nútímann í þættinum Joan of Arcadia sem fjallar um Joan, unglingsstúlku sem flytur til smábæjarinnar Arcadia, þar sem hún byrjar að fá skilaboð frá Guði. Þáttaröðin var tilnefnd til Emmy verðlauna auk þess sem hún hlaut Peoples Choice Award fyrir bestu dramaþættina. Aðalleikkona þáttanna, Amber Tamblyn, var uppgötvuð þegar hún lék Línu langsokk 10 ára gömul síðan þá hefur hún leikið í myndunum Piker Poet, Live Nude Girls og þættinum General Hospital. Í frítíma sínum skrifar Amber ljóð, syngur og dansar. Hún hefur m.a. birt ljóð sín í Poetry USA, San Fransisco Publications og Cups.

■ SIRKUS, KL. 20.30



SMS LEIKUR FARÐU Á LEIKINN



...EDA SPILAÐU HANN Í PSP!

VIÐ BJÓÐUM ÞÉR OG VINI ÞÍNUM AÐ SJÁ
CHELSEA • LIVERPOOL 6. DES. Á STAMFORD BRIDGE!
SENDU SMS SKEYTID JA CMB Á NÚMERID
1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!
VIÐ SENDUM ÞÉR 2 SPURNINGAR. ÞÚ SVARAR MEÐ ÞVÍ AÐ SENDA
SMS SKEYTID JA A, B EDA C Á NÚMERID 1900!



VINNINGAR ERU • FERÐ FYRIR 2 Á CHELSEA-LIVERPOOL*
• PSP TÖLVUR • PLAYSTATION2 TÖLVUR • FIFA 2006 [PSP] • PRO EVOLUTION SOCCER 5 [PSP] • CHAMPIONSHIP MANAGER [PSP] • LJÓSATÍMAR Í LINDARSÓL • FULLT AF TÖLVULEIKJUM, KIPPUR AF COCA COLA OG FLEIRA

*FERÐIN Á LEIKINN ER DREGINN ÚR ÖLLUM INNSENDUM SMS SKEYTUM OG NAFN VINNINGSHAFA VERÐUR BIRT Á WWW.GRAS.IS 2.DES.2005. VINNINGAR VERÐA AÐHENTIR HJÁ BT SMÁRALIND. KÖPVAOG, MEÐ ÞVÍ AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB. 149 KR/SKEYTID

© BaseCamp



INGÓLFUR ÞÓRARINSSON
LAG: WILD WORLD-CAT STEVENS
ALDUR: 19 ÁRA
IDOL 1, S. 900-9001



ELFA BJÖRK RÚNARSDÓTTIR
LAG: GET HERE-YMSIR FLYTJENDUR
ALDUR: 27 ÁRA
IDOL 2, S. 900-9002



SJÖFN GUNNARSDÓTTIR
LAG: DON'T TRY TO FOOL ME-JÓHANN G. JÓHANNSSON
ALDUR: 26 ÁRA
IDOL 3, S. 900-9003



BJÖRN DAÐI BJÖRNSSON
LAG: HEY JUDE-THE BEATLES
ALDUR: 25 ÁRA
IDOL 4, S. 900-9004



AGNES DRÍFA PÁLSDÓTTIR
LAG: BUT I DO LOVE YOU-LEANN RIMES
ALDUR: 19 ÁRA
IDOL 5, S. 900-9005



EVA KRISTINSDÓTTIR
LAG: ER HANN BIRTIST-GUNNAR ÞÓRÐARSON
ALDUR: 25 ÁRA
IDOL 6, S. 900-9006



BRÍET SUNNA VALDEMARS-DÓTTIR
LAG: WHEN I THINK OF ANG-ELS-KK
ALDUR: 17 ÁRA
IDOL 7, S. 900-9007



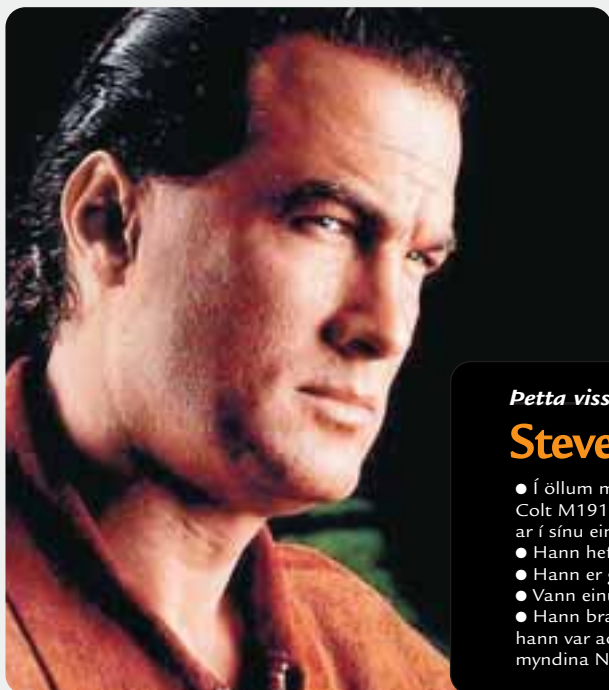
HÓPUR 2
SMS SENT Í S. 1918

Símakosning í idol-keppni kvöldsins Hópur 2 á Nasa

Fyrsti hópurinn söng sig inn í huga og hjörtu landsmanna en það voru þau Ragnheiður Sara og Eiríkur Hafdal sem komust inn í tólf manna lokahópin. Nú eru fjórir hópar eftir auk dómaravalshópsins og mun hópur tvö koma fram í kvöld. Í hverjum þætti fá sjö keppendur tækifæri til að syngja fyrir

dómnefnd og sannfæra hana um að þau eigi erindi í sjálfa tólf manna úrslitakeppnina í Smáralindinni. Aðeins tveir efstu komast áfram í hverjum hóp, þannig um að gera að kjósa þann sem þú heldur með.

■ **STÖÐ 2, KL. 20.30**



Þetta vissum við ekki um ...

Steven Seagal

- Í öllum myndum Seagal, sést hann halda á Colt M1911 sjálfvirkri byssu. Hann á nokkrar í sínu einkasafni.
- Hann hefur verið giftur þrisvar sinnum
- Hann er grænmetisæta.
- Vann einu sinni sem lífvörður.
- Hann braut úlnið Sean Connery þegar hann var að kenna honum bardagalistir fyrir myndina Never Say Never Again.

- Hann er góður vinur, hasarleikarans Jackie Chan.
- Hann er gítarleikari og söngvari. Hann gaf út geisladiskinn, Songs from the Crystal Cave, árið 2005.

■ **THE FOREIGNER**
STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 22.00

Jólaálagatal Bylgjunnar



Allir eru að hlusta!

28. nóvember

Kodak EasyShare C340

Einföld og góð stafraen myndavél með 5,0 MP upplausn. Deildu minningunum með Kodak og Hans Petersen. Verðmæti: **22.900 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum
- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni
Verðmæti: **10.000 kr.**

29. nóvember

Gjafabréf frá Unika

Fjölbreytt úrval fyrir heimilið: húsgögn, innréttingar, heimilisvara, gjafavara og jólavara. Unika er í Faxafeni 9. Verðmæti: **20.000 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum
- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni
Verðmæti: **10.000 kr.**

30. nóvember

Fjarstýrt 80 cm Roboraptor-risaeöla

Vinsælasta leikfangið í heiminum fyrir þessi jól. Heyrir, sér, finnur snertingu og bregst við áreiti. Dótabúðin Krínglunni, Smáralind, Glæsibæ og Spönginni. Verðmæti: **13.000 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum
- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni
Verðmæti: **10.000 kr.**

Leikreglur

Það eina sem þú þarft að gera er að vera í jólaskapi, hlusta á Bylgju 98,9 og vera með lag dagsins á hreinu – þú finnur það hér í Birtu. Þegar þú heyrir lag dagsins í fullri lengd hringirðu í síma 567 1111. Núndi hlustandinn sem nær í gegn fær stórglæsilegan jólapakka, glæsilegt jólatré frá Garðheimum og 10.000 kr. frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni.*

1. desember

Fullkomið BaByliss-hártækjasett fyrir elskuna
Keramik Wet&Dry-sléttujárn, keramik Press&Curl-krullujárn og Pro-hárlásari. Byggt og búið er hársnyrtitækjabúðin þín. Verðmæti: **17.500 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum
- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni
Verðmæti: **10.000 kr.**

2. desember

Gjafabréf frá B-Young

Fallegar og vandaðar vörur á góðu verði. Nýjar vörur teknar upp vikulega. Verið ávallt velkomin að Laugavegi 83, sími 562 3244. Verðmæti: **10.000 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum
- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni
Verðmæti: **10.000 kr.**

Fylgstu með lagi dagsins
hér í **Birtu** dagana
28. nóvember til 23. desember



GARÐHEIMAR

HANS PETERSEN

UNIKA



byggtoobúid
Kringlunni
Smáralind
Glæsibæ

b.young®

EKKI MISSA AF ...

20.00 / MTV

Wildboyz

Rugludallurinn Steve-O sem leikur í þáttunum Wildboyz á MTV, var stoppaður af lögreglunni í enn eitt skiptið eftir að hann hafði verið að veifa marijuana framan í myndatökumenn á samkomu þar sem fræga fólkíð hittist. Steve-O fékk þó sérmeðferð hjá lögregluþjónunum vegna frægðar sinnar og slapp með áminningu. Árið 2003 var Íslands-vinurinn Steve-O tekinn fyrir að smygla fíkniefnum eftir að hafa verið að grínast með það við skandinávsku lögregluna að hann væri búinn að hann væri búinn að gleypa smokk fullan af dópi.



20.00 / BBC

The Office

Ricky Gervais, höfundur og leikari sprenghlæglegu þáttanna The Office, lenti í því um daginn að tveir óþrúttir menn komust inn á bankareikning hans og reyndu að stela af honum hundruðum þúsunda dollara. Þjófarnir komust inn á bankareikning hans með upplýsingum frá starfsmanni bankans þar sem hann stundar viðskipti sín ásamt því að falska passa leikarans.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.15 Football: UEFA Champions League 13.15 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden 14.00 Football: UEFA Champions League 15.00 Football: UEFA Champions League 21.00 Ski Jumping: World Cup Kuusamo Finland 16.15 Ski Jumping: World Cup Kuusamo 18.00 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden 18.30 Football: Top 24 Clubs 19.00 Football: UEFA Champions League 20.00 Football: UEFA Champions League 21.00 Strongest Man: Grand Prix Norway 22.00 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.30 Xtreme Sports: Xgames 05 23.30 Adventure: X - Adventure Raid Series 0.00 Football: Top 24 Clubs

BBC PRIME

12.00 To the Manor Born 12.30 Dad's Army 13.00 Ballykissangel 14.00 Teletubbies Everywhere 14.10 Bill and Ben 14.20 Yoho Ahoy 14.25 Binka 14.30 Boogie Beebies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 50/50 16.00 How to Be a Gardener 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Holby City 19.00 The Life of Mammals 20.00 The Office 20.30 The Office 21.00 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 21.30 The Way We Live Now 22.45 Black Cab 22.55 Black Cab 23.05 Cutting It 0.00 Blood of the Vikings 1.00 Alexander the God King

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Pests from Hell 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Unlocking da Vinci's Code 16.00 Descent Into Hell 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Explorations 18.30 Demolition Squad 19.00 Bug Attack 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Hurricane Hunters 22.00 War of the Worlds - The Real Story 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Hurricane Hunters 1.00 Explorations 1.30 Demolition Squad

ANIMAL PLANET

12.00 Meerkat Manor 12.30 Monkey

Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 Predator's Prey 14.00 Killing for a Living 15.00 Animal Cops Houston 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 Big Cat Diary 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 Chimpanzee Diary 19.30 Predator's Prey 20.00 Animal Precinct 21.00 Miami Animal Police 22.00 Meerkat Manor 22.30 Monkey Business 23.00 Venom ER 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Animal Precinct

DISCOVERY

12.05 UFO Story 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Fishing on the Edge 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 The Scrapy Races 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Brainiac 21.00 Biker Build-Off 22.00 Supersonic 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files

MTV

12.00 Making The Video Foo Fighters „The One“ 12.30 Foo Fighters Weekend Music Mix 13.00 Mtv Live Foo Fighters 14.00 Wishlist 15.00 Tr1 16.00 Dismissed 16.30 Just See Mtv 17.30 Mtv.new 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Punk'd 19.30 Viva LA Bam 20.00 Wild Boyz 20.30 The Osbournes 21.00 Top 10 AT Ten - Foo Fighters 22.00 I Want A Famous Face 22.30 Wonder Showzen 23.00 Party Zone

VH1

12.00 Smells Like the 90's 12.30 So 80s 13.00 VH1 Hits 15.00 VH1 Weekly Album Chart 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90's 19.00 VH1 Classic 19.30 MTV at the Movies 20.00 VH1 All Access 20.30 All Access 21.00 MTV Live REM 22.00 Friday Rock Videos 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

12.20 Insights 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Arresting Design 14.00 Fashion House 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.25 Race to the Altar 16.10 The Roseanne Show 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Weddings 18.40 Men on Men 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Entertaining With James 20.25 Single

Girls 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 Men on Women 23.00 Cheaters 0.00 Vegging Out 0.30 City Hospital 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Backyard Pleasures

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 15.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 16.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 17.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 18.00 Kill Reality 19.00 E! News 19.30 The Soup UK 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 22.00 Rich Kids: Cattle Drive 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 The Soup UK 1.00 Rich Kids: Cattle Drive

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.00 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.30 Battle B-Daman 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto

JETIX

11.50 Raceface 12.20 Jacob two-two 12.50 So Little Time 13.20 Goosebumps 13.50 Black Hole High 14.15 Spider-Man 14.40 Merville Mysteries 15.05 Digimon II 15.30 Totally Spies 16.00 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.00 Arena 14.40 Nobody's Fool 16.25 The Initiation of Sarah 18.00 Fight For Life 19.40 Pumpkinhead II 21.10 Lisa 22.45 Vampires on Bikini Beach 0.10 The Good Wife 1.45 To Be a Rose

TCM

20.00 Logan's Run 22.00 Point Blank 23.30 Dark of the Sun 1.10 Brass Target

HALLMARK

12.00 Trail To Hope Rose 13.45 Jackie, Ethel, Joan: Women of Camelot 15.15 Run the Wild Fields 17.00 Touched by an Angel 17.45 Mrs. Lambert Remembers Love 19.15 Hiroshima 21.00 Don't Look Down 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Hiroshima 0.45 Sioux City

BBC FOOD

12.00 Wild and Fresh 12.30 Ching's Kitchen 13.00 Secret Recipes 13.30 A Cook's Tour 14.00 Made to Order 14.30 United States of Reza 15.00 Off the Menu 15.30 Chalet Slaves 16.00 Soul Food 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Nigel Slater's Real Food 17.30 Forever Summer With Nigella 18.00 The Thirsty Traveler 18.30 Great Wine Walks 19.00 Gary Rhodes 19.30 Wild Harvest 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 The Tanner Brothers 21.00 Secret Recipes 21.30 Giorgio Locatelli - Pure Italian 22.00 Floyd's Fjord Fiesta 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.00 Gelato - den italienske ice-cream 13.00 Rabatten 13.30 Kender du typen? 14.00 TV Avisen med vejret 14.20 Når storken svigter - to år efter 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Boogie Listen 16.00 Svampebob Fir-kant 16.20 Jungletrommer 16.30 Amigo royal 17.00 Fredagsbio 17.10 Postmand Per 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjøv 19.00 Hit med sangen 20.00 TV Avisen 20.00 Tomorrow Never Dies 22.25 Det vilde vagtværn 23.50 Boogie Listen

SV1

12.05 Debat 13.05 Skidskytte: Verldscupen i Östersund 14.30 Mat/Tina 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Utgrävarna 16.30 Mitt i naveren 17.00 Bolibompa 17.01 Supersnällasilverarsara och Stälhenrik 17.25 Popverkstan 17.45 Cirkustrixarna 18.00 Combo 18.30 Rapport 19.00 Riket - Stormaktstiden 20.00 Tillsammans 21.45 Oscar Peterson trio 22.45 Rapport 22.55 Kulturmyheterna 23.05 Popcorn 23.35 Trixie 1.25 Sändning från SVT24



Sildarveisla Sægreifans

Sildarréttir í ótrúlega fjölbreyttu úrvali

- Demantssild
- Kryddssild
- Marineruð sild
- Konfektsild
- Karrýssild
- Jólasild
- Tómatssild
- Hvítlaukssild
- Sild að hætti rússa
- Sildarsalat ofl...

Sægreifinn

Sérverslun með sjávarfang

Verbuð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500



Yu-Gi-Oh! tilboð

1190 kr.-
tilboð sött



Stór pizza
Allt að 4 álegg

Yu-Gi-Oh! pizza
sött á 1390 kr.



Stór pizza með 3 álegg
1 pakki af Yu-Gi-Oh! spilum
Yu-Gi-Oh! spilamotta



Dalbraut

5 68 68 68

Mjódd

Tilboðið gildir frá 24.11 til 4.12.



Lattu þér líða vel



EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM

Comfort Latex



Hjónarúm
með heilsudýnum

160x200 verð frá kr. 49.740.-
180x200 verð frá kr. 59.740.-



Hægindastólar
með bylgjunuddi

og hita fyrir mjóðak verð frá kr. 31.900.-



Rafmagnsrúm

80x200 verð frá kr. 59.900.-
160x200 verð frá kr. 119.800.-



Verslunin Rúmgott · Smiðjuvegi 2 · Kópavogi · Sími 544 2121
Opð virka daga frá kl. 10-18 - laugardaga kl. 11-16

www.rumgott.is



GAMAN

▶ 18.30

FRASIER



KEPPNI

▶ 20.35

ÞAÐ VAR LAGIÐ



DRAMA

▶ 20.25

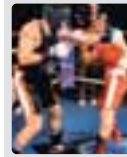
HOUSE



LÍFSTÍLL

▶ 21.20

SIRKUS RVK



BOX

▶ 23.00

SCOTT HARRISON-NEDAL HUSSEIN



SJÓNVARPIÐ



ÞAÐ VAR LAGIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS



SÝN
Besta sýnd

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (30:52) **8.08** Kóala-bræður (43:52) **8.19** Pósturinn Páll (13:13) **8.37** Franklin (69:78) **9.02** Bitti nú! (40:40) **9.28** Gormur (45:52) **9.54** Gló magnaða (26:52) **10.18** Kóala-birnir (12:26) **10.45** Stundin okkar **11.15** Kastljós **11.45** Stór-fiskar

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Jellies, Ljósvarar, Músti, Heimur Hinriks, Kærleiksirnir, Pingur, Með afa, Kalli á þakinu, The Santa Clause 2, Home Improvement 3 Leyfð öllum alurshópum.)

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

8.50 US PGA 2005 – Monthly **9.45** UEFA Champions League **11.25** Ítölsku mörkin **11.50** Enska mörkin

DAGUR

12.15 Dieter Roth **14.15** Meistararnót Íslands í frjálsum íþróttum **14.40** Smáþjóðaleikarnir í Andorra **15.50** Handboltakvöld **16.10** Landsleikur í handbolta **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Hope og Faith (34:51)

12.00 Hádegisfréttir **14.00** Idol – Stjórnuleit 3 **14.55** Idol – Stjórnuleit 3 **15.35** Eldsnöggt með Jóa Fel (5:8) **16.10** Amazing Race 7 (12:15) **17.10** Sjálfstætt fólk **17.45** Oprah (10:145)

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

15.30 Ford fyrstakeppnin 2005 **16.00** David Letterman **16.45** David Letterman **18.00** Friends 4 (22:24)

12.20 Enski boltinn **14.30** UEFA Champions League **16.10** Meistaradeildin með Guðna Berg **16.50** A1 Grand Prix **17.50** Motorvöld **18.20** Spænsku mörkin

KVÖLD

▶ 18.30 Frasier (Frasier XI) Bandarísk gamanþáttaröð. Í aðalhlutverkum eru þau Kelsey Grammer, David Hyde Pierce, John Mahoney og Jane Leeves. e.

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Hljómsveit kvöldsins Gestir þáttarins eru söngsveitin Nylon ásamt undirleikurum.

20.10 Spaugstofan Karl Ágúst, Pálmi, Randver, Sigurður og Örn sprella og spauga og sýna áhorfendum samtímiðburði frá nýjum og óvenjulegum sjónarhornum.

20.40 Með sínu nefi (The Emperor's Club) Bandarísk bímynd frá 2002. Íhaldssamur fornbókmenntakennari er sleginn út af laginu þegar hann fær nýjan nemanda sem efast um kennsluáferðir hans.

22.35 Á hálum ís (In the Cut) Áströlsk/ bandarísk bímynd frá 2003. Háskólakennari í New York á í ástarsambandi við lögreglumann sem rannsakar morð á ungrí konu. Leikstjóri er Jane Campion, meðal leikenda eru Meg Ryan og Mark Ruffalo og tónlistin í myndinni er eftir Hilmar Örn Hilmarsson. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngri en 16 ára.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.54 Lottó
19.00 Íþróttir og veður
19.15 George Lopez (10:24)
19.40 Stelpurnar (13:20) Besti leikin þáttur ársins á nýafstaðinni Eddu-hátíð. Og ekki nóg með það heldur hlaut Ilmur Kristjánsdóttir Edduna sem besta leiknonan í aðalhlutverk fyrir frábæra frammiðstöðu sína í þáttunum.

20.05 Bestu Strákarnir
▶ 20.35 Það var lagið Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi nú um mundur. Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlutverki. Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín þjóðþekkt einstaklinga sem fá að spreya sig í söngkeppni. Í hverjum þætti keppa tvö lið að viðstöddum gestum í sal.

21.35 I Capture the Castle (Kastalalíf) Vandað, rómantískt breskt drama fyrir alla fjölskylduna með Rose Byrne úr Wicker Park. Ástarsaga sem gerist á fjórða áratug síðustu aldar í Englandi og fjallar um hina 17 ára gömlu Cassöndru Mortmain og skrautlega fjölskyldu hennar, sem á í mesta basli við að halda gömlum en hrörlegum kastala.

19.00 Will & Grace (e) Grallararnir Will og Grace eru óaðskiljanleg og samband þeirra einstakt.

19.30 The O.C. (e) Sandy heldur áfram að vinna fyrir Rebecca og Kirsten er farið að gruna að samband þeirra sé ekki eins saklaust og Sandy vill halda fram.

▶ 20.25 House (e) Splunkunyr vinkill á spennusögu þar sem hrappurinn er sjúkdómur og hetjan er óvenjulegur læknir sem engum treystir, og sist af öllu sjúklingum sínum. Gregory House, læknir, myndi ekki tala við sjúklinga sína ef hann kæmist upp með það.

21.15 Police Academy 3: Back in Training Á laugardagskvöldum í nóvember og desember mun SkjárEinn taka til sýninga hinar stórskemmtilegu Police Academy myndir.

22.35 New Tricks Hópi fyrrum spæjara sem hættir eru störfum en eiga samlagt að baki 80 ára starfsreynslu, og þrjú mjög sérstæðir einstaklingar, er safnað saman til að rannsaka að nýju óleysta glæpi. Foringi hópsins er Sandra Pullman, leynilögreglu maður sem komst í ónád eftir að hafa klúðrað gláskökumáli.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Game TV Frábær þáttur fyrir leikjafíklana!

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

20.00 Friends 4 (23:24) (Vínir)(The One With Ross' Wedding – Part)

20.25 Friends 4 (24:24) (Vínir)(The One With Ross' Wedding – Part 2)Vinalégi framhaldsmynda-flokkurinn um bestu vini Stöðvar 2 heldur nú áfram.

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

21.50 Ástarfleyið (6:11) Sirkus er farin af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikaþáttinn-Ástarfleyið. Þátturinn er gerður að erlendri fyrirmynd, Loveboat.

22.30 HEX (8:19) Yfiraútrúlegur þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.

18.50 Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06) Bein útsending frá 13. umferð í spænska boltanum. Meðal liða sem mætast eru Atletico – Espanyol, Barcelona – Racing, Betis – Cadiz, Deportivo – Villarreal R.Sociedad – Real Madrid.

21.00 Hnefaleikar (Box – Ricky Hatton vs. Carlos Maussa)Bein útsending frá hnefaleikakeppni í Bretlandi. Skærasta stjarna Breta í boxheiminum mætir í hringinn. Fyrir á árinu mætti hann Kostya Tszyu og rotaði hann. Hatton er með ótrúlegt skor, en hann hefur 39 sinnum mætt í hringinn aldrei tapað og hefur rotað 29 af sínum andstæðingum. Spennandi verður að sjá hvernig hann fer með Carlos Maussa.

NÓTT

0.35 Sá sem hræðist úlfinn (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngri en 16 ára. e) **2.15** Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

23.25 The Butterfly Effect (Stranglega bönnuð börnum) **1.15** Aliens (Stranglega bönnuð börnum) **3.30** The Sum of All Fears (Bönnuð börnum) **5.30** Fréttir Stöðvar 2 **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVi

23.30 C.S.I. (e) **0.25** Law & Order: SVU (e) **1.10** Boston Legal (e) **2.05** Ripley's Believe it or not! (e) **2.50** Tvöfaldrar Jay Leno (e) **4.20** Óstöðvandi tónlist

23.15 Idol extra 2005/2006
23.45 Girls Next Door (4:15)
0.10 Joan Of Arcadia (21:23)
0.55 Paradise Hotel (21:28)
1.40 David Letterman **2.25** David Letterman

▶ 23.00 Hnefaleikar



SPIALL

▶ 11.00

HELGIN MEÐ
EIRÍKI JÓNSSYNI



▶ 10.00 Morgundagskrá

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal. 13.00 Frontline 13.45 Síðdegisdagskrá 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

22.45 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Hedwig and the Angry Inch 8.00 Einkalíf 10.00 Piglet's Big Movie 12.00 One True Thing 14.05 Einkalíf 16.00 Piglet's Big Movie 18.00 One True Thing

20.05 Hedwig and the Angry Inch (Hedwig og Reiða restin) Dramatísk kvikmynd þar sem söngur og grín kemur mikið við sögu. Aðalhlutverk: John Cameron Mitchell, Michael Pitt, Miriam Shor, Stephen Trask.

22.00 Hysterical Blindness (Ástjúkar) Dramatísk sjónvarpsmynd um leitina að ástinni. Aðalhlutverk: Uma Thurman, Gena Rowlands, Juliette Lewis, Justin Chambers. Leikstjóri: Mira Nair. Bönnuð börnum.

0.00 The Glow (Bönnuð börnum) 2.00 I Got the Hook Up (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Hysterical Blindness (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

12.10 Upphitun (e) 12.40 Tottenham – West Ham frá 20.10 14.40 Á vellinum með Snorra Má (b) 15.00 Man. City – Liverpool (b) 17.00 Á vellinum með Snorra Má (framhald) 17.15 Portsmouth – Chelsea (b)

19.30 Arsenal – Blackburn Leikur frá því fyrr í dag.

21.30 Aston Villa – Charlton Leikur frá því fyrr í dag.

23.30 Spurningabátturinn Spark (e) 0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

◀ Fleiri stöðvar á næstu opnum ▶▶

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Stelpurnar

Stelpurnar fóru hamförum á Eddunni í síðustu viku og sópuðu til sín verðlaunum fyrir best leikna þáttinn ásamt því að leikkonan, Ilmur, var valin leikkona ársins í aðalhlutverki. Ekki kom þessi velgengni á óvart því þarna er frábær íslenskur gamanþáttur á ferð þar sem margar skrautlegar persónur koma við sögu. Má þar nefna blammeringakonuna, bresku fjölskylduna, Hemma hóru, ofurkonuna og hótelsöngkonuna. Aðrir leikarar í þáttunum eru Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir, Brynhildur Guðjónsdóttir, Katla Margrét Þorgeirsdóttir og Kjartan Guðjónsson en leikstjóri er Óskar Jónasson. Sigurjón Kjartansson er einn handritshöfundar ásamt hópi valinkunnra kvenna.

■ STÖÐ 2, KL. 19.40

Box – Ricky Hatton vs. Carlos Maussa

Bein útsending frá hnefaleikakeppni í Bretlandi. Skærasta stjarna Breta í boxheiminum mætir í hringinn. Fyrr á árinu mætti hann Kostya Tszu og rotaði hann. Hatton er með ótrúlegt skor, en hann hefur 39 sinnum mætt í hringinn aldrei tapað og hefur rotað 29 af sínum andstæðingum. Spennandi verður að sjá hvernig hann fer með Carlos Maussa.

■ SÝN, KL. 21.00

Friends

Jennifer Aniston leikkonan vinsæla úr þáttunum Friends hefur þurft að kljást við fylgifiska frægðar sinnar. David Hesterbey er heimilislaus maður sem braust inn í hús Jennifer Aniston í Malibu í ágúst Nálgunarbann var sett á hann næstu 10 árin vegna þess. Flækingurinn tók leigubíl að húsi hennar, borgaði \$270 dollara fyrir það, klífraði yfir hátt grindverk og sagði starfsmönnum Jennifer að hún hafi óskað eftir að hitta hann. Lögreglan kom nokkru seinna og handtók hann. Jennifer er þessa dagana að kynna nýju myndina sína, Derailed, þar sem hún leikur aðalhlutverk ásamt stórsjarmörnum Clive Owen. Vinkona Jennifer, Julia Roberts, mælti með að vinna með Clive Owen en þau léku saman í myndinni The Closer.

■ FRIENDS, SIRKUS, KL. 20.00



Helga Vala Helgadóttir

Lögfræðinemi með spjallþætti

Á laugardagsmorgnum sest Helga Vala Helgadóttir niður með fólkinu í landinu og heyrir sögur af því. Allt mannlegt er tekið fyrir í þættinum og gestir hans eru af ýmsu sauðahúsi. Þingmenn og söngkonur, lögfræðingar og tónskáld, prófessorar og fjarandverkamenn segja sögur sínar og sögur annarra á laugardagsmorgnum á NFS. Meðal þeirra sem hafa verið sagnamenn eru Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, Ellen Kristjánsdóttir, Sigríður Niélsdóttir, Margrét Pála Ólafsdóttir, Haukur Hauksson, Nína Dögg Filippusdóttir og Helgi Hjörvar svo einhverjir séu nefndir. Þátturinn er á mannlegu nútunum, gestirnir segja sögur af æsku sinni og störfum, en einnig skoðunum sínum á mannfólkinu og lífinu í heimi manna.

Helga Vala Helgadóttir er helst þekkt fyrir sín útvarpsstörf og er þetta hennar fyrsti þáttur í sjónvarpi. Hún hóf sín fjölmiðlastörf í síðdegisþætti Bylgjunnar er fór því næst til Rúv þar sem hún ritstýrði og starfaði við ýmsa þætti. Á árinu gekkst hún svo að nýju til liðs við 365 miðla, var í byrjunarliði Talstöðvarinnar sem nú hefur verið leidd inn í NFS. Helga Vala starfar þar meðfram námi en hún stundar nám í lögfræði við Háskólann í Reykjavík.



Þetta vissum við ekki um ...

The Butterfly Effects

- Evan, aðalpersónan í myndinni sem Ashton Kutcher leikur, er með sömu forsiðu og dagbók John Doe í myndinni Se7en sem var líka gefin út af New Line Cinema.

- Josh Hartnett, Seann William Scott og Joshua Jackson var öllum boðið hlutverk Evans í myndinni.

- Handritið að myndinni var einna mest lesið í kvik-

myndaheiminum áður en það var ákveðið að framleiða það. Það var ekki fyrr en Kutcher bauðst til að aðstoða við framleiðslu myndarinnar að gefið var grænt ljós á handritið.

- Í myndinni, leika Melora Walters og Ashton Kutcher móður og son. Í raunveruleikanum eru aðeins tíu ár á milli þeirra.

■ STÖÐ 2, KL. 23.25

Uma Thurman:

Stórfætt með nashyrningsnef

Uma Thurman fæddist í Boston árið 1970 inn í heldur undarlega fjölskyldu. Móðir hennar var fyrrum módel og faðir hennar var fremsti

fræðimaður í Buddhatrú og því var Dalai Lama tíður gestur. Uma og bræður hennar fengu nöfn úr buddha trú, Uma er t.d. nafn á Buddha gyðju. Hún byrjaði skólagöngu sína hærrí en allir í bekknum, notaði stærstu skóna í bekknum meira að segja var nef hennar eins og á nashyrningi. Fjölskyldan flutti til miðs og því átti Uma erfitt með að aðlagast breyttum skilyrðum í hvert skipti því varð hún sérstaklega vandræðalegt, einmana og frá hverft barn. Það var ekki fyrr en hún byrjaði að leika í skólaleikritum að hún ákvað að elta draum sinn, hætti í grunnskóla aðeins 15 ára gömul. Hún byrjaði að leika í

bíómyndum ásamt því að starfa sem fyrirsæta. Seinna lék hún hina dökkhærðu Miu, í Pulp Fiction undir leikstjórn Íslandsvinarins, Quentin Tarantino, og gerði persónu sína að minnistæðu tákni fyrir kvikmyndasögunu. Hún hefur leikið í fjölda mynda þar má nefna The Truth About Cats&Dogs, Batman&Robin, Kill Bill 1 og 2 og nú nýlega ásamt John Travolta Get Shorty og Be Cool.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, HYSTERICAL BLINDNESS, KL. 22.00



Komdu og reynsluaktu nýjum Suzuki SWIFT bíl ársins 2006



VERÐ 1.479 ÞÚS.*
15.519 Á MÁNUÐI**

BANDALAG ÍSLENSKRA
BÍLL
ÁRSINS
2006
BÍLABLAÐAMANNA



 **SUZUKI**
...er lífsstíll!

SUZUKI BÍLAR HF.
Skeifunni 17, Sími 568 5100.
www.suzukibilar.is

* 1,5 GL beinskjapur ** Bilasamningur Gífínis með 30% útborgun og eftirstöðvum í 84 mánuði, 50% erfend mynt, 50% íslensk mynt.

Hugrók, NÓv. 05

EKKI MISSA AF ...



Cribs

19.30 / MTV

Cribs er þáttur þar sem heimili ríka og fallega fólksins í Hollywood er sett undir stækk-unarglerið. Við sjáum að stjörnu-urnar sem við lítum upp til eru manneskur rétt eins og við fyrir utan eitt smáatriði þ.e. að þau búa í aðeins stærri og flottari húsum. Þáttastjórnendur Cribs leiðsega okkur um glæsileg hi-þýli stjarnanna.



Princess to Queen

20.50 / BBC

Ellefu ára að aldri horfði Elísabet prinsessa á föður sinn, George VI, krýndan konung Englands. Frá því augnabliki voru örlög hennar innsiglið sem framtíðar drottning. Í gegnum sjaldgæf skjalasöfn og myndir, nútíma frásagnir og athugasemdir frá konunglegum ævisöguriturum, er þessi heimildarþáttur settur saman um líf ungu prinsessunnar sem var þjálfuð upp í að vera framtíðar leiðtogi Englands.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden **13.45** Artistic Gymnastics: World Championship Australia **15.15** Ski Jumping: World Cup Kuusamo **17.00** Luge: World Cup Altenberg **18.00** Biathlon: World Cup Oestersund Sweden **19.15** Alpine Skiing: World Cup Lake Louise Canada **20.45** Kick Boxing: Night of Champions Marseille **22.00** Xtreme Sports: Yoz Mag **22.30** News: Eurosportnews Report **22.45** Fight Sport: Fight Club **0.00** Ski Jumping: World Cup Kuusamo

BBC PRIME

12.30 Passport to the Sun **13.00** Doctors **13.30** Doctors **14.00** Doctors **14.30** Doctors **15.00** My Hero **15.30** Yes Prime Minister **16.00** Top of the Pops **16.35** Top of the Pops 2 Specials **16.55** The Weakest Link **17.40** Strictly Come Dancing **18.40** Casualty **19.30** Strictly Come Dancing:results Show **20.00** Grumpy Old Women **20.30** Princess to Queen **21.30** Phobias **22.20** Top of the Pops **22.55** Top of the Pops 2 Specials **23.30** The League of Gentlemen **0.00** Percy Pilcher's Flying Machine **1.00** The Private Life of a Masterpiece

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Violent Planet **13.00** Megacities **14.00** Megastructures **15.00** War of the Worlds - The Real Story **16.00** Seconds From Disaster **17.00** Dangerous Encounters **18.00** Dangerous Encounters **19.00** Dangerous Encounters **20.00** Dangerous Encounters **21.00** Robin Hood - Prince of Thieves **23.00** Outlaw - The Real Ned Kelly **0.30** The Day James Dean Died **1.30** Seconds From Death

ANIMAL PLANET

12.00 Miami Animal Police **13.00** The African King **14.00** Tamzin Outhwaite Goes Wild with Dolphins **15.00** Monkey Business **15.30** Meerkat Manor **16.00** Big Cat Diary **16.30** Predator's Prey **17.00** Crocodile Hunter **18.00** Austin Stevens - Most Dangerous

19.00 Wild Africa **20.00** Tiger Zero **21.00** The Temple of the Tigers Revisited **21.30** Predator's Prey **22.00** Miami Animal Police **23.00** Austin Stevens - Most Dangerous **0.00** The African King **1.00** Tamzin Outhwaite Goes Wild with Dolphins

DISCOVERY

12.05 The Greatest Ever **13.00** Diamond Makers **14.00** Giant of the Skies **15.00** Giant of the Skies **16.00** Giant of the Skies **17.00** Ray Mears' Extreme Survival **17.30** Ray Mears' Extreme Survival **18.00** Super Structures **19.00** Submarine **20.00** American Chopper Special **21.00** Rides **22.00** 5th Gear **22.30** 5th Gear **23.00** Trauma **0.00** Body Spectacular **1.00** FBI Files

MTV

12.00 Foo Fighters Weekend Music Mix **12.30** Making The Video Foo Fighters „The One“ **13.00** Making The Video Foo Fighters „Best Of You“ **13.30** Foo Fighters Weekend Music Mix **14.00** MTV Live Foo Fighters **15.00** Tr1 **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** MY Super Sweet **17.00** European Top 20 **19.00** The Fabulous Life Of... **19.30** Cribs **20.00** Viva LA Bam **20.30** Pimp MY Ride **21.00** Top 10 AT Ten - Latinio **22.00** Jackass **22.30** Andy Milonakis Show **23.00** SO 90'S **0.00** Just See Mtv

VH1

12.00 Smells Like the 90's **12.30** So 80s **13.00** MTV Unplugged **13.30** Duran Duran Day Music Mix **14.00** Storytellers: Duran Duran **15.00** Duran Duran: The Set **16.00** Duran Duran Day Music Mix **16.30** MTV Unplugged **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Bands Reunited **19.00** Bands Reunited **20.00** Vh1 Hip Hop Honours 2005 **21.00** Fabulous Life of ... **21.30** Fabulous Life of ... **22.00** Viva la Disco **0.30** Flipside **1.00** Chill Out

CLUB

11.50 Vegging Out **12.15** Loyd on Location **12.45** Africa on a Plate **13.10** Simply Indian **13.40** Matchmaker **14.10** In Your Dreams **14.35** Sizzle **15.00** Insights **15.25** Entertaining With James **15.50** Fantasy Open House **16.15** City Hospital **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Entertaining With James **18.15** Girls Behaving Badly **18.40** Weddings **19.10** Weddings **19.40** The Roseanne Show **20.30**

Matchmaker **21.00** Cheaters **22.00** Spicy Sex Files **23.00** Spicy Sex Files **0.00** What Men Want **0.30** Ex-Rated **1.00** Vegging Out **1.25** Loyd on Location **1.55** Africa on a Plate

EI ENTERTAINMENT

12.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! **13.00** 101 Even Bigger Celebrity Oops! **14.00** It's Good To Be 14.30 The Soup UK **15.00** THS Investigates **17.00** The E! True Hollywood Story **18.00** Kill Reality **19.00** Kill Reality **20.00** Kill Reality **21.00** Kill Reality **22.00** The Scorned **0.00** Kill Reality **1.00** The Scorned

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken **12.30** Courage the Cowardly Dog **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** The Grim Adventures of Billy & Mandy **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Transformers Energon **15.30** Beyblade **16.00** Hi Hi Puffy AmiYumi **16.30** Atomic Betty **17.00** Codename: Kids Next Door **17.30** Foster's Home for Imaginary Friends **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Do? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** The Jetsons **20.45** The Jetsons **21.00** Droopy Master Detective **21.30** Scooby-Do **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto

JETIX

12.05 Braceface **12.35** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **13.05** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **13.30** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **14.00** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **14.30** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **15.00** Martin Mystery **15.30** A.T.O.M. Alpha Teens on Machines **16.00** Pucca **16.05** Spider-Man **16.30** Pucca **16.35** Totally Spies

MG

13.25 Louis Armstrong - Chicago Style **14.40** Lady Against The Odds **16.15** The Scalphunters **18.00** Pumpkinhead II **19.30** Smile **21.20** Soldier's Revenge **22.50** Roseanne & Tom: Behind The Scenes **0.20** Cohen and Tate **1.45** Taking of Beverly Hills

TCM

20.00 Sweet Bird of Youth **22.05** The Outfit **23.45** Buddy Buddy **1.20**

Flamingo Road **3.00** The Sea of Grass

HALLMARK ENTERTAINMENT

13.30 Fungus the Bogey Man **15.15** Category 6: Days of Destruction **17.00** Snow White **18.30** Vinegar Hill **20.00** Law & Order **21.00** Mary Bryant **22.45** Free of Eden **0.30** Law & Order **1.30** Mary Bryant

BBC FOOD

12.00 The Thirsty Traveler **12.30** Great Wine Walks **13.00** Gary Rhodes **13.30** Wild Harvest **14.00** Neil Perry Rock-pool Sessions **14.30** The Tanner Brothers **15.00** Secret Recipes **15.30** Giorgio Locatelli - Pure Italian **16.00** Floyd's Fjord Fiesta **16.30** Saturday Kitchen **17.00** The Way We Cooked **17.30** Chefs at Sea **18.00** Ching's Kitchen **18.30** The Tanner Brothers **19.00** Coxon's Sporting Feast **19.30** Just in Africa **20.00** Off the Menu **20.30** My Favourite Chef - Countdown to Winner **21.00** My Favourite Chef - Countdown to Winner **21.30** My Favourite Chef - Countdown to Winner **22.00** My Favourite Chef - Countdown to Winner **22.30** My Favourite Chef - Countdown to Winner

DR1

12.10 Nationen **12.30** Temalerdag: Hvor godfolk er - Slagelse Festuge **14.30** Planet X **15.00** Boogie Listen **16.00** Det Vildeste Westen **16.15** Becoming **16.35** OBS **16.40** Fer sendagen **16.50** Held og Lotto **17.00** Berne på Mandarinskolen **17.30** TV Avisen med vejret **17.55** SportNyt **18.00** Hunde på job **18.25** Geparder - på vej til friheden **19.15** Europæisk Junior MGP 2005 **21.30** Sgt. Bilko **23.00** Anklaget **23.40** Boogie Listen

SV1

11.50 Skidskytte: Världscupen i Östersund **14.00** Mat/Tina **14.30** Riket - Stormaktstiden **15.30** Dokument utifrån: Vad byr vi oss om aids **16.30** Utgrävarna **17.00** BoliBompa **17.01** Disneydags **18.00** Bert **18.30** Rapport **18.45** Sportnytt **19.00** Junior Eurovision Song Contest 2005 **21.15** Popcorn **21.45** Brottskod: Försvunnen **22.30** Rapport **22.35** Lite som du **23.05** Budbäraren **1.00** Sändning från SVT24

Jólasprengja!!

Smárasól í Sporthúsinu er með frábær tilboð sem gildir til jóla.



Smárasól Sporthúsinu Dalssmára 9-11 sími 567-8780.

Jón flón!

Kæru konur!

Ég á í vök að verjast. „Dettur konum í hug að þær séu grimmustu dýr jarðar. Nei, það held ég ekki,“ segir eiginkonan, og yngri dæturnar taka undir, en sú elsta heldur uppi vörnum fyrir föður sinn.

Ég er aftur byrjaður að lesa **ÁSTÆÐUR ÞESS AÐ KARLAR LJÚGA OG KONUR GRÁTA**, en þar segir, og er haft eftir Helenu Rowland: „Kona þarf ekki að gjörþekkja nema einn karlmann; en karlmaður getur þekkt allar konur og ekki skilið neina þeirra.“

Ég vona þið látið Karin Alvtegen ekki gjalda þessa en hún er Glerlykilshafi og höfundur, **SVIKA**, sem hér er auglýst og fékk tilnefningu sem besta sænski krimminn árið 2003.

Með kærri lestrarkveðju,
Jón Hjaltason.

PS: Svona okkar á milli þá er ég þó ekki alveg úrkula vonar um sjálfan mig. Þau hjón, Allan og Barbara Pease, skrifa: „Ástæður þess að karlar ljúga og konur gráta býður upp á tækifæri til að minnka eymdina, sálarkvölinu og óreiðuna í lífi þínu.“ Og þau eru búnir að selja bækur sínar í yfir 19 milljónum eintaka svo ég freistast til að taka mark á þeim.

BÓK TIL BETRA SAMLÍFS

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

Innsæi og hlýleg kímni gáfa, einkennir þessa löngu tímabæru bók.

Bókin sem bætir samskipti kynjanna og gerir hjónabandið betra.

BÓK TIL SPENNU

„Þetta er bók fyrir spennufikla“

Dagbladet

„Svik lætur hárin rísa“

Expressen

Særð eiginkona.
Svikull eiginmaður.
Skertur karl.
Ógnvænleg blanda.
Óvænt niðurstaða.

BÓK TIL BETRI HEILSU

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

Lestu heillaráðin tuttugu.

Metsölubók!

HÓLA-BÆKUR


Fróðlegar
og skemmtilegar
– og alltaf svolítið meira



FYRSTA PRENTUN
UPPSELD




BÓKAÚTGÁFAN HÓLAR



GAMAN
▶ **20.00**
KALLAKAFFI




GAMAN
▶ **20.35**
LIFE BEGINS



KEPPNI
▶ **21.00**
ROCK STAR:
INXS



LÍFSSTÍLL
▶ **21.30**
FASHION
TELEVISION



FÓTBOLTI
▶ **17.50**
SPÆNSKI BOLTINN

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta sástíð

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Engilbert (22:26) **8.15** Hopp og hí Sessami (30:52) **8.41** Magga og furðudýrið ógurlega (26:26) **9.05** Disneystundin **9.06** Liló og Stitch (49:65) **9.28** Sigíldar teiknimyndir (11:42) **9.35** Mikki mús (11:13) **9.58** Matti morgunn (14:26) **10.15** Latibær **10.45** Spaugstofan **11.15** Hljómsveit kvöldsins **11.45** Kallakaffi (9:12)

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Kýrin Kolla, Litlir hnettir, Myrkfælnu draugarnir, Töfrastígvélin, Oobi, Addi Paddi, Pingu, Könnuðurinn Dóra, WinxClub, Scooby Doo, Ginger segir frá, Skrímslaspilið, Titeuf, Froskafjör, Nýja vonda nornin, Stróri draumurinn) **11.35** You Are What You Eat (6:17)

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

9.10 Gillette-sportpakinn **9.40** Enski boltinn **11.20** Spænski boltinn

DAGUR

12.15 Spænska veikin **12.45** Ung, falleg og gáfuð **13.40** Listin mótar heiminn (5:5) **14.40** Börn systur minnar **16.05** Landsleikur í handbolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **13.55** Neighbours **14.15** Neighbours **14.35** Neighbours **14.55** Neighbours **15.15** Neighbours **15.40** Það var lagið **16.40** Supremacy US (3:11) **17.45** Oprah (11:145)

12.00 Cheers – öll vikan (e) **14.00** Borgin mín (e) **14.30** Allt í drasli (e) **15.00** House (e) **16.00** Sirry (e) **17.00** Innlit / út-lit (e) **18.00** Judging Amy (e)

15.35 Real World: San Diego (23:27) **16.00** Veggfóður **16.50** The Cut (13:13) **17.30** Friends 5 (1:23) (e) **17.55** Idol extra 2005/2006

13.00 Hnefaleikar **15.00** UEFA Champions League **16.40** Meistaradeildin með Guðna Berg **17.20** UEFA Champions League ▶ **17.50** Spænski boltinn

KVÖLD

18.30 Fótþolfti Leikin barna- mynd frá Írlandi. **18.50** Lísa (7:13) Sænskur teiknimyndaflokkur. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **20.00** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Einn vinsælasti þátturinn á Íslandi. Jón Ársæll Þórðarson leitar uppí forvitni- legt fólk á öllum aldri og verður vel ágenst.

19.00 Battlestar Galactica (e) Í þáttaröðinni eru kynnt til sögunnar Cylons ætt- bálkurinn sem líkist mannfólkinu og gæti átt heima hvar sem er. **20.00** Poppunkur Skallapopp- ararnir Felix og Dr. Gunni snúa aftur í haust með tilheyrandi skarkala og látum. Þetta er fimmta þáttaröðin af Popp- punkti.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Girls Next Door (5:15) (Fight Night) Þær eru oftast ljóshærðar, metn- aðargjarnar og alltaf fal- legar. Þær eru ungar konur sem ferðast þvert yfir Bandaríkinn í þeirri von að fá að taka þátt í draumi eins manns: Hugh Hefner og Playboy höllinni hans hans. **20.00** Ástarfleyði (5:11) Sirkus er farinn af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikabáttinn- Ástarfleyði.

19.50 Ítalski boltinn (Ítalski boltinn 05/06) **21.30** NFL-tílfrið Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í amerískum fótþolþanum. **22.00** Ameríski fótþolþinn Bein útsending frá amerísku fótþolþanum.

▶ **20.00** Kallakaffi (10:12) Ný ís- lensk gamanþáttaröð sem gerist á kaffihúsi sem Kalli og Magga, ný- skilin hjón, reka. Höf- undur er Guðmundur Ólafsson, leikstjóri Hilmar Oddsson og meðal leikenda eru Rósa Guðný Þórsdóttir, Valdemar Örn Flygenring, Lovisa Ósk Gunnarsdóttir, Þórhallur Sigurðsson (Laddi), Dav- ið Guðbrandsson og Ívar Örn Sverrisson. Framleið- andi er Saga Film. Textað á síðu 888 í Textavarpí.

▶ **20.35** Life Begins (3:8) (Nýtt líf) Ný þáttaröð af þess- um gamansömu bresku þáttum frá höfundum hinna vinsælu Cold Feet. Í fyrstu þáttaröðinni stóð Maggie, liðlega fertug tveggja barna móðir, á krossgötum í lífi sínu eft- ir að karlinn hennar Phil ákvað að ganga út, til þess að „finna sig“. Eftir að hafa þurft að fara út á vinnuarkaðinn og gerast fyrirvinna heimilis- in tekst henni loksins að ná áttum, uppgöva sjálfa sig á ný. **21.25** The Closer (2:13) (Makleg málalok) Glænyir og hörkuspennandi banda- riskir löggubættir sem frumsýndir voru í sumar vestanhafs. Bönnuð börnum.

▶ **21.00** Rock Star: INXS Í þætt- inum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokksvéitina INXS. Auglýst var eftir umsækjendum um allan heim og þeir sem komust í gegnum síuna þar sem keppnin sjálf fór fram. Sérvaldir dómamar, áhorfendur og auðvitað hljómsveitarmeðlimirnir sjálfir gefa keppendum einkunn og sá sem stendur uppí sem sigur- vegari mun syngja með hljómsveitinni á risatón- leikum, sem jafnframt verða þeir fyrstu í tón- leikaferð INXS um heim- inn.

20.40 Laguna Beach (8:11) Einn ríkasti og fallegasti strandbær veraldar og Sirkus er með ótakmark- aðan aðgang að átta moldríkum ungmennum sem búa þar. **21.05** Fabulous Life of (Fabu- lous Life of: Celebrity Couples) ▶ **21.30** Fashion Television (4:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag. Á síðustu 20 árum hefur enginn annar þáttur kynnt nýjstu tiskuna jafnglæsilega og Fashion Television hefur gert.

21.55 Weeds (8:10) (Punish- ment Light) **22.30** So You Think You Can Dance (8:12)

20.35 Örminn (5:8) (Ømen II) Danskur spennumyndaflokkur um hálfíslenskan rannsóknarlögreglumann í Kaupmannahöfn, Hallgrím Örn Hallgrímsson, og baráttu hans við skipulagða glæpastarf- semi.

22.10 The 4400 (7:13) (4400) Magnþrunginn mynda- flokkur. Fljúgandi furðu- hlutur lendir á jörðinni með 4400 manns. Í hópnun er fólk af ólíkum toga. Bönnuð börnum.

21.30 Boston Legal Shirley bið- ur Alan um að hjálpa sér að verja lögreglumann einn sem er verið að dæma fyrir pyntingar.

21.55 Weeds (8:10) (Punish- ment Light) **22.30** So You Think You Can Dance (8:12)

22.30 So You Think You Can Dance (8:12)

21.35 Helgarsportíð Þáttur um íþróttir helgarinnar heima og erlendis. Einnig lítið á bak við tjöldin hjá íþróttamön- num og liðum. **22.00** Tílaunin (Das Experiment) Þýsk bíómynd frá 2001. Kvíkmýndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólkí yngra en 16 ára.

22.55 Deadwood (10:12) (Advances, none miraculous) Stranglega bönnuð börnum.

22.30 Rock Star: INXS Í þættin- um Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokksvéitina

21.55 Weeds (8:10) (Punish- ment Light) **22.30** So You Think You Can Dance (8:12)

23.40 Rescue Me (8:13) **0.25** Capturing the Friedmans

NÓTT

23.55 Kastljós **0.20** Útvarpsfrétt- ir í dagskrárlök

23.45 Idol – Stjöruleit 3 **0.40** Idol – Stjöruleit 3 **1.05** Over There (4:13) (Bönnuð börnum) **1.50** Crossing Jordan (14:21) **2.30** The Commissioner (Bönnuð börnum) **4.15** 25th Hour (Bönnuð börnum) **6.25** Tónlist- armyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.40 C.S.I. (e) **0.35** Sex and the City (e) **2.05** Cheers (e) **2.30** Þak yfir höfuðið (e) **2.40** Östöðvandi tónlist



SPIALL

▶ 12.30

SILFUR EGILS



10.00 Morgundagskrá

▶ 12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdagfréttaviðtal/Silfur Egils 14.00 Síðdegisdagskrá

18.30 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður 18.00 Fréttayfirlit. 18.02 Ítarlegar veðurfréttir. 18.12 Íþróttufréttir. 18.30 Kvöldfréttir 18.58 Yfirlit fréttar og veðurs.

19.10 Endurteknir helgarþættir.

23.00 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 In the Bedroom (Bönnuð börnum) **8.10** Orange County **10.00** Heartbreakers **12.00** Pelle Politibil **14.00** Orange County **16.00** Heartbreakers **18.00** Pelle Politibil

20.00 In the Bedroom (Í svefnerberginu) Dramatísk kvikmynd. Aðalhlutverk: Sissy Spacek, Tom Wilkinson, Nick Stahl, Marisa Tomei. Leikstjóri: Todd Field. 2001. Bönnuð börnum.

22.10 Master and Commander: The Far Side of the World (Sjólíðsforingi á hjara veraldar) Ævintýrleg stórmynd sem sópaði til sín verðlaunum, m.a. tvennum Óskarsverðlaunum. Aðalhlutverk: Russell Crowe, Paul Bettany, James D'Arcy. Leikstjóri: Peter Weir. 2003. Bönnuð börnum.

0.25 LA County 187 (Bönnuð börnum) **2.00** Hudson Hawk (Stranglega bönnuð börnum)

4.00 Master and Commander: The Far Side of the World (Bönnuð börnum)

ESKI ENSKI BOLTINN

11.20 Wigan – Tottenham frá **26.11** **13.20** Everton – Newcastle (b) **15.50** West Ham – Man. Utd. (b) **18.00** Fulham – Bolton

20.00 Helgaruppgjör Valtýr Björn Valtýsson sýnir öll mörk helgarinnar í klukkutíma þætti.

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

21.30 Helgaruppgjör (e) Valtýr Björn Valtýsson sýnir öll mörk helgarinnar í klukkutíma þætti.

22.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Deadwood

Verðlaunaþáttaröð sem hefur verið lýst sem Sopranos í vilta vestrinu. Deadwood er litríkur landnemabær í Bandaríkjunum þar sem allt er leyfilegt. Gullæði rekur marga áfram en fæstir hafa heppnina með sér. Hér leynast margir svartir sauðir og illmenni fara um með ránshendi á degi hverjum. Bretinn Ian McShane þykir fara á kostum í þáttunum í hlutverki kráareigandans óheflaða Als Swearngen en hann fékk Golden Globe-verðlaunin í ár fyrir frammistöðu sína. McShane er akkurat þekktur fyrir að leika illræmda þorpara og túlkar þetta hlutverk sérstaklega vel. Á meðal leikenda eru Keith Carradine, Timothy Olyphant, og Powers Boothe. Þátturinn er stranglega bannaður börnum.

■ STÖÐ 2, KL. 22.30

Barcelona -Racing Santander

Topplið spænsku La liga deildarinnar Barcelona er komið á mikið skrið eftir að þeir völtuðu yfir erki fjendur sína í Real Madrid um síðustu helgi á útivelli. Í dag bíður þeirra öllu auðveldara verkefni – að því er virðist fyrirfram – þegar þeir taka á móti Racing Santander, sem er í bullandi fallbaráttu. En það sem gerir spænsku deildina hvað skemmtilegasta er hversu ófyrirsjáanleg hún er; hversu algengt það er að litlu liðin stríði þeim stóru. Því er aldrei að vita nema Santander takist að velgja spænsku meisturunum undir uggum – sérstaklega ef þeir falla í þá gryfju að vannmeta andstæðinginn – sem virðist vera algengur kvilli stóru liðanna á Spáni.

■ SÝN, KL. 19.50

Laguna Beach

Einn ríkasti og fallegasti strandbær veraldar og Sirkus er með ótakmarkaðan aðgang að átta moldríkum ungmennum sem búa þar. Líf þeirra er það ólíkt lífi hins venjulega unglings að þú trúir því ekki nema að sjá það með eigin augum. Bærinn er paradís á jörð. Af hverju ætti einhver að vilja flytja þaðan? Svarið kemur þegar þú ferð að fylgjast með unglíngunum hvort sem

það er í partíum, samböndum þeirra eða óréttlæti smábæjarins gagnvart þeim. Þetta gæti verið góð lýsing á bíómynd nema að þetta er allt raunverulegt! Velkomin til paradísar, betur þekkt sem Laguna Beach í Kaliforníu.

■ SIRKUS, KL. 23.00



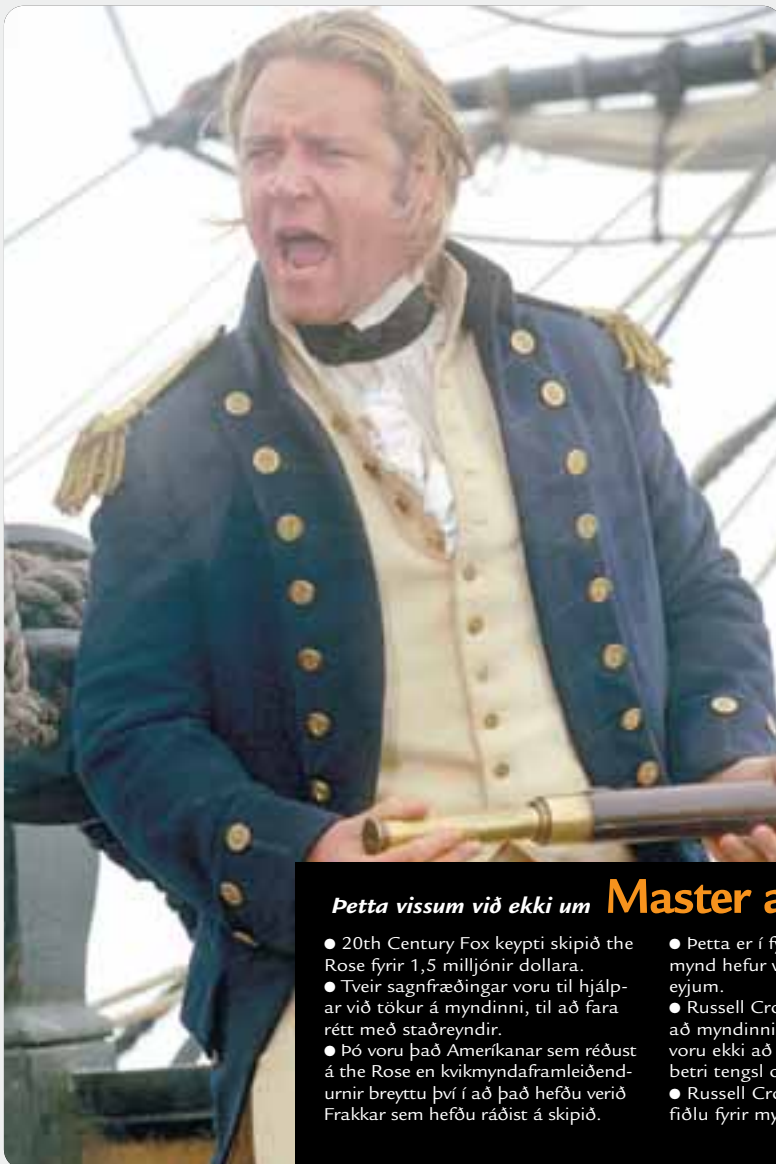
Nýr íslenskur fréttapáttur

Kompás hefst á sunnudag

Á sunnudag hefur göngu sína nýr íslenskur fréttaskýringapáttur sem heitir Kompás. Þátturinn verður vikulega á dagskrá á samtengdum rásum nýju fréttastöðvarinnar NFS og Stöðvar 2. Hér er um alvöru fréttaskýringapátt að ræða þar sem vönduð og hispurslaus rannsóknarblaðamennska er höfð í hávegum. Í hverjum þætti verða krufin til mergjar þrjú til fjögur heit fréttamál; jöfnum höndum dregin fram ný og áður ókunn sjónarmið á málum sem þegar hafa komist í fréttir og nýjar uppgövanir

dregnar fram í kastljósið. Eins og nafnið gefur til kynna fer Kompás í allar áttir, er ekkert óviðkomandi og verður leitast við að hafa fjölbreytina í fyrirrúmi í hverjum þætti. Þannig má segja að hann eigi sér að vissu leyti erlendar fyrirmyndir í virtum fréttaskýringapáttum á borð við 60 Minutes og 48 Hours. Fréttarannsókn og umsjón er í höndum Jóhannesar Kr. Kristjánssonar en kynnar eru m.a. Sigmundur Ernir Rúnarsson og Logi Bergmann Eiðsson.

■ **NFS, SUNNUDAGAR, KL. 19.10**



Þetta vissum við ekki um

Master and Commander

- 20th Century Fox keypti skipið the Rose fyrir 1,5 milljónir dollara.
- Tveir sagnfræðingar voru til hjálpar við tölur á myndinni, til að fara rétt með staðreyndir.
- Þó voru það Amerikanar sem réðust á the Rose en kvikmyndaframleiðendurnir breyttu því í að það hefðu verið Frakkar sem hefðu ráðið á skipið.

- Þetta er í fyrsta skipti sem kvikmynd hefur verið tekin á Galapagos-eyjum.
- Russell Crowe lét teymið sem vann að myndinni spila rugby þegar þau voru ekki að taka upp til að mynda betri tengsl og vinna sem hópur.
- Russell Crowe lærði að spila á fiðlu fyrir myndina og fannst það

honum vera það erfiðasta sem hann hefur gert til að undirbúa sig fyrir hlutverk.

- Höfundar handritsins vildu koma rómantik inn í hlutverk Russells og kom þá ungstirnið Keira Knightley til greina sem ástkona hans. Að lokum var þó hætt við þessa viðbót.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 22.10**

HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá Ara Tómasar?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur?

Who's Line Is It Anyway?
Eini þátturinn sem ég nenni alltaf að horfa á ef ég rekt á hann.

Hvað mætti sýna oftar?

Krassandi og vel unnar heimildarmyndir.

Fyrsta sjónvarpsminningin?

Að það var ekkert sjónvarp

á fimmtudögum.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?

Bruno að taka orminn á tiskusýningu sem hann smyglaði sér inn á – Ali G.
Uppáhalds sjónvarpsstjarnan?
Hómer.



Sófasett 3+2

Áklæði með óhreinindavörn
Litir: Ljóst • sandlitáð • brúnn



kr. 79.900.-
Verð áður: 129.900.-

Premium svefnsofi

3ja sæta svefnsofi með heilsudýnu
Microfíberáklæði
Litir: ljós (beige)



Yfirdyna fylgir

kr. 84.900.-
Verð áður: 114.900.-

Mervana svefnsofi

3ja sæta svefnsofi (klíkk-klákk)
Fjaðradýna • Microfíberáklæði
Litir: ljós (beige)



kr. 49.900.-
Verð áður: 24.900.-

TAKTU FORSKOT Á SÆLUNA

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



Megan hægindastóll

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



Rafmagnsnudd

kr. 59.900.-
Verð áður: 79.900.-

Megan 3ja sæta hægindasófi

Ítalskt leður og Microfíberáklæði
Litir: Svartur • dökkbrúnn



Útdregð borð í meðjum sófa

kr. 89.900.-
Með Microfíberáklæði

kr. 119.900.-
Með ítölsku leðri • Verð áður: 179.900.-

Hægindastóll

Microfíberáklæði • leður
Litir: Ljósbrúnn • brúnn

kr. 24.800.-
Með Microfíberáklæði
Verð áður: 38.900.-

kr. 34.900.-
Með ítölsku leðri

Rúm (Expert Optimal)

Til í þremur stærðum

Rúm með dýnu

90 x 200.....kr. 31.700.-
160 x 200.....kr. 53.900.-
180 x 200.....kr. 62.800.-

Yfirdyna (latex)

90 x 200.....kr. 12.900.-
160 x 200.....kr. 19.900.-
180 x 200.....kr. 22.900.-



Heilsukoddi (latex)

Lagar sig að höfðinu
Leggst vel að háli

kr. 4.490.-



Koddi

Með gæsadún
Mjúkur og þægilegur

kr. 4.900.-



SETT

HÚSGAGNAVERSLUN

OPNUNARTÍMI: **MÁNUD - FÖSTUD** 11:00 - 18:00 **LAUGARDAGA** 11:00 - 16:00 **SUNNUDAGA** 13:00 - 16:00

SETT HÚSGAGNAVERSLUN • ASKALIND 2A - 201 KÖPAVOGUR - Sími 534 1400 - WWW.SETT.IS

EKKI MISSA AF ...



Think MTV: Diary of Angelina Jolie

22.30 / MTV

Í þessum þrjátíu mínútna þætti fylgir Angelina Jolie, Dr. Jeffrey Sachs sem er sérstakur ráðgjafi Kofi Annan, til Sauri. Sauri er þorp í Vestur-Kenía, þar sem mikil hungursneyð ríkir og mikið er um sjúkdóma. Þessir heimildaþættir sýna hve auðvelt væri að gera þessum íbúum kleift að lifa bærulegu lífi með smáum fjárf styrkjum frá Vesturlandabúum.



Law & Order

20.00 / HALLMARK

Í þáttunum fylgjumst við með lögreglumönnum leysa hin ýmsu glæpamál og lögfræðingum fylgja því eftir. Sum málin sýnast oft vera einföld, en koma oft á óvart með ýmsum uppákomum sem maður býst ekki við.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.15 Nordic Combined Skiing: World Cup Kuusamo 13.00 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden 14.45 Luge: World Cup Altenberg 15.15 Artistic Gymnastics: World Championship Australia 17.15 Fight Sport: Fight Club 19.15 Alpine Skiing: World Cup Lake Louise Canada 20.45 FIA Gt: Championship Bahrain 21.45 Olympic Games: Mission to Torino 22.30 News: Eurosportsnews Report 22.30 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden 23.30 Cross-country Skiing: World Cup Kuusamo Finland

BBC PRIME

12.00 Making Waves – the Making of Blue Planet 13.00 Classic Eastenders 13.30 Classic Eastenders 14.00 Eastenders Omnibus 14.30 Eastenders Omnibus 15.00 Eastenders Omnibus 15.30 Eastenders Omnibus 16.00 The Life of Mammals 17.00 Last of the Summer Wine 17.30 2 Point 4 Children 18.00 Down to Earth 19.00 Rick Stein's Food Heroes 19.30 Changing Rooms 20.00 No Going Back 21.00 Top Gear Xtra 22.00 Trouble at the Top 22.40 The Ship 23.30 Wildlife 0.00 Prohibition: 13 Years That Changed America 1.00 Blood of the Vikings

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Megastructures 13.00 Seconds From Disaster 14.00 Outlaw – The Real Ned Kelly 15.00 Robin Hood – Prince of Thieves 17.30 7/7 – Attack on London 19.00 War of the Worlds – The Real Story 20.00 Megastructures 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Catastrophe 0.00 Seconds From Disaster 1.00 Seconds From Disaster

ANIMAL PLANET

12.00 Austin Stevens – Most Dangerous 13.00 Killing for a Living 14.00 Wild India 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Big Cat Diary 16.30

Predator's Prey 17.00 Crocodile Hunter 18.00 Lyndal's Lifestline 19.00 Cousins 20.00 Wild India 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Cell Dogs 23.00 Killing for a Living 0.00 Wild India 1.00 Lyndal's Lifestline

DISCOVERY

12.05 Ultimates 13.00 Secret Life of Formula One 14.00 Mythbusters 15.00 Brainiac 16.00 Brainiac 17.00 Collision Course 18.00 Biker Build-Off 19.00 American Chopper Special 20.00 Mythbusters – Specials 21.00 A Haunting in Georgia 23.00 Zero Hour 0.00 Letters from a Serial Killer 1.00 Brainiac

MTV

12.00 Foo Fighters Weekend Music Mix 12.30 Making The Video Foo Fighters „Best Of You“ 13.00 Making The Video Foo Fighters „Breakout“ 13.30 Foo Fighters Weekend Music Mix 14.00 \$2 Bill Presents: Foo Fighters 15.00 Tr1 16.00 Dismissed 16.30 Just See Mt 17.30 Trippin 18.00 World Chart Express 19.00 Dance Floor Chart 20.00 Switched On 21.00 Top 10 AT Ten – Foo Fighters 22.00 Think Mtv: Rocked – Sum 41 IN Congo 22.30 Think Mtv: Diary Of Angelina Jolie 23.00 Mtv Live Green Day 23.30 Mtv Live Keane

VH1

12.00 VH1 Weekly Album Chart 13.00 Top 100 21.00 Super Secret Movie Rules 22.00 Super Secret Movie Rules 23.00 VH1 Weekly Album Chart 0.00 50 Greatest Rock Feuds 1.00 When Metallica Ruled the World

CLUB

11.50 Hollywood One on One 12.15 Hollywood One on One 12.45 Paradise Seekers 13.10 Staying in Style 13.40 Matchmaker 14.10 Design Challenge 14.35 Lofty Ideas 15.00 Fantasy Open House 15.25 Completely Hammered 15.50 Insights 16.15 City Hospital 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Crime Stories 18.40 Retail Therapy 19.10 Girls Behaving Badly 19.40 The Roseanne Show 20.30 Staying in Style 21.00 Cheaters 22.00 More Sex Tips for Girls 22.30 My Messy Bedroom 23.00 Spicy Sex Files 0.00 What Men Want 0.30 Ex-Rated 1.00 Hollywood One on One 1.25 Hollywood One on One

E! ENTERTAINMENT

12.00 It's Good To Be 12.30 The Soup UK 13.00 40 Celebrity Weddings & A Funeral 15.00 50 Biggest Fashion Dos & Don'ts 16.00 What Hollywood Taught Us About Sex 18.00 The E! True Hollywood Story 19.00 The Soup UK 19.30 It's Good To Be 20.00 THS Investigates 22.00 Kill Reality 23.00 The Soomed 1.00 101 Even Bigger Celebrity Oops!

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Transformers Energon 15.30 Beyblade 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 The Jetsons 20.45 The Jetsons 21.00 Droopy Master Detective 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto

JETIX

12.05 Braceface 12.35 A.T.O.M. Alpha Teens on Machines 13.05 A.T.O.M. Alpha Teens on Machines 13.30 A.T.O.M. Alpha Teens on Machines 14.00 A.T.O.M. Alpha Teens on Machines 14.30 A.T.O.M. Alpha Teens on Machines 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha Teens on Machines 16.00 Pucca 16.35 Totally Spies

MGM

11.40 A Love Affair: The Eleanor and Lou Gehrig Story 13.15 My Father, My Son 14.50 Jealousy 16.25 In the Arms of a Killer 18.00 Smile 19.55 The Bridge AT Remagen 21.50 The Silver Strand 23.35 Samaritan: The Mitch Snyder Story 1.30 The End

TCM

20.00 Coma 22.00 Shoot the Moon 0.00 The Happy Years 1.50 Hysteria 3.15 The Stratton Story

HALLMARK

13.30 To Dance With The White Dog 15.15 Category 6: Days of Destruction 17.00 Nowhere to Land 18.30 Family Plan 20.00 Law & Order 21.00 Mary Bryant 22.45 The Devil's Arithmetic 0.30 Law & Order 1.30 Mary Bryant

BBC FOOD

12.00 Ching's Kitchen 12.30 The Tanner Brothers 13.00 Coxon's Sporting Feast 13.30 Just in Africa 14.00 Off the Menu 14.30 My Favourite Chef – Countdown to Winner 15.00 My Favourite Chef – Countdown to Winner 15.30 My Favourite Chef – Countdown to Winner 16.00 My Favourite Chef – Countdown to Winner 16.30 My Favourite Chef – Countdown to Winner 17.00 Tyler's Ultimate 17.30 Safari Chef 18.00 Ainsley's Gourmet Express 18.30 Chef at Large 19.00 Sophie's Weekends 19.30 Paradise Kitchen 20.00 United States of Reza 20.30 The Tanner Brothers 21.00 Heat in the Kitchen 21.30 Made to Order 22.00 James Martin in Sweet 22.30 Ready Steady Cook

DR1

11.55 Velfærd frá vuggu til grav 12.25 Læs for livet 12.55 OBS 13.00 Adventsgudtjeneste 13.40 En indianer i New York 15.20 Peters baby 17.00 Sigurds Bjermelime 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Venstre landsmøde 18.30 Sådan ligger landet 19.00 •men 20.00 TV Avisen 20.15 Sendag 20.45 Sendagssporten med SAS liga 21.10 De skrev historie 21.50 Blind Justice 22.30 OBS 22.35 Dogumentar – The Return of the Starpeople 23.35 Dødens Detektiver

SV1

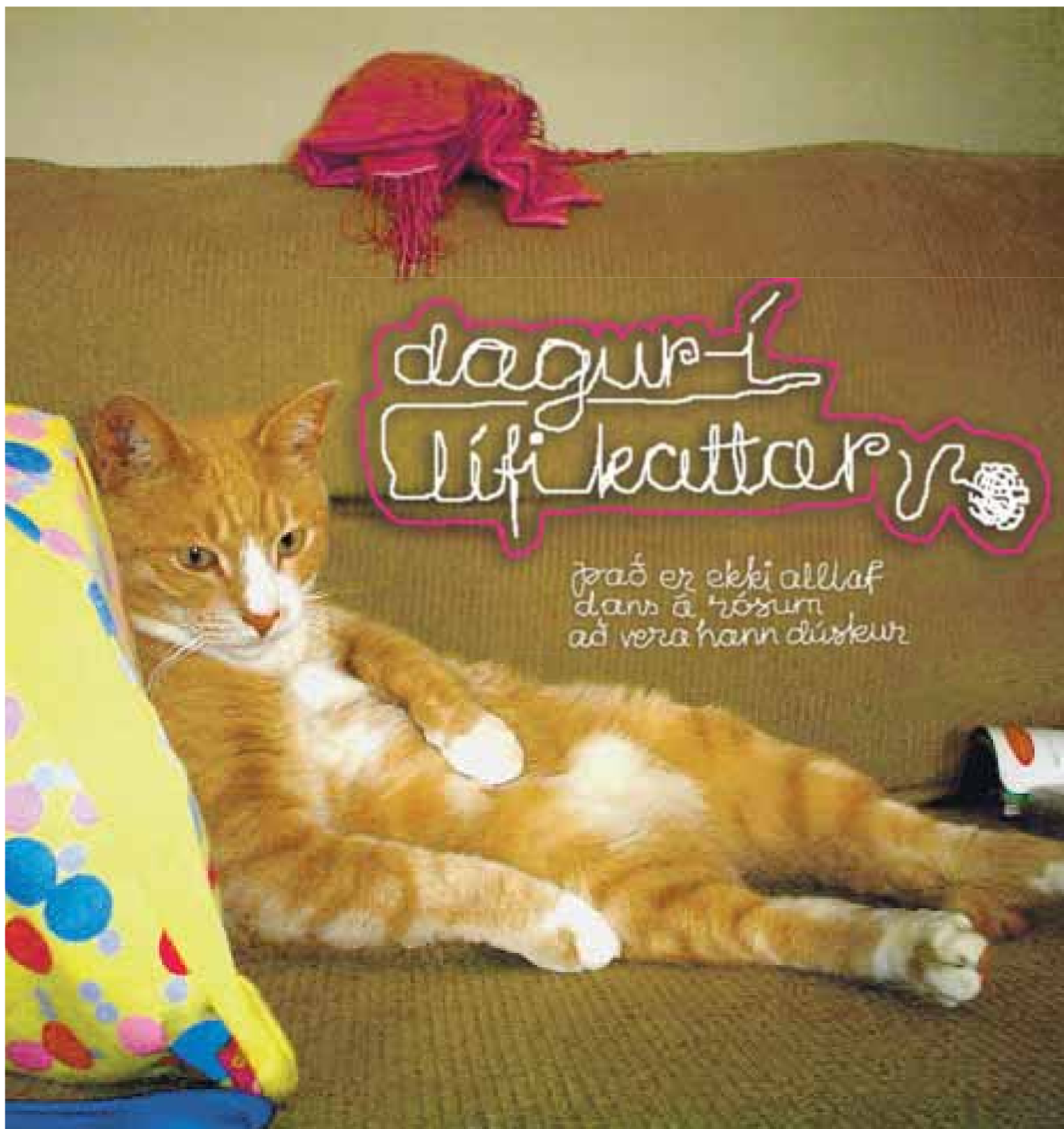
11.00 Junior Eurovision Song Contest 2005 13.15 Go'kvall 14.00 Skidskytte: Världscupen i Östersund 15.00 Stockholm International Horse Show 16.00 Designkontoret 16.30 Om barn i förskolan 17.00 BoiBompa 17.01 Nasse 17.10 Pingu 17.15 Tv-huset 18.30 Rapport 19.00 Lite som du 19.30 Sportspegeln 20.15 Stoppitid 20.20 Agenda Europa 21.15 Skarpa lägen 21.45 Vetenskap – Materiens mysterier 22.15 Rapport 22.25 Design 365 22.30 Ömen 23.30 Sändning från SVT24



Hvers vegna logar Evrópa?

Metsölubókin Hin mörgu andlit trúarbragðanna hefur svarið.





HVERNIG ÞÁTT MUNDIR ÞÚ BÚA TIL?

Sirkus leitar að fólki til að gera sjónvarpsþætti. Þú framleiðir efnið með þínum eigin tækjum, efnistökin eru alveg frjáls og engin hugmynd er útilokuð. Sendu inn þína tillögu og þú gætir verið á leiðinni í loftið! **Skilafrestur rennur út á hádegi mánudaginn 28. nóvember.**

Sendið hugmyndir til: **Sirkus - Hugmynd Lynghálsi 5, 110 RVK** eða á sirkushugmynd@365.is





GAMAN
▶ **20.35**
8 SIMPLE RULES



RAUNVERULEIKI
▶ **20.30**
WIFE SWAP 2



SPENNA
▶ **22.00**
C.S.I.



LÍFSSTÍLL
▶ **21.00**
VEGGFÓÐUR



BOX
▶ **22.00**
SUGAR RAY ROBINSON-JAKE LAMOTTA



SJÓNVARPIÐ



2



SKJÁREINN



SIRKUS



SYN
besta sattið

MORGUN

6.58 Ísland í bítíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah Winfrey **10.20** Ísland í bítíð

DAGUR

15.35 Helgarsportið **16.00** Ensku mörkin **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Gurra grís (30:52) **18.06** Kóalabræður (43:52) **18.17** Pósturinn Páll (13:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Fresh Prince of Bel Air (23:25) **13.30** World Traveler **15.10** Osbourne's 3 (3:10) **15.35** Tónlist **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.45** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

17.55 Cheers **18.20** Popppunktur (e)

15.50 Ameríski fótboltinn **18.00** Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

KVÖLD

18.30 Váboði (5:13) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós
▶ **20.35** Átta einfaldar reglur (61:76) (8 Simple Rules) Bandarísk gamanþátta-röð. Aðalhlutverk: Katey Sagal, Kaley Cuoco, Amy Davidson, Martin Spanjers og James Garner.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Ísland í dag
19.35 The Simpsons (16:23)
20.00 Strákamir
▶ **20.30** Wife Swap 2 (8:12) (Vistaskipti 2) Ertu orðin leið á karlinum og jafnvel krökkunum líka? Heldurðu að konan í næsta húsi hafi það miklu betra en þú? Í þessum ótrúlega myndadökki er fylgst með konum sem stíga skrefið til fulls og skipast á eiginmönnum og börnum í tiltekinn tíma.

19.20 Þak yfir höfuðið (e)
19.30 Allt í drasli (e) Allt í drasli hóf göngu sína síðasta vetur og vakti mikla lukku og ýndu þau skótu hjúin ótrúleg tilþrif við hreingerningarnar.
20.00 The O.C.
21.00 Survivor Guatemala Í ár fer keppnin fram í Guatemala og búast má við hörkuslag.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 The Cut (13:13) (Newest Designer For Tommy Hilfiger Is...)
20.00 Friends 5 (2:23)
20.30 Fashion Television (5:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum dag.

18.30 Spænski boltinn Útsending frá 13. umferð í spænska boltanum.
20.30 Ítölsku mörkin Öll mörkin, flottustu tilþrifin og umdeildustu atvikin í ítalska boltanum frá síðustu umferð.
21.00 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.

21.05 Risaeldgos í Yellowstone-þjóðgarðinum (Super-volcano: The Truth About Yellowstone) Bresk heimildamynd.
22.00 Tíufréttir
22.25 Karníval (9:12) (Carnivale II) Bandarískur myndaflokkur. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

21.15 You Are What You Eat (7:17) (Mataræði 2)
21.40 Six Feet Under (5:12) (Undir grænni torfu) Bönnuð börnum.
22.30 Most Haunted (12:20) Bönnuð börnum.

22.55 Sex and the City – 2. þáttaröð Carrie ákveður að segja Mr. Big að hún elski hann

▶ **21.00** Veggfóður Hönnunar og lífstíls þátturinn Veggfóður sem er undir stjórn arkitektsins og sjónvarpskonunar vinsælu Völu Matt og sjónvarpsmannsins Hálfalds-Steinþórssonar.

21.30 Spænsku mörkin
▶ **22.00** Bardaginn mikli (Sugar Ray Robinson – Jake LaMotta) Að margra mati er Sugar Ray Robinson besti boxari allra tíma. Hann gerðist atvinnu-maður 1940 og átti langan feril.
22.55 Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórskemmtilegur spurningaþáttur.

23.20 Spaugstofan **23.45** Ensku mörkin **0.40** Kastljós **1.40** Dag-skrárlök

23.15 Afterlife (B. börnum) **0.05** The Closer (B. börnum) **0.50** Lockdown (Str. b. börnum) **2.35** Sjálfstætt fólk **3.05** Fréttir og Ísland í dag **4.10** Ísland í bítíð **6.05** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

23.30 Weeds (8:10) **0.05** Friends 5 (2:23) (e)

23.25 Ítalski boltinn

NÓTT



Frumkvöðull að lakkun
gleraugnaverðs
á Íslandi

Sjónarhóll

gleraugnaverslun

í Hafnarfirði

2
fyrir
1

Reykjavíkurvegur 22

S. 565-5970

www.sjonarholl.is



SPJALL

▶ 18.54

ÍSLAND Í DAG



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjð – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttabáttur 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi ▶ 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþrottir/veður

19.35 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

21.55 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

23.00 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.15 Blues Brothers 8.25 Three Seasons 10.10 Johnny English 12.00 Baywatch: Hawaiian Wedding 14.00 Blues Brothers 16.10 Three Seasons 18.00 Johnny English

20.00 Showtime (Stóra tækifærið) Bönnuð börnum.

22.00 Braveheart (Frelshetjan) Stórmynd sem hlaut Óskarsverðlaun sem besta mynd ársins 1995 og fern önnur að auki. Stranglega bönnuð börnum.

0.55 Blood Work (Stranglega bönnuð börnum) 2.45 Terminal Invasion (Stranglega bönnuð börnum) 4.10 Showtime (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Sunderland – Birmingham frá 26.11 16.00 Middlesbrough – WBA frá 28.11 18.00 Prumuskot

19.00 Spurningabátturinn Spark (e)

19.30 Spurningabátturinn Spark (e) 20.00 West Ham – Man. Útd frá 27.11

22.00 Að leikslokum

23.00 Prumuskot (e) 0.00 Everton – Newcastle frá 27.11 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Veggfóður

Hönnunar og lífstíls þátturinn Veggfóður sem er undir stjórn arkitektsins og sjónvarpskonunar vinsælu Völu Matt og sjónvarpsmannsins Hálfðans Steinþórssonar. Vala Matt stjórnar þættinum Innlit/Útlit og var Hálfðan umsjónamaður Djúpu laugarinnar um skeið. Í þættinum er lögð áhersla á innlit til fólks, umfjöllun um hönnun og arkitektúr, ásamt því að lífstíll ýmissa þekktara Íslendinga verður í hávegum hafður. Einnig munu þau Vala og Hálfðan leggja land undir fót og heimsækja Íslendinga í útlöndum.

■ SIRKUS, KL. 21.00



Fashion Television

Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum í dag. Á síðustu 20 árum hefur engin annar þáttur kynnt nýjustu tískuna jafn glæsilega og Fashion Television hefur gert. Hvort sem það eru nýjustu fötin, þotulíðið í salnum eða lætin á bakvið tjöldin, þá sérd þú það fyrst hér í Fashion Television og það á fremsta bekk. Þáttastjórnandinn er Jeanne Beker sem byrjaði í skemmtanaíðnaðinum 16 ára gömul og hefur aldrei litið til baka. Hún hefur m.a. unnið við útlit og verið kynnr í hinum ýmsu þáttum t.d. The NewMusic sem vann til fjölda verðlauna. Ásamt því að vera kynnr ruddi hún braut tískunnar á internetinu ásamt fjölmiðlarísanum MCI og varð ritstjóri fyrsta veftískutímaritsins, @fashion. Hún skrifar núna fjölda pistla og er mjög virt í tískuheiminum. Jeanne hefur gefið út tvær bækur, árið 2005 gaf hún út bókina The Big Night Out en áður gaf hún sjálfsævisögu sína.

■ SIRKUS, KL. 20.30

*Jóla*lag
DAGSINS

93.9
BYLGJAN

Allir eru að hlusta!

„Jólin byrja í dag“ – Sigríður Beinteinsdóttir

JÓLAKJÓLAR - NÝ SENDING



PRINSESSAN

verslun/Mjódd, s. 567 4727

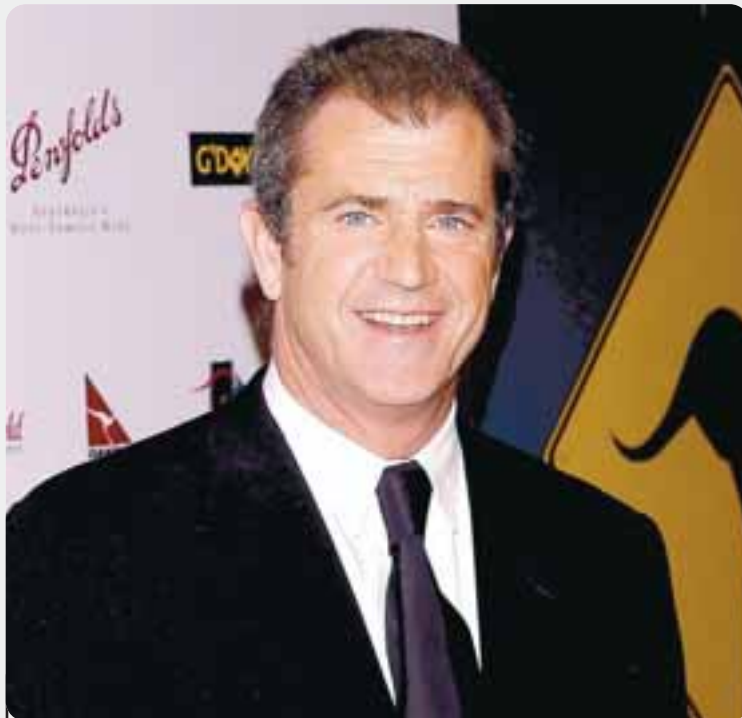
www.Prinsessan.is

Jólagatal Bylgjunnar

með Bjarna Ara

Jólagatalið er orðin árviss viðburður hjá Bylgjunni 98,9, tilgangurinn er að gleðja hlustendur okkar með jólaglaðningi, og koma má þakklætisvotti í leiðinni til allra sem hlusta á degi hverjum. Lag dagsins birtist í Birtu á hverjum degi og þarf fólk að geyma blaðið og fylgjast vel með hvaða lag er lag dagsins frá 28. nóvember til 23. desember. Þegar hlustandi heyrir það í fullri lengd á sá hinn sami að hringja í 567-1111. Níundi hlustandinn sem nær inn í gegnum símann fær glæsilegan jólaglaðning frá Bylgjunni.

Pakkajól Bylgjunnar í Kringlunni er árleg söfnun jólapakka til þeirra sem minna mega sín. Við hvetjum alla sem geta til að kaupa eitthvað fallegt, pakka því inn, merkja strák eða stelpu og aldur, setja undir jólatréð í Kringlunni. Mæðrastyksnefnd, Fjölskylduhjálpin og Hjálparstarf kirkjunnar sjá um að koma gjöfunum í réttar hendur fyrir jólin. Hlustendur okkar á landsbyggðinni geta farið með gjöf á næsta útibú Íslandspósts sem að kemur þessu í Kringluna endurgjaldslaust. Einnig býður Bylgjan í bíó um jólin á sannkallaðar stórmyndir eins og Harry Potter. Um að gera að fylgjast grant með og hlusta á Bylgjuna.



Mel Gibson:

Sjö barna faðir og hasarhetja

Mel Gibson fæddist árið 1956 í New York. Hann á tíu systkini og starfaði faðir hans sem bremsustjóri lesta. Þó að hann hafi fæðst í Bandaríkjunum, flutti fjölskylda hans til Ástralíu þar sem hann lærði í the National Institute of Dramatic Arts. Eftir að hann útskrifaðist lék hann í nokkrum sjónvarpsþáttum en fékk loks hlutverk í myndinni Mad Max. Hann hefur einnig leikið í myndunum Lethal Weapon, The Patriot, Ransom, Payback en er

einn þekktastur fyrir hlutverk sitt og leikstjórn í myndinni Braveheart. Mel Gibson kynntist eiginkonu sinni í gegnum stefnumótajónustu og á sjö börn. Hann leikstýrði og framleiddi The Passion of the Christ, einni umdeildustu mynd síðari ára ásamt því að eyða 25 milljónum dollara af sínum eigin peningum í myndina.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, BRAVEHEART, KL. 22.00



Þetta vissum við ekki um **Audda Blöndal**

- Hann getur ekki drukkíð mjólk án þess að opna hana sjálfur.
- Hann missti sveindóminn 1996 á þriðjudegi.
- Cindy Crawford plaggöt voru um alla veggja hjá honum á unglingsárunum.
- Hann á gula önd sem að hann kallar ÆLucky ducki og hefur fylgt honum nánast allann sjónvarpsferilinn.
- Hann kúgaðist í fyrsta sinn edru þegar að hann horfði á myndina Stepmom með

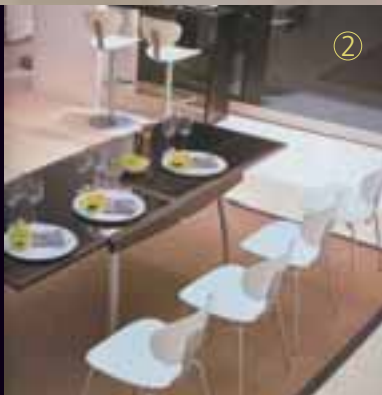
Susan Sarandon og Juliu Roberts í aðalhlutverki.

- Hann varð einu sinni Íslandsmeistari í körfubolta í yngri flokkum og lenti í öðru sæti 4 sinnum með Tindastóli og grenjaði úr sér augun í öll þau skipti!
- Hann nuðaði í Sigmarí Vilhjálmssyni (sem hann þekkti ekki þá) á skemmtistaðnum Sportkaffi um að fá að prófa að leika í falinni myndavél og fékk loks tækifæri 15 tölvupóstum síðar!

■ STÖÐ 2, KL. 20.00. STRÁKARNIR



①



②



③

- 1. Borð CS/391 85.000 kr.
Stóll CS/293 14.900 kr.
Stóll CS/296 18.900 kr.
- 2. Stóll CS/109 9.600 kr.
- 3. Borð CS/391 76.000 kr.
Stóll CS/346 21.500 kr.

EVNEM / STA / NM/0010



TM - HÚSGÖGN

Síðumúla 30 - Sími 568 6822

- ævintýri líkust

EKKI MISSA AF ...



The Andy Milonakis show

20.30 / MTV

Þátturinn *The Andy Milonakis Show* er um brjálaðan heim Andy Milonakis. Hann tekur upp heimskulega og veruleikafirra *NSketchai* sem undirstríka það hversu klikkaður hann sé. Hann framkvæmir alls kyns skopatríði í íbúðinni sinni, talar við fólk í hverfinu sínu og kynnr okkur fyrir vinum sínum og nágroñnum.



Coupling

21.30 / BBC

Gamanþættir um flókið líf ungs pars og vina þeirra. Í þáttunum leika *NThis Life* stjarnan Jack Davenport og Gina Bellman. Í þáttinum í kvöld verður Steve, aðalpersóna þáttanna, áhyggjufullur yfir bletti á afturenda sínum. Leikarinn Jack Davenport lék í rómantísku gamanmyndinni *The Wedding Date* sem kom út í ár.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Football: UEFA Champions League 13.00 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden 14.00 Nordic Combined Skiing: World Cup Kuusamo Finland 15.00 Football: Football World Cup Season Legends 16.00 Football: Football World Cup Season News 16.15 Football: Football World Cup Season Journeys 16.30 Football: Eurogoals 17.30 All sports: WATTS 18.00 Ski Jumping: World Cup Kuusamo 19.30 Fight Sport: Fight Club 21.30 Football: Eurogoals 22.30 News: Eurosportnews Report 22.45 Nordic Combined Skiing: World Cup Kuusamo Finland 23.45 Olympic Games: Mission to Torino 0.15 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006

BBC PRIME

12.00 Are You Being Served? 12.30 Next of Kin 13.00 Ballykissangel 14.00 Teletubbies Everywhere 14.10 Bill and Ben 14.20 Yoho Ahoj 14.25 Binka 14.30 Boogie Biebies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 Diy Tv 16.00 How to Be a Gardener 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 Eastenders 19.00 No Going Back: a Year in France 19.30 A Place in France 20.00 The Inspector Lynley Mysteries 21.30 Coupling 22.00 The Office 22.30 The Office 23.00 Down to Earth 0.00 Journey of Life 1.00 Meet the Ancestors

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Bug Attack 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Inside The Britannic 16.00 China's Titanic 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megacities 19.00 Dangerous Encounters 20.00 Seconds From Disaster 21.00 7/7 - Attack on London 22.30 The Death of Aryton Senna 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 7/7 - Attack on London 1.30 The Death of Aryton Senna

ANIMAL PLANET

12.00 Meerkat Manor 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 Predator's Prey 14.00 Animal Precinct

15.00 Animal Cops Houston 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 Big Cat Diary 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 Chimpanzee Diary 19.30 Predator's Prey 20.00 The Life of Birds 21.00 Miami Animal Police 22.00 Meerkat Manor 22.30 Monkey Business 23.00 Venom ER 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 The Life of Birds

DISCOVERY

12.05 Fantastic Voyage 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Fishing on the Edge 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Scraphap Challenge 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters - Specials 20.00 Body Spectacular 21.00 Trauma 22.00 Body Works 23.00 Mythbusters - Specials 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files

MTV

12.00 Boiling Points 12.30 Just See Mtv 14.00 Pimp MY Ride 14.30 Wishlist 15.00 Trh 16.00 Dismissed 16.30 Just See Mtv 17.30 Mtv.new 18.00 European Top 20 19.00 Switched On 20.00 Global Room Raiders 20.30 Andy Milonakis 21.00 Top 10 AT Ten - Missy Elliott 22.00 Power Girls 22.30 The Real World Philadelphia 23.00 The Rock Chart

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 VH1 Weekly Album Chart 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 All Access 21.00 I Want a Famous Face 21.30 I Want a Famous Face 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of ... 0.00 VH1 Hits

CLUB

11.50 Lofty Ideas 12.20 Insights 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Arresting Design 14.00 Fashion House 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.25 Race to the Altar 16.10 The Roseanne Show 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Weddings 18.40 Men on Women 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Arresting Design 20.25 The Villa 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 Men on Women 23.00 Cheaters 0.00 Vegging Out 0.30 City Hospital 1.25 Crimes of Fashion 1.50

Backyard Pleasures

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News Weekend 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Craziest TV Moments 16.00 101 Craziest TV Moments 17.00 101 Craziest TV Moments 18.00 It's Good To Be 18.30 The Soup UK 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 The E! True Hollywood Story 0.00 E! News 0.30 The Soup UK 1.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.30 Battle B-Daman 16.00 Sabrina, The Animated Series 16.30 Atomic Betty 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 Codename: Kids Next Door 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto

JETIX

11.50 Braceface 12.20 Jacob two-two 12.50 So Little Time 13.20 Goosebumps 13.50 Black Hole High 14.15 Spider-Man 14.40 Movicine Mysteries 15.05 Digimon II 15.30 Totally Spies 16.00 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

12.25 Silence 13.55 Police Story: The Freeway Killings 16.25 For Better or for Worse 18.00 The Bridge AT Remagen 19.55 I Take These Men 21.30 Warm Summer Rain 22.55 Man of the East 1.00 Below the Belt

TCM

20.00 Welcome to Hard Times 21.40 Village of the Damned 23.00 The Perfect Specimen 0.35 The Girl and the General 2.20 The Golden Arrow 3.30 Above Suspicion

HALLMARK

12.00 The Monkey King 13.45 The

Monkey King 15.15 Out of Time 17.00 Touched by an Angel 17.45 Reason for Living: The Jill Ireland Story 19.15 I Do But I Don't 20.45 Fidel 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Reason for Living: The Jill Ireland Story 1.00 Scarlett

BBC FOOD

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

DR1

12.10 Debatten 12.50 OBS 12.55 Seernes Have 13.30 Ildsjálf 14.00 TV Avisen með vejrt 14.10 De skrev historie 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Becoming: Dream 15.20 Boogie Listen - Bobleme 15.35 Last Exile 16.00 Yu-Gi-Oh! 16.20 Droopy som ridder 16.30 Troldspejlet 17.00 Lotte fra Spektakelmagergade 17.30 TV Avisen með Sport og Vejrt 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Folkebevægelsen mod EU - landsmøde 19.00 Rejsehjeldet 20.00 TV Avisen 20.25 Horisont 20.50 Sport-Nyt 21.00 Kærlighedsfontænen 22.25 *men 23.20 Viden om

SV1

12.45 Lilla sportspeglin 13.15 Sportspen 14.00 Stoppit 14.05 Agenda Europa 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Tomten verkstad i Kina 16.30 Krokodill 17.00 BoliBompa 17.01 Björnes Magasin 17.30 Lilla sportspen 18.00 Trackslistan 18.30 Rapport 19.00 Kvalster 20.00 Plus 20.30 Sverige! 21.00 Riket - Stormaktstiden 22.00 Rapport 22.10 Kulturyheterna 22.20 Popcorn 22.50 Laser-mannen 0.20 Sändning från SVT24

Blóm með þér á hverri stundu Einstakt ferskt handgert grænt te og jurtate frá Kína



Tea love



Wild Lover



Red Lover



Flower languages and tea expressions



kinversk heilsuðind

Skeifan 3 + Sími 553 8282

www.heilsuðrekin.is

JÓLA-TE PARTY



NJÓTTU LÍFSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍFSSTÍL



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

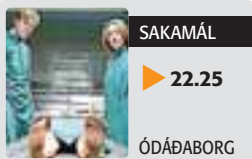
Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálparefni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirrúmi og vilja lifa á heilsusamlegan hátt.



Skyr



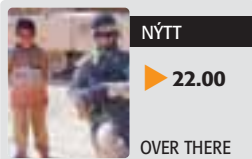
FEĞURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA



SAKAMÁL

▶ 22.25

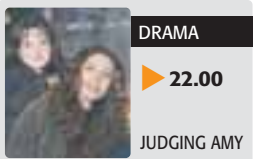
ÓDÁÐABORG



NÝTT

▶ 22.00

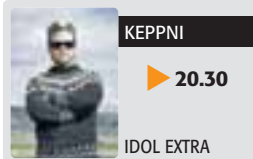
OVER THERE



DRAMA

▶ 22.00

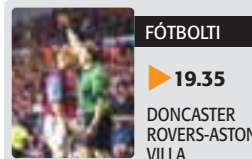
JUDGING AMY



KEPPNI

▶ 20.30

IDOL EXTRA



FÓTBOLTI

▶ 19.35

DONCASTER ROVERS-ASTON VILLA



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn- málsfréttir 18.00 Allt um dýrin (14:25) 18.25 Tommi togvagn (9:26)

18.30 Gló magnaða (27:52) (Kim Possible)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós

20.25 Veronica Mars (10:22) Bandarísk spennuþátta- röð um unga konu sem tekur til við að fletta ofan af glæpamönnum.

21.10 H.C. Andersen – Saga af skáldi (1:2) Ný leikin dönsk heimildamynd í tveimur hlutum um ævintýrskáldið Hans Christian Andersen.

22.00 Tíufréttir ▶ 22.25 Ódádaborg (4:4) (Murder City) Breskur sakamála- flokkur. Meðal leikenda eru Amanda Donohoe, Kris Marshall, Geff Francis, Amber Agar, Laura Main og Connor McIntyre. Atríði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.35 Örminn (5:8) 0.35 Kastljós 1.25 Dagskrárlok

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (10:145) 10.20 Ísland í bítið

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neig- hbour's 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Fresh Prince of Bel Air 13.30 Life Begins 14.20 The Gu- ardian 15.05 Extreme Makeover – Home Edition 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (17:23) 20.00 Strákamir 20.30 Amazing Race 7 (13:15) (Kapphlaupið mikla)

21.15 Numbers (2:13) Bönnuð börnum.

▶ 22.00 Over There (5:13) (Á vígaslóð) Glænýrir, umtal- aðir bandarískir spennu- og dramapættir sem ger- ast meðal bandarískra hermanna í yfirstandandi stríði í Írak. Þættirnir eru gerðir af hinum sömu og bjuggu til NYPD Blue, Murder One og Blind Justice. Bönnuð börnum.

22.45 Crossing Jordan (15:21) (Réttarlæknirinn) Lög- reglurannsóknir eru vis- indí.

23.30 Deadwood (Str. b. börn- um) 0.20 Route 666 (Str. b. börnum) 1.50 Prince William 3.15 Fréttir og Ísland í dag 4.20 Ísland í bítið 6.20 Tónlistar- myndbönd frá Popp TíVÍ

17.55 Cheers 18.20 The O.C. (e)

19.20 Þak yfir höfuðið (e) 19.30 Sílvia Nótt (e) 20.00 Borgin mín Í þessum þætti verður Pétur Ó. Pétursson sem leiðir okkur um götur Péturs- borgar.

20.30 Allt í drasli 21.00 Innlit / útlit ▶ 22.00 Judging Amy Bandarísk- ir þættir um lögmanninn Amy sem gerist dómari í heimabæ sínum. Amy þarf að dæma í máli 13 ára drengs sem drap afa sinn. Vincent verður vitni af hrottralegu morði. Amy og Davíð leita sér af draumahúsinu.

22.50 Sex and the City – 2. þáttaröð Miranda hefur áhyggjur af því að hún sé að renna yfir seinasta sölugdag og hefur áhyggj- ur af því að pipri.

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

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Veggfóður Hönnunar og lífstíls þáttur. 20.00 Friends 5 (3:23) ▶ 20.30 Idol extra 2005/2006 Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleit- ina. Viðtöl við keppend- urna, fylgst með þeim á æfingum og allt það sem gerist bakvið tjöld- in færð þú að sjá hér á Sirkus. Umsjón með þættinum hefurhár- greiðslumaðurinn og tiskuloggan Svavar Örn.

21.00 Laguna Beach (9:11) 21.30 Fabulous Life of 22.00 HEX (9:19) Yfirrátturuleg- ir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.

22.45 Fashion Television (5:34)

23.10 David Letterman 23.55 Friends 5 (3:23) (e)

17.30 UEFA Champions League 18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.30 X-Games 2005 (X-Games 2005 – þáttur 5) Eitt vin- sælasta sportið í banda- rikjunum í dag Ótrúlegir taktar á hjólum, hjóla- brettum og snjóþrettum

▶ 19.35 Enski deildabikarinn (Doncaster Rovers – Aston Villa)

21.35 Timeless (Íþróttahetjur) Íþróttahetjur eru af öll- um stærðum og gerðum.

22.00 Bardaginn mikli (Muhammad Ali – Joe Frazier) Í boxsögunni eru margir umtalaðir bardag- ar. Einn sá frægasti fór fram í Manila á Filipp- seyjum árið 1975.

22.55 Ensku mörkin Mörkin og marktaekifærin úr enska boltanum, næst efstu deild.

23.25 Enski deildabikarinn

Mikið úrval af nýjum glæsilegum leikföngum

Skemmtilegar jólagjafir

1.990,-

1.490,- Mjúk vasaljós

2.990,- Velour Jogging galli

1.490,- Tölvuur, 4 tegundir

3.290,- Mjúkir bílar með blikkjösum

Margverðlaunin **proskaleikföng**

Öll ungbarnaleikföngin frá Manhattan Baby, Puppertos og Whoozit eru einstaklega falleg og vönduð og hafa mörg þeirra hlötið verðlaun fyrir gæði og proskahrif þess á barnið enda hönnuð með þarfir og proskað þess í huga.

Frábær leikföng fyrir þau yngstu á góðu verði.

Krakkafjör Alltaf gaman

Hlíðasmára 17 og Hamraborg 1-3, Kópavogi. Laugavegi 118, Reykjavík og Hafnarstræti 99-100, Akureyri



FRÉTTIR

▶ 18.00

KVÖLDFRÉTTIR



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjð – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttabáttur 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi ▶18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

19.35 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

21.10 48 Hours (48 stundir) (Strange Truth) Bandarískur fréttaskýringabáttur.

21.55 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrr um daginn. 20.10 Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

23.00 Endursýningar

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Princess Mononoke 8.10 What's the Worst That Could Happen? 10.00 Wishful Thinking 12.00 How to Lose a Guy in 10 Days 14.00 Wishful Thinking 16.00 Princess Mononoke 18.10 What's the Worst That Could Happen?

20.00 How to Lose a Guy in 10 Days (Losnað við gæja á 10 dögum) Rómantísk gamanmynd.

22.00 Seabiscuit Sannsöguleg stórmynd sem var tilnefnd til sjö Óskarsverðlauna.

0.15 Bandits (Bönnuð börnum) 2.15 Solaris (Bönnuð börnum) 4.00 Seabiscuit

ENSKI BOLTINN

14.00 Aston Villa – Charlton frá 26.11 16.00 Wigan – Tottenham frá 26.11 18.00 Man. City – Liverpool frá 26.11

20.00 Þrumuskot (e)

21.00 Að leikslökum (e) Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingnum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfasyni.

22.00 Arsenal – Blackburn frá 26.11

0.00 Portsmouth – Chelsea frá 26.11 2.00 Dagskrárlok



OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.



AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



48 Hours

48 Hours er vandaður bandarískur fréttauðskýringabáttur. Þegar 48 Hours var frumsýndur árið 1988 sagði blaðið, Time, að 48 Hours væri nýjungagjarnasti fréttabáttur síðan 60 mínútur var frumsýndur árið 1968. 48 Hours tekur á hinum ýmsu málefnum og fer að sérstakan hátt að viðfangsefnum sínum. Horft er á þau frá mismunandi sjónarhornum ásamt því að þau eru gætt ákeðnum hasarstæl. Þættirnir hafa fengið frábæra dóma sem endurspeglast m.a. í næstum tutugu Emmy verðlaunum.

Neighbours

Vart þarf að kynna þessa sívinsælu þætti en Neighbours er ein vinsælasta sápuóperan í Ástralíu, Bretlandi og víðar. Hvert mannsbarn ætti að þekkja íbúana við Ramseygötu í Erinsbæ en fylgst hefur verið með lífi þeirra allt frá árinu 1985. 120 milljónir horfa að meðaltali á þættinu á hverjum einasta degi en þar hafa margar alþjóðlegar stórstjórnur hafið feril sinn t.d. Kylie Minogue, Jason Donovan, Guy Pierce, Natalie Imbruglia og nýstirnið Holly Valance. Neighbours hefur þegar náð 4000 þátta markinu og heldur áfram að láta fólk hlæja, gráta og kalla fram drama sem hæfir færustu dramadrottingum.

■ STÖÐ 2, KL. 18.05



Fótalag
DAGSINS

ÁR 989
BYLGJAN

Allir eru að hlusta!

„Blue Christmas“ – Elvis Presley

Við hjálpum þér að ná jafnvægi milli huga og líkama

Í gegnum árbúsundir hafa Kinverjar þróað fullkomnar aðferðir til eflingar líkama og heilsu

- Hugræn feygjuleikfimi
- Tai Chi
- Kung Fu - fyrir börn, unglinga og fullorðna

Sérhæfð heilsuáæfing
Dekur að kinverskum hætti
Heilsute - gjafavörur - verkjastillandi jurtaoljur

Gjafabréf

HEILSU ÖRKINN

kinversk heilsuáæfing

Skeifan 3 ♦ Sími 553 8282 ♦ www.heilsudrekinn.is

Svavar Örn:

Líflegi hárgreiðslumaðurinn

Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleitina. Viðtöl við keppendur, fylgst með þeim á æfingum og allt það sem gerist bak við tjöldin. Umsjónamaður þáttarins er hárgreiðslumaðurinn og tískulöggan Svavar Örn. Svavar Örn segir að fyrstu útsendingarnar í Smáralindinni, séu oft spauglegar þar sem þær ganga heldur brösulega. Honum finnst Simmi og Jói alltaf jafn yndislegir og jafnvel ennþá skemmtilegri þegar tókuvélin sé ekki í gangi því þá getir þeir sagt almennilega dónalega brandara. Honum þykir óstjórnlega vænt um Bubba og Siggú og hefur gaman að því hvað Siggú sé orðinn beitt. Páll Óskar og Einar

Bárða eru kærkomin viðbót í dómarahópinum því Einar Bárða sé svona None-linei maður en Páll Óskar sé svo samkvæmur sjálfum sér. Hjá Páli Óskari kemur kvenlegi eiginleikinn fram við að vilja hjálpa greyið keppendunum mikið. Aðspurður vill Svavar Örn sem minnst segja um hvaða dómari sé smartastur og best klipptur. Honum finnst þó Bubbi alltaf vera mjög smart og Siggú flott klippt. Hann ætti samt sem áður að segja að Einar Bárða sé sá best klippti þar sem hann klippi hann reglulega.

■ SIRKUS, KL. 20.30



Þetta vissum við ekki um

Kate Hudson

- Finnst gaman að spila á gítar og píanó og semja tónlist.
- Þegar hún var 11 ára, lét mamma hennar, Goldie Hown, eftir henni og leyfði henni að fara í prufu fyrir sjónvarpsþátt með Howie Mandel. Kate fékk hlutverkið en mamma hennar sagði henni ekki frá því fyrr en ári seinna.
- Millinafn sonar hennar er Russel en hann var skírður eftir kærasta mömmu sinnar, Kurt Russel, sem hún álitur vera föður sinn.
- Hún á þrjá hunda sem heita Clara, Doctor og Bella.
- Hún kaupir fötin sín úr „vintage“ búðum og býr til sína eigin skartgripi.

■ HOW TO LOSE A GUY IN 10 DAYS, STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 20.00



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá Jóa Fel?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? Núna er það Over there. Síðan hefur 24 alltaf verið uppáhalds þátturinn. Hvað mætti sýna oftast? Endurtekningu á kvölddagskrá á daginn því maður fer svo snemma að sofa á kvöldin.

Hvað má missa sín? Ég þoli ekki sápuóperur.
Fyrsta sjónvarpsminningin? Þega Bjarni var að lýsa spænska boltanum.
Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Pétur Jóhann Sigfússon.



Ofnar



Gerð 618-100 með "pyrolitic" hreinsikerfi.
 Áður 99.900,- Nú aðeins 69.900,-

Hvítir	4 eða 8 kerfa	Frá kr. 27.900
Stál	4 eða 8 kerfa	Frá kr. 39.900
Stál	2ja hólfa	Frá kr. 69.900
Stál	70cm.	kr. 73.700
Stál	90 cm.	kr. 88.900

Eldavélar



Keramikborð og fjölvirkur ofn.

66-W955	Hvít	kr. 59.900
66-EX396	Stál	kr. 79.900

Gaseldavélar



Fullkominn 7-kerfa ofn og 4ra eða 5 brennara gashelluborð, stál

66-EX348	60cm	kr.	79.900
106-EX870	100cm	kr.	139.940
126-EX634	100cm	kr.	154.900
136-EX634	130cm	kr.	289.900

Heluborð



4ra hellu hvít eða stál	Frá kr. 17.500
4ra hellu keramik	Frá kr. 32.900
4ra hellu keram, m/snertir	Frá kr. 52.900
2ja brennara gasborð	Frá kr. 13.900
3ja brennara gasborð	kr. 31.300
4ra brennara gasborð	Frá kr. 26.900
5 brennara gasborð	Frá kr. 35.700
3 gas + 1 raf stál	kr. 26.100

ELBA

Ítölsku ELBA tækin eru falleg,
 fullkomin og vönduð. Úrvalið er mikið
 og verðið svo hagstætt að leitun er að
 öðru eins.

Magnafsláttur
 2 tæki.....3%
 3 tæki.....4%
 4 og fleiri...5%

OPIÐ
 Mánudaga-föstudaga kl. 9-18
 Laugardaga kl. 10-15



Viftur & háfar

Veggviftur:

60cm	hvít eða svört/stál	kr. 5.900,-
60cm	útdregin 3 gerðir	Frá kr. 10.900,-

Veggháfar:

60cm	kantaðir/ rúnaðir	Frá kr. 19.900,-
90cm	kantaðir/ rúnaðir	Frá kr. 24.900,-
100cm	kantaður	kr. 27.900,-

Eyjuháfar:

66x90cm	stál	kr. 59.900
65x90cm	stál/gler	kr. 65.900



Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Uppvottavélar - 2 gerðir



Sparneytnar og hljóðlátar

IDW-128 alinnbyggð. Kr. 69.900
 LS-12 hvít. Kr. 49.900 - **Tilboð**

EKKI MISSA AF ...



The Osbournes

Osbournes er örugglega klickaðasta og uppátækjasamasta fjölskylda í öllum heiminum. MTV sýnir tíu glænýja þætti um fjölskyldumeðlimina Ozzy, Sharon, Kelly og Jack þar sem þau halda áfram að lifa sínu óútreiknanalega lífi. Við fylgjumst með Ozzy súpa seyið af lífnaðarhátum fyrri ára og konuna sem staðið hefur bak við Ozzy öll þessi ár, Sharon, sem er einmitt byrjuð með glænýja viðtalþætti.



Beavis & Butt-head

21.30 / VH1

Ó já, þetta eru ekki óska fyrirmyndir þeir Beavis og Butt-head! Þetta hræðilega hugarfóstur Mike Judge, var frumstýnt á MTV árið 1992 í Bandaríkjunum og fékk strax athygli unglinga fyrir frumleika og vitleysigang. Það hefur æ síðan verið sýnt á MTV í Evrópu og hefur á skömmum tíma verið heimsþekkt fyrirbæri.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Football: Football World Cup Season Journeys 12.45 Football: Football World Cup Season News 13.00 Football: Eurogoals 14.00 Bowls: Scottish International Masters Scotland 16.30 Ski Jumping: World Cup Kusamo 17.30 Football: Football World Cup Season Legends 18.30 Football: Football World Cup Season News 18.45 Football: Football World Cup Season Journeys 19.00 Boxing 20.00 Boxing 22.00 All sports: WATTS 22.30 News: Eurosport News Report 22.45 Football: UEFA Cup 0.15 News: Eurosport News Report

BBC PRIME

12.00 Are You Being Served? 12.30 Next of Kin 13.00 Ballykissangel 14.00 Teletubbies Everywhere 14.10 Bill and Ben 14.20 Yoho Ahoy 14.25 Birka 14.30 Boogie Beebies 14.45 Fimbles 15.05 TikkaBilla 15.35 Diy Tv 16.00 How to Be a Gardener 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 Eastenders 19.00 Top Gear Xtra 20.00 Trouble at the Top 20.40 The Ship 21.30 The League of Gentlemen 22.00 Casualty 22.50 Holby City 0.00 Liberace: too Much of a Good Thing Is Wonderful 1.00 Great Romances of the 20th Century 1.30 Great Romances of the 20th Century

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Bug Attack 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Seconds From Disaster 16.00 When Expeditions Go Wrong 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megacities 19.00 Dangerous Encounters 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Seconds From Disaster 22.00 When Expeditions Go Wrong 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Seconds From Disaster 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Meerkat Manor 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 Predator's Prey 14.00 The Life of Birds 15.00 Animal Cops Houston 16.00 Pet

Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 Big Cat Diary 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 Chimpanzee Diary 19.30 Predator's Prey 20.00 Nightmares of Nature 20.30 Animal Precinct 21.00 Miami Animal Police 22.00 Meerkat Manor 22.30 Monkey Business 23.00 Venom ER 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Nightmares of Nature 1.30 Animal Precinct

DISCOVERY

12.05 Brain Story 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Fishing on the Edge 14.00 Extreme Machines 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Secret Life of Formula One 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Ultimates 21.00 Super Structures 22.00 Deadliest Catch 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files

MTV

12.00 Boiling Points 12.30 Just See Mtv 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 Trif 16.00 Dismissed 16.30 Just See Mtv 17.30 Mtv News 18.00 The Rock Chart 19.00 Newlyweds 19.30 MY Super Sweet 16 20.00 Power Girls 20.30 The Osbournes 21.00 Top 10 AT Ten - Britney Spears 22.00 Punk'd 22.30 Wonder Showzen 23.00 Alternative Nation

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90's 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 All Access 21.00 Pop Up Videos 21.30 Beavis & Butt-head 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of ... 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Insights 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Arresting Design 14.00 Fashion Show 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.25 Race to the Altar 16.10 The Rosanne Show 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Weddings 18.40 Men on Women 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Arresting Design 20.25 The Villa 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 Men on Women 23.00 Cheaters 0.00 Vegging Out 0.30 Girls Behaving Badly 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Backyard

Pleasures

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 The Soup UK 14.00 Jackie Collins Presents 15.00 Jackie Collins Presents 16.00 40 Celebrity Weddings & A Funeral 17.00 40 Celebrity Weddings & A Funeral 18.00 Kill Reality 19.00 E! News 19.30 Style Star 20.00 E! Entertainment Specials 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 E! Entertainment Specials 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Gastineau Girls 1.00 The Soup UK 1.30 The Anna Nicole Show

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.30 Battle B-Daman 16.00 Sabrina, The Animated Series 16.30 Atomic Betty 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 Codename: Kids Next Door 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto

JETIX

11.50 Braceface 12.20 Jacob two-two 12.50 So Little Time 13.20 Goosebumps 13.50 Black Hole High 14.15 Spider-Man 14.40 Mowgli Mysteries 15.05 Digimon II 15.30 Totally Spies 16.00 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MG

11.30 Grow Old Along with Me 13.05 Madhouse 14.35 Stella 16.25 Intimate Strangers 18.00 I Take These Men 19.35 One Woman's Courage 21.05 The 70's 23.05 Till There Was You 0.35 The Program

TCM

20.00 The Prisoner of Zenda 21.40 Mutiny on the Bounty 0.35 Dodge City 2.15 Terror on a Train

HALLMARK

12.00 Love's Enduring Promise 13.45 Christy: Return to Cutter Gap 15.15

Nairobi Affair 17.00 Touched by an Angel 17.45 Love Comes Softly 19.15 Love's Enduring Promise 20.45 Fidel 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Mrs. Santa Claus 1.00 Scarlett

BBC FOOD

12.00 Off the Menu 12.30 Chalet Slaves 13.00 A Cook On the Wild Side 13.30 New Scandinavian Cooking 14.00 Delia's Winter Collection 14.30 The Great Canadian Food Show 15.00 The Naked Chef 15.30 Cupid's Dinner 16.00 Ching's Kitchen 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Jamie Oliver's Pukka Tukka 17.30 Tamasin's Week-ends 18.00 Heat in the Kitchen 18.30 Made to Order 19.00 Neil Perry Rock-pool Sessions 19.30 My Favourite Chef - Winners Night 20.00 My Favourite Chef - Winners Night 20.30 My Favourite Chef - Winners Night 21.00 My Favourite Chef - Winners Night 21.30 My Favourite Chef - Winners Night 22.00 Wild and Fresh 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Folkebevegelsen mod EU - landsmøde 12.30 Dine, mine - og vores forældre 13.00 Sådan ligger landet 13.30 Lægens bord 14.00 TV Avisen med vejret 14.20 Den lille forskel 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Dawson's Creek 15.45 Blokken 16.00 Lucky Luke 16.25 Super Nerd 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Hvad er det værd? 19.00 Når storke svigter - to år efter 19.30 Hammerslag 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 SportNyt 21.00 Merkets gerninger 22.35 Musikprogrammet Hip hop - den nye pop 23.05 OBS 23.10 Læs for livet 23.40 Blokken

SV 1

12.05 Lite som du 13.25 Fridolf stikker opp! 14.55 Anslagstavian 15.00 Rapport 15.10 Gomorrn Sverige 16.00 Ed Stone is dead 16.25 Quirks 16.30 Krokodill 17.00 BoliBompa 17.01 Sagor från Zoo 17.15 Brum 17.25 Yoko! Jakamoko! Totó! 17.30 Energikampen 17.55 Lilla Aktuellt - kortnyheter 18.00 Öfattbara händelser 18.25 Tracks video 18.30 Rapport 19.00 Uppdrag Granskning 20.00 Ören 21.00 Debatt 22.00 Rapport 22.10 Kulturhyeterna 22.20 Sverige! 22.50 Först & sist 23.40 Sändning från SVT2

Dreamtastic
Prinssessuserian
fallegasta dúkkuseria í heimi

3.290,-
1.590,-
2.090,-
Prinssessukjolar

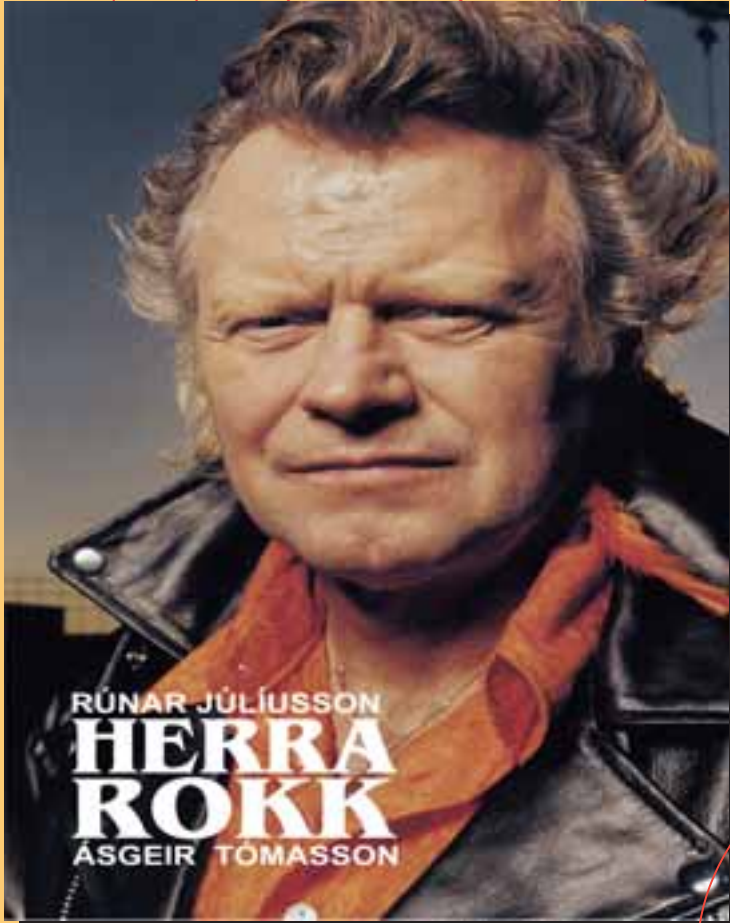
Sharissa Prinsessa

Krakkafjör
Alltaf gaman

Hlíðasmára 17 og Hamraborg 1-3, Kópavogi.
Laugavegi 118, Reykjavík og Hafnarstræti 99-100, Akureyri

Groovy Girls
Parent's Choice FOUNDATION

Fyrsti kossinn er orðinn langur ...



Rúnar Júlíusson stendur á sextugu. Hann gekk í bítlahljómsveitina Hljóma úr Keflavík 18 ára, var kominn á toppinn nokkrum vikum síðar og hefur verið þar síðan. Við upphaf tónlistarferilsins stóð knattspyrnuferillinn sémuleiðis í blóma.

Í bókinni **HERRA ROKK** lítur Rúnar yfir tónlistarferilinn til þessa dags, rifjar upp gömul afrek af knattspyrnuvelliðum og segir frá öðrum baráttumálum sínum svo sem því að halda lífi eftir að í ljós kom fyrir nokkrum árum að hann hafði verið með hjartagalla frá fæðingu.

Höfundur er **Ásgeir Tómasson**, fréttamaður.



Meðal þeirra sem segja frá:
Þorsteinn Eggertsson
Magnús Kjartansson
Magnús Torfason
Gerður G. Bjarklind
Hermann Gunnarsson
Ámundi Ámundason
Björgvin Halldórsson
Bjartmar Guðlaugsson
Ottar Felix Hauksson
Valgerður Sverrisdóttir



„Rokklífið á Íslandi er bara tilbrigði við Rúnar Júlí“. **Bjartmar Guðlaugsson**



Guðni Ágústsson, ráðherra:

„Fyrstu minningar mínar um Rúnar Júlíusson eru 40 ára gamlar. Þá var ég staddur á Laugarvatni. Þar var Landsmót ungmennafélaga. Sónið úr Keflavík er að koma á lokuðum bil inn á Landsmótið. Í lögrefluglygd. Glæsilegur maður, Rúnar Júlíusson. Líkur Þóróddi frá Þóróddsstöðum. Fullur af orku stóðhestsins stígur hann út. Það líður yfir ungu stúlkurnar sem snerta hann. Ég stend þarna 16 ára unglingur og horfi á þetta undur og er það ógleymanlegt. Ég geri mér grein fyrir því að ég hef hitt sónið úr Keflavík sem er að breyta Íslandi. Sem hefur tekið að sér að flytja hljóminn, röddina, heim. Sem gerir kröfur um frelsi æskunnar. Bítarnir, Rolling Stones, Hljómar. Afli til æskunnar, til að gera uppreisn á heimilum. Það eru fjörtíu ár síðan ég upplífið þetta vor á Laugarvatni. Engin stúlka leit á mig. Allar elskuðu Rúnar Júlíusson.“



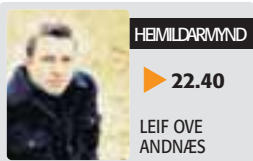
Hemmi Gunn:

„Við Rúnar vorum andstæðingar inni á velliðum en samherjar á skemmtistöðum“.



Tindur
BOKAÚTGEFTA

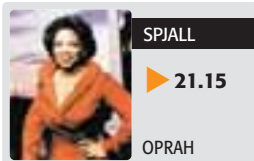
Símar: 660 4753 • 462 4250
www.tindur.is • tindur@tindur.is



HEIMILDARMYND

▶ 22.40

LEIF OVE ANDNÆS



SPJALL

▶ 21.15

OPRAH



LÍFSTÍLL

▶ 21.00

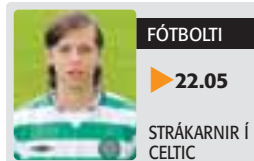
SÍRRÝ



DRAMA

▶ 22.10

RESCUE ME



FÓTBOLTI

▶ 22.05

STRÁKARNIR Í CELTIC



MORGUN

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 Ísland í bítið

DAGUR

17.05 Leiðarljósið 17.50 Tákn málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Liló og Stitch (49:65) 18.23 Sígidlar teiknimyndir (11:42)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Fresh Prince of Bel Air 13.30 Whose Line Is it Anyway? 13.55 Sjálfstætt fólk 14.30 Kevin Hill 15.15 Wife Swap 2 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

17.55 Cheers 18.20 Innlit / útlit (e)

16.20 Enski deildabikarinn 18.00 Íþróttaspjallíð 18.15 Sportið

KVÖLD

18.30 Mikki mús (11:13) 18.54 Víkingalottó 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.35 Bráðavaktin (11:22) (ER, Ser. XI) 21.25 Skemmtipáttur Catherine Tate (3:6) (The Catherine Tate Show) 22.00 Tiufréttir 22.20 Handboltakvöld ▶ 22.40 Leif Ove Andnæs (The South Bank Show: Leif Ove Andnæs) Breskur þáttur um norska pianóleikarann Leif Ove Andnæs. Honum er fylgt til heimaborgar sinnar, Björgvinjar, þar sem hann leikur verk Griegs á pianó tónskáldsins. Myndin verður endursýnd kl. 13.10 á sunnudag.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 The Simpsons (18:23) 20.00 Strákarnir 20.30 Supernanny US (4:11) (Ofurfóstran í Bandaríkjunum) Ofurfóstran Jo Frost er kominn til Bandaríkjanna þar sem henni bíður ærið verk. ▶ 21.15 Oprah (12:145) (Lance Armstrong, Anthony Hopkins And A Special Tribute To Lu) Spánýr þættir með hinni einu sönnu Oprah. Oprah Gail Winfrey er valdamesta konan í bandarísku sjónvarpi. 22.00 Missing (4:18) (Mannshvör) Ný þáttaröð þessa spennumyndaflokks. 22.45 Strong Medicine (8:22) (Samkvæmt læknisráði 4)

19.20 Þak yfir höfuðið (e) Um sjón hafa Hlynur Sigurðsson og Þyri Ásta Hafsteinsdóttir. 19.30 Will & Grace (e) Grallararnir Will og Grace eru óaðskiljanleg og samband þeirra einstakt. 20.00 America's Next Top Model IV – lokapáttur Fjörtán stúlkur keppa um titilinn. ▶ 21.00 Sírrý Spjallþáttadrottningin Sigríður Arnardóttir snýr aftur með þáttinn sinn Fólk með Sírrý. 22.00 Law & Order: SVU Benson og Stabler rannsaka hvarf konu og tánings dóttur hennar. 22.50 Sex and the City – 2. þáttaröð Mr. Big tilkynnir Carrie það að hann gæti þurft að flytja til Parísar í ár.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki! 19.30 Game TV 20.00 Friends 5 (4:23) 21.00 So You Think You Can Dance (9:12) Framleiðendur American Idol eru komnir hér með splunkunýjan raunveruleikaþátt. ▶ 22.10 Rescue Me (9:13) (Rebirth) Frábærir þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem alltaf eitthvað er í gangi. Ef það eru ekki vandamál í vinnunni þá er það einkalífðsem er að angri þá. 22.55 Laguna Beach (9:11)

18.30 Bestu bikarmörkin (Manchester United Ultimate Goals) Bikarveisla að hætti Manchester United en félagið hefur ellefu sinnu sigrað í keppninni (FA Cup). 19.35 Enski deildabikarinn (Man. Utd – WBA) 21.35 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttapáttur)Fréttir af leikmönnum og liðum í Meistaradeild Evrópu. ▶ 22.05 Strákarnir í Celtic Íslensku strákarnir í Celtic, Kjartan Henry og Theodor Elmar. Stákarnir hafa verið lykilmenn í Celtic U19 og hafa slegið í gegn hjá félaginu. 22.30 Enski deildabikarinn (Man. Utd – WBA)

NÓTT

23.30 Kastljós 0.25 Dagskrárlök

23.30 Stelpurnar 23.55 Most Haunted (B. börnum) 0.40 Footballer's Wives (B. börnum) 1.25 Numbers (B. börnum) 2.10 Hunter: Back in Force (B. börnum) 3.35 Fréttir og Ísland í dag 4.40 Ísland í bítið 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

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

23.20 Fabulous Life of 23.45 David Letterman 0.30 Friends 5 (4:23) (e)

SMS LEIÐUR

FARÐU Á LEIKINN ...EÐA SPILAÐU HANN Í PSP!

VIÐ BJÓÐUM ÞÉR OG VINI ÞÍNUM AÐ SJÁ
CHELSEA • LIVERPOOL 6. DES. Á STAMFORD BRIDGE!

SENDU SMS SKEYTID JA CMB Á NÚMERIÐ 1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNID!

VIÐ SENDUM ÞÉR 2 SPURNINGAR. ÞÚ SVARAR MEÐ ÞVÍ AÐ SENDA SMS SKEYTID JA A, B EÐA C Á NÚMERIÐ 1900!

WINNINGAR ERU • FERD FYRIR 2 Á CHELSEA-LIVERPOOL • PSP TÖLVUR • PLAYSTATION2 TÖLVUR • FIFA 2006 [PSP] • PRO EVOLUTION SOCCER 5 [PSP] • CHAMPIONSHIP MANAGER [PSP] • LJÓSATÍMAR Í LINDARSÓL • FULLT AF TÖLVULEIKJUM, KIPPUR AF COCA COLA OG FLEIRA

*FERÐIN Á LEIKINN ER DREGIN ÚR ÖLLUM. INNSENDUM SMS SKEYTUM OG NAFN VINNINGSHAFAR VERÐUR BIRT Á WWW.GRAS.IS 2.DES.2005. VINNINGAR VERÐA AFHENTIR HJÁ BT SMÁRALIND. KÖPAVIGL MEÐ ÞVI AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÖBB. 149 KR SKEYTID



UMRÆÐA

▶ 14.00

HRAFNAPING



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjð – fréttaviðtal. 13.00 Íþróttabáttur ▶ 14.00 Hrafnaping/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir/veður

19.35 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrir um daginn. 20.10 Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

21.10 Frontline (Failure to Protect: The Taking of Logan Marr)

21.55 Kvölddagskrá 19.40 Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrir um daginn. 20.10 Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

23.00 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.15 White Men Can't Jump
8.10 Gosford Park 10.25 Trail of the Pink Panther 12.00 The Importance of Being Earne
14.00 White Men Can't Jump
16.00 Gosford Park 18.15 Trail of the Pink Panther

20.00 The Importance of Being Earne (Farsinn um Earnest) Rómantísk gamanmynd með dramatískum undirtóni.

22.00 Mike Bassett: England Manager (Landsliðsþjálfarinn) Bresk gamanmynd. Bönnuð börnum.

0.00 Hollywood Homicide (Bönnuð börnum) 2.00 Diggstovn (Stranglegra bönnuð börnum) 4.00 Mike Bassett: England Manager (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Fulham – Bolton frá 27.11
16.00 Sunderland – Birmingham frá 26.11 18.00 Þrumuskot (e)

19.00 Spurningabátturinn Spark (e)
19.35 Sunderland – Liverpool (b)

22.00 Wigan – Tottenham frá 26.11 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.

0.00 Aston Villa – Charlton frá 26.11 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Enski deildarbikarinn á Sýn

Það verður hörkuleikur í beinni útsendingu á Sýn í kvöld þegar Manchester United tekur á móti West Bromwich Albion í fjórðu umferð ensku deildarbikarkeppninnar. Mikíð hefur gengið á upp á síðkastið í herbúðum United og verður fróðlegt að sjá hvernig liðið plummar sig í svona þýðingarmiklum leikjum án fyrirliða síns til 12 ára, Roy Keane, sem á dögum tók poka sinn og sagði skilið við liðið, flestum að óvörum. Það sem gerir þennan bikarslag ennþá áhugaverðari er að sá sem stýrir liðinu nú um mundir, Bryan Robson, var einmitt í sama hlutverki og Keane á sínum tíma, fyrirliði og leiðtogi liðsins, og ætti því að gjörþekja Alex Ferguson og öll þau kenskubrögð sem sá gamli á upp í erminni.

■ **SÝN, MANCHESTER UNITED – WEST BROM. KL. 19.35.**

Oprah

Oprah er söm við sig og heldur áfram með vanda spjallþætti sína sem yfirlýsingaglaða fræga fólkið keppist við að koma fram í. Gestir Oprah í þættinum í dag eru hjólréiðakappinn Lance Armstrong og leikarinn Anthony Hopkins. Einnig munu Usher og Patti Labelle flytja sérstakt Tribute to Luther Vandross frá 20. september. Fáir vita að Anthony Hopkins er pianósnullingur. Í tíðum heimsóknum sínum til Bandaríkjanna, keyrir hann um landið til að njóta náttúrunnar og nafnleysisins. Anthony varð Bandarískur ríkisborgari árið 2000 en fékk þó að halda bresku riddaratigninni og titlinum Sir. Í Nýja Sjálandi er leiklistaskóli nefndur eftir honum en hann heitir The Anthony Hopkins School of Dramatic Arts.



Jólatag
DAGSINS

ÁR 989
BYLGJAN

Allir eru að hlusta!

„Fyrir jól“ – Björgvin Halldórsson og Svala Björgvins

Einstök sölusýning á handmáluðu kínversku postulini eftir kínverska listamenn

滿退祥謙安脫滿退

HEILSU DREKINN

Kínversk heilsulind

Skeifan 3 ♦ Sími 553 8282 ♦ www.heilsudrekin.is



So you think you can dance
Ofurbomban
Lauren Sanchez

Lauren Sanchez er kynnr þáttana „So, you think you can dance“. Lauren vann Emmy verðlaunin semr kynnr fyrir þættina The Best Damn Sports Show Period þegar hún ljóstraði upp hversu hættulegar málm hafnaboltakylfurnar eru. Hún var einnig fréttamaður fyrir Fox Sports Tonight um skeið. Lauren útskrifaðist úr Fjölmíðlaskóla Suður-Kaliforníu og hefur síðan þá gegnt ýmsum stöðum í fjölmíðlaheiminum. Lauren hleypur maraþon í frítíma sínum en þess á milli leikur hún í kvikmyndum. Dæmi um þekktar kvikmyndir sem hún hefur komið fram í eru: Fantastic Four, Cellular, The Day after Tomorrow og Fight Club.

■ SIRKUS, KL. 21.00



Rescue Me

Slökkviliðsmenn í New York

Frábærir þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York þar sem alltaf eitthvað er í gangi. Ef það eru ekki vandamál í vinnunni þá er það einkalífið sem er að angra þá. Ekki hjálpar það til að mennirnir eru enn að takast á við afleiðingar 11. september sem hafði mikil áhrif á hópinn, en þar féllu margir félagar þeirra í valinn. Þættirnir fjalla um Tommy Gavin, sem er yfirlökkviliðsmaður sem reynir að eiga við stressið í starfinu auk álagsins við skilnað við konu sína. Denis Leary fer með aðalhlutverkið í þessari þáttaröð sem slegið hefur í gegn vestan hafs. Í þættinum talar Tommy við dáinn frænda sinn, fyrrum slökkviliðsmann, og fólk sem hefur dáið í eldsvoða. Aðrar persónur þáttanna eru „The Good Chief“ sem þjáist af mikilli spilafíkn og veðjar á allt, jafnvel

skilnað Tommy. Sean Garrity er önnur persóna í þáttunum en hann er ungur, myndarlegur maður sem stígur ekki í vitið. Franco Rivera, er hrokafullur kvennabósi frá Puerto Rico og Lt. Kenny „Loui Shea er karlmaður sem skrifar ljóð í leyni og notar þá leið til að losa um tilfinningaangur sitt. Ein önnur persóna í þáttunum er Mike Silletti sem þarf að þola endalausa hrekki á sinn kostnað. Í þættinum í dag uppgötvar Tommy leyndarmál sem Janet hefur haldið frá honum. Slökkviliðsstjórnin Reily, undirbýr strákana á stöðinni fyrir nýrri afleysingamanneskju sem er þar að auki kvenmaður. Með hjálp Franco og Sean, tekst Tommy að ná í skottið á manninum sem er ábyrgur fyrir dauða Billy.

■ SIRKUS, KL. 22.10

Þetta vissum við ekki um ...

Colin Firth

- Átti í ástarsambandi við Jennifer Ehle, þau kynntust við gerð bresku myndarinnar „Pride and Prejudice“.
- Hefur leikið Mr. Darcy í þrjú skipti: Pride and Prejudice, Bridget Jones's Diary og Bridget Jones: The Edge of Reason.
- Þó að hann sé frekar vinsell á vinnustað og talinn frekar vinalægur. Þá er það velþekkt að hann á það til að lenda í oróadeilum við leikarann, Robert Everett

(Inspector Gadget, An Ideal Husband, The Importance of Being Earnest).

● Þegar Firth var fyrst boðið hlutverk Mr. Darcy í Bridget Jones átti bróðir hans að hafa sagt við hann: Darcy? En á hann ekki að vera kynþokkafullur?

■ THE IMPORTANCE OF BEING EARNEST, STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 20.00



þitt eigið
Kaffihús
Magic



**BJÓDDU VINUM
ÞÍNUM Í HEIMA-
Kaffihús**

Magic  **Saeco**

EXPRESSO - CAPPUCCINO

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



Mikið úrval af kaffivélum og kaffivörum



Einar Farestveit & Co.hf.

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

EKKI MISSA AF ...



Fortune Files

20.30 / VH1

Fortune Files rannsakar hvað verður um peninga fræga fólksins eftir að þau deyja. Þátturinn opnar glugga að óvenjulegu lífi og dauða stjarnanna Tupac Shakur og Jerry Garcia og rannsakar óumflýjanleg mál sem kunna að myndast þegar kemur að eignum ríks fólks. Þátturinn uppljóstrar ótrúlegar staðreyndir m.a. þeim að Garcia hafi skilið eftir sig erfðaskrá upp á meira en 38 milljóna dollara.



The Real World Philadelphia

22.30 / MTV

MJ frá Nashville er rosa sætur amerískur ruðningskappi. Melanie er stelpa sem hefur alltaf átt kærasta en langar að prófa að vera ein og öðlast sjálfstæði. Karamo er strákur frá Houston og Sarah er rauðhærð stelpa frá Tampa. FL þráir kynferðislegt samband án allra tilfinningabanda.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

11.30 Football: Eurogoals 12.30 Football: Football World Cup Season Legends 13.30 Football: Football World Cup Season News 13.45 Football: Football World Cup Season Journeys 14.00 Bowls: Scottish International Masters Scotland 16.30 Football: UEFA Cup 18.00 Boxing 19.00 All Sports: Wednesday Selection 19.10 Sailing: Inside Alinghi 19.15 Polo: British Polo Championship Coworth Park 19.45 Golf: Challenge Tour 20.15 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 20.30 Bowls: Scottish International Masters Scotland 21.45 Football: UEFA Cup 22.45 Fight Sport: Fight Club

BBC PRIME

12.00 Ever Decreasing Circles 12.30 Butterflies 13.00 Ballykissangel 14.00 Teletubbies Everywhere 14.10 Bill and Ben 14.20 Yoho Ahoy 14.25 Binka 14.30 Boogie Beebies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 Diy Tv 16.00 How to Be a Gardener 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 Eastenders 19.00 Changing Rooms 19.30 Rick Stein's Food Heroes 20.00 Complete Obsession - Body Dysmorphia 20.50 Princess to Queen 22.00 The Inspector Lynley Mysteries

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Bug Attack 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Megastuctures 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megacities 19.00 Dangerous Encounters 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Megastuctures 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Seconds From Disaster 1.00 Megastuctures

ANIMAL PLANET

12.00 Meerkat Manor 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 Predator's Prey 14.00 Nightmares of Nature 14.30 Animal Precinct 15.00 Animal Cops Houston 16.00 Pet

Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 Big Cat Diary 18.00 Meerkat Manor 18.30 Monkey Business 19.00 Chimpanzee Diary 19.30 Predator's Prey 20.00 Weird Nature 20.30 Supernatural 21.00 Miami Animal Police 22.00 Meerkat Manor 22.30 Monkey Business 23.00 Venom ER 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Weird Nature 1.30 Supernatural

DISCOVERY

12.05 Great Quakes 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Fishing on the Edge 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Scraphap Challenge 17.00 A 4x4 is Born 17.30 A 4x4 is Born 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Blueprint for Disaster 21.00 The Greatest Ever 22.00 Zero Hour 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files

MTV

12.00 Boiling Points 12.30 Just See Mtv 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 Tri 16.00 Switched ON 17.00 Just See Mtv 17.30 Mtv.new 18.00 Hit List UK 19.00 Mtv Making The Movie Episode details to be announced. 19.30 Making The Video - Episode to be announced 20.00 Trippin 20.30 The Osbournes 21.00 Top 10 AT Ten - Neptunes 22.00 Jackass 23.00 Dirty Sanchez 23.00 The Lick

VH1

12.00 So 80s 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90's 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 Fortune Files 20.30 MTV at the Movies 21.00 Pop Up Videos 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of ... 0.00 VH1 Hits

CLUB

11.50 Lofty Ideas 12.20 Insights 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Arresting Design 14.00 Fashion House 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.25 Race to the Altar 16.10 The Roseanne Show 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Weddings 18.40 Men on Women 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Arresting Design 20.25 The Villa 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 Men on Women 23.00 Cheaters 0.00 Vegging Out 0.30 Other

People's Houses 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Backyard Pleasures

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Big Hair Gone Bad 14.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 15.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 16.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 17.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 18.00 Fight For Fame 19.00 E! News 19.30 It's Good To Be 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Uncut 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 The Soup UK 1.00 Party @ the Palms 1.30 The Anna Nicole Show

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.30 Battle B-Daman 16.00 Sabrina, The Animated Series 16.30 Atomic Betty 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 Codename: Kids Next Door 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto

JETIX

11.50 Braceface 12.20 Jacob two-two 12.50 So Little Time 13.00 Goosebumps 13.50 Black Hole High 14.15 Spider-Man 14.40 Movic Movies 15.05 Digimon II 15.30 Totally Spies 16.00 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

10.50 The Hawaiians 13.00 And Your Name Is Jonah 14.35 Lisa 16.10 Smile 18.00 One Woman's Courage 19.30 Dark Tower 21.05 The Three Wishes of Billy Grier 22.45 Mac & Me 0.25 Crucible of Horror 1.55 Number One with a Bullet

TCM

20.00 The Sandpiper 21.55 Wise Guys 23.25 The Barretts of Wimpole Street 1.20 Rose Marie 3.05 The Hucksters

HALLMARK

12.00 Flood: A River's Rampage 13.45 Christy: Choices of the Heart 15.15 Christy: Choices of the Heart 17.00 Touched by an Angel 17.45 Wedding Daze 19.15 Jessica 21.00 Word Of Honor 22.30 Lonesome Dove: The Series

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen 12.30 Made to Order 13.00 Neil Perry Rockpool Sessions 13.30 My Favourite Chef - Winners Night 14.00 My Favourite Chef - Winners Night 14.30 My Favourite Chef - Winners Night 15.00 My Favourite Chef - Winners Night 15.30 My Favourite Chef - Winners Night 16.00 Wild and Fresh 16.30 Ready Steady Cook 17.00 The Italian Kitchen 17.30 Rick Stein's Food Heroes 18.00 Chef at Home 18.30 Floyd's Fjord Fiesta 19.00 The Naked Chef 19.30 Street Cafe 20.00 Forever Summer With Nigella 20.30 Paradise Playlist 21.00 Can't Cook Won't Cook 21.30 Just in Africa 22.00 Delia's How to Cook 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Bogmessen 2005 14.00 TV Avisen með vejret 14.10 OBS 14.20 Til krobald með Mor Karen 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Dawson's Creek 15.45 Det Vildeste Westen 16.00 Braceface 16.25 Shin Chan 16.30 Energikampen 17.00 SKRÅL 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Rabatten 19.00 Kender du typen? 19.30 DR Dokumentar - Dem fra 9. 20.00 TV Avisen 20.25 Profilen 20.50 Sportnyt 21.00 1900 23.30 Onsdags Lotto 23.35 Det Vildeste Westen

SV1

11.35 En riktig familj 13.10 En skön historia 14.55 Anslagstavlan 15.00 Rapport 15.10 Gomstarron Sverige 16.00 Sverige! 16.30 Krokodill 17.00 BolBompa 17.01 Kött på benen 17.30 Expedition vildmark 18.00 Rea 18.30 Rapport 19.00 Packat & klart 19.30 Mitt i naturen 20.00 Lasermannen 21.30 Nobelporträtt 2005 - medicin och kemi 22.00 Rapport 22.10 Kulturmytterna 22.20 Kvalster 23.20 Sändning från SVT24

GEORGE FOREMAN

HEILSU & SÆLKERAGRILLIN

Foreman rotar keppinautana!

1. Nýr lífsstíll með færri hitaeyningum.
2. Minni bræla - hollari og ljúffengari matur.
3. Hentar fyrir allan mat, kjöt, fisk, kjúkling, grænmeti, samlokur ofl.
4. Auðvelt að þrifa, t.d. með elhúsbréfi eða bursta.
5. Íslenskar leiðbeiningar ásamt nokkrum uppskriftum.
6. Grill sem gerir þig að meistarakokki í elhúsinu.



Reykjavík: Hagkaup, Expert, Elko, Byko, Byggt og búló.

Hafnarfj.: Rafmætti, Fjarðarkaup

Akureyrri: Byko, Hagkaup

Selkósi: Árvirkinn, Byko

Stykkish.: Heimahornið

Reykjanesbær: Byko

Akranes: Hjómýn

Reyðarfjörður: Byko

Vestm.eyjar: Geisli

Siglufj.: Gjatakot

Húsavík: Öryggi

Ísafj.: Pristur

Neskaupsfj.: Rafalda

Borgarnes: Samkaup

Egilsstaðir: Sindri KHB

Friðhöfnin, Keflavíkurflugv.

DRAMA
▶ **22.25**
BLACKPOOL

DRAMA
▶ **21.10**
FOOTBALLER'S WIVES

GAMAN
▶ **22.00**
SÍLVÍA NÓTT

RAUNVERULEIKI
▶ **21.00**
ÁSTARFLEYIÐ

FÓTBOLTI
▶ **20.00**
EIÐUR SMÁRI

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta sáttid

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (11:145) **10.20** Ísland í bítið

17.55 Cheers **18.20** Sirrý (e)

18.00 Íþróttaspjallið **18.12** Sportið

16.35 Handboltakvöld **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **17.55** Stundin okkar **18.25** Lati-bær

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Blue Collar TV **13.30** Fresh Prince of Bel Air **13.55** The Block 2 (e) **14.40** Two and a Half Men **15.05** What Not to Wear **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **18.05** Neighbours

18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (1:24) Þættirnir verða endursýndir kl. 17.00 daginn eftir og aðgengilegir á ruv.is í sólarhring eftir frumsýningu þeirra.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Ísland í dag
19.35 Galdrabókin (1:24) Nýtt íslenskt jóladagatal þar sem leikbrúður eru í aðalhlutverki.

19.20 Þak yfir höfuðið (e)
19.30 Complete Savages (e) J
20.00 Íslenski bachelorinn Íslendingar hafa fylgst grannt með bandarísku Bachelor-þáttaröðunum og nú er komið að því að gera íslenska útgáfu af þáttunum.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Fashion Television (5:34)
19.20 Ástarfleyið (6:11)
20.00 Friends 5 (5:23)
20.30 Sirkus Rvk Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar.

18.30 X-Games 2005 (X-Games 2005 – þáttur 5)
19.30 Timeless (Íþróttahetjur)
▶ **20.00** Eiður Smári – 200 leikur Ítarlegt viðtal við Eið Smára Guðjohnsen sem leikið hefur 200 leiki fyrir Chelsea. Íslenski landsliðsfyrirliðinn ræðir um árin hjá Chelsea.

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.15 Tónleikar á menningamótt Upptaka frá stórtónleikum Rásar 2 á menningarnótt í Reykjavík.

19.45 The Simpsons (19:23)
20.10 Strákamir
20.40 Eldsnöggð með Jóa Fel (6:8)
▶ **21.10** Footballer's Wives (6:9) Hér áður fyrr voru það poppstjörur og kvikmyndastjörur. Nú eru það fótboltahetjurnar sem eru finasta og frægasta fólkíð. Bönnuð börnum.

21.00 Will & Grace Grallararnir Will og Grace eru óaðskiljanleg og samband þeirra einstakt.
21.30 The King of Queens
▶ **22.00** Sílvía Nótt Frægasta frekjudós landsins snýr aftur í haust og heldur áfram að stuða áhorfendur með sínum óútreiknanlegu uppþækjum og dekurstælum.

▶ **21.00** Ástarfleyið (7:11) Sirkus er farin af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikabáttinn-Ástarfleyið. Þátturinn er gerður að erlendi fyrirmynd, Loveboat.
21.40 Weeds (9:10) (Punishment Lighter) Eftir að eiginmaður hennar deyr snögglega lendir húsmóðirin, Nancy Botwin í miklum fjárhagsvandræðum.

20.30 Stump the Schwab (Veistu svarið?)
21.00 NFL-tílfrið Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum.
21.30 Fifth Gear (Í fimmta gir) Breskur bílaþáttur af bestu gerð.
22.00 A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri)

21.15 Launráð (Alias IV) Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Afterlife (4:6) Bönnuð börnum.
22.50 Luck of the Draw (Allt lagt undir) Lunkinn reyfari með film noir undirtón. Stranglega bönnuð börnum.

22.30 House Splunkunýr vinkill á spennusögu.

22.15 Girls Next Door (5:15)
22.40 So You Think You Can Dance (9:12)

22.55 Tiger Woods (1:3) Tiger Woods er einn besti kylfingur allra tíma.

23.25 Aðþrengdar eiginkonur (15:23) **0.10** Höldum lífi **0.35** Kastljós **1.15** Dagskrárlokk

0.30 The 4400 (B. börnum)
1.10 Six Feet Under (B. börnum)
2.05 Lucky Numbers (B. börnum)
3.50 Ísland í bítið **5.50** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno **0.05** America's Next Top Model IV (e) **1.00** Cheers (e) **1.25** Þak yfir höfuðið (e) **1.35** Óstöðvandi tónlist

23.30 Rescue Me (9:13) **0.15** David Letterman **1.00** Friends 5 (5:23) (e)

23.50 Enski deildabikarinn

SMS LEIÐUR
FARÐU Á LEIKINN ...EÐA SPILAÐU HANN Í PSP!
VIÐ BJÓÐUM ÞÉR OG VINI ÞÍNUM AÐ SJÁ
CHELSEA • LIVERPOOL 6. DES. Á STAMFORD BRIDGE!
SENDU SMS SKEYTIÐ JA CMB Á NÚMERIÐ
1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!
VIÐ SENDUM ÞÉR 2 SPURNINGAR. ÞÚ SVARAR MEÐ ÞVI AÐ SENDA
SMS SKEYTIÐ JA A, B EÐA C Á NÚMERIÐ 1900!

WINNINGAR ERU • FERÐ FYRIR 2 Á CHELSEA-LIVERPOOL*
• PSP TÖLVUR • PLAYSTATION2 TÖLVUR • FIFA 2006 [PSP] • PRO EVOLUTION SOCCER 5 [PSP] • CHAMPIONS-HIP MANAGER [PSP] • LJÓSATÍMAR Í LINDARSÖL • FULLT AF TÖLVULEIKJUM, KIPPUR AF COCA COLA OG FLEIRA

*FERÐIN Á LEIKINN ER DREGINN ÚR ÖLLUM INNSENDUM SMS SKEYTUM OG NAFN VINNINGSHAFNA VERÐUR BIRT Á WWW.GRAS.IS 2.DES 2005.
VINNINGAR VERÐA AFHENTIR HJÁ BT SMÁRALIND. KÖPVIÖGL MEÐ ÞVI AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÖBB. 149 KR/SKEYTIÐ

BaseCamp

DÆGURMÁL



▶ **07.00**

ÍSLAND Í BÍTIÐ



▶ **7.00** Ísland í bítið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegjð – fréttaviðtal. **13.00** Íþróttabáttur **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir/veður

19.35 Kvölddagskrá **19.40** Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrir um daginn. **20.10** Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

21.10 **60 Minutes** Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

21.55 Kvölddagskrá **19.40** Samantekt úr Fréttavaktinni frá því fyrir um daginn. **20.10** Endurtekinn þáttur frá liðinni helgi.

23.00 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Smoke Signals (B. börnum) **8.00** Kate og Leopold **10.00** Digging to China **12.00** Ping **14.00** Kate og Leopold **16.00** Digging to China **18.00** Ping

20.00 **Smoke Signals** (Reykmerki) Verðlaunamynd um indíánann Thomas. Bönnuð börnum.

22.00 **Lesser Prophets** (Minni spámann) Smákrímm-amir Jerry, Charlie og Ed eru veðmangarar sem gera sitt ýtrasta til að forðast langan arm laganna. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Drugstore Cowboy (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Van Wilder (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Lesser Prophets (Stranglega bönnuð börnum)

ESPN ENSKI BOLTINN

14.00 Sunderland – Birmingham frá 26.11 **16.00** Portsmouth – Chelsea frá 26.11 **18.00** Fulham – Bolton frá 27.11

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

21.00 **Man. City – Liverpool** frá 26.11

23.00 Everton – Newcastle frá 27.11 **1.00** Wigan – Tottenham frá 26.11 **3.00** Dagskrárlök

OMEGA
Dagskrá allan sólarhringinn.

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Ástarfleyið

Veruleikaþátturinn Ástarfleyið er gerður að erlendri fyrirmyndinni, Loveboat. Loveboat hefur verið einn vinsælasti veruleikaþátturinn um heim allan undanfárin ár og nú er komið að Íslandi! 14 heppnir umsækjendur, sjö af hvoru kyni, fá tækifæri til að kynnast nýju fólki, nýju landi og sjálfum sér upp á nýtt um borð í ævintýraskútni Ástarfleyinu. Flogið verður til Tyrklands þar sem Ástarfleyið siglir úr höfn frá gullnum og seiðandi ströndum hinnar dularfullu Marmaris. Fararstjórinn, Kaftinn Valdimar Örn Flygering, verður þátttakendum innan handar þegar kemur að skemmtunum, samskiptum kynjanna og óræðum reglum ástar og tilfinninga.

■ **SIRKUS, KL. 21.00**



Stump the Schwab

Stórskemmtilegur spurningabáttur þar sem íþrottaáhugamenn láta ljós sitt skína. Enginn er fróðari en Howie Schwab en hann veit bókstaflega allt um íþróttir. Glæsileg verðlaun eru í boði fyrir þá sem tekst að slá Schwab við. Fróðleikur The Schwab um íþróttir er óviðjafnanlegur. Enginn veit meira um íþróttir en The Schwab eða hvað?

Það kemur í ljós hvort að einhver af þeim tólf keppendum sem komust í gegnum prufurnar eiga eitthvað í Howie Schwab. Sigurvegarinn í spurningakeppninni fær helling af draumamiðum á mismunandi íþrottaatburði og ef hann er nógu ofgóður þá mun honum bjóðast starf hjá ESPN.

■ **SÝN, KL. 21.00**

Tölalag DAGSINS

989 BYLGJAN

Allir eru að hlusta!

„Please Come Home for Christmas“ – Eagles

Við hjálpum þér að ná jafnvægi milli huga og líkama

Í gegnum árþúsundir hafa Kínverjar þróað fullkomnar aðferðir til eflingar líkama og heilsu

- Hugræn teygjuleikimi
- Tai Chi
- Kung Fu - fyrir börn, unglings og fullorðna

Sérhæfð heilsuæfing
Dekur að kínverskum hætti
Heilsute - gjafavörur - verkjastillandi jurtaoljur

Gjafabréf

HEILSU DREKINN

kínversk heilsulind

Skeifan 3 ♦ Sími 553 8282 ♦ www.heilsudrekin.is



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá Klöru í Nylon?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? Lost

Hvað mætti sýna oftar? Góða spennuþætti eins og Lost. Meira af gæða sakamálamyndum.

Hvað má missa sín? Raunveruleikaþættirnir eru orðnir örlítið þreyttir. Stóru alvöru þættirnir mega halda sig en þessi hinir mega missa sín. Idol þættirnir eru samt æði.

Fyrsta sjónvarpsminningin? Það er sænskt barnaefni, ég fæddist nefnilega í Svíþjóð. Disney jóladagskráin er eftirminnilegust.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti? Lokaatriðið í lokaðættinum í Friends. Það var svo leiðinlegt að þættirnir væru að hætta. **Uppáhalds sjónvarpsstjarnan?** Strákarnir á Stöð 2.



Þetta vissum við ekki um Adam Bleach

● Nýlega orðinn Íslandsvinur. Lék í myndinni *Flags of Our Fathers* sem tekin var upp hér á landi. Féll þó í skuggann af stórstjórnum Ryan Philippe og Clint Eastwood.

● Hann er Sauteaux indjáni frá Manitoba, Kanada. Einn af þremur indján-um sem komu fram í myndinni *Windtalkers*.

● Hann missti báða foreldra sína í sitt hvoru slysinu með mánaða millibili þegar hann var átta ára.

● Eyðir miklum tíma í að ferðast um Norður-Ameríku og tala við frumbyggjana.

● Hann er tví fráskilinn og á tvo syni.

■ **SMOKE SIGNALS, STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 20.00**

Galdrabókin

Jólasjónvarpsdagatal Stöðvar 2

Nú geta börnin byrjað að hlakka til því að fyrsti jólasveinninn, Stekkjastaur, kemur til byggða í kvöld og jólasjónvarpsdagatal Stöðvar 2 sem verður sýnt á hverjum degi til jóla verður frumsýnt í dag. Ekkert magnar meira upp jólastemningu heldur en að horfa á jólasjónvarpsdagatalið með piparköku í einni hendinni og mjólkurglas í hinni. Alexander er strákur sem er í pössun hjá frænku sinni þegar hann finnur Galdrabók sem stranglega er bannað

að fíka í. Alexander stenst hins vegar ekki mátíð og opnar bókina og les upp úr henni galdrabóku. Við það þeytist hann inn í veröld galdra og töfra ásamt kettinum Pan og uglunni Ólavíu. Til þess að komast heim til sín fyrir jólfurfa Alexander og vinir hans meðal annars að læra á galdrabókina, glíma við tvíhöða slöngur, rappkanínur, frelsa góðu normina sem situr í stofufangelsi í turni og er gætt af eldspúandi dreka, aflétta álögum og gæta þess að Galdrabókin komist ekki í hendur

vöndu normarinnar. Á leiðinni læra þau að ef þau standa saman og sýna hvert öðru umburðarlyndi og virðingu eru þeim allir vegir færir. Galdrabókin er ein stærsta framleiðsla á barnaefni sem ráðist hefur verið í á Íslandi. Framleiðslufyrirtækið Basecamp hefur framleitt 24, átta mínútna brúðupætti sem sýndir verða á hverjum degi fram til jóla frá fyrsta Desember. Í þessa framleiðslu



er engu til sparað til að gera þættina sem besta og skemmtilegasta. Einn fremsti brúðustjórniandi í heimi Bernd Ogrodnik stjórna og er yfirhönnuður brúða og Hlín Gunnarsdóttir hanna leikmynd, búninga og brúður. Handritið er skrifað af Ingu Lísu Middleton og Margrétu Örnólfsdóttir en Inga Lísa leikstýrir einnig og Margrét semur alla tónlist. Samhliða þáttunum gefur Sena út Geisladisk með öllum lögum úr þáttunum og einnig er gefið út jóladagatal sem líka er borðspil. Á hverjum reit má sjá vísbendingu um hvað mun gerast í þætti dagsins. Þau Álfrún Örnólfsdóttir, Hjálmar Hjálmarsson, Margrét Örnólfsdóttir, Ólavía Hrönn Jónsdóttir, Pétur Jóhann Sigfússon og Sigrún Edda Björnsdóttir ljá brúðunum raddir sína.

■ **STÖÐ 2, KL. 19.35**



Fæst án
lyfseðils

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH



Fljótvirkt verkjalyf m.a. við tíðaverkjum

Inniheldur engin ávanabindandi efni

VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

Voltaren Dolo® (díklófenak kalíum) 12,5 mg töflur. Notaðar við vægum eða frekar vægum verkjum, svo sem höfuðverk, tannpinu og liðþrautum. Verkar einnig hitalækkandi. Dragi ekki úr einkennum á nokkrum dögum, skal leita til læknis. Þeir sem eru með eða hafa haft sögu um maga- eða skeifugarnarsár eða skerta lifrarstarfsemi ættu að ráðfæra sig við lækni áður en lyfið er notað. Þeir sem þola ekki acetylsalisýru, íbuprofén eða önnur bólgueyðandi lyf eða eru með asma eiga ekki að nota Voltaren Dolo®. Notið lyfið ekki á meðgöngu nema í samráði við lækni, en aldrei á síðasta þriðjungi meðgöngu. Leitið ráða læknis eða lyfjafraðings um milliverkanir við önnur lyf. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

EKKI MISSA AF ...



Superrock

23.00 / MTV EUROPE

Nóg af rokki og róli, skemmtun og hörðum tónlistarmyndbönd frá Bandaríkjunum og Evrópu. Hlustaru á rokk og þungarokk? Þá er Superrock þátturinn fyrir þig. Með þessum þætti vikkar MTV út mörk rokkisins meðan hann reynst trúr til ákveðins aðdáendahóps í Evrópu. Superrock mun einnig öðlast nýja aðdáendur því farið er yfir öll tímabil rokkisins og reynt að ná sem mestum fjölbreytileika. Í þættinum spila alls konar hljómsveitir allt frá Limp Bizkit og Marilyn Manson til Elvis Presley og Korn.

The World's Strongest Boy

21.00 / DISCOVERY CHANNEL

Heimildarmynd um Richard Sandrak, 11 ára gamlan dreng, sem hefur verið óeðlilega sterkur allt frá því hann var un g a b a r n . Little Hercules, eins og hann er kallaður, getur þannig lyft þrefaldri líkamsvigt sinni og er tekur nú reglulega þátt í vaxtaræktar- og afrauna-keppnum.



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

11.45 Trial: World Indoor Championships Trial Des Nations 12.45 All sports: WATTS 13.00 Football: UEFA Cup 14.00 Bowls: Scottish International Masters Scotland 17.00 Football: UEFA Cup 18.00 Alpine Skiing: World Cup Beaver Creek United States 19.45 Boxing 21.45 Football: UEFA Cup 23.15 Fight Sport: Shooto

BBC PRIME

12.00 Ever Decreasing Circles 12.30 Butterflies 13.00 Ballykissangel 14.00 Teletubbies Everywhere 14.10 Bill and Ben 14.20 Yoho Ahoj 14.25 Binka 14.30 Boogie Beebies 14.45 Fimbles 15.05 Tikibabla 15.35 S Club 7 Special 16.00 How to Be a Gardener 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 Last of the Summer Wine 19.30 2 point 4 Children 20.00 Top of the Pops 20.35 Cutting It 21.30 Strictly Come Dancing 22.30 Grumpy Old Women 23.00 Strictly Come Dancing 23.25 Dog Eat Dog 0.00 Wild Africa 1.00 Great Railway Journeys of the World

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Bug Attack 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Bug Attack 16.00 Dangerous Encounters 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Evolution 19.00 Dangerous Encounters 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Katrina - Pet Rescue 22.00 Wild Sex 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Katrina - Pet Rescue 1.00 Evolution

ANIMAL PLANET

11.30 50 Outrageous Animal Facts 12.30 Monkey Business 13.00 Tall Blondes 14.00 Weird Nature 14.30 Supernatural 15.00 Animal Cops Houston 16.00 Pet Rescue 16.30 Wildlife SOS 17.00 Amazing Animal Videos 17.30 The Planet's Funniest Animals 18.00 The Snake Buster 18.30 Monkey Business 19.00 Ultimate Killers 19.30 Big Cat Diary 20.00 Killing for a Living 21.00 Miami Animal Police 22.00

Ultimate Killers 22.30 Monkey Business 23.00 Venom ER 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Killing for a Living

DISCOVERY

12.05 Brainiac 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Fishing on the Edge 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Wheeler Dealers 17.30 Wheeler Dealers 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Forensic Detectives 21.00 FBI Files 22.00 Sensing Murder - Denmark 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files

MTV

12.00 Boiling Points 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 The Base Chart 19.00 Pimp My Ride 20.00 Staying Alive 21.30 Staying Alive 22.00 Switched On MTV 23.00 Supercock 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 15.00 Staying Alive: Meeting Mandela 16.00 So 80s 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Staying Alive: An MTV Global Forum on HIV And Aids 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 Fortune Files 2 20.30 MTV Live Bon Jovi 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Staying Alive 23.30 Transi: Staying Alive 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

11.50 Retail Therapy 12.20 Insights 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Arresting Design 14.00 Fashion House 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.25 Race to the Altar 16.10 Lofty Ideas 16.35 Staying in Style 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Retail Therapy 18.15 Weddings 18.40 Men on Women 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Arresting Design 20.25 The Villa 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Women Talk 22.35 Men on Women 23.00 Cheaters 0.00 Vegging Out 0.30 Other People's Houses 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Backyard Pleasures

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 The Soup UK

14.00 High Price of Fame 15.00 High Price of Fame 16.00 50 Steamiest Southern Stars 17.00 50 Steamiest Southern Stars 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 E! News 19.30 Fashion Police 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 22.00 Wild On Tara 22.30 Wild On Tara 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Fashion Police 1.00 Big Hair Gone Bad 1.30 The Anna Nicole Show

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 15.30 Battle B-Daman 16.00 Sabrina, The Animated Series 16.30 Atomic Betty 17.00 Foster's Home for Imaginary Friends 17.30 Codename: Kids Next Door 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto

JETIX

11.50 Braceface 12.20 Jacob two-two 12.50 So Little Time 13.20 Goosebumps 13.50 Black Hole High 14.15 Spider-Man 14.40 Maville Mysteries 15.05 Digimon II 15.30 Totally Spies 16.00 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

11.00 Right of The People 12.35 Square Dance 14.25 Hillside Stranglers 16.05 Bridge at Remagen 18.00 Dark Tower 19.35 Mannequin 21.05 Beauty And The Beast 22.20 Swamp Thing 23.50 Aria 1.25 Troll 2

TCM

20.00 All Fall Down 21.55 The Angry Hills 23.40 The Scarlet Coat 1.20 Without Love 3.15 That's Dancing!

HALLMARK

12.00 Finding Buck McHenry 13.45 Gentle Ben: Black Gold 15.15 Down in the Delta 17.00 Touched By An Angel II 17.45 Thicker Than Water 19.15 Jessica 21.00 Robin Cook's Acceptable Risk 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Jessica 1.00 Scarlett

2.30 Lonesome Dove: The Series

BBC FOOD

12.00 Chef at Home 12.30 Floyd's Fjord Fiesta 13.00 The Naked Chef 13.30 Street Cafe 14.00 Forever Summer With Nigella 14.30 Paradise Kitchen 15.00 Can't Cook Won't Cook 15.30 Just in Africa 16.00 Delia's How to Cook 16.30 Ready Steady Cook 17.00 The Rankin Challenge 17.30 James Martin Sweet 18.00 Wild and Fresh 18.30 Ching's Kitchen 19.00 Secret Recipes 19.30 A Cook's Tour 20.00 Made to Order 20.30 United States of Reza 21.00 Off the Menu 21.30 Chalet Slaves 22.00 Soul Food 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Fakturafabrikkerne 12.30 Mik Schacks Hjemmeservice 13.00 SPOT 13.30 Hvad er det værd? 14.00 TV Avisen med vejret 14.20 Hammerslag 15.00 Nyheder på tegnsprog 15.00 Liga DK 15.30 Mit USA 16.00 Den amerikanske drage: Jake Long 16.20 Vejen sydpå 16.30 Livet ifølge Rosa 17.00 Bamses Julerejse 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Lægens bord 19.00 lidsjæle 19.30 Den lille forskel 20.00 TV Avisen 20.25 Penge 20.50 SportNyt 21.00 Dedens Detektiver 21.25 Nergemagasinet i USA 21.55 Planet X 22.25 Hiv som hemmelighed 22.50 Liga DK

SV1

11.05 Debatt 14.00 Packat & klart 14.30 Nobelporträtt 2005 - medicin och kemi 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Plus 16.30 Karamelli 17.00 BoliBomba 17.01 Lauras stjärna 17.15 Julkalendern: En decemberdröm 17.30 Mobilen 17.45 Lilla Aktuellt 18.00 Hela Köret 18.30 Rapport 19.00 Mat/Tina 19.30 Utgrävorna 20.00 Naturfilm - Om snön bär 21.00 Dokument utifrån: Den gåckande freden 22.05 Rapport 22.15 Kulturmytterna 22.25 Updrag Granskning 23.25 Sändning från SVT24

VÆNTANLEG
Á DVD
30. NÓVEMBER
TRYGGÐU PÉR EINTAK
STRAX!

SAMMYNDIR

full búð af nýjum vörum



LÍNAN

H Ú S G Ö G N

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



þökkum frábærar viðtökur á nýjum stað
full búð að nýjum vörum



sófi: 198.000



stóll: 79.800



stóll: 15.900



stóll: 16.900



ljósakróna: 85.300



stóll
áklæði: 19.800
leður: 29.900



borð: 9.900



stóll:
38.800

heima

opið: virka daga 10 - 18, laugardaga 11 - 16

húsgagnaverslun • suðurlandsbraut 48 • 108 reykjavík • 568 4242



stóll: 12.800



stóll: 99.800



lampi: 24.500



stóll
áklæði: 59.000
leður: 89.000



skinnkollur: 45.000



sófi
áklæði: 178.800
leður: 249.800



loftljós: 88.500



stóll: 98.000



blaðagrind: 6.700



sófi
áklæði: 98.000
leður: 149.800

SOFÐU VEL UM JÓLIN



Jólagjöf fylgir hverri heilsudýnu

Svefn & heilsa
★★★★★

www.svefn.is

ATH!
Vaxtalaus greiðslukjör
í 12 mánuði.

Chiropractic

Jólatilboð
Signature Queen kr. **119.900.-** stgr.

Sú besta
samkvæmt stærstu
samtökum kírópraktora í heimi

IQ-CARE
HEILSUDÝNUR

EINSTÖK PRÝSITJÖFNUN
RÉTTUR STUÐNINGUR

Jólatilboð
Queen stærð
kr. **119.900.-** stgr.

Gerðu samanburð iq-care.com

Nýr fjölstillanlegur Wallhugger

Jólatilboð Hjónarúm með
okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
2x 90 x 200 cm. kr. **299.900.-** stgr.

Mest selda stillanlega rúmið
Frábær reynsla

Jólatilboð Hjónarúm með
okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
2x 90 x 200 cm. kr. **199.900.-** stgr.

Konfektíkassi fylgir
hverjum heilsukodda

IQ-CARE
HEILSUKODDAR

Large kr. 7.490.- stgr.
Medium kr. 6.990.- stgr.
Small kr. 5.990.- stgr.

**Vinsælasta
jólagjöfin**

Amerískar
heilsudýnur

SLEEP & HEALTH

Jólatilboð Royalty Queen
kr. **99.900.-** stgr.

Sleep
Series

Jólatilboð
Euro 120x200 **59.900.-** stgr.
Queen 153x200 **69.900.-** stgr.

Leður
Hægindastólar

Kr. **54.000.-** stgr.

Svefnsofár

Verð frá kr. **79.900.-** stgr.

Úrval af húsgögnum

Úrval af teppasettum
Damask Sænguversett
Hágæða dúnsængur ofl.

Frí heimsending á heilsudýnum á stór-Reykjavíkursvæðinu og Akureyri

Lísthúsinu Laugardal, 581 2233 • Dalsbraut 1, Akureyri, 461 1150
Opíð virka daga 10:00 - 18:00 - laugardaga 11:00 - 15:00

