

| tíska | jól | útlit | fjölskyldan | heilsa | matur | tónlist |

birta

» heldur lagi

ÚTLIT

» blaðauki um snyrtivörur

JÓLABIRTA

» blaðauki um jólaföt

» Sammi og Solla

Systkini í lagi

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
2. desember – 8. desember

L' O R



Milla notar
True Match
lit N5 Sand



É

A

L

PARIS

Fyrsti farðinn frá Loréal sem **aðlagar** sig fullkomlega að lit og áferð húðar.

NÝTT true match

Sérstök blanda sem veitir fullkomna förðun



HVAÐ ER NÝTT

Farði sem aðlagast áferð og lit húðarinnar fullkomlega. Léttur og þægilegur í notkun, mjög auðvelt að stýra áferð hans. Ferskur og eðlilegur, en þekur vel svo húðin virðist lýtalaus.

HVAÐ ER SATT

Einstakir 10 litatónar. Aðlaga sig fullkomlega að þínum eigin húðlit.

HVAÐ ER INN

Húðin verður strax áferðarfallegri. Örfín áferð farðans gerir húðina lýtalaus. Ríkt af B5 og E vítamínum.

HVAÐ ER ÚT

Kekkir og farði með þéttri áferð. Uppgötvaðu fallega áferð og fullkominn lit, loksins farði sem þú munt elska að nota.

Eins nálægt þínni eigin húð og nokkur farði getur verið.

ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ.

L'ORÉAL
PARIS





...með allt fyrir jólin!

Lifandi jazz í göngugötu og jólasveinarnir koma í heimsókn alla helgina!

Laugardagur

12:00 & 14:00 Strákahljósveitin SPARK tekur nokkur lög
 15:00 Nylon og Heiða syngja jólalög
 17:00 Hljósveitin Kung Fu spilar



Sunnudagur

14:00 Strákahljósveitin SPARK tekur lagið
 15:00 Nylon og Heiða syngja jólalög



Jólagjafahandbók Kringlunnar er komin út!

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



24



16



40



30

Petta helst

- 7 Slökun í heitum potti
- 8 Tíðarandinn
- 10 Brennsla Esterar Ágústsdóttur
Birta mælir með
- 12 Sígaunatískan
- 14 Jesús kemur til okkar í öllum aðstæðum
Séra Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir

Viðtöl

- 16 Solla og Sammi
Systkini í lagi
- 20 Pamela Peeke
Konur eru öðruvísi en karlar
- 22 Hlökkver Sigurðsson
Flytur Malarastúlkuna fögru

Hann hún

- 24 Sunnudagskaffi á öðrum í aðventu
- 30 Rauðir skór
- 32 Þórhildur Elín með nýfædda dóttur
- 34 Brynhildur Björnsdóttir stingur í
samband
- 36 Heilsa
- 38 Persónuleikapróf
Er sannleikurinn sagna bestur?

Jólabirta – blaðauki um jólafötin

- 40 Fjólublár – litur aðventunnar
- 44 Jólaföt á börnin
- 46 Hvað langar hann og hana í fyrir jólin
- 50 Nei, nei ekki um jólin
- 70 Jólaskórnir

Útlit og snyrtivörur

- 58 Allt fyrir útlitið
Margrét R. Jónasdóttir
- 62 Fallegrri með hverju árinu
- 64 Hátíðaförðun
Slappað af í baði
- 73 Sjónvarpsdagskrá næstu viku

birta

2. desember - 8. desember 2005 nr. 48

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
Sölufulltrúi 550 5828 / 899 7600
Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is
Sölufulltrúi 550 5811 / 821 7514
Henný Sif Bjarnadóttir / henny@365.is
Sölufulltrúi 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.



**HÖNNUNAR
SAMKEPPNI
UM LJÓSKER**

Sýning á tillögum í hönnunarsamkeppni um ljósker sem Ljóstæknifélag Íslands, Tímaritið Ljós og Orkuveita Reykjavíkur stóðu fyrir. Sýningin verður í sýningarsal Orkuveitunnar 100° - að Bæjarhálsi. Verið velkomin.



SAMKEPPNI UM LJÓSKER

Að kljúfa sig frá jólaösinni

» Ómæld vellíðan felst í að slaka á í heitum potti

Nú er jólamánuðurinn mikli, desember, loks genginn í garð. Margir hafa bedið spenntir í ellefu mánuði á meðan aðrir kvíða og naga neglur yfir stressinu sem honum fylgir. Því er ekki að neita að asinn í þjóðfélaginu eykst mikið á þessum tíma árs. Allt fram að aðfangadag og jafnvel langt fram yfir hann anar fólk um í bæði kvíða og stressi í ýmsum erindagjörðum. Þetta er þó ekki algild regla því hjá mörgum er desember einmitt tími slökunar og vellíðunar. Það má nefnilega finna af-

slappandi staði og stundir meðan jólaótröðin er í algleymingi. Heitir pottar eru einn þeirra staða því þangað má iðulega finna kyrrð og ró. Desember er einnig dimmasti mánuður vetrar og oft einnig kaldur. Að slaka á í heitum potti með allt frostið og myrkið í kringum sig er notaleg stund og undirbýr mann fyrir amstur dagsins. Þegar jólamánuðurinn gengur í garð má ekki gleyma sjálfum sér. Því er ekki úr vegi að kíkja í heitan pott, slaka aðeins á og gefa sér aðeins tíma...



heitt & kalt

Heitt
 Volgt
 Hvorki heitt né kalt
 Við stofuhita
 Ískalt



JÓLAKÖKUR Ef nú er ekki kominn tími fyrir jólakökurnar þá veit ég ekki hvað. Desember er nýggjinn í garð og þeir sem eru ekki nú þegar búnir að baka piparkökurnar, súkkalóbitakökurnar, Sörumar og allt hitt ættu sko að fara að huga allverulega að því.



KÚREKASKYRTUR eru komnar yfir á heita svæðið. Þær má finna í öllum helstu „second hand“-búðum landsins og verða því að teljast í heitari kantinum. Því kúrekalegri sem þær eru því betri, helst með flottu munstri og öllu tilheyrandi. Jíííí-haa!



JAKÓBÍNARÍNA Bæði erlendir og innlendir tónlistargagnrýnendur hafa keppt við að hrósa þessari hljómsveit og kalla hana mesta efni sem komið hefur fram í íslensku tónlistarlífi í langan tíma. Það má samt ekki gleyma því að þessir strákar eru ungir að árum og hafa enn ekki sent frá sér breiðskífu. Þá fyrst er hægt að dæma hana eftir verðleikum.



NAGLADEKK Þau spæna upp allt malbik og valda hrikalegri rykmengun í leiðinni. Loftból- og harðkornadekk virka oftast jafnvel og stundum betur. Þau menga ekkert og eyða nær engu malbiki. Þannig gætu bæjaryfirvöld eytt peningum í eitthvað annað en malbikun.



„COVER“-PLÖTUR Íslenski tónlistarmarkaðurinn er fullmettaður af ómetnaðargjörnum plötum þar sem sungin eru sígild lög í nákvæmlega sömu gömlu útfærslunum. Eina sem búið er að skipta um er söngurinn. Engir sénsar eru teknir og ekkert þor er sýnt. Þetta fer vonandi að breytast.

» Jólakort

Verum örlát á kortin

Nú er kominn tími til að huga að jólakortunum. Það er fallegur og gefandi siður að senda vinum sínum og ættingjum jólakort með góðum óskum þeim til handa. Huggulegast er að senda kort sem gerð eru með eigin hendi eða með myndum af smáfólkinu á heimilinu sé það fyrir hendi en gófugt er líka að kaupa kort líknarfélaganna og styrkja gott málefni. Hvernig svo sem kortið er þá er það kveðjan og umhyggjan sem í henni felst sem mestu máli skiptir. Verum því örlát á kortin og ekki feimin að senda jafnvel þeim sem við höfum aðeins samband við einu sinni á ári – með jólakveðju.



» Tónleikar

Ljós og hljómar á jólaföstu

Tónlist er ómissandi hluti af jólnum. Bæði jólastuðtónlistin sem er nauðsynleg þegar verið er að baka og þrifa eða í umferðarhnútnum á leið í verslunarleiðangra og ekki síður hátíðlegri tónlistin sem fylgir þessari árstíð. Kórar landsins hafa lagt margar stundir



í æfingar sem eiga eftir að skila sér í dásamlegri tónlist sem flæðir um kirkjur og tónleikasali um hverja helgi fram að jólum og stundum á virkum dögum líka. Á jóla- og aðventutónleikum er hægt að verða sér úti um frið og helgi á sálina og smá frið frá öllu stressinu og æsingnum sem fylgir jólaönsinni. Það er því þess virði að leita uppi eina góða, nú eða bara kíkja inn í næstu kirkju um helgina og sjá hvað þar er að gerast.

» Drykkur aðventunnar

Grænt aðventute

Er hrollur í þér og erfitt að komast í aðventugírinn? Þá er að verða sér úti um grænt Sanches aðventute auðugt af vítamínum og steinefnum. Helltu upp á, leyfðu vatninu að kólna örlítið, helltu því síðan yfir telaufin. Ómótstæðilegur vanillu-, kanil- og möndluilmur fyllir loftið. Ljúffengt, hlýjar manni um hjartarætur og kemur ró á sálina. Tvímælalaust drykkur aðventunnar sem kemur stemningunni í lag.



» Leti sólarinnar

Sé ekki neitt fyrir sólinni

Vissulega erum við þakklát á tímum skammdegis að sólin skuli skína endrum og eins. Sólin blekkir þó marga illa klædda út í gluggaveðrið og þessa dagana er hún lágt á lofti. Letin er ríkjandi og það er varla að sólin nenni að hífa sig upp á himininn. Letin í sólinni getur verið hvimleið fyrir bílstjóra. Með því að hanga letilega lágt á lofti kíkir sólin inn um bílrúðuna og skín beint í augu bílstjóranna með vægast sagt blindandi afleiðingum. Þó að sumarið sé búið eru sólgleraugu nauðsyn í baráttunni við þessa leti sólarinnar svo við hreinlega keyrum ekki yfir á öfugan vegarhelming og inn í bakgarð hjá grandalausum húseigendum.



Bylting

í jólaskreytingum utanhúss

SYSTEM EXPO®



Einföld samsetning,
einföld uppsetning



Gúmmikapall



Þéttleiki IP 44



20.000 klst. líftími á peru



Bylting, enginn spennubreytir
Fæst í glæru, rauðu, bláu og marglitu



www.systemexpo.com

PFAFF · BORGARLJÓŠ

Þristur, Ísafirði • Öryggi, Húsavík • KF.- Skagfirðinga, Sauðárkróki • Vík, Neskaupsstað
Arvirikinn, Selfossi • Hamrar, Grundarfirði • Ljósjafinn, Akureyri • Nesraf, Keflavík
Hs-Raf, Eskifirði • Rafbúðin Álfaskeiði, Hafnarfirði • Brimnes, Vestmannaeyjum

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



brennslan mín ...
Ester Ásgeirsdóttir

Lög sem segja litla sögu

Ester Ásgeirsdóttir, eða Bíbí eins og flestir kannast við hana, segir eins og margir aðrir að það hafi verið gríðarlega erfitt verk að setja saman 10 laga brennslu fyrir Birtu. „Allt í þessari brennslu segir svo mikið um mann. Þannig að maður verður að reyna að hafa allt sem passar við mann. Ég þyrfti helst að hafa útvarpsþátt í klukkutíma, þrisvar í viku, í nokkrar vikur til þess að segja smá sögu,“ segir Ester og bætir við að þess vegna hafi hún búið til brennslu með því sem hún hafi mikið verið að hlusta á að undanförunu. Ester segir að taktar skipti miklu máli í tónlist en annars lýsir Ester tónlistarsmekk sínum sem þunglyndum og súrrealískum.

- TRACK 1 LOVE IN A TRASHCAN – RAVEONETTES**
Þegar ég spila þetta lag þá bregst það ekki að ég er kominn í stuð strax eftir intro-ið.
- TRACK 2 THIS OLD HEART OF MINE – DIANA ROSS & THE SUPREMES**
Allt með The Supremes kemur mér alltaf í svo gott skap.
- TRACK 3 LASAGNE – THE KNIFE**
Skemmtilegt elektró-popp.
- TRACK 4 PLAYBOY – HOT CHIP**
Dálítið sorglegt, fallett og fyndið. Töff hljóð.
- TRACK 5 NOUVELLE VAGUE – FRIDAY NIGHT, SATURDAY MORNING**
Frábært lag, fyrst flutt með Killing Joke en er frábært í þessari útgáfu. Svart, kúl og sorglegt. Gott mánudagslag.
- TRACK 6 SUNSHOWER – M.I.A.**
Stelpu rafrokk. Töff...
- TRACK 7 TERRIBLE ANGELS – COCOROSIE**
Flott sánd og skemmtilega sungið. Bara einlægt og einfalt.
- TRACK 8 THE BLIZZARD – JIM REEVES**
Bara snilld. Smá húmor sem hefur fylgt mér lengi.
- TRACK 9 BUG-A-BOO – DESTINY'S CHILD**
Textarnir þeirra fylla mig gleði og orku.
- TRACK 10 THE CHRISTMAS SONG- THE RAVEONETTES**
Bara af því að allt með þeim er frábært og jólin eru að koma.

» birta mælir með...

... THE WOODS MEÐ SLEATER-KINNEY

Tríóð Sleater-Kinney er rötgróin hljómsveit sem hefur nú sannað sig sem eitt besta „all-girl“ hljómsveit samtímans. Stelpurnar þrjár spila hrátt gítarrokk sem er jafnframt gífurlega melódískt. The Woods er þeirra sjöunda breiðskífa og að margra mati sú besta. Hljómsveitin er spottin upp úr Riot Grrrl hreyfingunni sem hófst með hljómsveitum á borð við Bikini Kill og Bratmobile. Sleater-Kinney kunna sko sannarlega að rokka og sýna þær það best á þessari plötu og mælir Birta sérstaklega með lögnum Jumpers, Let's Call it Love og What's Mine is Yours. Stelpurnar sýna það og sanna að þótt maður sé búinn að vera lengi í bransanum þá getur maður samt gefið út framsæknar og góðar rokkplötur, án þess að hjakkast í sama farinu.



... BLÓÐBERGI EFTIR ÆVAR ÖRN JÓSEPPSON

Æsispennandi íslenskur reyfari. Lögreglulíðið sem Ævar Örn hefur sett saman er skipað skrautlegum og spennandi tþpum, lesendur þekkja þær úr fyrri bókum og gaman verður að kynnast þeim enn betur. Söguþráðurinn er hæfilega flókin, lesanda er haldið í spennu til síðustu stundar. Loks verður sérstaklega að hrósa Ævari Erni fyrir söguvið Blóðbergs. Kárahnjúkar skapa dramatíska, spennandi og kaldranalega umgjörð sögunnar. Frábær reyfari sem gerist í fjölmenningarsamfélaginu á fjöllum.



... BÓKINNI SLEPPTU MÉR ALDREI EFTIR KAZUO ISHIGURO!

Bókin segir sögu nokkurra ungmenna sem eiga hamingjusama æsku í sérkennilegum heimavistaraskóla og lítið er vitað um af hverju þau eru þar og hvað bíður þeirra þegar þau fullorðnast. Efnið og söguþráðurinn er bæði frumlegur og gripandi en það er líka eitthvað seiðandi við frásagnarháttinn í bókinni, stöðu barnanna, drauma þeirra og fjársjóði, hvernig þau verða fjölskylda hver annars og örlög þeirra sem vekja allskonar tilfinningar hjá lesandanum. Þetta er bók sem mann dreymir og verður að ræða við einhvern að lestri loknum.



NÝTT

Gleymdu vídeóinu. Gleymdu DVD tækinu. Gleymdu öllum tækjum sem komið hafa fram til þessa. Stafræn upptökutæki eru algjörlega málið í dag. Með DP-558 upptökutækið frá KISS í sjónvarpsskápnunum opnast nýjar víddir í afþreyingu. Segjum sem svo að þú sért að horfa á uppáhaldsþáttinn þinn eða góða kvikmynd og síminn hringir. Þú setur tækið á upptöku og þegar símtalinu lýkur heldur þú áfram þar sem frá var horfið. Tækið tekur upp á meðan þú horfir og þú missir ekki af neinu. Þú getur líka skipulagt upptökufæri fram í tímann til að taka upp á meðan þú ert í fríi, hlustað á útvarp, leikið leiki og spilað bíómyndir beint af netinu. Í upptökutækinu er allt að 200 gígabæta diskur sem tekur allt að 300 klukkustundir af sjónvarpsefni upp, hvernig sem þú vilt skipuleggja það.



Kynnum Eve Taylor á Íslandi



Nuddoliur, baseoliur, íblöndunaroliur,
ilmkjarnaoliur og alhliða húðvörur
fyrir alla - frá toppi til táar

Topp vörur fyrir lærða sem leikna um betri vellíðan



KARAOKE LEIGA - SALA



800 lög

Ljós og ilmur • Bíldshöfða 12 • www.Loi.is

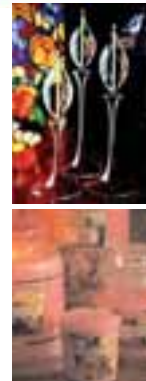


Slökunartónlist við allra hæfi
frá hinu þekktu Global Journey



Hágæða olíulampar, ilmkerti, ilmvöx og reykelsi.
Gjafavörur á góðu verði fyrir öll tilefni.

ÖÐRUVÍSI BÚÐ • MEÐ ÖÐRUVÍSI VÖRUR



GJAFAKORT!

GEFÐU EFTIRMINNILEGA UPPLIFUN
ÞÚ GETUR VALIÐ ÚR FJÖLBREYTTRI DAGSKRÁ



BORGARLEIKHÚSIÐ

ÞÚ FINNUR VARLA GLÆSILEGRI GJÖF! Gjafakort í Borgarleikhúsið gilda endalaust

568 8000 www.borgarleikhus.is

Sígaunnasveifla

Því meira því betra

Sígaunalúkkið svokallaða sem tröllreið tískuheiminum síðastliðið sumar er síður en svo á útleið. Þessi tiskusveifla einkennist af síðum litríkum pílsum, mussum, peysum, klútum, munstri og miklu skarti. Litatónarnir hafa þó aðeins breyst með árstíðaskiptunum, brúnn og turkís eru mjög áberandi í bland við vínrault og appelsínugult.

Að klæðast sígaunastílnum frá toppi til tár er alls ekki endilega málið heldur er fullkomlega leyfilegt að blanda honum við aðra ólíka stíla eins og til dæmis Hollywoodstjörnustílinn og svarthvíta sixtísstílinn. Þar sem tískan um þessar mundir er eins fjölbreytt og raun ber vitni er allt í lagi að vera svolítið brjálaður, ekki síst núna í skammdeginu. Málið er að leyfa hugmyndafluginu að ráða, skarta því sem til er og halda slagorðinu á lofti: Því meira því betra.



- Mussa** kr. 5.490
Topshop
- Klútur** kr. 1.990
Oasis
- Hálsmen** kr. 2.990 og 1.790
Vila
- Belti** einkaeign
- Pils** kr. 5.790 Vila
- Orange armbönd**
kr. 990
Oasis
- Ljós armbönd**
kr. 949
Topshop

UMSJÓN: HILDUR HAFSTEIN



- Blá peysa** kr. 5.990
Vila
- Hálsmen** kr. 1.690
- Armbönd** kr. 1.290
Vila



- Pils** 5.290
Vila
- Orange trefill** 1.990
Topshop
- Gullklútur**
kr. 2.990 · Vila



- Sjal** 3.990 Vila
- Ýmis armbönd**



- Toppur** kr. 4.490
Topshop
- Trefill** kr. 2.590
Oasis
- Hálsmen** kr. 1.690
Topshop
- Hálsmen einkaeign**
- Armbönd** kr. 1.290
- Pils** kr. 7.990 Oasis



- Toppur**
kr. 4.490 Topshop
- Trefill** kr. 2.590
Oasis
- Hálsmen** kr. 1.690
Topshop
- Hálsmen einkaeign**
- Armbönd** kr. 1.290
- Pils** kr. 7.990 Oasis

igma
vörslun

Opnunartími svíka dags 11-18
og laugar dags 10-14

Igma 204 Hvalpungavag 8, 104 Póh.
Símanúmer: 552 2244 og Símanúmer: 552 2244
Sími: 552 2244, www.igma.is

Náttfötin
komin

Sæbraut

Dóttuvogur

Hér erum við

GERRY WEBER DRAGTIR

Jafnt í veisluna
sem og vinnuna
mörg snið

Stærðir 36-48



**BERNHARD
LAXDAL**

Laugavegi 63 • S. 551 4422

Ný og spennandi vörslun 2 hæð Firdurum

Twizzt

**Frábærar
jólagjafir**

Höfum mikið úrval af skarti, beltum, tösikum, hárskrauti, húfum, vettlingum, treflum og sokkum ásamt ýmsum öðrum sniðugum vörum.



Viðtal: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR Myndir: E.ÓL.

Jesús kemur til okkar í öllum aðstæðum

Þótt aðventan sé yndislegur tími í hugum flestra er hún líka oft erfið þeim sem þrautir þjaka eða eiga um sárt að binda. Séra Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir þekkir það manna best úr sínu starfi en hún hefur verið sjúkráðsprestur í sjö ár.

ER AÐVENTAN EKKI ANNASAMUR TÍMI HJÁ ÞÉR, SR. GUÐLAUG HELGA?

Jú, en mér þykir vænt um þennan árstíma og það gefur mér mjög mikið að geta miðlað boðskapnum um ljósið sem skín í myrkrinu því það er ekkert myrkur svo svart að ljós Krists fái þar ekki skinið. Það gefur mér drifkraftinn sem ég þarf á að halda til að geta verið í þeim aðstæðum sem ég er í, í lífi og starfi.

FINNUR ÞÚ FYRIR MIKLUM KVÍÐA HJÁ SKJÓLSTÆÐINGUM ÞÍNUM ÞEGAR JÓLIN NÁLGAST?

Já, vissulega. Ég starfa á spítala þar sem fólk er veikt og stendur jafnvel frammi fyrir dauðanum. Það að þurfa hugsanlega að dvelja á spítala og geta ekki verið með sínum nánustu á þessari hátið vekur miklar og margvíslegar tilfinningar. Meðal annars sterkan söknuð eftir því liðna því jólin eru svo mikil fjölskylduhátíð og flest eigum við margar og góðar minningar tengdar þeim. En sem betur fer er sjúklingum oft gert kleift að fara heim, þó ekki sé nema í stuttan tíma, og líka er miðað við að fjölskyldurnar geti komið á sjúkráðsúsín og verið hjá sínum aðstandanda þar.

HVERNIG GENGUR AÐ SKAPA JÓLALEGT ANDRÚMSLOFT Á SJÚKRAHÚSUNUM?

Það er í öllum tilfellum reynt. Þær stundir sem við prestarnir og djákni erum með þar á aðventunni og á jölunum sjálfum eru mjög dýrmatar, gefandi og innihaldsríkar í alla staði. Starfsfólk, sjúklingar og aðstand-

endur koma þá saman og eiga góða stund þar sem huganum er beint að boðskap og innihaldi jóla og aðventu. Að komu Jesú og hvernig hann kemur til okkar í öllum aðstæðum, ekki bara þegar vel gengur heldur ekki síður þegar erfitt er og virkilega reynir á okkur.

HVAÐA HEILRÆÐI ÁTTU HANDA ÞEIM SEM HALDA JÓL Í SKUGGA SORGAR?

Þegar ástvin vantar í hópinn vegna andláts þá hefur það mikið gildi fyrir fjölskylduna að undirbúa sig eins og kostur er og ræða um það hvernig hún ætli að hafa jólin að þessu sinni. Annars getur kvíðinn orðið svo mikill. Ég vil líka minna á samverustund á aðventu fyrir syrgjendur sem haldin er á vegum þjóðkirkjunnar, Landspítalans, heima-hlynnningar Krabbameinsfélagsins og hjúkrunarþjónustunnar Karitas. Hún verður haldin núna þann 14. desember í Grensáskirkju og er liður í því að styðja við einstaklinga og fjölskyldur í sorg í undirbúningi og aðdraganda jólahátíðarinnar. Slíkar stundir hafa verið haldnar undanfarin ár og þær eru orðnar að hefð.

FÆRÐ ÞÚ SJÁLF EITTHVERT JÓLAFRÍ?

Já, við prestarnir og djákni skiptum með okkur verkum og ég fæ mínar stundir heima með fjölskyldunni minni. En ég er alin upp í mjög nán-um tengslum við spítalaumhverfið vegna þess að faðir minn, Ásgeir B. Ellertsson, er læknir og það var hluti af mínum undirbúningi fyrir jólin og jólahaldi í uppvextinum að taka þátt í helgihaldi á spítalanum. Svona fylgir þetta mér!

HEIMABÍÓ

 YAMAHA



Einn hátalari í stað 5!



**"Heyrn" er sögu ríkari!
Kíktu við og hlustaðu!**

Kr. 79.995
YSP800
Surround hátalari

 YAMAHA



Kr. 69.995

HTiB3300

- 5.1-rása, 525W magnari (105W x 5 DIN)
- Quad-Field, Tri-Field CINEMA DSP, Dolby Digital Matrix 6.1, DTS-ES Matrix 6.1 samhfæfing og Dolby Pro Logic II afrglun
- 21 Surround rásir (41 afbrigði)
- Night Listening Mode og SILENT CINEMA
- DVD Spilari (NTSC/PAL, CD, MP3, JPEG, DivX, WMA og Picture CD)
- 5 hátalarar auk bassabox



Palladine



42" Plasma
Kr. 159.995

32" LCD
Kr. 139.995

 KEF

 THE CHORD COMPANY
MOVING SOUND & VISION

Palladine

 YAMAHA

 K|I|S

 Hataekni

SAMMI: Mér finnst alltaf erfitt að skilgreina tónlist. Því meiri tónlist sem ég kynnist því erfðara er að skilgreina hana.



SOLLA: Það eru til svo rosalega margar leiðir í tónlistinni og maður verður að finna sína leið.

Systkini *í lagi*

Systkinin Solla og Sammi senda frá sér plötu saman þar sem fallegar laglínur eru í fyrirrúmi.

Þau bera ekki með sér útlitslega að vera systkini þegar ég hitti þau á Hótel Borg einn eftirmiðdag en það sést fljótt þegar þau byrja að tala því þau eru mjög samstillt, klára setningar hvort fyrir annað og eru greinilega bestu vinir. Sammi og Solla eða Samúel Samúelsson og Sólveig Samúelsdóttir hafa ætlað sér lengi að búa til geisladisk saman og hafa nú látið verða af því. Solla syngur og Sammi stjórnar upptökum og kemur við sögu með ýmsum hætti. Melodía er komin í heiminn.

Ég byrja á því að spyrja hvernig þetta samstarf hafi borið til.

SAMMI: Fljótlega eftir að Solla fæddist, eða um tveimur árum síðar, þá fæddist ég.

SOLLA: Við vorum alltaf eitthvað að gaula saman þegar við vorum yngri.

SAMMI: Það má eiginlega segja að þetta verkefni hafi byrjað í aftursætinu á grænum Volvó Station þegar við bjuggum í Svíþjóð.

SOLLA: Þegar við vorum að betla ís eða eitthvað af mömmu og pabba bjuggum við alltaf til lag við rellið. Vorum alveg ópólandi.

SAMMI: En við höfum aldrei unnið að neinni tónlist saman.

SOLLA: Ég spilaði reyndar stundum undir hjá honum þegar við vorum í tónlistarskólanum á Ísafirði.

SAMMI: Svo það má segja að nú sé ég að endurgjalda það með því að spila undir hjá henni á þessari plötu.

Nei, það eru eiginlega tvær útgáfur af sögunni um af hverju við erum að gera þessa plötu. Óopinbera útgáfan er svohljóðandi: Ég bjó hjá systur minni í tvö ár og lagði ekki mikið til heimilishaldsins. Þetta gekk náttúrlega ekki til lengdar og ég var farinn að skulda henni dálitinn pening. Hún boðaði mig á fund við borðstofuborðið og fór yfir stöðuna með mér. Stuttu seinna gaf ég henni geisladisk með Ennio Morricone og portúgalskri söngkonu og skrifaði inn í diskinn: „Einhver tíma getum við kannski gert svona disk saman.“ En það er auðvitað ekki aðalástæðan, að ég sé að greiða upp gamla skuld. Það hefur verið á döfinni hjá okkur lengi að gera eitthvað saman í tónlistinni.

SOLLA: En við vissum ekki endilega hvað.

SAMMI: Svo var Solla allt í einu farin að syngja svona mikið og mér fannst liggja beint við að hún

gerði plötu til að kynna sig og líka að ég myndi koma nálægt því. Þá fórum við bara að leita að lögum.

SOLLA: Við áttum sameiginleg nokkur uppáhaldstónskáld og vorum sammála um mörg lög.

SAMMI: Ennio Morricone er þar efstur á lista enda eru þrjú lög eftir hann á plötunni.

SOLLA: Morricone er í okkar eyrum meistari melodíunnar. Tónlistin er ótrúlega falleg og hann notar röddina oft á skemmtilegan hátt.

SAMMI: Hann er mikill áhrifavaldur á þetta verkefni.

LISTRÆN SYSTKINI

SOLLA: Við erum fimm systkinin. Elsti bróðir okkar er ljósmyndari og hann tók myndina á plötuumslaginu, svo eigum við yngri bróður sem er að læra hljóðupptökur í Hollandi og yngsta systir okkar er myndlistarmaður.

SAMMI: Við erum öll frekar listtengd, systkinin, og draumurinn er auðvitað að gera plötu þar sem við eigum öll hlut að máli, stóri bróðir taki ljósmyndirnar, litla systir geri grafíkuna og miðbróðir taki upp. Það verður kannski bara næst.

En þið hafði verið að læra á hljóðfæri frá blautu barnsbeini?

SOLLA: Ég byrjaði tíu ára að læra á píanó og lærði í ellefu ár.

SAMMI: Ég var níu ára þegar ég byrjaði að læra á píanó en fannst svo leiðinlegt að æfa mig að ég hætti. Þegar ég var ellefu ára fluttist enskur blásturshljóðfæraleikari og kennari til Ísafjarðar. Ég gerði aðra tilraun og fór að læra á trompet. Eftir hálf ár sagði kennarinn minn að ég ætti frekar að skipta yfir á básúnu af því að það myndi passa betur við varirnar á mér. Við pabbi og mamma trúðum þessu og ég skipti yfir á básúnu og hef verið básúnuleikari síðan. Ég fann það svo út seinna að það hafði vantað básúnuleikara í lúðrasveitina og það hafði ekkert með varirnar á mér að gera.

SÖNGKONA OG TANNSMIÐUR

Þegar Sólveigu Samúelsdóttur er slegið upp í síma-skránni kemur í ljós að hún er skráð sem bæði söngkona og tannsmiður.

SOLLA: Þegar ég útskrifaðist úr Verslunarskólanum

SOLLA: Á meðan ég var í tannsmíðanáminu hafði ég ekki verið neitt í tónlist og ég fann bara að hún kallaði á mig.

kom krafa frá foreldrunum um að læra nú eitthvað praktískt. Þau hafa reyndar stutt mig í öllu sem ég hef viljað taka mér fyrir hendur. En ég vissi að ég ætlaði ekki að verða einleikari á píanó og var komin á þann stað í tónlistar-náminu að ef ég ætlaði að halda áfram af al-vöru færi það að verða mjög krefjandi. Svo sá ég auglýsingu frá Tannsmíðaskóla Íslands, var reyndar búin að frétta af skólanum áður og ákvað að sækja um. Eftir strangt inntökupróf var ég tekin inn, ein af fjórum, og var þar í fjögur ár og útskrifaðist...

SAMMI: ...með hæstu einkunn sem hafði verið gefin í skólanum...

SOLLA:... og opnaði tannsmíðastofu í Garðabænum. En svo bara fann ég að það var eitthvað sem vantaði í líf mitt. Á meðan ég var í tannsmíðanáminu var ég ekki neitt í tónlist og ég fann bara að hún kallaði á mig. Frændi minn sem er óperusöngvari spurði mig einhverntíma af hverju ég færi ekki að læra að syngja og þegar ég sá auglýsingu frá Söngskólanum hugsaði ég „it's now or never“. Og dreif mig á gamals aldri, 25 ára, í Söngskólann og þaðan í Listaháskólann og útskrifaðist með B. Mus. gráðu þaðan í vor í klassískum söng. Á þessari plötu sýni ég reyndar á mér aðrar hliðar.

SAMMI: Á köflum minnir hún mig svolítið á Karen Carpenter, það er einhver tónn sem



AÐ FINNA SÍNA LEIÐ

SOLLA: Ég er gift og á tvö börn og það þriðja er á leiðinni í apríl. Stefnan var að vera í út-löndum í vetur en ég sá fram á að veturinn myndi kannski ekki nýtast sem skyldi. En ég stefni á að fara út næsta ár og þá í einkatíma og halda áfram að þróa söngstílinn og röddina. Það eru til svo rosalega margar leiðir í tónlistinni og maður verður að finna sína leið.

SAMMI: Það eru eins margar leiðir og fólk er ólíkt.

SOLLA: Mér finnst mikilvægt að hlúa að öllu sem manni dettur í hug að gera í tónlist-

SAMMI: Mér finnst alltaf erfitt að skilgreina tónlist. Því meiri tónlist sem ég kynnist því erfiðara er að skilgreina hana.

SOLLA: En stór hluti af lögnum er úr gömlum kvikmyndum, frá 1965-1975.

SAMMI: Þarna má heyrna lög eftir Burt Bacharach, Henry Mancini, John Barry og fleiri.

SOLLA: Melódían fékk að ráða enda er það titillinn á plötunni.

SAMMI: Já, það má eiginlega nota það til skilgreiningar á tónlistinni að við reyndum að finna lög sem höfðu fallegar melódíur. Þetta er tónlist til að slappa af með, hlusta á og njóta þess að vera til. Mig hefur alltaf langað til að vera einn af þessum frábæru lagahöfundum sjöunda áratugarins. Þannig að ég laumaði mér bara í þeirra hóp með því að setja þrjú lög eftir sjálfan mig á plötuna. Ekki slæmt: Bacharach, Mancini, Morricone og Samúels-son.

SOLLA: Og svo á maðurinn minn einn texta á plötunni þannig að þetta er mikið fjöl-skylduverkefni.

SAMMI: Ég verð nú bara að segja að ég skil ekki alveg hvernig er hægt að fara að því að útskrifast úr Söngskólannum og fara svo í Listaháskólann og klára hann og eignast tvö börn á meðan og ala þau upp. Ég tek ofan fyrir konum og þá sérstaklega systur minni.

kemur stundum en annars finnst mér hún ekki hljóma eins og nein önnur. Ég er ánægð-ur með að við náum fjölbreyttri raddbeitingu og ólíkum blæ í hverju lagi og sýnum þannig margar hliðar á Solla sem söngkonu.

SOLLA: Allt sem maður lærir nýttist manni og bróðir minn hefur verið mjög duglegur að minna mig á það þegar ég dett í það að sjá eftir að byrja ekki fyrr að læra að syngja. En ég hefði kannski aldrei fundið hjá mér þörfina fyrir að syngja ef ég hefði ekki tekið mér þetta hlé frá tónlistinni.

SAMMI: Stundum á bara að leyfa tilviljun-um að ráða.

SOLLA: Það er líka frábært að hafa píanó-grunninn. Ég hefði samt gaman af því að læra aðeins meira að spila á píanó og þá meira eftir eyranu.

inni en ekki einskorða mig við að syngja aríur.

SAMMI: Ég verð nú bara að segja að ég skil ekki alveg hvernig er hægt að fara að því að útskrifast úr Söngskólanum og fara svo í Lista-háskólann og klára hann og eignast tvö börn á meðan og ala þau upp. Ég tek ofan fyrir kon-um eins og henni systur minni.

SOLLA: Þetta hefur einhverveginn tekst að púsla þessu saman, með góðri hjálp auðvitað.

MELÓDÍAN RÆÐUR

En hvernig tónlist er svo á disknum?

SOLLA: Það hefur verið mesti hausverkurinn að greina tónlistarstílinn. Ég kem úr klassíkinni og Sammi úr djass og fönki og þetta er ekki djasskotin klassík eða klassískur djass.

ÚTGÁFUTÓNLEIKAR

Eitthvað að lokum?

SAMMI: Við viljum benda á heimasíðuna, www.solla.is., þar sem hægt er að fylgjast með því sem á dagana drífur.

SOLLA: Já, og útgáfutónleikarnir verða í Iðnó 13. desember. Það verður auðvitað ískeyggilega nærri jólum.

SAMMI: En tónlistin er róleg og hentar mjög vel til að afstressa sig við kertaljós.

SOLLA: Mjög þægilegt.

SAMMI: Á tónleikunum verður tíu manna hljómsveit, félagar mínir úr Jagúar og Hjálmu-um ásamt strengjaveit. Einnig kemur Páll Óskar fram en hann syngur einmitt dúett með Solla á plötunni.

Og það er sko hægt að hugsa sér margt verra en að eyða kvöldstund við kertaljós með þessum skemmtilegu og tónhneigðu systkin-um.



Njóttu lífssins hjá okkur

Jólagafaúrvalið hjá World Class og Laugar Spa
snýst um að vera og njóta

LAUGAR

Úrval gjafabréfa við allra hæfi

- Heilsurækt
- Baðstofa
- Dansnámskeið fyrir börn og unglinga frá 4 ára
- Fjöldi námskeiða fyrir konur og karla
- Peak Pilates námskeið fyrir eldri borgara



LAUGAR SPA
snyrti- og nuddstofa

fjölbreytt úrval
snyrti- og
nuddmeðferða
sem og glæsilegar
gjafaöskjur frá E'SPA



www.worldclass.is • www.laugar.com

World Class 553 0000 • Laugar Spa 533 1177 • Sundlaugavegur 30a

Dr. Pamela Peeke var hér á landi á dögnum að kynna bók sína *Líkami fyrir lífið – fyrir konur*. Í bókinni er *Líkami fyrir lífið-aðferðin* löguð að þörfum kvenna.

Bókin *Líkami fyrir lífið* var skrifuð á miðjum níunda áratugnum og að mati Dr. Pamelu Peeke var hún fyrst og fremst miðuð við karlmenn. Síðan hefur ýmislegt komið í ljós og nú hafa vísindin sannað að kynin þurfa að taka á heilsufari sínu og holdafari með ólíkum hætti.

„*Líkami fyrir lífið*-átakið snerist fyrst og fremst um andlegan og líkamlegan styrk og sú hugmyndafræði er auðvitað líka við lýði í þessari bók,“ segir Pamela. „En hér er sjónum beint að konum sérstaklega og áætlunin sniðin að þeirra þörfum og því sem þarf til að þær nái árangri. Ég er læknir og vísindamaður og hef eytt mörgum árum í að rannsaka einmitt þetta svið og vegna þess langaði mig að hjálpa konum að nýta sér þessar nýju rannsóknir til að bæta sitt daglega líf.“

Pamela leggur áherslu á að konur og karlar geri hlutina á ólíkan hátt. „Já, ekki vera hissa,“ segir hún og hlær, „karlar og konur eru mjög ólík, bæði líkamlega og andlega. Konur þurfa á æfingaáætlun að halda sem er sérsniðin að þeirra þörfum. Líf kvenna stjórnast til dæmis mun meira af hormónasveiflum en líf karla. Þegar ég bið konu að passa vel upp á sig bregst hún allt öðruvísi við en karlmaður myndi gera. Konur eru haldnar fullkonnunaráráttu, þær hugsa of mikið og þegar þær upplifa streitu sækja þær frekar í mat en karlmenn sem leita frekar í áfengi. Konum er líka eðlislægt að annast aðra og geta orðið mjög saktitnar yfir því að sinna sjálfum sér. Það er því mun flóknara fyrir konur að reyna að hugsa vel um sjálfar sig en karlmenn því þeim er svo hætt við að stilla einhverjum öðrum upp í fyrsta sætið.“



Konur og karlar hafa líka mjög ólíkar næringarfræðilegar þarfir, að mati Pamelu. „Í fyrstu bókinni var til dæmis ekki minnst einu



LJÓSMYND/HARI

orði á sojakjöt, aukna kalkneyslu eða fólínsýru sem er gríðarlega mikilvæg fyrir konur á barn eignaraldri. Karlmenn þurfa ekki að leiða hugann að þessu. Konur hafa tilhneigingu til að borða of lítið prótín, karlar borða of mikið af því. Prótín er frábær leið til að draga úr sykurbörfinni og draga úr matarlyst og hungri en fæstar konur vita það.“

Hvað varðar hreyfingu þá telur Pamela brýnt að koma konum í skilning um að þær þurfa að halda jafnvægi milli þolþjálfunar og styrktarþjálfunar til að halda efnaskiptunum í hámarki. „Margar konur láta nægja að fá sér göngutúr öðru hvoru, fara í ræktina þegar þær telja sig mega vera að því en það gengur ekki til lengdar, sérstaklega ekki þegar þær nálgast fertugt.“

Ög konur ættu alls ekki að einbeita sér að

tölunni á vigtinni heldur beina athyglinni að líkamsfitu og vöðvum. Það skiptir miklu máli hvar fitan er á líkamanum. Sumir segja að konur séu eins og stundaglas í vextinum fram að fertugu en verði síðan allt í einu eins og snafsaglas og fylli út í mittið.“ Pamela segir að aukafita geti leitt til margskonar sjúkdóma. „En þú gætir samt verið í kjörþyngd. Þetta snýst ekki bara um að léttast til að líta vel út heldur að brenna aukafitu af líkamanum til að bjarga lífi kvenna.“

Pamela talar aldrei um að missa kíló eða fitu. „Ef þú missir eitthvað þá langar þig alltaf að fá það aftur. En markmiðið er að brenna fitu og fá hana aldrei aftur. Þó að sé talað um að það taki tólf vikur að fá frábæran líkama þá er þetta prógram til lífstíðar. Þessvegna heitir bókin *Líkami fyrir lífið*.“

Jólin til þín


PÓSTURINN
allur pakkinn

- Með okkur fer sendingin þín alla leið heim að dyrum.
- Öflugt og öruggt dreifikerfi okkar tryggir að sendingin þín kemst í réttar hendur á réttum tíma, innanlands eða utan.
- Á www.postur.is finnurðu nýjustu heimilisföng vina og vandamanna. Þú getur safnað þeim saman í möppu og þau uppfærast sjálfkrafa.
- Finndu pósthúsið næst þér á www.postur.is
- Komdu tímanlega til okkar með jólakortin og jólapakkana.

Við erum þar sem þú ert, með 13 afgreiðslustaði og yfir 130 póstkassa á höfuðborgarsvæðinu og 75 afgreiðslustaði á landsbyggðinni.

Frímerki sem
bera ilm af
jólunum



www.postur.is



Viðtal: TRYGGVI GUNNARSSON

Byrjaði í rokkbandi en syngur nú ljóð um fagrar malarastúlkur

Um helgina mun Hlöðver Sigurðsson flytja Malarastúlkuna fögru eftir Frans Schubert með fulltingi Antóníu Hevesi píanóleikara í Salnum í Kópavogi. Það er athyglisvert að ljóðin verða að þessu sinni flutt á íslensku.

Frans Schubert er af mörgum talinn eitt fremsta sönglagaskáld sögunnar. Á ferli sínum samdi hann yfir 600 sönglög, þar á meðal ljóðaflokkana Vetrarferðin og Malarastúlkana fagra.

„Þetta byrjaði með því að Gunnsteinn Ólafsson bað mig um að syngja á Þjóðlagahátíð á Siglufirði síðasta sumar,“ segir Hlöðver. Það var tilvalið að flytja Malarastúlkuna fögru í nýrri þýðingu Guðmundar Hansen Friðrikssonar en svo vel þótti til takast að haldið var til Ungverjalands þar sem verkið var tekið upp til útgáfu.

Malarastúlkana fagra er flokkur 20 ljóða, öll ort undir mismunandi bragarháttum. Höf-

undur ljóðanna er Wilhelm Müller en þau eru samfelld frásögn um ungan malara, sem ferðast frá einni myllu til annarrar, heillaður af læknum og söng hans. Hann kynnist ungri malarastúlkunni, þau fella hugi saman, en stúlkun fer síðar að leggja lag sitt við veiðimann. Ástarsorg malarans er sár og djúp og hann kýs að leggjast til svefnis undir spegli myllulækjarins.

Fyrst um sinn leist Hlöðveri ekki vel á þá hugmynd að þýða eitt af ástsælustu verkum Schuberts yfir á íslensku og austurrískir kennarar hans voru á sama máli. Hlöðveri snerist þó hugur eftir að hafa heyrt þýðinguna. „Mér fannst þetta bara briliant hugmynd þegar ég

var búinn að melta þetta aðeins og vinna þetta með kennurum mínum,“ segir Hlöðver.

Hlöðver hefur nú búið erlendis í fimm ár og stundað óperunám. Það er ekki auðvelt fyrir unga óperusöngvara að hasla sér völl á litlum markaði. „Ég ákvað aldrei að verða óperusöngvari,“ segir Hlöðver. „Ég var nú bara söngvari í rokkbandi á Siglufirði. Svo fór ég í tíma hjá Antóníu og einhvern veginn var ég bara farinn að syngja aríur.“

Hlöðver kláraði 8. stig í söng frá Tónlistarskóla Siglufjarðar árið 2000 en þaðan lá leiðin til Guildhall School of Music and Drama í London og síðar til háskólans Mozarteum í Salzburg, Austurríki.

Allir eiga rétt á að eignast fallegan sófa...
...á góðu verði



glæsileg opnunartilboð

ótrúleg verð

svefnsófar frá 29.900.-

mikið úrval

sófi.is - Borgartúni 28

sofi.is

Sófasett 3-2-1 133.000.- kr.



Annar í aðventu

og upplagt sunnudagskaffi! Kaka, smákökur og konfekt sem má gera til að eiga eða gera til að borða strax á eftir.

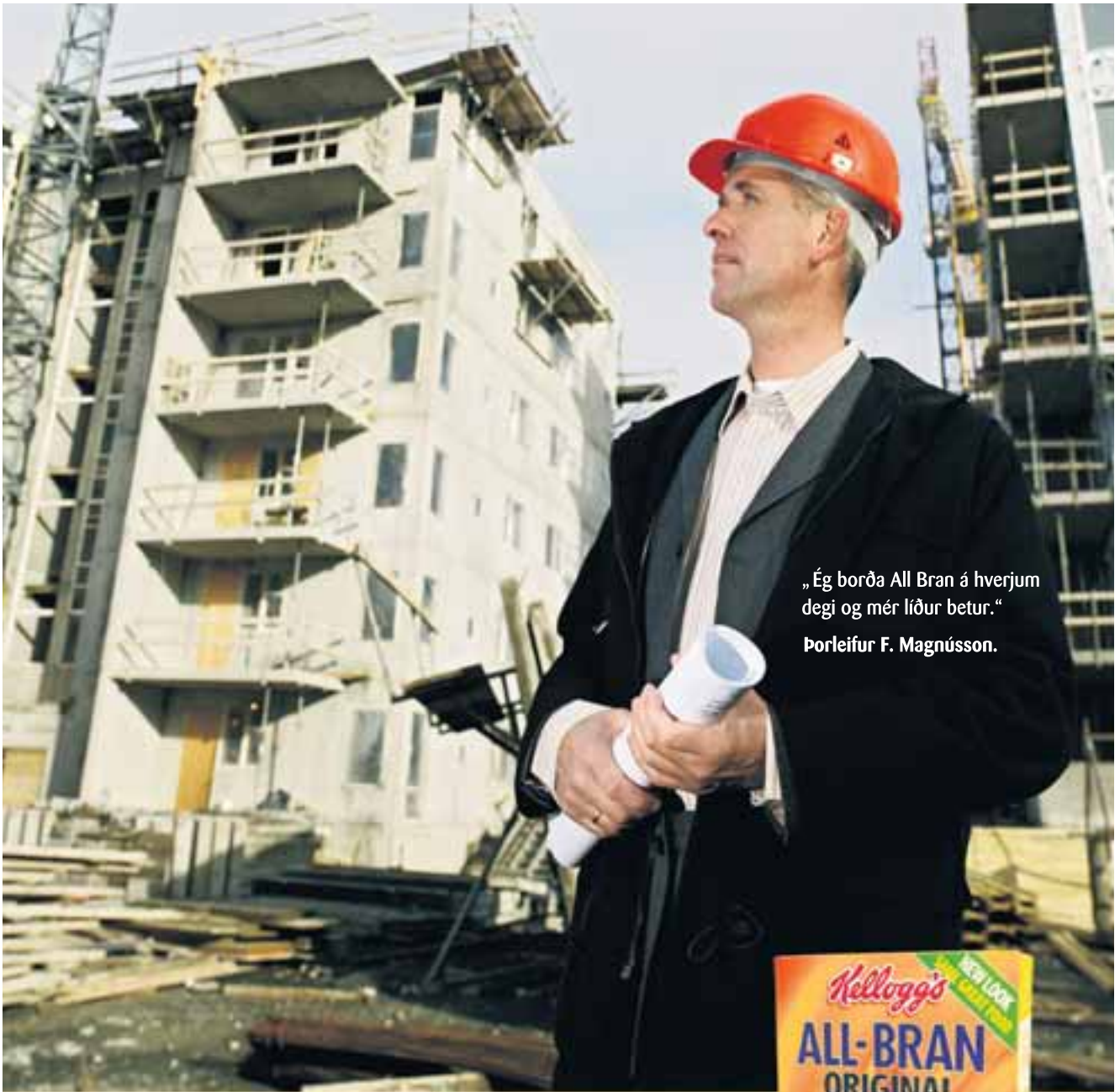
Umsjón: Halla Bára Gestsdóttir
Myndir: Gunnar Sverrisson
ritstjórar tímaritsins Veggfóðurs

NÚGGATSNITTUR

Sérlega fljótlegt konfekt sem allir geta tekið þátt í að gera. Fyllingin er líka ánægjulega holl miðað við allt sætmetið sem maður er vanur.

250 g núggat
40 g sólblóma- eða graskersfræ
10 g kókosmjöl
30 g möndlur, grófsaxaðar
20 g rúsínur
kókosmjöl til skrauts

Bræðið núggatið í 80 gráðu heitum ofni. Ristið fræ, kókosmjöl og möndlur á þurri pönnu. Hrærið saman við bráðna núggatið ásamt rúsínunum. Setjið í form sem hentar magninu þannig að molarinn verði um 1,5 cm á þykkt. Kælið í að minnsta kosti 3 tíma. Skerið niður í bita.



„Ég borða All Bran á hverjum degi og mér líður betur.“

Þorleifur F. Magnússon.



VELLÍÐAN

Prófaðu að borða eina skál daglega af All Bran Original í 10 daga og þú finnur muninn á heilsunni, því hollara morgunkorni er varla vól á. All bran Original inniheldur 50% af ráðlögðum dagsskammti af trefjum sem bæta meltingu og hlaða líkamann fullan af orku sem fleytir þér inn í daginn.

All Bran eykur vellíðan og bætir útlit



SÚKKULAÐBITA- OG DÖÐLUTERTA MEÐ KAREMELLUHÚÐ

Ég fékk þessa uppskrift hjá skólasystur minni fyrir nokkrum árum. Hún er ótrúlega fljótleg og góð og mér finnst hún ekta til að baka og njóta á aðventusunnudegi.

Botnar:

- 4 egg
- 2,5 dl sykur
- 70 g smjör
- 2,5 dl kókosmjöl
- 2,5 dl hveiti
- 2,5 dl saxaðar döðlur
- 100 g saxað suðusúkkulaði

- 2,5 dl þeyttur rjómi
- 100 g fyllt piparmyntusúkkulaði, saxað

Hrærið saman egg, sykur og smjör þar til orðið ljóst og létt. Bætið hveiti og kókosmjöli saman við, hrærið. Setjið þá döðlur og súkkulaði út í deigið og blandið vel saman. Setjið í tvö 22 cm hringform, eða í eitt aflangt form (þannig að þið skeríð botninn í tvennt). Bakið við 180 gráður í 15-20 mín. Kælið. Setjið piparmyntusúkkulaðið saman við þeytta rjómann. Smyrjið rjómann á neðri botninn, setjið þann efri ofan á.

Karamellukrem:

- 1,5 dl rjómi
- 1 dl sykur
- 1,5 msk. sýróp
- 2 msk. smjör
- 1 tsk. vanilludropar

Setjið allt hráefnið á pönnu og látið bráðna og blandast saman. Komið upp suðu og látið malla þar til karamellan þykknar og fær á sig gullinn blæ. Kælið hana áður en hún er smurð á kökuna.



Jólaeplið

Jóladót í eldhúsið

Heimilið er skreytt hátt og lágt á aðventunni. Ekki gleyma eldhúsinu. Það er hjarta heimilisins. Hér eru jólalegir hlutir í rauðu sem jafnframt nýtast vel.

Jólaborðið



Jólasmákökurnar

PISTASÍUKÖKUR

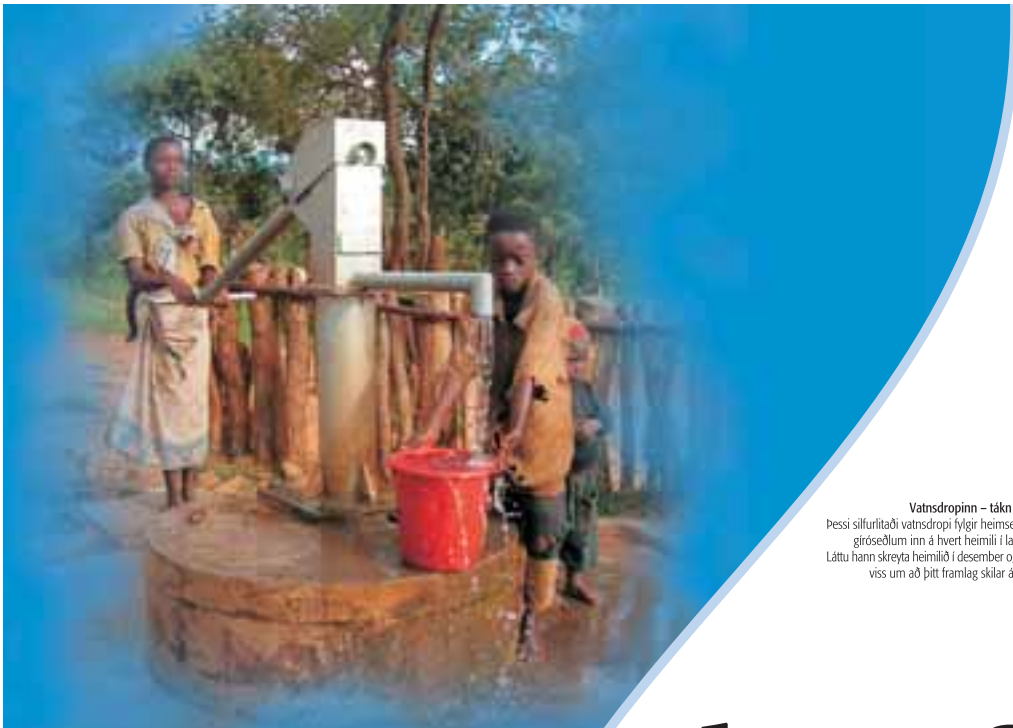
Þessi uppskrift af smákökum er margnota. Það er hægt að setja allt mögulegt út í deigið annað en pistasíur sem notaðar eru hér. Sömuleiðis er hægt að sleppa möndludropum og setja vanilludropa í staðinn. Einnig er þetta hentug uppskrift að því leyti að upplagt er að frysta smákökurnar og grípa síðan í þær og skella í ofninn.

Gerir 30 kökur

- 60 g pistasíuhnetur
- 60 g smjör
- 60 g flórsykur
- 1 egg
- 1 tsk. möndludropar
- 100 g hveiti
- 1 tsk. lyftiduft

Leggið pistasíukjarnana í vatn meðan þið hnoðið deigið. Hrærið saman smjör og sykur, bætið eggj saman við þar til orðið létt og ljóst. Setjið möndludropa saman við, þá hveiti og lyftiduft. Hnoðið og setjið loks hneturnar út í. Látið þær dreifast um deigið. Hnoðið aðeins á hveistráðu borði og rúllið deiginu upp í pylsu. Vefið plastfilmu þétt um rúlluna og kælið í að minnsta kosti 30 mínútur. Skerið í sneiðar, setjið á bökunarpappír og bakið við 180 gráður í 10-12 mínútur.





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

frá krananum

Skrúfum

– gefðu vatn

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



SANTA RITA:

Með bestu kaupum á markaðnum

Í vínframleiðslu eru löndin í Evrópu kölluð einu nafni gamli heimurinn en víngerðarlönd utan Evrópu, þar sem víngerð er nýtilkomnari, eru kölluð nýi heimurinn. Víngerð í nýja heiminum hefur sótt ævintýralega í sig veðrið undanfarin ár, þar eru aðstæður til víngerðar oft hentugri, veðurfar stöðugra og framleiðsluhættir nýtiskulegri. Vínframleiðendur eru einnig ekki fastir á klafa strangra reglugerða og hefða sem hefta framfarir. Hér á landi sem annars staðar hafa nýja heims vínin notið mikilla vinsælda, einkum fyrir hagstætt verð miðað við gæði. Hefur hinum rótgrónu vínlöndum reynst erfitt að keppa við nýja heiminn og er þetta einkum áberandi í flokki ódýrustu vína þar sem segja má að nýja heims vínin mali keppinauta sína frá gamla heiminum ef borið er saman verð og gæði. Santa Rita vínin frá Chile eru góðir fulltrúar nýja heimsins og hér á landi fást fjölmörg vín þessa þekktu framleiðanda og kosta þau allt frá 1.190 kr. og upp í 4.890 kr. fyrir ofurvínið Santa Rita Casa Real.

SANTA RITA 120 CHARDONNAY

Fölgult. Höfugt, þurr, ferskt og sýruríkt með grösugum keim. Gott með fiski, hvítu kjöti, pasta og salati. Er með bestu kaupum á markaðnum að mati Morgenavisen í Danmörku. Afbragðs fordrykkur.

Verð í Vínbúðum 1.190 kr.

SANTA RITA 120 CABERNET SAUVIGNON

Frísklegt og ávaxtaríkt vín sem er tilvalið í útileiguna og með grillinu. Dökkfjólurautt, þungt með bökuðum berja-, eikar- og kryddkeim og ræður við flestan mat.

Verð í Vínbúðum 1.190 kr. í 750 ml flöskum og 1.400 kr. fyrir fjórar smáflöskur í hentugri öskju.



Barna- og unglingsbækur



Draumar marglyttunnar segir frá baráttu góðs og ills. Ópokkinn Syrtir berst gegn konungi sínum og ætlar sér að taka völdin og segja mönnum stríð á hendur. En það er hinn litli Fráinn sem reynir að koma vinum til bjargar.

Herdís Egilsdóttir er fyrrv. kennari og þjóðþekktur rithöfundur. Glæsilegar litmyndir eru eftir **Erlu Sigurðardóttur**, myndlistarmann.

Hér er á ferðinni einstaklega falleg bók fyrir börn á öllum aldri.



Hér kemur 9. bókin í hinum geysivinsæla bókafllokki **GÆSAHÚÐ** eftir Helga Jónsson.

Þessi er sennilega sú mest spennandi hingað til!



Unglingabókin þessi jölin!

Hér er á ferðinni afar skemmtileg og spennandi unglingsbók eftir unga skáldkonu frá Keflavík, **Bryndís Jónu Magnúsdóttur**.

Þetta er flott og kúl bók um ástina, bók sem allar stelpur verða að lesa.

Tindur
Bókautgáfa

Símar: 660 4753 • 462 4250

1



Cameron Diaz á frumsýningu myndarinnar *In Her Shoes*, í rauðum skóm við hvíta kápu og dökkar gallabuxur.

Rauðir skór

á stjörnuþæti á rauðum dregli

Rauður er liturinn sem vekur athygli og það vita stjórnurnar í Hollywood betur en nokkur annar. Þær mæta nú hver á fætur annarri á rauðum skóm á rauða dregilinn. Ekki er vitlaust að taka þær sér til fyrirmyndar og fara úr svörtu spariskónum og fá sér eldrauða skó. Það verður þó að hafa í huga að þeir passa ekki við hvað sem er en þegar rétti kjóllinn eða dressið er valið eru þeir hreinlega geðveikir. Sérstaklega eru þeir flottir við hvítan og svartan lit og sjálfsögðu rauðan. Bæði er liturinn kvenlegur og sígildur auk þess sem rauðir skór eru alltaf sparilegir.

2



Megaskvísan Scarlett Johansson er ekkert smá flott í hvítum kjól og rauðum skóm.

3



Hver önnur en Björk getur verið í rauðum skóm við laxableikan kjól? Skórnir eru ótrúlega sætir.

4



Dálftill latínó-stíll á tísku-drottningunni Söruh Jessica Parker í þessum rauðu skóm með perlum.

5



Leikkonan Rachel Adams mætti í rauðum skóm við svartan kjól á alþjóðlegu kvikmyndahátíðina í Toronto.

6



Jessica Alba klikkar ekki í rauðu skónum á frumsýningu myndarinnar *Into the Blue*.

7



Nicole Kidman er alltaf stílhrein, í rauðum skóm við rauðan kjól.

Tilboð á völdum vörum



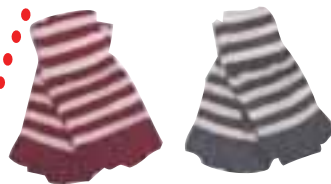
local

Húsgögn og gjafavara

Skeifan 3A • 108 Reykjavík • Sími: 517 3600

Fax: 517 3604 • mylogo@mmedia.is • www.local1.is

Vettlingar



Verð frá
989.-



4 dot....

Laugavegi 100, S. 561 9444

Hagkaupum Smárafind • Hagkaupi Skeifunni • Hagkaupum Kringlunni

Höfum stækkað vefnaðarvörudeildina

Ný sending af tafti og satíni í jólakjólinn

Allt til þæfingar. Merino ull, silki og
íslensk ull í metratáli.



ONION sniðin fást í miklu
úrvali og eru mjög
auðveld í notkun.



Dalvegi 18 - 201 Kóp. Sími 568 6500 www.fondra.is

OPIÐ VIRKA DAGA 10-18, LAUGARDAGA 11-16





Þórhildur elín elínardóttir

Með nýfædda dóttur

María

Fjórum nóttum eftir áætlaðan fæðingardag þriðju dóttur okkar vaknaði ég við ákveðið bank í kvið og bak. Það var ekki um að villast, eftir tveggja sólarhringa upphitun var maraþonhlaupið loks hafði. Á fimm mínútna fresti herti stálkrumlan um mig sífellt þéttar takið á meðan ég reyndi í hvert sinn að slaka á inn í sársaukann og anda djúpt og rólega. Af dularfullum ástæðum léttir það kvölina að bjóða hriðina þannig velkomna. Þessi skynsamlega tækni er því miður í mikilli þversögn við djúpstætt stjórnlýndi mitt sem hvatti mig sífellt meir til að spennast upp í hverri hrið og hætta að anda á meðan hún stóð. Svo stutt er frá síðustu fæðingu að ég man glögg að einmitt þegar maður heldur að hápunkti sársaukans hljóti að vera náð er leiðin þangað um það bil hálfnuð. Manninum mínum og hinni indælu ljósmóður sem hafði svarað kalli okkar og komið til að kanna stöðuna leist eiginlega betur á að sjá til og slappa af í baði og svona, en ákvörðun mín var óhagganleg: Ég vildi fá mænurótardeyfingu eigi síðar en strax. Þau reyndu lítið að fá mig ofan af því, hafa sennilega séð glitta í vígtennurnar þegar ég urraði og svo var lagt af stað upp á spítala.

Eins flink og ljósmóðirin er í sínu fagi verður ekki hið sama sagt um ratleiknina. Af einhverjum ástæðum valdi hún flókna leið í gegnum miðbæinn og þar sem þetta var mjög snemma á laugardagsmorgni voru dreggjá mannlífsins ennþá á villtu djammi í Hafnarstrætinu sem ljósan ákvað að lúsast eftir með fæðandi konu mäsandi á fjórum fótum í aftursætinu. Ég fékk dæmigert hláturskast yfir aðstæðunum en maðurinn minn hélt sem betur fer ró sinni og læsti öllum hurðum hársbreidd áður en blindfullur skrifillinn ruddist inn í bílinn.

Þó þetta hafi verið bara í fyrradag er eins og síðan hafi liðið hundrað ár, svona getur mikil lífsreynsla brenglað tímaskynið. Hvert smáatriði er ljóslifandi en röð atburða þokukenn. Ég man að lækurinn þurfti að stinga þrisvar í bakið áður en vel tókst en mér stóð alveg á sama, var bara óendanlega létt þegar deyfingin byrjaði að verka. Var svo jafnhissa þegar hún hvarf aftur og ég þurfti að glíma við heljarþrýstinginn þegar frumkraftar lífsins vildu slíta mig í þúsund parta. Ég man hvatningarorð mannsins míns og ljósunnar, hvernig vísar klukkunnar á veggnum ýmist geystust áfram eða stóðu í stað tímunum saman og ég man hvernig það er að finnast maður ekki geta meira.

En best af öllu man ég augnablikið þegar heimurinn hrundi og var smíðaður jafnskjótt aftur, nýr og betri en fyrr. Andartakið þegar samanlagðir kraftar náttúrunnar og sjálfrar mín ruddu braut splunkunýrri manneskju inn í veröldina á fegursta degi ársins. Þegar við hættum að vera ein og urðum tvær, María og ég.

Þegar ég horfi á smágernt andlitið, ponsulitla blómið sem er munnurinn, svartan dúninn fyrir hár og sé að hún er fullkomin þá undrast ég að hafa stundum efast um tilvist guðs. Engu er hægt að bæta við og ekki hægt að ávinna sér réttinn til að taka við slíkri gjöf. Það er bara hægt að þakka fyrir með auðmýkt.



Móóirin mjóa, Victoria Beckham, hefur alltaf verið furðufljót að komast í fyrra horf eftir keisaraskurð.



Catherine Zeta-Jones komin sjö mánuði á leið en hún hefur alltaf lagt meira upp úr heilbrigði en því að vera ofurmjó.

Ofurmjóar ungbarnamömmur

Margar konur sem eru nýbúnaar að eignast börn hafa áhyggjur af því að ná aldrei sínum fyrri vexti. Þrátt fyrir að barneignir séu í tísku í Hollywood þykir kvenlíkaminn eftir barnsburð ekki jafn flottur heldur keppast stjórnurnar sín á milli við að komast aftur undir kjörþyngd eins hratt og auðið er.

Frægt varð þegar Demi Moore eignaðist dætur sínar fjórar með frekar stuttu millibili og sagðist ekkert skilja í konum sem ættu erfitt með að komast aftur í form eftir barnsburð. Hún eins og flestar þessara kvenna hafði á launaskrá sinni kokk til að elda holla, vel samsetta og rétta næringarríka fæðu, einkaþjálfara til að halda sér við æfingarnar, húshjálp



sem þreif og sinni heimilinu og svo auðvitað barnföstru til að sinna börnunum svo hún hafði hreinlega ekkert annað að gera en að koma sér aftur í form. Ekki má svo gleyma því að mjög margar stjórnur fara í keisaraskurð, ekki vegna þess að þær eigi almennt erfiðari fæðingar en aðrar konur heldur til að koma í veg fyrir mögulega aflögun á mjaðmagrindinni í fæðingunni. Sem betur fer er þessi hugsunartúttur ekki algildur og Catherine Zeta-Jones hefur til dæmis látið hafa eftir sér að ofurmjóar mæður ungbarna séu ógnvekjandi á að líta.

Britney Spears verður vafalaust fljót að ná sér í flatan maga með öllum tiltækum Hollywood-ráðum.

Burt með Karíus og Baktus

Litlum börnum finnst mörgum mjög leiðinlegt að láta bursta í sér tennurnar. Með réttum aðferðum má gera tannburstunina að notalegri stund með fjölskyldunni.

1. Kaupið barnatannbursta og barnatannkrem. Ef hægt er að fá bursta með mismunandi myndum er hægt að leyfa barninu að velja mynd.
2. Gerið tannburstunina skemmtilega. Segið sögur á meðan og brosið og hlæið.
3. Ef þið eigið eldra barn getið þið látið það sýna yngra barninum hvernig á að bursta tennurnar.
4. Hrósið barninu og segið því að það sé duglegt að bursta tennurnar.
5. Gefið barninu límiða í hvert skipti sem það burstar tennurnar.

Það virkar hvetjandi og barnið litur á það sem verðlaun.

6. Rafmagnstannbursti hefur líka stundum gefist vel þannig að mestu tannburstunarárstæðingum finnst beinlínis gaman þegar burstinn kemur upp í munninn með tilheyrandi suði og kitli.



ULLARVEÐUR

Góð og hlý ullarföt fyrir krakka á öllum aldri og foreldrana líka. Gott verð!



Barónstíg 3 • 101 Reykjavík • s. 552-7499
Opíð : mán.- fös. 1100-1800 laug. 1100-1600



HREYFILAND er 2 ára



Komdu á **10 vikna námskeið** hjá okkur og **borgaðu fyrir 8 vikur** (2 frjár vikur)

Taktu okkar frábæra tilboði **10 vikur fyrir 8!!**

Við bjóðum upp á sérstök námskeið:

- Bumbufimi – Mæðrafimi (mómmur og börn frá 6 vikna - 18 mánaða) – Snillingafimi (börn frá 3 mán - 11 mán)
- Hreyfifimi (börn frá 1-2 ára) – Gþ-fimi (börn frá 3-5 ára) – Dansleikfimi (konur 20+) –

Gjafakort fyrir jólin frá 5000 kr.

NÝ NÁMSKEIÐ ERU AÐ HEFJAST

HREYFI LAND er fjölskyldu- og barnvæn líkamsræktarstöð síðan 2003

sími: **577 2555** og **899 7255** | 110 Reykjavík | Stangarhyl 7
www.hreyfiland.is | mottaka@hreyfiland.is



Glæsilegt úrval af handklæðum

- gæði, ending og góð þjónusta



Skólavörðustíg 21 • Sími 551 4050 • Reykjavík



RECARO

ÞÝSKIR HÁGÆÐA BARNABÍLSTÓLAR

BÍLASMIÐURINN HF

BÍLDSHÖFÐA 16 • SÍMI 567 2330



brynhildur björnsdóttir
stingur í samband

Örin eftir ástina

Flestir hafa sjálfsgagt einhvern tíma á ævinni óskað þess að geta strokað væna kafla út úr minninu. Öll neyðarlegu atvikin frá unglingsárunum koma upp í hugann, stundirnar þegar okkur tókst að særa einhvern – stundum alveg án þess að ætla það – og svo stundirnar þegar við vorum sæð, kannski af þeim sem við elskuðum mest á því augnabliki. Stundirnar (dagar, vikur, ár...?) þegar við engdumst af þrá, sorg og söknuði eftir einhverjum sem lét okkur gossa alveg án þess að við værum undir það búin, elskhuganum sem varð eftir í öðru landi því „þau voru ekki sköpuð hvort fyrir annað“, þeir sem voru ekki tilbúnir í samband... með okkur að minnsta kosti. Stundum óskum við þess að við hefðum aldrei orðið fyrir því óláni að verða á vegi hans/hennar, að viðkomandi hefði bara sleppt því að dansa skottis á krömdu hjarta okkar.

En hversu sárar sem þessar minningar eru núna þá eru örin á sálinni eins og heidursverðlaun fyrir að hafa verið til. Fólkið sem einhvern tíma var mikilvægasta fólk í heimi, jafnvel þó það hafi verið elskað úr fjarlægð og í meinum þannig að sárt sveið undan, hefur engu að síður gefið okkur eitt það dýrmatasta sem við eigum – okkur sjálf eins og við erum í dag. Þegar öllu er á botninn hvolft erum við lítið annað en samsafn reynslu og minninga og því erfiðari sem minningarnar okkar eru, því sterkari verðum við af því að horfast í augu við þær, kljást kannski svolítið og sættast svo að lokum við það sem veldur okkur sársauka.

Auðvitað þarf tíma til að jafna sig. Það græðir enginn á því að rífa upp sár sem er nýfarið að gróa og strá í það alls konar kryddjurtum og setja hjartað svo á heitt grill með sárið niður. En þegar ákveðinn tími er liðinn er svo miklu farsæla að meta þennan tíma fyrir það sem hann var. Og ef við hefðum valið: myndum við í alvöru vilja missa þessa reynslu úr sálinni á okkur? Öll lögin sem minna okkur á elskhugana, staðirnir í borginni þar sem við áttum annað hvort afbragðsgóðar eða -slæmar stundir með viðkomandi, gjafirnar sem okkur voru gefnar, hvort sem þær voru stórar eða smáar og af hvaða toga.

Og það allra mikilvægasta: þessi reynsla af hjartasárinum, eymslum, reiði og svikum kenndi þér að vera manneskja sem kann að elska og það sem meira er: kann að meta þegar einhver almennilegur mætir á svæðið. Minningin kennir þér að viðhalda ástinni í góðu, heilbrigðu ástarsambandi sem byggir á gagnkvæmri ást og virðingu, minnir þig á hvernig hlutirnir voru einu sinni, hvernig þú varst leikin(n) og hver þú ert í dag og hvað þú vilt. Þegar lagið kemur í útvarpinu skaltu hækka og syngja með hástöfum. Því þú ert alvöru manneskja sem kann að vera til!

Fimm óráð á fyrsta stefnumóti

Æ fleiri fara á stefnumót á Íslandi en reynsla landans í þeim efnum er hins vegar sorglega lítil. Hér eru nokkur atriði sem ætti að forðast á fyrsta stefnumótinu.

1. Taktu fyrirverandi með á stefnumót

Ekkert er eins lítið skemmtilegt og að eyða kvöldstund með einhverjum sem manni þykir áhuga-verður og afturgöngu fyrirverandi ástvinar hans/hennar. Passa þú líka að skilja fyrirverandi eftir heima.

2. Malaðu mélinu smærra

Það er hægt að vera a) skemmtileg/ur og hafa ýmislegt áhugavert að segja - og b) leiðinleg/ur og hafa ekkert skemmtilegt að segja. Munurinn? Seinna dæmið talar mun meira. Reyndu að vera ekki í þeim flokki.

3. Vertu fráhrindandi í fasi

Langar þig að vera ein/n eftir? Minnsta mál í heimi. Horfðu fast niður í gólfíð eða súpuna þína, vertu með risastóra kryppu eins og þú sért að reyna að fela þig inni í þér og aldrei, aldrei snúa þér beint að borðfélaganum þínu. Ef þig langar hins vegar að stefnumót sé skemmtilegt skaltu sitja með bakið beint, horfa í augun á viðkomandi og brosa, brosa, brosa.

4. Drekktu þig í dróma

Sumir setja samasem merki á milli þess að taka hressilega til drykkjar síns og vera hress og

skemmtileg/ur. Það gildir ekki endilega, sérstaklega ekki ef ákveðið var að hittast í kaffi klukkan hálf sex á miðvikudegi. Nema þú sért að leita þér að drykkjufélaga -Skál!

5. Talaðu um hjónaband

Alveg þannað! ekki einu sinni brúðkaupið sem þú varst í um daginn. Ekkert sem tengist hjónabandi, viðhorfum þínum til barnaigna, framtíðarhúseign eða fjölskylduferðum ætti að vera til umræðu á fyrsta stefnumótinu. Dagurinn í dag, kannski í gær og mögulega á morgun eru einu dagarnir sem eiga að vera til umræðu. Nema kannski að það hitti svo á að þú eigir afmæli. Þá skaltu láta gefa þér veglegan eftirrett.



stjörnuspá

2. desember – 8. desember

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Jólastressið er þegar farið að taka sinn ton og þú skalt passa þig að verða ekki jarmandi jólahafur og fórnarlamb streitu og æsings. Reyndu frekar að draga djúpt andann og njóta jólaundirbúningsins eins og þú vilt hafa hann.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Þú ert komið með allan hugann við matarmeningu jólanna og dundar þér nú við að raða hlaðborðum, kaffihúsaferðum, bakstri og konfektgerð snrytilega niður í dagbókina. Ekki gleyma smáhreyfingu með annars veistu hvað biður þín í janúar.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Þú ert fjölmiðlasjúkur og átt því mjög bág þessa dagana þegar Nýja Fréttastöðin dirfist að senda út allan sólarhringinn. Syndu sjálfsaga og reyndu frekar að hafa með þér útvarp í vinnuna en liggja heima fyrir fram- an sjónvarpið og þykjast vera veikur.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Þú vilt helst að allt sé fullkomið hjá þér á jólunum og eðlilega áttu því erfitt nú þegar uppgjörð mikla, aðfangadagskvöld, nálgast. Með skipulagi og skyndsemin hefst samt allt að lokum og þú skalt beita þessum tveimur aðferðum óspart.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Jólin í ár eru í öllum regnbogans litum og það hentar nú stertidýri eins og þér. Passaðu nú bara að buddan þín springi ekki af áreynslunni, það eru enn þá þrjár vikur til jóla.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Skipulagðar meyjur eiga stundum svolítið bág þessum árstíma þegar allir eru á ferð og flugi og ómögulegt að koma sér saman um eitthvað eitt sem er rétt að gera. Notaðu þitt eigið nef til viðmiðunar og gerðu bara það sem þig langar til.

VOG 22. SEPT. – 22. OKTÓBER

Þú ert svo mikið jólabarn að þú ert fyrir löngu farin að finna þér afsakanir fyrir því að hengja upp seríur og búa til konfekt. Dreifðu gleðinni á aðeins lengri tíma svo þú verðir ekki örðin leið á öllu þegar jólin sjálf ganga loksins í garð.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓVEMBER

Þrátt fyrir leyndardómsfullt yfirbragð á köflum eru sporðdrekar mikil jólabörn í hjarta og kunna vel að meta jólaljósin og stemninguna. Farðu á tónleika til að finna friðinn sem þú kannað svo vel að meta en vantar stundum í ósinni niðri í bæ.

BOGMÆÐUR 22. NÓV. – 21. DESEMBER

Þú ert farinn að hugsa dreymandi til fjalla og langar mest að höggva þitt eigið jólarté og draga það sjálfur niður til byggða. Láttu það endilega eftir þér og notaðu afgangskunna til að hjálpa þeim sem minna mega sín.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚÁR

Þú hefur varla undan að útvega þér flottasta jólskrautið, mestu tiskufötin og miða á vinsæltu tónleikana. Þú þarft að staldra aðeins við og velta fyrir þér boðskap jólanna og hvað það er sem þú ert í rauninni að reyna að kaupa þér.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEBRÚÁR

Þú ert stundum aðeins fyrir utan samfélagið og finnst þess vegna stundum að þetta jólastúss sé farið alveg úr bönundum. Ekki vera of fljótur til að dæma heldur finndu jólastemninguna í þínu hjarta.

FISKAR 19. FEBRÚÁR – 20. MARS

Listalífð ber hinn listreina fisk nánast ofurlíði í desember. Hið endalaus framboð af tónleikum, upplestur, leikritum að ógleymdum jólamörkuðunum með sinni handunnu snilld gera þig að viljalausum jólaneytanda. Og njóttu þess bara eins og þú getur!

REYNIR TRAUSTASON

Skugga börn

skyldulesning fyrir alla foreldra!

„Ég hvet fólk til að lesa Skuggabörn.“

- *Katrín Fjeldsted, Mbl.*

„Mjög spennandi og fróðleg.“

- *Egill Helgason*

„Ein ítarlegasta úttekt á þessum heimi sem hér hefur birst um nokkurt skeið.“

- *Páll Baldvin Baldvinsson, DV*

„Reynir Traustason lýsir í bók sinni aðstæðum í fíkniefnaheiminum án þess að predika og er það sennilega helsti styrkur hennar. Hann lætur lesandanum eftir að draga sínar ályktanir, sem í raun geta aðeins verið á einn veg: Ekki.“

- *Úr leiðara Morgunblaðsins*



Nú mýkjast línur með komandi jólum

Margir þekkja það að línurnar fari nokkuð úr skorðum yfir hátíðirnar. Nóg af kræsingum á borðum til að fjarlægja breyta lögun líkamans og gera hvern og einn í laginu eins og fallega jólakúlu. Hér eru nokkur heilræði varðandi jólamatinn sem gætu hjálpað við að halda línunum í réttu horfi.



Hægt er að nota pönnur og potta sem hafa teflonhúð. Ekki þarf að nota jafn mikla olíu þegar steikt er á teflonpönnu og maturinn verður þar af leiðandi fituminni. Ef teflonið hentar ykkur ekki veljið þá sól-blóma- eða ólífuolíu frekar en smjör og fitumeiri olíur.



Þegar mikið er matreitt þarf að draga fram hvern kryddstaukinn á fætur öðrum til að bragðbæta. Reynið að minnka saltneyslu. Saltaða hangikjöt-ið má láta liggja í köldu vatni í sólarhring til að draga úr saltmagni, hægt er að nota krydd sem hjálpa meltingunni eins og kúmen og engifer. Einnig er til fjöldinn allur af náttúrulegum kryddum sem betra er að nota en svokallað þriðja krydd.

Í öllu sælgætisflóðinu sem eykst með hverju desemberdegi er gott að eiga til staðar heilsusamlegt nasl. Hægt er að frysta ber til að gæða sér á, eiga fitulítinn ost á hafrakex í skápnum, skera niður grænmeti eða ávexti og geyma í skál eða baka eina tegund af hafrakökum eða hollum skinkuhornum. Best er að sýna fyrirhyggju og ákveða heilsusamlegt jólasnarl fyrirfram því það eina sem er í kringum þig í desember eru smákökur og konfektmolar. Og við vitum öll hvar konfektmolarnir taka sér bólfestu á líkamanum.

Létt kjöt eins og kjúklingur, kalkúnn og annar fiðurfénaður er fituminni en rautt kjöt. Gott er að blanda saman bæði rauðu og ljósu kjöti. Rautt kjöt tekur langan tíma í meltingu og léttari matur inn á milli hjálpar til við að gera meltinguna betri.



Kál, sætar kartöflur og rófur eru mjög sedjandi. Góðu fréttirnar eru að þetta er einnig bráðhollt og gera gott bæði sjón og einbeitingu sem rétt er að hafa í lagi um jólin. Þannig að þú skalt endilega fá þér nóg af sætum kartöflum á diskinn.



Linsubaunir eru mjög góðar í bland við þyngri máltíðir og gott að fá sér einn góðan skammt af þeim yfir jólin. Linsubaunirnar innihalda trefjar og magnesíum, eru orkuríkar og lausar við fitu.

Fáðu orku úr hádegismatnum

Flestir upplifa það að orkan fer þverrandi eftir hádegi. Sterk tengsl eru á milli þess hvað þú borðar í hádeginu og hversu orkumikill hugur þinn og líkami er síðdegis. Hér eru nokkur atriði sem hjálpa þér að ná sem mestri orku úr hádegismatnum.

✓ Haltu dagbók og skrifaðu niður hvað þú borðar og hvernig þér leið á eftir til að átta þig á munstrinu þínu.



✓ Reyndu að borða prótínríkan mat eins og fisk, kjúkling, tofú, baunir og þess háttar.

✓ Minnkaðu neyslu á pasta, hrísgrjónum og brauði.



✓ Neyttu grænmetis í hádeginu.

✓ Forðastu óhóflega fitu og steiktan mat og sósur.

✓ Forðastu að drekka

godsdrykki, áfengi og sykurríkar afurðir.



✓ Drekktu vatn fyrir mat og eftir og til að auðvelda meltingu.

✓ Gefðu þér tíma til að borða. Ekki borða við tölvuna meðan þú sendir tölvupóst.



✓ Taktu með þér hádegismatinn að heiman þá er auðveldara að stjórna því hvað þú borðar.



naturasun
pure natural spray tanning

£1 million marketing spend in 2006

(including national TV adverts & monthly press campaigns)

The Choice of Charlotte Church

More spray booths sold than any other company in the UK

10 sunsprays to choose from



Are you with Europe's Number 1 Spray Tanning Brand?

FRESHAN LTD
0870 240 7072
naturasun.com

100% náttúruvörur úr Urtasmiðjunni, engin aukaefni, engin paraben.



Vöðva-gigatarolia,

Kröftug nuddolia með blöðberg, fyrir auma og spennu vöðva, sinadrátt og stírða líði. Losar spennu, dregur úr verkjum.

Græðismyrsl,

Þetta góða græna úr vallhumli, fyrir sár, útbrot, ör, bruna, sólbruna, sólexem og húðþurrk. Sviða- og kláðastillandi. Frábært útivistarkrem.

Fótaáburður,

Með frískandi myntu og terunna olíu. Fyrir harða húð, sprungur og fótsepp. Róar pírting og þreytuverki. Dregur úr þröta. Ómissandi fyrir göngufólk.

Söluastaðir: **Reykjavík:** Maður lifandi Borgartúni 24, Yggdrasil Kárást.1, **Hafnarfjörður:** Fjarðarkaup **Keflavík:** Blómaval, Íslenskur markaður Leifsstöð. **Mosfellsbær:** Líflind, Háholt 14 **Akranes:** Lyf & heilsa Kirkjubraut, **Selfoss:** Ánes Apotek, **Akureyri:** Heilsuhorníð Glerártorgi, Apótekarinn Hafnarstr. Blómaval Hafnarstr. Hjá framleiðanda **Urtasmiðjan** Svalbarðsströnd, 601 Akureyri, sími 462 4769 fax 462 7040 netf. gigia@urtasmidjan.is vef. <http://www.urtasmidjan.is>

Frísklegri og falleagri húð

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



Fæst í apótekum

GEORGE FOREMAN

HEILSU OG SÆLKERAGRILLIN



Nýtt
há George Foreman!

Reykjavík: Hagkaup, Export, Elio, Byko, Þessi & Þú
Hafnarfjörður: Rúnnett, Fjarðarkaup
Akureyri: Byko, Hagkaup
Selfoss: Áróttinn, Byko
Stykkishólmur: Hornakornid
Reykjanesbær: Byko
Akranes: Viljaninn
Westmannaeyjar: Gósi

Siglu fjörður: Sjálfstær
Haukvik: Örggi
Ísafjörður: Þrjústær
Borgarnes: Sambær

Eggetaður: Síndri KVI
Reykjanesstaðir: Rúnnett
Reykjanesbær: Byko
Fiskhúsin: Kálfurkúfagutti


MARCO heildverslun
www.marco.is


[PERSÓNULEIKAPRÓF]


Er sannleikurinn sagna bestur?

Sumir trúa á mátt hvítu lyginna, það er, að í lagi sé að stílfæra sannleikann til að særa ekki aðra eða koma sjálfum sér í vandræði. Aðrir kjósa að vera hreinskilnir og segja satt og rétt frá. Taktu prófið og sjáðu hvort þú notir hvíta lygi eða ekki.


1. Vinur/vinkona þín kaupir sér nýjan jakka sem hann/hún er á einhvern óskiljanlegan máta hæstánægður/ánægð með. Hvað gerir þú?


 ... ég segi ekkert nema ég sé spurður/ur/spurð, þá gef ég hreinskilið álit án þess að særa tilfinningar viðkomandi.


 ... ég hrósa henni/honum fyrir æðislegan jakka þó mér finnst hann hryllilegur.

 ... ég segi eins og er að jakkinn sé skelfilegur og nú sé kominn tími til að endurskoða fatavalið.


2. Maki þinn spyr hvort hann hafi fitnað, sem hann svo augljóslega hefur gert. Þú svarar ...


 ... nei, nei, nei, alls ekki. Þú hefur ekki bætt á þig grammí.


 ... já heldur betur, þú þyrftir að fara á einhvers konar aganámsskeið.

 ... fyrst þú spurðir þá get ég ekki neitað því, en ég elska þig sama hvernig þú lítur út.

3. Þú vaknar upp í svitakasti því þú svafst af þér starfsmannafund þrátt fyrir að yfirmaðurinn þinn hafi ítrekað mikilvægi hans. Þegar yfirmaðurinn hringir svo í þig segir þú ...


 ... mér finnst þú hefðir alveg getað hringt fyrr. Hefur þú aldrei farið á námsskeið í starfsmannastjórnun eða ...?


 ... rafmagníð fór af húsinu þannig að ég vaknaði seint og svo bilaði bíllinn og Miklabrautin var lokuð vegna malbikunar. Annars hefði ég mætt.

 ... ég biðst innilega afsökunar en ég svaf yfir mig. Get ég gert eitthvað til að bæta fyrir þetta.


4. Þú ert í matarboði hjá tengdamóður þinni og maturinn er vægast sagt ofsoðinn og seigur. Tengdó spyr þig hvernig maturinn smakkast, þú svarar ...


 ... fullkomin eldun, meirt og djúsi.

 ... svona hlýtur matur að smakkast eftir að sál manns hefur kvatt þennan heim (og læt tengdó um að túlka svarið).

 ... persónulega finnst mér matur betri þegar hann er rétt eldaður. Notar þú ekki matreiðslubókina sem ég gaf þér í jólagjöf?

5. Eftir eldheitan ástarleik, án þess að þú hafir fengið fullnægingu, spyr maki þinn þig hvort þú hafir fengið það. Þú svarar ...

 ... Nei!! Hvað heldur þú að geti gerst á þremur mínútum? Ég ætla að gefa þér Töntrubókina.

 ... nei, ég fékk ekki fullnægingu en fullnægingin er ekki alltaf það sem málið snýst um. Mér finnst gott að vera með þér.

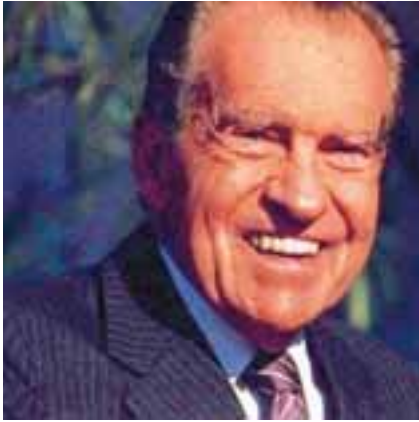
 ... aldrei fengið betri en akkúrat núna.

NEXT

mikið úrval af jólakortum



Niðurstöður:

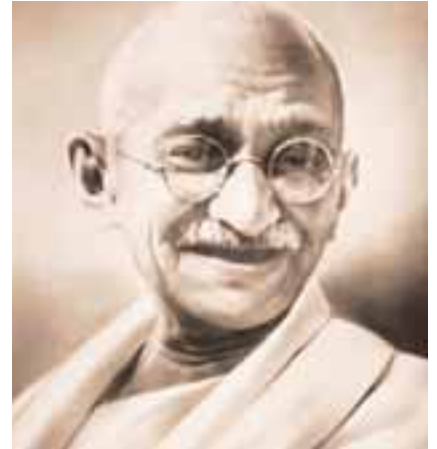


Flestir Nixon

Þú virkilega trúir því að hvít lygi sé af hinu góða. Spurningin er hvort þú þurfir ekki að taka aðeins meiri ábyrgð á aðgerðum þínum og skoðunum. Á endanum á fólk eftir að komast að því að þú ert hvítalygari og þá missir það trú á öllu sem þú segir. Reyndu að vera aðeins hreinskilnari enda er gott fyrir sálina að segja sannleikann og taka ábyrgð á sjálfum sér.

Flestir Dr. Phil

Þú trúir ekki á mátt hvítu lyginnar og ert hundrað prósent hreinskilinn, kannski aðeins of hreinskilinn. Þú ert alls ekki hræddur við að segja hlutina eins og þeir eru. Þú mátt samt ekki gleyma því að ekki allir eru sammála þínum sannleika. Þú mættir jafnvel stundum nota smá dass af hvítri lygi bara svona fyrir kurteisissakirnar.



Flestir Gandhi

Þú ert algjör Gandhi í eðli þínu og trúir því að sannleikurinn sé sagna bestur. Þú ert hreinskilinn um aðgerðir þínar og lýgur ekki til um neikvæðar skoðanir. Þú ert líka þeim hæfileika gæddur/gædd að særa engan með hreinskilni þinni og gerir þér grein fyrir að mannfólkið er misjafnt og að þitt álit er ekki allra. Passaðu þig á Nixonunum.

og jólapappír

NEXT

NEXT / Krínglunni 4-12 / Sími 551 3200





Litur aðventunnar

» Fjólublár er fallegur litur og minnir okkur á aðventuna.

Nú er aðventan gengin í garð og tími til kominn að sýna smá lit. Þá er vel við hæfi að klæðast fjólubláu enda tákna sá litur iðrun og yfirbót. Þennan fallega lit notar kirkjan bæði á lönguföstu og jólaföstu (eða aðventu) og kannski vel við hæfi að minna á komu jólanna. Hér má sjá nokkrar fallegar flíkur sem eiga vel við bæði frostið og hátíðarnar í desember.

Hlý-
legar flíkur
fyrir desember-
frostið. Fæst í
Wearhouse.

Róman-
tískur kjóll
úr Wear-
house.

Pils
með páf-
ettum. Fæst í
Centrum.

Spari-
legur loðfeldur
sem hentar vel í
veislurnar. Fæst
í Monsoon.

Peysa
með skrauti
sem klingir í.
Fæst í
Monsoon.

Þrjónuð
herðaslá úr
Centrum.

Skemmti-
legt, sítt pils
úr Monsoon.

EVANS er vinsælt vörumerki frá Bretlandi sem býður upp á nýjustu tísku fyrir konur í stærðunum 16-26

Evans

HAGKAUP SMÁRALIND OG KRINGLUNNI

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

falleg föt

...hafðu þinn eigin stíl

Þú færð jólafötin hjá okkur



**Fata-
prýði**
GLÆSIBÆ
☎ 553-2347

Komdu og gerðu þér glaðan dag hjá Sissu Tískuhúsi Glæsibæ.



- pils
- peysur
- buxur
- blússur
- og margt fleira

Stærðir 36-50.

Allir sem versla fyrir 6000 eða meira fá glaðning.

Verið velkomin

Sissa Tískuhús Glæsibæ
Opíð virka daga 10-18.00 laugardag 3. des 10-17.00
sunnudag 4. des 13-17.00
sími 5625110



Úrvalið
er hjá okkur

Stólinn færðu hjá okkur
Margar gerðir
Margir litir



Filou
9.990



ólavía og oliver
Glæsibæ - Sími 553 3366 - www.oo.is

Hokus Pokus
8.850

Vinsælu flís serkirnir
komnir aftur

„Live after work“

4 litir, 4 stærðir,
Verð 3.490 kr.

Mikið úrval af
náttfatnaði
og undirfatnaði.



Sjáumst!
COS

s. 588-5575, Glæsibær



Ný North Face deild í Glæsibæ

ÚTILÍF

SMÁRALIND SÍMI 545 1550 • GLÆSIBÆ SÍMI 545 1500 • KRINGLUNNI SÍMI 545 1580



Nú eru allar dótabúðirnar
fullar af jólagjöfum fyrir
krakka á öllum aldri ...



Þar sem þú kaupir leikfing

Kringlunni Smáralind
S: 568 8190 S: 517 8090
Glæsibæ Spönginni
S: 578 8090 S: 578 8070

Heimagallar

og sloppar fyrir konur á öllum aldri
frá kr 8.900,- Ullar sjöl (Phasmina)

15 litir verð kr 3.500,-

LANCÔME PARIS

CHANEL

Dior

Helena Rubenstine

Guerlian

Bio therm



**SNYRTIVÖRUVÆRSLUNIN
GLÆSIBÆ**



**GLÆSILEGIR TOPPAR
FLOTTAR GALLABUXUR**

str. 36-56



Eddufelli 2, sími 557 1730
Bæjarlind 6, sími 554 7030



Sloppar
frá 6590

CHANGE[®]
SMÁRALIND
Sími 517 7007



LÍÓSMYND/EÓL

Jólaföt á börnin

» Sigga vantar síðar buxur og Sollu bláan kjól...

Þegar jólin nálgast fara foreldrar að huga að því að kaupa jólaföt á börnin. Í verslunum er mikið úrval af fallegum fötum og börnin eru alltaf óköp sæt þegar þau eru komin í sparifötin. Það eru samt nokkrur atriði sem ágætt er að hafa í huga þegar jólafötin eru keypt.

- 1** Fötin verða að vera þægileg. Það er ekki nóg að jólafötin séu rosalega flott ef barninu líður illa í þeim. Passið upp á að fötin þrengi hvergi að séu ekki úr of stífu efni. Börn þurfa líka að geta hreyft sig á jölunum.
- 2** Það er ekki gott að fötin séu alltof ljós. Börn eiga það til að sulla niður á sig og það sést síður á dökku. Það er líka ágætt að eiga eitthvað sæmilega fínt til skiptanna ef á þarf að halda.
- 3** Forðist efni sem sem draga að sér ryk og rusl. Það er óþarfi ef börnin eru að leika sér á gólfinu að þau þrifi það í leiðinni.
- 4** Passið upp á að börnunum verði ekki of heitt. Það er allt í lagi að börnin séu í vestum, peysum og jökkum utan yfir öðru í einhverja stund. Ef þeim verður of heitt verða þau pirruð og þá er betra að taka þau úr einhverri flíkinni.
- 5** Ekki kaupa of lítil föt. Ef fötin eru keypt löngu fyrir jól er ágætt að hafa í huga að barnið getur stækkað þangað til að fötin verða notuð. Það er líka í lagi að hafa sparifötin aðeins rúm þannig að barnið geti hugsanlega notað þau fram á vor þegar það fer í afmæli eða við önnur tilefni.

Jólin 2005



oasis
KRINGLUNNI OG SMÁRALIND



» Hvað langar hann í fyrir jólin?

Jólafötin komin til klæðskerans

Elís Pétursson, eða Elli í Jeff Who?, er annálað fatasení. Hann er nú þegar búinn að fá sér jólafötin en vonast jafnframt eftir mörgum mjúkum þökkum.

„Ég er búinn að fá jólafötin en þau eru núna hjá klæðskera þar sem verið er að breyta þeim aðeins. Þetta eru teinótt jakkaföt úr Gyllta kettinum, alveg súper flott,“ segir Elli galvaskur um jólafötin sín í ár. Í jólapakkana sína segist hann vonast eftir góðum peysum enda fari veður kólnandi. Hann tekur reyndar fram að hann langi ekki í einhverja sérstaka gerð af peysu, nema það má ekki vera rúllukragapeysa. „Rúllukragapeysur eru alveg úti

núna. Ég væri bara til í flotta í peysu með einhverju flottu munstri eða litum.“ Elli segist heillast mjög af rokkabillí fötum um þessar mundir en því miður fyrir hann þá voru rokkabillíarnir lítið í peysum. „Útúrbróderaðar kúrekaskyrturnar finnast mér líka alltaf mjög flottar. Ég var einmitt úti í Köln um daginn og sá helvíti flotta svona skyrtu þar. Þær voru bara rándýrar. Ekki bætti úr sök að búðin hét Niggaman,“ segir Elli að lokum og hlær.



Elli, bassaleikari í Jeff Who?, heillast mjög af rokkabillí klæðnaði um þessar mundir.

» Hvað langar hana í fyrir jólin?

Búin að fá sér jólakjól en vantar skó

Elva Dögg Melsted blaðamaður á Nýju lífi er búin að kaupa jólakjólinn en hana vantar ennþá skó.

„Mig vantar svarta háhælaða skó. Eða flatbotna. Mig vantar allavega svarta skó,“ segir Elva. Hana langar í skó sem hún getur líka notað hversdags. Elva segir að hún eigi svarta skó sem séu alveg að verða ónýtir og hana vanti nýja í staðinn. „Rennilásinn á öðrum skónum sem ég er í núna er ónýtur og ég næli hann bara saman til þess að komast í gegnum daginn á þeim.“ Elva er búin að fá sér jólakjól sem hún keypti í Söru. „Hann

er svartur með blöðrupils og svona mittislinda og mjög sparilegur,“ segir hún. Elva væri alveg til í að fá einhver föt í jólagjöf. „Ég get alltaf á mig fötum bætt,“ segir hún. Elva segist oft hafa fengið skó frá mannum sínum og býst alveg eins við því að svörtu skórnir leynist í jólapakkanum frá honum. „En ég er líka alveg til í að fá fullt af fötum í jólagjöf. Bara allt í bland. Það er pláss fyrir allt í skápnum,“ segir hún.



GJAFIR FYRIR SÆLKERA



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

La Vida
Gjafir fyrir sælkera

Laugavegur 51, 101 Reykjavík sími 552 8881

KORTER

15% afsláttur
af öllum úlpum til jóla.



www.66north.is

REYKJAVÍK: Krínglan – Smáralind – Bankastræti 5 – Faxafen 12 GARDABÆR: Miðhraun 11 – AKUREYRI: Glerárgata 32

Klæddu þig vel



Bakpokar kr. 7.500.
 Mikið úrval af kvenntöskum, ferðatöskum, skjalatöskum, hönskum, beltum o.fl. á góðu verði.

*Töskur og
 handkaftúin ehf.*
 Skólavörðustíg 7, 101 Reykjavík.
 Sími 551-5814, Fax 552-9664



SKÓLAVÖRDUSTÍGUR 18 SÍMI: 562 2654



VERK SMÍÐJAN
 EIGNARLEIÐA
 HILLANDISVEGUR

Kristina
 691 6251
 kristina@verk.is

Guðlaug
 892 8713
 gudlaug@verk.is

Rósa
 822 6214
 rosa@verk.is

Þorbjörg
 664 7101
 thorbjorg@verk.is

Gallerí Kolbrúnar S. Kjarval
 Skólavörðustíg 22 101 Reykjavík S: 511-1197

Vandaðir leirmyndir í úrvali eftir Kolbrúnu S. Kjarval. Málverk eftir Maríu S. Kjarval, Lousíu Matthíasdóttur og Temmu Bell.

Ég óska viðskiptavinum mínum gleðilegra jóla og bjóð alla velkomna á Stíginn.

KSK



Próbúttakomur fyrir á milli
 Væð. 14.000

DARPHIN
PARIS



Slakandi olíur
í baðið með
HydroRELAX

Neroli
SKÓLAVÖRÐUSTÍG 6B

TÍSKUSÝNING

Velkomin á tískusýningu laugardaginn
3. desember kl. 15 fyrir utan verslunina
á Skólavörðustíg. Léttar veitingar.

15% aðventuafsláttur



TÍSKUVERSLUN

MARIA LOVISA
FATAHÖNNUÐUR

SKÓLAVÖRÐUSTÍG 6A - SÍMI 562-6999

www.marialovisa.com


Handsmíðaða skartið
hennar Önnu Maríu



**ANNA
MARÍA**
DESIGN

GULLSMÍÐUR

Skólavörðustíg 3
Sími: 551 0036



**Hnokkar
& Hnátur**
Betri barnaföt

Barnafataverslun · Skólavörðustíg 20 · sími 561 5910

Nei, nei ekki um jólin

Öll viljum við líta vel út í jólaboðunum en stundum fer ekki saman, fínasta þússíð í fataskápnum og stanslaust át eða jólaglöggs stuð. Hér má finna nokkur góð ráð til að láta sér líða vel í jólaboðunum og vera jólalegur til fara, án þess að þú hafir þig að litlu jólalegu fiffl.

■ Háir hælur gera fætur fallega og lögulega en hælarnir geta líka verið þreytandi. Þegar þú ert búin að standa á háum hælum tímunum saman fara tásurnar og hælarnir að æpa af sársauka. Því er gott að velja ekki alltof háa hæla þegar haldið er í jólaboðið. Einnig er hægt að taka með sér skó í poka til skiptanna eða til að eiga þurra skó sé jólaboðið haldið í heima-húsi. Þá sparar þú ekki allt út.

■ **Hvítt**



getur verið varasamt í jólaboðum. Oftast er mikill matur á borðum og mikið um sósur og rauðvín. Ekki má maður við slettunum á hvítan fatnað. Hengdu að minnsta kosti á þig sérvéttu eða legðu hana í kjöltuna svo þú gangir ekki um með matseðilinn framan á þér allkvöldið.

■ Skemmtilegt er að klæða sig upp í jólalitum. Græn eða rauð peysa. Passaðu samt að ofgera því ekki svo þú lítir ekki út eins og hjálparmaður jólasveinsins eða misheppnuð jóla-



málningarklessa.

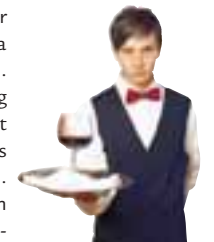
■ Passaðu að velja ekki flík sem hefur einstaklega víðar ermar. Vissulega er það smekklegt en ekki viltu lenda í því að draga ermarnar ofan í matardiskinn og subba til. Hálf vandræðalegt að sópa öllum baunum upp í skyrtuermina og niður í brjóstahaldarann.

■ Sértu að fara á hlaðborð skaltu í guðanna bænum vera í viðum flíkum. Sokkabuxur með stuðningi sem kreista saman rassinn og þjappa saman magafitu er ekki góður valkostur þegar gengið er til kræsinga. Vertu í einhverju sem gefur eftir. Hafir þú laumulega hneppt frá buxunum undir jólaborðinu til að búa til pláss fyrir fullan maga er um að gera að muna eftir því að hneppa þeim til baka þegar þú stendur upp.



■ Sértu að fara í á hlaðborð eða jólaglög á veitingastað skaltu varast klæðnað sem er „þjónalegur“.

Svartar buxur við hvíta s k y r t u . Þverslaufa og vesti. Svart millisítt pils við skyrta. Með þessum samsetning-



um gætir þú hitt á að vera eins klæddur og þjónninn. Ekkert er verra en að fara á hlaðborð og gestirnir á svæðinu eru sífellt að veifa þér og biðja um vatn eða kvarta undan sósunni.

Mjúku pakkarnir fást hjá okkur



Handþrjónasamband Íslands

Skólavörðustíg 19
Laugavegi 64
Íðu, Lækjargötu 2a

www.handknit.is

■ Ef þú ert að fara í fjölskylduboð skaltu ekki klæða börnin í eitthvað sem þau vilja ekki fara í. Þó svo að þér finnst barnið þitt æðislegt í jólafötunum sem þú valdir þá líður barninu ekki vel að þurfa að klæðast einhverju sem það flílar ekki. Alveg eins og þér myndi finnst. Þar að auki verður barnið einfaldlega pirrað og væntanlega búið að rífa sig úr fötunum við fyrsta tækifæri. Og þá átt þú barnið í jólaboðinu sem vafrar um á nærfötunum með piparköku í hendinni.

■ Vertu svakalega





TÍSKA OG STÍLL
SUNNUMÖRK 2 HVERAGERÐI
S: 483 4121 GSM: 848 8127
WWW.STILISTINN.IS

PAS
 ricco vero
 88 stilistinn



Leðurjakkar verð kr. 9990
Mörg snið margir litir

FLASH

Laugavegi 54,
 sími 552 5201

Hafðu það huggulegt

Diza er lífsstílsverslun fyrir þau okkar sem vilja skapa og njóta. Bútasamsefni, bækur og tilheyrandi. Þrjónagarn, uppskriftir og smávara. Ítölsk náttföt og heimadress.



Skoðaðu úrvalið í notalegu umhverfi þar sem stressið er víðsfjarri! Vertu velkomin.

Diza
 Ingólfsstræti 6 • s. 561-4000 • www.diza.is
 opið 11-18 mánudaga til laugardaga í desember




Gjafir Jarðar

Mikið úrval af orkusteinum/kristöllum fyrir heilarann fyrir safnarann og fyrir þig.

Skartgripir settir orkusteinum.

Tarotspil, englaspil, gyðjuspil, spákúlur, slökunar CD, steinabækur, tarotbækur og andlegarbækur.

Vatnsbrunnar úr steini með kristalkúlu og ljósi.
 Borðlampar úr kristöllum/saltsteini og úrval fallelgra gjafavöru.

Gjafir Jarðar-Andlegt Gallerí • Ingólfsstræti 2 • 101 Reykjavík • Sími 517-2774



Skólavörðustíg 17a

opið 12 - 18 mán.- fös.
12 - 16 lau.

lengri opnunartími frá 15. des.

kjólar, pelsar, stígvél, töskur, belti, skart
og margt fleira.



birta

» útlit & snyrtivörur

Kynning

Heitustu kremin



DJÁLFUN FYRIR ANDLITSVÖÐVANA. Hefur myndast svoltill slappleiki við munnvikin og eru útlínur andlitsins ekki eins skýrar og áður? LIFTING CREAM hrekur burt öll slík ummerki öldrunar með því að hafa bein áhrif á vöðvana. Hinir undraverðu eiginleikar Natural Musculifter, sem eru uppistaðan í LIFTING CREAM frá Kanebo hafa örvasandi og styrkjandi áhrif á vöðva andlitsins. Upplifðu þessi einstöku andlitslyftandi áhrif; stinnari vöðva og skýrari línur.



MARBERT-IN-TENSIVE CREAM.

Þetta er einstaklega róandi og næringarríkt varnarkrem sem er fyrir alla viðkvæma og þurra húð. Kremið er mjög gott kuldakrem, hentar vel fyrir úti-vistarfólk og einnig gott fyrir börn með viðkvæma og rjóða húð. Er án allra rot-varnarefna. Hentar vel undir farða.



DIOR-HYDRA ACTION-RAKAKREMIÐ veitir húðinni góðan raka í öllum húðlögum. Þegar kremið snertir húðina drekkur hún kremið í sig. Með því að beita „aquaporin“ tækni (uppgötvun sem fékk Nóbelsverðlaun árið 2003), þá örvar kremið flutning vatns milli húðfrumna. Kremið veitir því raka í öllum húðlögum. Fínar línur hverfa, húðin verður mjúk, fersk og ljómar af vellíðan.



ORIGINS-A PERFECT WORLD. Andoxunar raka-krem með Hvítu tei gefur húðinni djúpan raka um leið og það verndar húðina gegn öldrun og mengun í umhverfinu. Inniheldur einnig c-vítamín sem gefur húðinni ljóma og jafnar húðlitinn. Mælt er með að nota A perfect world serum undir og kremið yfir til að hámarka virkni. Perfect world línur er ráðlögð fyrir blandaða húðgerð, þurra og viðkvæma húð.

Catherine Zeta-Jones ©2005 Elizabeth Arden, Inc.

My day begins at 5:01 pm.



The new fragrance

after five

from

5th avenue

Elizabeth Arden



allt fyrir útlitið

MARGRÉT R. JÓNASDÓTTIR

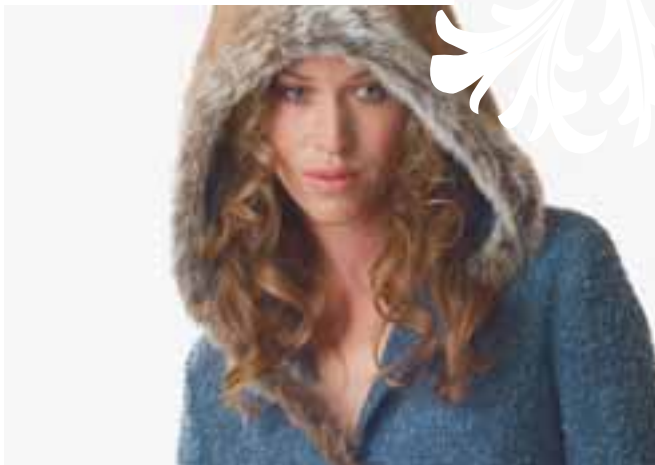
Jacky & Nicole

Ein skærasta stjarnan í Hollywood sem almenningur fylgist stíft með er Nicole Richie, dóttir söngvarans Lionel Richie. Nicole var annar helmingurinn í „Simple Life“ þáttunum á móti Paris Hilton. Fyrir um rúmu ári fór Nicole að grennast og réð einn frægasta og besta stílista Hollywoods; Rachel Zoe til að sjá um sig. Útkoman: þú fléttir varla tísku og/eða slúðurblaði að það sé ekki mynd af Nicole Richie! Sjá: nicole-richie.org



Plómu og ferskjulitir

ÖÐRUVÍSI JÓLAGJAFIR



FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

REPEAT fatnaður / ZENTO skór / skart / toppar / veski / treflar / úr / LEE GALLABUXUR / INTENSIVE SPA VÖRUR FRÁ ISRAEL / LOVE LINE KREMIN FRÁ ISRAEL / HEILSUSKÖRNIR / INDULGE VARAN SEM ÓPRAH ELSKAR: Body Butter / Body Scrub / ilmkerti / baðbombur og baðkokkteilar.



ZANDRA

Zandra Gardatorgi
sími 533-3931 / 899-6669

Fyrir stuttu byrjaði stúlka kölluð Jacky sem umsjónarmaður Clinique í Debenhams. Augun dattu næstum úr mér! Hún er allveg eins og Nicole Richie. Ég er farin að stríða henni með því að kalla hana Nicole. Jacky var alveg til í að leyfa mér að mála hana í gamni og auðvitað prófaði ég að nota Clinique. clinique.com

Ég byrjaði að bera á hana Super Defense rakakrem sem vinkona mín notar og getur ekki hætt að hrósa. Á augun notaði ég mjög fallega liti; Foxy og Lucky Penny augnskugga í plómu tönnum eins og Nicole Richie er oftast með. Enda er Fjólutóninn að koma sterkur inn núna. Ég notaði svo Grape augnblyant og mjög fallegan Apricot Spice skugga sem ég setti á kinnbeinin til að fá „highlight“. Clinique gerir einstaklega góðan maskara sem lengir og þykkir; High Impact Mascara. Á kinnar setti ég; True Nude krem kinnalit og á varir ferskjulitaðan gloss; Tigerlily. Ferskjulitaðir kinnalitir og varalitir eru rosalega fallegir með fjólulituðum skuggum. Undir augun bar ég á Dior Skinflash penna sem ég er mjög hrifin af núna, sérstaklega fyrir myndatökur því hann endurkastar ljósinu. Baugar, djúpar hrukkur og finar línur virðast minni og maður verður bara miklu sætari með einum penna! dior.com



Jacky



Nicole

Njóttu þín um jólin



Vinsælustu vörur
Kanebo saman
í jólagjafapakkningu

Instant Natural Golden Glow

Frískandi litað gel sem veitir húðinni
gylltan blæ rétt eins og hún sé
sólbrún. Notist eitt og sér eða með
öðrum farða. Einnig fyrir karlmenn!

Mascara 38°C Separating and Lengthening

Nýr 38°C maskari sem þykkir og
lengir augnhárin án þess að þau
klessist saman. Þolir tár, svita og
vatn (undir 38°C) en hreinsast
auðveldlega af með volgu vatni.

Leiðbeinandi verð: kr. 3.900

Kanebo
INTERNATIONAL

Elskaðu neglurnar þínar



STERKAR NEGLUR

Sterkar neglur, stöðugar neglur og neglur sem eru í jafnvægi glíma við eitt vandamál - þær geta orðið of harðar. NailSpa Manicure býður upp á öfluga meðferð fyrir allar gerðir af nöglum og einnig vernd við að halda náttúrulegri fegurð naglanna. Ennfremur býður NailSpa Manicure upp á fullkominn grunn fyrir sterkar og stöðugar neglur sem skortir oft raka.



BROTHÆTTAR NEGLUR

Brothætt nögl er bitlaus og hefur oft glærar rákir langsum og táknrænan lóðréttan klofning sem aðskilur ólík lög naglarinnar. Náttúrulegt vax úr mangó og karite, rósavatn og nýr keratín rakagjafi úr sjónum dekra við neglurnar með einstakri samsetningu virkra innihaldsefna í naglasnyrtivörum.



LINAR NEGLUR

Lin nögl er slétt og glansandi og ljós eða hvít á lit þar sem hún stendur fram af fingrinum. Hún virðist oft vera flöt séð frá hlið eða jafnvel skeiðarlaga. Naglaplátan er fitug og línan á milli naglaplötunnar og þess sem stendur framaf - naglamótin - eru óreglulega löguð.



NailSpa er fyrsta byltingarkennda varan sem sameinar framúrskarandi naglaumhirðu og þekkingu á ilmmeðferð. Þessi einstaka blanda sérfræðipekkingar, verðmætrar samsetningar virkra efna og upplifunar á frábærum ilmi, ilm kjarnaolíu og áferð sem sléttir, breytir handsnyrtingu í vellíðan sem gerir þig fullkomlega ánægða.

Anti - Aging Ridge Filler

Ilmmeðferð með lótusblómi + hvítu tei + aloe vera
Grunnlag til verndar til að slétta djöfnur og rákir í nöglinni. Innihaldsefni gegn öldrun vernda gegn rakatapi og auka móttöduafli naglarinnar.



Mango Nail Serum - Öflugt naglaserum.

Blanda fyrir neglur með framandi ilmi itkatrés og mangó fyrir öflugna naglasnyrtingu og örvun á vexti nagla. Lótusblómakraftur hreinsar húðina og verndar sprungin naglabönd. Ilmkjarnaolíur sem og endurnærandi og nærandi innihaldsefni halda teygjanleika naglanna og gera þær um leið sterkari.



Coco Mango Nail Butter

Öflugt naglakrem
Ilmmeðferð með lótusblómi + grænu tei.
Mangósmjör, shea butter, jojoba olía. Feit, kraftmikil naglameðferð fyrir neglur sem hafa verið undir álagi. Frábær kókoshnetu-mangóilmur. Verndar gegn ofþornun og sprungum í naglaböndum.



Biotin Nail Hardener

Naglaherðir fyrir jafnvægi
Ilmmeðferð með rós + biotin
Bætir upp skort í næringarefnum í brothættum nöglum og stuðlar að stöðugum vexti nagla með februnarvítamíns biotin. Með fjölda fitusýra, kemur rósaberjaolfa jafnvægi á náttúrulegt fituinnihald naglanna og dregur úr tapi á mikilvægum raka.



alessandro
INTERNATIONAL

NailSpa Control fyrir linar neglur býður upp á valdar vörur fyrir sérstakar þarfir og ákjósanlegan stuðning fyrir þessa gerð af nöglum: styrkjandi, sem örvar vöxt nagla og veitir hæfilega mikinn raka. Mjög áhrifarík náttúruleg virk innihaldsefni eins og drottningarhunangs- og lofnarblómskraftur koma nöglunum í jafnvægi og veita mikilvæg styrkjandi næringarefni.



Aðeins fáanlegt á snyrtistofum um land allt.

Fallegri með hverju ári



» Aldur skiptir ekki máli nema þú sért ostur, segja sumir og það er alveg rétt. Eftir því sem fólk eldist koma skapgerð-areinkenni oft betur í ljós og innri maður sést æ meir á ytra fasi. Þessar konur sem hér koma á eftir hafa allar reynt að láta gott af sér leiða meðfram löngum og farsælum stjörnuferli og það er ekki frá því að það skili sér í því ótrúlega unglegu útliti þeirra. Ekki skal fullyrt hér um hvort eða þá hvaða hjálparmeðlum þær beita í viðhaldi á eilífri æsku en hvað sem það er þá skilar það sér í útliti sem þrítugar konur geta öfundað þær af.

Iman Bowie lítur ekki út fyrir að vera fimmtug fyrir fimmeyring. Hún er það nú samt og virðist líta betur út með hverju árinu. Hér er hún í útgáfuteiti vegna nýju bókarinnar sinnar „The Beauty of Color“ þar sem hún fjallar um öll möguleg litbrigði húðarinnar, frá bláhvítu upp í biksvart.



Hin gullfallega Goldie Hawn veicir hér viðtöku verðlaunum sem Glamour tímaritið veitti „Konum ársins 2005.“ Hún er sextug og gefur dóttur sinni Kate Hudson ekkert eftir í skvísuskap.



Sophia Loren þótti ein fallegasta kona í heimi á síðustu öld og er enn stórglæsileg þó hún sé komin á áttræðisaldur. Hún er ennþá jafn flott í vextinum og þó sumir vilji meina að hún hafi fengið andlitslyftingu í sjútuagsafmælisgjöf er hún enn með glæsilegri konum í heimi.



Mia Farrow er sextug þrettán barna móðir og gerir aðrir betur. Hún hefur verið kennd við fjölda frægra manna, á meðal þeirra Frank Sinatra, André Previn og auðvitað Woody Allen. Mia gæti nú létilega náð sér í fleiri fræga menn en fréttir herma að hún hafi bara engan áhuga á því.

Allt sem þarf
[er magic tan]

magic TAN®

www.magic-tan-iceland.com



Þessi unglíngur er reyndar þegar nánar er að gáð leikkonan Susan Sarandon sem verður sextug á næsta ári. Hún hefur löngum verið virk í pólitísku starfi og talsmaður minnihlutahópa. Hér er hún við frumsýningu á nýjustu Harry Potter myndinni og hefur greinilega komist í æskubrunn á viðum lendum þeirrar menntastofnunar.



Þessi skutla er orðin sextug en er ennþá sami pönkarinn. Debbie Harry syngur þarna á tónleikum til styrktar rannsóknum á brjóstakrabbameini og slær ekkert af frá þeim dögum þegar hún var mesta kynbomban í rokkinu, þá þegar orðin 35 ára.

Magic Tan Reykjavík

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

Magic Tan Reykjanesbæ

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

Magic Tan Akureyri

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





hypnôse

nýi ilmurinn og þú dáleiðir alla

LANCÔME
PARIS



Best er að láta fagmann um verkíð.

Hátíðaförðun

» Hvaða snyrtivörur henta mér og hvernig nota ég þær?

Senn líður að jólum og dagatalið stútfyllist af jólaboðum. Þá lætur á sér kræla „hausverkurinn“ um rétta klæðnaðinn og hárgreiðsluna. En þar með er ekki allt upptalið. Förðun flækist fyrir mörgum konum. Alls kyns útfærslur af förðun og „útliti“ eru í boði og sumum reynist erfiðara en öðrum að finna út úr því hvað er við hæfi hverju sinni. Einföldum flækjuna, fáum okkur faglega ráðgjöf. Það er einfalt og traust. Þannig finnum við út hvaða snyrtivörur og útlit hentar okkur. Er það hið sívinsæla „náttúrulega útlit“, ljós augu og mattar varir, kynþokkafull augu og djúpir litir eða ef til vill



Hvað skal velja? Kannski er til of mikið af snyrtivörum enda er erfitt að vita hvað hentar hverjum og einum best.



Viljir þú líta glæsilega út í jólaboðinu og hafa „réttu“ útlitið sem passar þér getur þú leitað til snyrtiráðgjafa sem síðar þig til og bjargar þér frá förðunarlegum jólahyllingi.

Snyrtispegillinn



Snyrtispegillinn sem gerir förðun að léttum leik.
Fimmföld linsustækkun. Kærkomin jólagjöf.

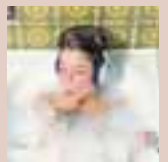


Sigurboginn, Laugavegi 80, s. 561 1330

Slappað af í baði

» Ilmandi aðventubað kemur skapinu í lag

Nú fer senn í hönd tími ljóss og friðar. Þetta er tími sem ætti öðru fremur að einkennast af friðsæld og ró. En hversu oft snýst ekki einmitt tími aðventunnar upp í andhverfu sína, stress og þirring sem orsakast iðulega af sjálfskipuðu „jólalági“. Aðventan á ekki bara að vera amstur. Við þurfum líka að huga að innri anda okkar og sál. Höldum jafnvægi og tökumst á við aðventuna með friðsæld og ró. Ilmandi freyðibað er kjörin leið til að afstressast og halda sér í jafnvægi. Finndu þinn ilm, þín sölt og slappaðu af í ilmandi aðventubaði.



rifka
cosmetics

Þú færð gjöfina í Debenhams

Frábært úrval af Rifka fördunarvörum

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

Organizer
kr. **3.990-**

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

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

www.rifka.is

rifka
cosmetics
MAKE UP
SCHOOL

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

GCI/ALMANTENGSSEL - GREY COMMUNICATIONS INTERNATIONAL



Fördun við öll tækifæri og ýmis námskeið

Full búð af Madina snyrtivörum

Erum flutt á Laugaveg 30a

MADINA

MILANO / REYKJAVÍK

Laugaveg 30a Sími 5344100

Kynning

Það allra nýjasta



KANEBO-THE LIPSTICK

Þessi varalitur er fánlegur í frábærum litum og mildur fyrir húðina. Honum var einfaldlega ætlað að vera besta snyrtivara sem nokkru sinni hefur verið búin til fyrir varirnar á sama hátt og kremið La Creme var búið til sem fullkomin meðhöndlun andlitshúðar. Einnig má segja að þessi nýi varalitur sé besta meðferð til að viðhalda unglegu útliti. Óviðjafnanlegur í að yngja varir.

MAC – ORNAMENTALISM

Þetta er heitið á jólaútlitinu frá Mac í ár. Þetta eru einstaklega seiðandi og „exotískir“ litir. Þ.e. fjólubláir, rústrauðir, gylltir og grænir tónar.

Línan inniheldur:

Glitz Gloss-Gloss sem kemur í tveimur litatönum. Hægt að nota yfir varaliti eða einan og sér. Perllizers perlupúður sem gefur gylltan tón, hægt að nota til dæmis á augu og kinnbeinin eða jafnvel blanda saman með farðanum. Eye-shadows augnskuggar koma í fimm litatönum. Lip Gloss varagloss kemur í gylltum tönum í fjórum litum.



LA MER HAND TREATMENT

Þetta er einstakur handáburður sem græðir þurra húð á höndum, fótum, olnbogum og naglaböndum. Kremið endurnýjar yfirborð húðar og mýkir áferð húðarinnar. Verndar gegn rakatapi, minnkar mislit í húðinni og dökka bletti. The hand cream Treatment kemur í veg fyrir myndun bletta með krafmiklum andoxunarefnum.

LE BAISER DU DRAGON-EDITION PRESTIGE

Nýjasti ilmurinn frá Cartier er jólailmur í Dragon línunni sem er nú fánlegur í takmörkuðu upplagi fyrir jól. Þetta er oriental kryddaður ilmur. Hefur örlítinn sætari keim en fyrri ilmurinn. Einstaklega flottur fyrir dömunu sem þorir. Kemur í takmörkuðu magni, nú aðeins fyrir jólin.



DIORSKIN SCULPT

Christian Dior hefur nú sett á markað nýjan farða sem er viðbót við sculpt línuna. Hér er á ferðinni farði sem mýkir, styrkir og veitir húðinni aukinn ljóma. Boðið er upp á fimm litatóna. Einnig fylgir farðanum hyljari í þrem litatönum.





Gefðu upplifun

Gjafapakningar og gjafakort

Úrval af fallegum gjafapakningum með BLUE LAGOON húðvörum sem dekra við líkamann og gjafakort sem gilda fyrir alla þjónustu sem Bláa Lónið býður.

BLUE LAGOON gjafapakningarnar eru fáanlegar í verslunum Bláa Lónsins í heilsulind, að Aðalstræti 2 í Reykjavík, í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og í netverslun www.bluelagoon.is en þar er enginn sendingarkostnaður innanlands. Þær eru einnig fáanlegar í snyrtivöruversluninni Maður og Kona, í Lyf og heilsu í Kringlunni og í öðrum völdum apótekum Lyf og heilsu og Lyfju.



BLUE LAGOON
ICELAND



INSTINCT

THE NEW FRAGRANCE
FOR MEN



Ísflex ehf

DAVID BECKHAM INSTINCT ÚTSÖLUSTADIR:

Debenhams Smáralind · Hagkaup Kringlunni · Hagkaup Skeifunni · Hagkaup Smáralind · Hagkaup Spönginni · Lyf og Heilsa Kringlunni · Lyf og Heilsa Melhaga · Lyf og Heilsa Mjódd · Lyfja Garðabæ
Lyfja Laugarvegi · Lyfja Lágmúla · Lyfja Smáralind · Lyfja Smáratorgi · Lyfjaval Bílaapóteki · Lyfjaval Mjóddinni · Snyrtivörubúðin Nana Hólagagarði · Apótek Ólafsvíkur · Frihöfnin Keflavíkurflugvelli
Hagkaup Akureyri · Lyf og Heilsa Hellu · Lyf og Heilsa Keflavík · Lyfja Borganesi · Lyfja Húsavík · Lyfja Sauðárkróki · Siglufjarðar Apóteki · Snytristofan Jara Akureyri · Verslunin Jaspis Hornafirði



Flottir strákar

Íslenskir karlmenn

Kynning



BISON
Græn peysa 7.490
Skyrta 4.990



BISON
Rauð peysa 7.490
Skyrta 7.490



Bráðum koma blessuð jólin, eins og sagt er í lagiinu. Eitt af því sem meðal annars fylgir jólamánuðinum desember er að fólk kaupir sér ný jólaföt. Mikilið er um að velja og allir hafa sinn eigin stíl en strákarinn geta dressað sig upp í fallegum skyrtum, jakkafötum, skóm, peysum og frökkum svo eitthvað sé nefnt. Litadýrðin leynir sér ekki í bindum þetta árið en flott er að brjóta upp á þessi klassísku svörtu jakkaföt með bindi í fallegum lit. Síðir karlmansfrakkar koma sterkir inn sem ekki er verra að eiga í kuldanum. Röndóttar skyrtur og treflar eru einnig málið þessi jólin.

Iðunn - Ralf Lauren



Skyrta kr. 8.950
Bindi kr. 6.950



Skyrta kr. 11.900
Bindi kr. 6.950

BISON



Bindi kr. 3.990-

High and mighty



Matinique
7.900

Pierre Cardin
7.900

Ben Sherman
7.900

Steinar Waage



Kr. 16.995

Kr. 15.995





Gylltir og brúnir skór úr Shoe Studio.



Flatbotna skór í arabískum stíl. Fást í Bossanova.



Brúnir skór með palföttum og fleira skrauti. Úr Bossanova.



Klassískir spariskór með glitrandi steinum. Fást í Shoe Studio.

Jólaskórnir

Mikilvægt er að muna eftir skóm þegar kaupa skal jólaklæðnaðinn. Svart er áberandi fyrir þessi jól ásamt ýmiss konar skrauti.

Á jólnum eiga allir að vera fínir og sparilegir. Þá er eins gott að gleyma ekki fótabúnaðinum því hann er jú ekki undanskilinn hátíðarklæðnaðinum. Nóg er framboðið af fallegum skófatnaði hvort sem viðkomandi vill vera í flatbotna eða háhælaskóm. Það sem áberandi er fyrir þessi jól er svartur litur ásamt ýmiss konar perlum og skrauti.



Gylltir skór úr GS Skóm.



Skór með slaufu úr Bossanova. Klassískir spariskór með glitrandi steinum. Fást í Shoe Studio.



Munstraðir silfurskór með semelústeinum. Fást í Shoe Studio.



Rústrauðir rúskinnsskór úr GS Skóm.



Lágir rúskinnsskór úr GS Skóm.



ÖÐRUVÍSI JÓLAGJAFIR

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

REPEAT fatnaður / ZENTO skór / skart / toppar / veski / trefflar / úr / LEE GALLABUXUR / INTENSIVE SPA VÖRUR FRÁ ISRAEL / LOVE LINE KREMIN FRÁ ISRAEL / HEILSUSKÖRNIR / INDULGE VARAN SEM OPRAH ELSKAR Body Butter / Body Scrub / ilmkerfi / baðbombur og baðkokkteilar.





H2 hönnun

Jólafötin komin!



MONA Z.BIZ P...S....

MONA 

Laugavegur 66 - 101 Reykjavík
Sími: 552 2040 - mona@internet.is



La Guðrún
tískuverslu
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077

	MP & BRÁGI ¹³	HEIMSÁLFU	NAFNAMGIFT	LÍK	EINKAR		FIRSTUR	SVAKA			
	ÁNA	²				RYKKORN					
	RIT-HÖFUNDUR						¹	ÝKJA		FAUTI	DÚSKUR
	↓	SLÆMA	TVEIR EINS		ÁKÆRA						
			ÚTSÆÐI								
INNYFLI					STORKA	EGNANDI				SÁPU	
					KLUKKA						
EFTIR Í		LEIKFÉLAG		HNETUMASSI		³		DRYKKUR	GÆLUNAFN		
				MÖÐGA					ÁI		
ÓLESANDI				TVEIR EINS			KRYDD-TEGUND				
				RYKKORN			ÖNEFNDUR				
SAMTÖK			HNAPPUR		SMÁU		ÁTT		ÆXLUNAR-KORN		
			EIGNAR-FORNAFN						BLUNDA		
ANGANINN		GÆFA		⁴				DRAKK		ÁN	
								HOLA			
NÁKOMIÐ				TIL DÆMIS			MONTA			TVEIR EINS	
				FRÚ			FYRIRTÆKI				
ÖNEFNDUR	↓			FRÁ		KVISTA			ÍÞRÓTTAFÉLAG	⁵	SKÓLI
		EFTIR Þ				ÍSL. STAFUR					
							STANSA				

BaseCamp



Leystu krossgátuna!

Þú gætir unnið Pottpétt 39 sem inniheldur 40 pottpétt lög!



Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

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

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

Töfraheimur jólanna

» Margrét Örnólfsdóttir og Inga Lís Middleton

Þær Margrét Örnólfsdóttir og Inga Lís Middleton eru höfundar að glænýju jóladagatali Stöðvar 2 sem nefnist Galdrabókin og er ein stærsta framleiðsla á barnaefni sem ráðist hefur verið í á Íslandi. Þessir brúðupættir verða sýndir á hverjum degi fram til jóla frá fyrsta desember en Inga Lís leikstýrir og Margrét semur alla tónlistina í þættinum. Einn fremsti brúðustjórnandi í heimi, Bernd Ogrodnik, stjórnar brúðunum og er yfirhönnuður þessara stórmerkilegu brúða sem voru hannaðar sérstaklega fyrir þáttinn svo hægt væri að stjórna fínhreyfingum í til dæmis augum og eyrum. Þær stöllur, Margrét og Inga Lís, hafa unnið mikið við barnaefni í gegnum tíðina og fékk Inga Lís hugmyndina að þáttunum eftir að hafa skoðað Nottingham-kirkjuna sem kemur fyrir í bókunum um Harry Potter. Hana langaði að gera barnaefni sem væri fullt af töfrum og hóaði því í Margréti vinkonu sína. Margrét var með á árum áður barnatíma á Stöð 2 og gerði handrit og samdi tónlist fyrir söngvamyndina Regínu.

Galdrabókin hefur verið í vinnslu í tæp tvö ár. Að sögn þeirra Margrétar og Ingu Lísu fjalla þættirnir um ævintýralegt ferðalag þar sem mikið er um grín og spennu en aðalpersónurnar þurfa að kljást við hinu ýmsu vandræði í galdraheiminum. Hafa höfundarnir því þurft að vera í jólaskapi í tvö ár og segjast vera mikil jólabörn. Jólín séu nauðsynleg til að brjóta upp veturinn og hafa ástæðu til að skemma sér, hitta vini og vandamenn og slaka á.

Þær segja að þeim finnst allt öðruvísi að vinna með brúður en raunverulega leikara því brúðurnar tjái sig á allt annan hátt en leikarar. Heimsklassa listamenn sjá um að stjórna brúðunum og getur það verið mjög heillandi að sjá þessa dauðu hluti lífna við og framkvæma ýmsar listir. Aðalboðskapur þáttanna er vinátta og samvinna sam-



tvinnuð jólaandanum. Í byrjun kýta nefnilega aðalpersónur þáttanna, strákurinn Alexander, ugla, kötturinn og kengúrann dálítið mikið en þurfa að læra að standa saman til að sigrast á erfiðleikum og ótta.

Þær Margrét og Inga Lís segjast hafa unun af því að gera gott barnaefni og minnst þess að hafa bedið spenntar eftir Prúðuleikurunum þegar þær voru yngri þó að sterki bangsi, Chaplin og Mary Poppins hafi notið mikilla vinsælda. Í telefni af útkomu þáttarins kemur út geisladiskur með allri frumsömu tónlistinni sem kemur

fram í Galdrabókinni en þar syngur meðal annars Birgitta Haukdal titillagið og Pétur Jóhann flytur þar frumraun sína sem rappari en í þáttunum fer hann á kostum í hlutverki rappkanínunnar.

Margrét og Inga Lís stefna á að selja þættina erlendis og vilja ekki taka fyrir það að Alexander og félagar lendi í fleiri ævintýrum, einhver önnur jól. Samstarfskonurnar hyggja svo á enn frekara samstarf og eru að skrifa handrit að nýrri barnamynd eftir bók Guðrúnar Helgadóttur, Öðruvísi dagar.

föstudagur

STÖÐ 2 KL.02.05

KING OF THE HILL Sögusviðið er kreppan mikla við upphaf fjórða áratugar. Ungur drengur stendur á eigin fótum og verður að taka á öllu sem hann á til að komast af við heldur kuldalegar aðstæður. Aðalhlutverk leika Jesse Bradford, Jeroen Krabbé, Lisa Eichorn, Karen Allen, Spalding Gray og Elizabeth McGovern. Steven Soderbergh leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,4.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.00.10

GREEN DRAGON Dramatísk kvikmynd sem vakti mikla athygli. Þegar Vietnamstríðinu lauk árið 1975 var flóttamannabúðum komið upp í Kaliforníu. Í myndinni segir frá lífinu í búðunum og því hvernig framtakssemi ungs drengs verður til þess að aðbúnaður allra þar batnar. Strákurinn vingast við einn yfirmannanna en sá er ekki allur. Aðalhlutverk leika Patrick Swayze, Forest Whitaker og Don Duong. **Einkunn á imdb.com: 6,1.**

SJÓNVARPIÐ KL. 23.45

BEND IT LIKE BECKHAM Bresk gamanmynd frá árinu 2002. Söguhetjan er átján ára stúlka, dóttir strangtrúaðra síka, sem á heima í London. Hún gerir uppreisn gegn foreldrum sínum og stungur af til Þýskalands með fótboltaíði. Stúlkan þykir mjög efnileg í fótbolta og ætlar sér að komast í atvinnu-mennsku en foreldrar hennar vilja að hún leggi skóna á hilluna, finni sér kærasta og læri að elda mat. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

laugardagur

STÖÐ 2 KL.23.05 / THE PASSION OF CHRIST



STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00

CONSPIRACY Sjónvarpsmynd um hinn örlagaríka fund í úthverfi Berlínar árið 1942 þegar örlög gyðinga voru ákveðin. Höpur háttsettra nasista og sér-sveitarmanna gæddi sér á ríkmanlegu hlaðborði og ræddi um lausnir til að útrýma heilli þjóð. Gerð voru nokkur afrit af fundarskjalinu en þau glötuðust öll í stríðinu. Seinna fannst eitt afrit í skjalsafni þýska ríkisins og er myndin byggð á því. **Einkunn á imdb.com: 7,6.**

STÖÐ 2 KL.21.35

HOPE SPRINGS Rómantísk gamanmynd með úrvalsleikara í fararbroddi. Listamaður er í ástarsorg og leitar skjóls í smábæ nokkrum. Þar kynnist hann ungrri og lífsglaðri heimamær en einmitt þegar ástin er að kvikna milli þeirra birtist hans fyrrverandi aftur og setur allt á annan endan. Aðalhlutverk leika Heather Graham, Colin Firth og Minnie Driver. **Einkunn á imdb.com: 5,1**

sunnudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL.16.10

A WALK IN THE CLOUDS Ungur hermaður snýr aftur til áttaganna eftir að hafa þjónað í síðari heimsstyrjöldinni. Fyrir tilviljun hittir hann fagra dóttur vínekrueiganda sem er í mikilli úlfakreppu. Hún er þunguð og þorir ekki að mæta föður sínum ein og óstudd. Ungi maðurinn ákveður því að fylgja henni heim á búgarðinn og þykjast vera eiginnmaður hennar. Aðalhlutverk leika Keanu Reeves og Anthony Quinn. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

DR2 KL.20.45 / CAPE FEAR



STÖÐ 2 KL. 22.00

THE LAST SAMURAI Dramatísk hasarstríðsmynd sem var tilnefnd til fernna óskarsverðlauna. Bandaríski herforinginn Nathan Algren þjálfar liðsmenn japanska keisaradæmisins fyrir átök þeirra við samúræjana. Hermenn keisarans fá ný vopn í hendur og eru óáretnilegir. Nathan hvetur þá til dáða en er síðan tekinn höndum af samúræjunum. Aðalhlutverk leika Tom Cruise og Ken Watanabe. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**

DR1 KL.23.00

HOLIDAY FOR LOVE Fyrirtæki Jakes sendir hann í fæðingarbæ sinn til að leggja niður traktoraverksmiðjuna sem er lífæð bæjarins. Hann kynnist Emmu sem misskilur verkefni hans og heldur að hann sé kominn til að bjarga bænum. Þegar sannleikurinn kemur í ljós er Emma niðurbrotin og í fyrsta sinn í lífinu ákveður Jake að láta hjartað ráða. Í aðalhlutverkum eru Tim Matheson og Melissa Gilbert. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

mánudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

I AM SAM Ógleymanleg kvikmynd sem fékk fráþæra dóma og eina tilnefningu til óskarsverðlauna. Sam Dawson hefur þroska á við sjö ára barn. Hann eignaðist dóttur með heimilislausri konu en stelpan er nú komin á skólaaldur. Sam hefur alið hana upp en nú vilja yfirvöld grípa í taumana. Aðalhlutverk leika Sean Penn, Michelle Pfeiffer, Dakota Fanning, Dianne Wiest. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00 / I AM SAM



STÖÐ 2 KL.23.40

GODS AND GENERALS Sannsöguleg stórmynd sem gerist á tímum borgarastyrjaldarinnar í Bandaríkjunum þegar tekist var á um réttmæti þrælahaids. Hershöfðinginn Thomas Stonewall fór fyrir sínum mönnum í erfiðum átökum þar sem mannfall var mikið. Stríðið tók mikið á Stonewall sem var mjög trúður. Í óvinaliðinu voru líka menn sem trúðu á hið góða en aðstæður ollu því að þeim var att saman í blóðuga bardaga. **Einkunn á imdb.com: 5,8.**

þriðjudagur

STÖÐ 2 KL. 01.45

WHITE OLEANDER Vandað og innilegt drama. Hér er á ferð þroskasaga ungrar stúlku sem hefur átt erfiða æsku. Eftir að móðir hennar var dæmd til að afplána langan fangelsisdóm hefur hún þvælst á milli fósturforeldra og munaðarleysingjaheimila. Aðalhlutverk leika Michelle Pfeiffer, Renée Zellweger, Robin Wright Penn og Alison Lohman. Peter Kosminsky leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.18.00

THE MAN WHO SUED GOD Steve Myers var skrambi góður lögfræðingur en svo sneri hann við blaðinu og gerðist fiskimaður. Allt gengur vel þar til dag einn að mikið óveður skellur á. Elding eyðileggur bát Myers og tryggingarnar neita að bæta tjónið. Myers er afar ósáttur og ákveður að sækja til saka þann sem olli eyðileggingunni, Guð almáttugan. Aðalhlutverk leika Billy Connolly og Judy Davis. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

miðvikudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00 / ELSKER DIG FOR EVIGT



STÖÐ 2 KL. 22.50

BLACK CADILLAC Hrollvekjandi spennutryllir um þrjú unga menn sem ætla að hafa það gaman. Það breytist þó fljótt þegar bíllinn bilar á afviknum fjallavegi. Spennan eykst enn meira þegar lögreglu maður bætist í hópinn og dulartullt ökutæki veitir þeim æsilega eftirför. Aðalhlutverk leika Dennis Hopper, Randy Quaid, Lance Henriksen og Dina Meyer. Thomas J. Wright leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 5,9.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.00.00

ANIMAL FACTORY Ron er ungur, óharnaður maður sem lendir í fangelsi. Dvölin er niðurdrepandi og færstir snúa til baka betri menn. Ron er heppnari en margir og lendir undir verndarvæng Earl's Copan en hann hefur árum saman setið bak við lás og slá. Aðalhlutverk leika Edward Furlong og Willem Dafoe. Steve Buscemi leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

fimmtudagur

SIRKUS KL. 21.15

SPELLBOUND Stafsetningarkeppni styrkt af Scripps Howard-blöðunum hefur verið háð í Bandaríkjunum frá árinu 1925. Árið 1999 voru keppendur um tíu milljónir en í þessari heimildarmynd er fylgst með átta ungmennum búa sig undir keppnina eins og hver annar íþróttamaður á leið á stómót. Jeffrey Blitz leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 8,1.**

SJÓNVARPIÐ KL. 23.45 / BEND IT LIKE BECKHAM



SJÓNVARPIÐ KL.20.40

TUCK EVERLASTING Ungu stúlkan Winnie ráfar út í skóg nærri heimili sínu og hittir piltinn Jesse. Þau verða ástfangin en Jesse og fjölskylda hans fundu æskulind í skóginum, drukku vatnið úr henni og eru ódauðleg. Winnie þarf að velja milli þess hvort hún vill lífa lífinu og deyja eins og annað fólk eða bergja af lindinni og vera með honum Jesse sínum til eilífðarnóns. Meðal leikenda eru William Hurt og Sissy Spacek. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

STÖÐ 2 KL.23.05

THE PASSION OF CHRIST Margfræg og umdeild mynd eftir Mel Gibson um síðustu daga Krists. Myndin vakti ómælda athygli um heim allan og stóð öllum að óvörum uppi sem ein allra mest sötta mynd síðustu ára. Gibson segist sjálfur hafa fylgt bókstafnum í einu og öllu og þykir hafa unnið hið mesta þrekvirki með mynd sinni. Aðalhlutverk leika Claudia Gerini og Monica Bellucci. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

SJÓNVARPIÐ KL. 21.55

LA FILLE SUR LE PONT Franska bíómyndin Stúlk-an á brúnni er frá árinu 1999. Ungu stúlkan Adele er í sjálfsvígshugleiðingum á brú yfir Signu. Þá birtist hnífakastarinn Gabor, gefur sig að henni og tekur hana síðan með sér í sýningaferðalag eftir norðurströnd Miðjarðarhafs. Þar vinna þau stóran vinninginn í fjárhættuspili en Adele er enn eirðarlaus og stingur af til Grikklands. **Einkunn á imdb.com: 7,4.**

DR2 KL.20.45

CAPE FEAR Spennumyndin Víghöfði er byggð á sögu eftir John D. MacDonald. Sam Bowden er lögmaður í smábæ og átti mörgum árum áður þátt í að koma glæpamanninum Max Cady bak við lás og slá. Nú er Cady laus úr fangelsinu og er farinn að ofsækja Bowden og fjölskyldu hans, sérstaklega dótturina Nancy. Aðalhlutverk leika Nick Nolte, Robert De Niro og Jessica Lange. Martin Scorsese leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

STÖÐ 2 KL.01.45

IMPROMPTU Myndin fjallar um kynni skáldkonunnar George Sand og tónskáldsins Frédéric Chopin. Sand reynir að gera Chopin ljóst að hún hrifist af honum en Chopin er á varðbergi gagnvart hinni opinskáú Sand. Hann dregst þó einkennilega mikið að henni. Aðalhlutverk leika Hugh Grant, Bernadette Peters, Judy Davis og Mandy Patinkin. James Lapine leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

STÖÐ 2 KL. 22.00 / THE LAST SAMURAI



TCM KL. 1.00

RANSOM! Bandarísk dramamynd frá 1956. Þegar syninum Andy er rænt veðsetur David allar eigr sínar til að koma til móts við hálfra milljón dala kröfu þjófanna. Honum snýst þó skyndilega hugur og ákveður að borga ekki krónu en hóta þjófunum í staðinn. Aðalhlutverk leika Leslie Nielsen, Donna Reed og Glenn Ford. Alex Segal leikstýrir. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.16.00 / MR. DEEDS



STÖÐ 2 BÍÓ KL.16.00

MR. DEEDS Góðhjartaður náungi erfir stórfé eftir frænda sinn og í framhaldinu kollvarpast veröldin. Longfellow Deeds rekur pítsustað í smábæ en flytur til stórborgarinnar í kjölfar umskiptanna. Allir vilja fá sinn hluta af peningunum og Deeds veit ekki sitt rjúkandi ráð. Aðalhlutverk leika Adam Sandler, Winona Ryder og John Turturro. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00

ELSKER DIG FOR EVIGT Þessi danska ástarsaga eftir Susanne Biere er dogma-mynd númer 28 í röðinni. Ungu parið Cecile og Joachim verða fyrir miklu áfalli þegar Joachim lendir í bílslysi og lamast fyrir neðan mitti. Brestir fara að koma í sambandið þegar Cecile fellur fyrir lækni Joachim en það vill svo til að kona læknisins var völd að bílslysinu. Aðalhlutverk leika Mads Mikkelsen, Nikolaj Lie Kaas og Sonja Richter. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**

Íþróttir í sjónvarpinu »

FÖSTUDAGUR

22.30 **SÝN HM í póker World Poker Tour 2** Bein útsending frá slyngustu fjárhættuspilarar veraldar mæta til leiks á HM í póker en hægt er að fylgjast með frammistöðu þeirra við spílaborðið í hverri viku á Sýn.

02.00 **SÝN Phoenix – Denver** Bein útsending frá leik Phoenix og Denver í NBA deildinni.

LAUGARDAGUR

16.05 **SJÓNVARPIÐ Íslandsmótið í handbolta** Bein útsending frá leik í efstu deild karla.

12.35 **ENSKI BOLTINN Liverpool – Wigan** Bein útsending.

15.00 **ENSKI BOLTINN Chelsea – Middlesbrough** Bein útsending.

15.00 **EB 2 Bolton – Arsenal** Bein útsending.

15.00 **EB 3 Newcastle – Aston Villa** Bein útsending.

15.00 **EB 4 Tottenham – Sunderland** Bein útsending.

15.00 **EB 5 Blackburn – Everton** Bein útsending.

17.15 **ENSKI BOLTINN Man. Utd. – Portsmouth** Bein útsending.

15.00 **SÝN Race of Champions** Bein útsending frá kappakstri meistaranna. Fremstu ökuþórar heims mæta hver öðrum. Ökumenn eru þekktar stjörnur úr Formúlunni, ralli og NASCAR.

18.00 **SÝN Race of Champions** Bein útsending frá kappakstri meistaranna.

20.00 **SÝN Real Madrid-Getafe** Bein útsending frá 14. umferðinni í spænska boltanum. Meðal liða sem mætast í þessari umferð eru Villareal – Barcelona, Real Madrid – Getafe, Sevilla – Deportivo, Espanyol – Valencia og fleiri lið.

02.00 **SÝN Jermain Taylor vs. Bernard Hopkins** Bein útsending frá boxbardaga Jermain Taylor og Bernard Hopkins.

SUNNUDAGUR

15.50 **ENSKI BOLTINN Charlton – Man** Bein útsending.

13.50 **SÝN Fiorentina – Juventus** Bein útsending frá 14. umferð í ítalska boltanum. Meðal liða sem mætast eru CHIEVO-MILAN, FIORENTINA-JUVENTUS, INTER – ASCOLI, LAZIO – SIENA, LECCE – ROMA, PALERMO – CAGLIARI, REGGINA – PARMA, SAMPDORIA – EMPOLI, TREVISO – MESSINA, og UDINESE – LIVORNO.

15.50 **SÝN Magdeburg – Barcelona** Bein útsendingin frá Meistaradeildinni í handbolta

MÁNUDAGUR

19.50 **ENSKI BOLTINN Birmingham – West Ham** Bein útsending.

17.50 **SÝN Villareal – Barcelona** Bein útsending frá 14. umferðinni í spænska boltanum. Meðal liða sem mætast í þessari umferð eru Villareal – Barcelona, Real Madrid – Getafe, Sevilla – Deportivo, Espanyol – Valencia og fleiri lið.

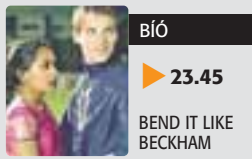
21.50 **SÝN Kansas – Denver** Bein útsending frá NFL deildinni.

ÞRIÐJUDAGUR

19.30 **SÝN Chelsea – Liverpool** Bein útsending frá 6. umferð Meistaradeildar Evrópu. Meðal liða sem mætast eru AC Milan – Schalke, Eindhoven – Fenerbache, Lyon – Rosengborg, Olympiacos – Real Madrid, Chelsea – Liverpool, Beris – Anderlecht, Rangers – Inter Milan og Artmedia – Porto.

MÍÐVIKUDAGUR

19.30 **SÝN Benfica – Man. Utd** Bein útsending frá 6. umferð Meistaradeildar Evrópu. Meðal liða sem mætast eru Wien – Juventus, Club Brugge – Bayern München, Sparta Praha – Thun, Arsenal – Ajax, Udinese – Barcelona Werder Bremen – Panathinaikos, Villarreal – Lille og Benfica – Man.Utd.



BÍÓ

▶ 23.45

BEND IT LIKE BECKHAM



GAMAN

▶ 21.30

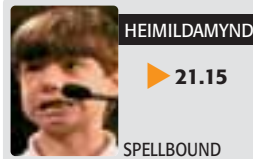
PUNK'D



KEPPNI

▶ 20.00

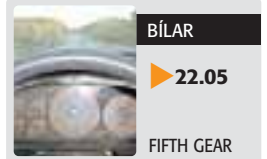
SPURNINGA-ÞÁTTURINN SPARK



HEIMILDAMYND

▶ 21.15

SPELLBOUND



BÍLAR

▶ 22.05

FIFTH GEAR



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (12:145) 10.20 Ísland í bítið

17.25 Cheers 17.50 Upphitun 18.20 Íslenski bachelorinn (e)

18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

17.00 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (1:24) 17.05 Leiðarljófs 17.50 Táknmálsfréttir 17.55 Tóbbi tvisvar (14:26) 18.20 Fjár-sjóðsleitinn (2:6)

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 Entourage 15.15 Apprentice 3, The 16.00 Bamatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

17.25 Cheers 17.50 Upphitun 18.20 Íslenski bachelorinn (e)

18.00 Íþróttasjallið 18.12 Sportið

18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (2:24)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Latibær

20.40 Tíska og tónar (Fashion Rocks) Upptaka frá fjár-öflunarsamkomu í Monte Carlo fyrir góðgerðarsjóð Karls Bretaprins.

22.05 Sér grefur gröf... (Happy Now) Bresk bíomýnd frá 2001. Morðingja velskrar fegurðarísar bregður í brún 14 árum eftir morðið þegar hann sér unglingsstúlkuna nauðalika hinni látnu. Leikstjóri er Philippa Collie-Cousins og meðal leikenda eru Ioan Gruffudd, Susan Lynch, Om Puri og Emmy Rossum.

18.30 Fréttir Stöðvar 2

19.00 Ísland í dag

20.00 Galdrabókin (2:24)

20.10 Arrested Development (17:22) (Tómír asnar)

20.40 Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó / NASA – 3. hópur) Nú taka leikar að æsast í Idol-Stjörnuleitinni. Þrjátíu og fimm manna úrslit standa nú yfir á NASA.

▶ 21.30 Punk'd (3:16) Grallara-spóinn og kyntákníð Ashton Kutcher heldur uppteknum hætti við að hrella finu og frægu vini sína í Hollywood.

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

22.25 Listen Up (7:22) (Takið eftir) Nýir gamanþættir

22.50 Blue Collar TV (16:32) (Grímsmiðjan) Bráðskemmtilegir grínþættir.

19.20 Þak yfir höfuðið (e)

19.30 The King of Queens (e)

▶ 20.00 Spurningaþátturinn Spark Spark er splunkunýr spurningaþáttur um fótbolta og fótboltatengt efni. Höfundur spurninga og spyrill er Stefán Pálsson og með honum sem spyrill og sérlegur stuðbolti er Þórhallur Dan, knattspyrnukappi með meiru.

20.35 Charmed Bandarískir þættir um þrjár fagrar og kyngimagnaðar örlaganornir.

21.20 Complete Savages

21.45 Ripley's Believe it or not!

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

18.30 Fréttir NFS

19.00 Laguna Beach (9:11)

19.30 Idol extra 2005/2006

20.00 Sirkus RVK (5:30)

20.30 Joan Of Arcadia (22:23) (Gift) Sagan af Jóhönnu af Örk færð í nútímann.

▶ 21.15 Spellbound Heimildarmynd sem fjallar um 8 ungmenni og undirbúning þeirra fyrirstafsetningarkeppni sem er sjónvarpað út um öll Bandaríkinn. Fylgster með hvernig krakkarnir búa sig undir keppnina eins og hver annaríþróttamaður á leið á stórmót.Leikstjóri: Jeffrey Blitz.2002.

22.55 Weeds (9:10) (Punishment Lighter)

18.30 NFL-tílfrið

19.00 Gillette-sportpakinn

Íþróttir í lofti, láði og legi.

19.30 Timeless (Íþróttahetjur) Íþróttahetjur eru af öllum stærðum og gerðum.

20.00 Motorworld Kraftmikill

þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar.

20.25 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu fréttaráttur)

20.50 And They Walked Away (Sloppið naumlega) Þeir sem fylgjast með bíreiðaíþróttum vita að þær eru ekki hættulausar.

▶ 22.05 Fifth Gear (Í fimmta gir) Breskur bílaþáttur af bestu gerð.

22.30 World Poker Tour 2 (HM í póker)(World Poker Tour 2 – Hollywood Ho)

▶ 23.45 Með Beckham-snúningi 1.35 Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

23.15 Frank McKlusky, C.I. 0.40 Some Girl (B. börnum) 2.05 King of the Hill (B. börnum) 3.45 Series 7: The Contenders (Str. b. börnum) 5.15 Fréttir og Ísland í dag 6.45 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

23.30 Ford-fyrstakeppnin 2005 0.00 HEX (9:19) 0.45 David Letterman 1.30 David Letterman

0.00 NBA TV Daily 2005/2006 2.00 NBA TV Daily 2005/2006

Pizza Hallum

Yu-Gi-Oh! tilboð

1190 kr. tilboð sótt

Stór pizza Allt að 4 álogg

Yu-Gi-Oh! pizza sótt í 1390 kr.

Stór pizza með 3 álogg 1 pakkli af Yu-Gi-Oh! spílum Yu-Gi-Oh! spílumetta

5 68 68 68

Dalbraut **Mjódd**

Tilboðið gildir frá 24.11 til 4.12.

FRÉTTIR



21.10

48 HOURS



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/Íþr

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 fréttaskýringarþáttur.

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 Black Knight 8.00 Clockstoppers 10.00 Men in Black II 12.00 The Associate 14.00 Black Knight 16.00 Clockstoppers 18.00 Men in Black II

20.00 **The Associate** (Meðeigandinn) Laurel Ayres vinnur hjá verðbréfafyrirtæki þar sem allir karlmennirnir í kringum hana fá launahækkanir en ekki hún.

22.00 **25th Hour** (Á leið í grjótið) Monty Brogan var grippinn fyrir að sýsla með heróín. Bönnuð börnum.

0.10 Green Dragon (B. börnum) 2.00 Ash Wednesday (Str. b. börnum) 4.00 25th Hour (B. börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Middlesbrough – WBA frá 28.11 16.00 West Ham – Man. Útd frá 27.11 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 Sunderland – Liverpool frá 30.11 1.30 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 ...

Arrested Development

Einn umtalaðasti og frumlegasti gamanþáttur síðari ára, sem hefur verið líkt við Simpsons, Seinfeld og The Office. Hvað er til bragðs að taka þegar maður er eini sem er með réttu ráði í allri fjölskyldunni? Þegar faðir Michaels Bluths er sendur í steininn fyrir skattsvik þá kemur það skyndilega í hlut hans að halda fjölskyldufyrirtækinu gangandi, hvort sem honum líkar betur eða verr. Aðalleikari þáttanna Jason Bateman hefur heldur betur slegið í gegn. Þessi fyrrum barnastjarna, sem lék m.a. í lítt merkilegum myndum á borð við Teen Wolf 2, fékk Golden Globe-verðlaunin 2005 fyrir frammistöðu sína í þáttunum og mun fara með aðalhlutverkið í næstu mynd Farelly-bræðra (Dumb and Dumber, King Pin, There's Something About Mary) sem heitir The Heartbreak Kid. Á meðal annarra leikenda eru Portia de Rossi úr Ally McBeal en þættirnir fengu verðlaun á Emmy-verðlaunahátíðinni 2005 fyrir besta handritið að grínþætti.



■ STÖÐ 2, KL. 20.10

Tíska og tónar

Tíska og tónar (Fashion Rocks) er yfirskrift upptöku frá fjóröflunarsamkomu fyrir góðgerðarsjóð Karls Bretaprins sem fram fór í Grimaldi Forum í Monte Carlo í október. Á samkomunni voru sýnd fót frá mörgum af frægustu tiskuhúsum heims, meðal annars Versace, Chanel, Dolce & Gabbana, Ralph Lauren og Burberry. Auk þess stígu þekktir tónlistarmenn á svið og þeirra á meðal voru Zucchero, Jon Bon Jovi og Mariah Carey. Fyrir tveimur árum stóð góðgerðarsjóður Karls prins fyrir sams konar uppákomu í Royal Albert Hall í London og þá safnaðist meira en ein milljón punda í sjóðinn. ■ RÚV, KL. 20.40



Jólaálagatal **Am 989 BYLGJAN**

Allir eru að hlusta!

Lag dagsins „Þegar jólin koma“ - Á móti sól



Sildarveisla Sægreifans

Sildarréttir í ótrúlega fjölbreyttu úrvali

- Demantssíld
- Kryddsíld
- Marineruð síld
- Konfeksíld
- Karrýsíld
- Jólásíld
- Tómat síld
- Hvítlauksíld
- Síld að hætti rússa
- Síldarsalat ofl...

Sægreifinn

Sérverslun með sjávarfang

Verbúð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500



BRYNJAR ÖRN GUNNARSSON
LAG: ÁLFHEIÐUR BJÖRK –
EYJÓLFUR KRISTJÁNSSON
ALDUR: 23 ÁRA
IDOL 1, S. 900-9001



INGA ÞYRI ÞÓRÐARDÓTTIR
LAG: AGAINST ALL ODDS – PHIL
COLLINS
ALDUR: 23 ÁRA
IDOL 2, S. 900-9002



ERLA STEFÁNSDÓTTIR
LAG: TRUE COLORS – PHIL
COLLINS
ALDUR: 22 ÁRA
IDOL 3, S. 900-9003



DANÍEL ÓLIVER SVEINSSON
LAG: TICKET TO RIDE – THE BEAT-
LES
ALDUR: 19 ÁRA
IDOL 4, S. 900-9004



TINNA BJÖRK GUÐJÓNSDÓTTIR
LAG: SISTER – EMILIANA TORRINI
ALDUR: 16 ÁRA
IDOL 5, S. 900-9005



HARPA SOFFÍA EINARSDÓTTIR
LAG: YOU ARE STILL THE ONE –
SHANIA TWAIN
ALDUR: 21 ÁRS
IDOL 6, S. 900-9006



ANGELA INGIBJÖRG COPPOLA
LAG: BECAUSE OF YOU – KELLY
CLARKSON
ALDUR: 19 ÁRA
IDOL 7, S. 900-9007



HÓPUR 3
SMS SENT Í S. 1918

Símakosning í idol-keppni kvöldsins Hópur 3 á Nasa

Annar hópurinn söng sig inn í huga og hjörtu landsmanna en það voru tveir í viðbót sem komust inn í tólf manna lokahópinn. Nú eru þrjú hópar eftir auk dómara-
valshópsins og mun hópur þrjú koma fram í kvöld. Í hverjum þætti fá sjö keppendur tækifæri til að

syngja fyrir dómnefnd og sannfæra hana um að þeir eigi erindi í sjálfa tólf manna úrslitakeppnina í Smáralindinni. Aðeins tveir efstu komast áfram í hverjum hópi. Það er um að gera að kjósa þann sem þú heldur með.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30



Þetta vissum við ekki um ...

Whoopi Goldberg

- Hún fer á milli staða með rútu því hún vill ekki ferðast með flugvél.
- Hún hætti í gagnfræðiskóla og varð háð heróíni. Hún endaði á því að giftast eiturfjaráðgjafa sínum.
- Áður en hún varð fræg sem leikkona vann hún sem gjaldkeri í banka, múrari og á líkhúsi við að farða lík.

- Hún vildi verða leikkona út af leikframmi-
stöðu Nichelle Nichols sem Uhura í Star
Trek.
- Hún er lesblind.
- Hún á sitt eigið kvikmyndaframleiðslufyrir-
tæki sem heitir „One Ho Productions“ og
framleiðir flestar myndir og sjónvarpsþætti
sína.



Þú færð krúttlegan ástarapa í kaupbæti með hverju keyptu Pleasure Crème eða Pleasure Egg:

Frábær ástargjöf

*Pleasure Crème er náttúrulegt krem
sérstaklega hannað til að örva
og auka unað í kynlífi*



- Framkallar, styrkir og lengir fullnægingu
- Eykur kynhvöt og kynæsing
- Hjálpar konum að mynda eðlilegan raka í leggöngum

 Pleasure Crème™  Pleasure Egg

Fæst í apótekum og í fríhöfninni

EKKI MISSA AF ...



21.00 / VH1

Surviving Nugent

Surviving Nugent eru þættir þar sem þrautin reynir ekki aðeins á hugrekki keppenda heldur líka álit hreinskilnu rokkgoðsagnarinnar á viðkomandi. Keppendurnir sjó eru af ýmsum toga t. d. er einn hommi, einn maður frá New York sem er ekki hræddur við að smjæðra fyrir rokkgoðinu, ósvifin kynlífskisa sem er tilbúin að nota öll leyningvopn sem hún getur til að komast áfram í þættinum. Fimm tíu þúsund dollarar eru í verðlaun.



21.00 / EUROSPORT

TNA Wrestling: USA

TNA Wrestling er glímubáttur þar sem þú sérð ófgakenndar hreyfingar og brögð sem þú sérð hvergi annars staðar. TNA er bæði fjölskylduvæn skemmtun og spennandi fyrir sanna glímuaðdáendur. Auðkenni TNA er sexhyrndur hringur sem leyfir meiri hraða og býður upp á fleiri horn til að ráðast á andstæðinginn. Aðalaðdráttarafi hringins er án vafa vinsæla X deildin.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Football: UEFA Cup **14.00** Bowls: Scottish International Masters Scotland **16.30** Football: Top 24 Clubs **17.00** Football: UEFA Cup **18.00** Alpine Skiing: World Cup Beaver Creek United States **19.30** Alpine Skiing: World Cup Lake Louise Canada **21.00** TNA Wrestling: USA **21.30** TNA Wrestling: USA **22.00** Football: Top 24 Clubs **22.30** Xtreme Sports: Yoz Xtreme **23.00** News: Eurosportnews report **23.15** Xtreme Sports: X-games 05 **0.15** All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006

BBC PRIME

12.00 To the Manor Born **12.30** Dad's Army **13.00** Ballykissangel **14.00** Tellytubbies 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** Lenny Henry in Pieces **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** Journey of Life

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

12.00 When Expeditions Go Wrong **13.00** Bug Attack **14.00** Seconds From Disaster **15.00** The Day James Dean Died **16.00** Amazing Moments **17.00** When Expeditions Go Wrong **18.00** Explorations **18.30** Demolition Squad **19.00** Dangerous Encounters **20.00** Seconds From Disaster **21.00** Most Amazing Moments **22.00** Most Amazing Moments **23.00** When Expeditions Go Wrong **0.00** Most Amazing Moments **1.00** Explorations **1.30** Demolition Squad

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** The Snake Buster **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** The Planet's Funniest Animals **18.00** The Snake Buster **18.30** Monkey Business **19.00** Ultimate Killers **19.30** Big Cat Di-

ary **20.00** Animal Precinct **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** Animal Precinct **2.00** The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Mars Rocks **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 Scrappy Races **18.00** American Chopper **19.00** Myt-busters **20.00** Brainiac **21.00** Biker Build-Off **22.00** Reel Race **23.00** Myt-busters **0.00** Forensic Detectives **1.00** FBI Files **2.00**

MTV

12.00 Making the Video **12.30** Destiny's Child Weekend Music Mix **13.00** MTV Cribs **13.30** Spring Break **14.00** Wishlist **15.00** TRL **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 **22.00** I Want a Famous Face **22.30** Wonder Showzen **23.00** Party Zone **0.00** Just See MTV **5.00** Just See MTV

VH1

12.00 So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80s **17.00** VH1 Viewer's Jukebox **18.00** Smells Like the 90s **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** VH1 All Access **21.00** Surviving Nugent **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** The 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 House **14.30** Weddings **15.00** Crimes of Fashion **15.25** Race to the Altar **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** G-Girls **20.25** Single Girls **21.15** Spicy Sex Files **22.10** Women Talk **22.35** Men on Women **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**

! ENTERTAINMENT

12.00 The El True Hollywood Story **13.00** El News **13.30** Gastineau Girls **14.00** 101 Hottest Celebrity Bodies **15.00** 101 Hottest Celebrity Bodies **16.00** 101 Hottest Celebrity Bodies **17.00** 101 Hottest Celebrity Bodies **18.00** Kill Rea-

lity **19.00** El News **19.30** The Soup UK **20.00** The El True Hollywood Story **21.00** 101 Sexiest Celebrity Bodies **22.00** The El True Hollywood Story **23.00** Wild On Tara **23.30** Wild On Tara **0.00** El News **0.30** The Soup UK **1.00** Rich Kids: Cattle Drive **2.00** The El 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** Hi Hi Puffy AmiYumi **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

JETIX

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

MGM MOVIE CHANNEL (EUROPE)

11.55 Triumph Over Disaster: The Hurricane Andrew Story **13.30** Sins of the Father **15.05** Where's Poppa? **16.30** Outback (1989) **18.00** Mannequin **19.30** Dirty Dozen: Fatal Mission **21.05** Four Skulls of Jonathan Drake **22.15** Terror at London Bridge **23.50** Rikky And Pete **1.30** Wisdom

TCM

20.00 The Formula **21.55** The Gypsy Moths **23.40** Children of the Damned **1.10** For Me and My Gal

HALLMARK

12.00 Mystery Woman: Mystery Weekend **13.45** Jane Doe: Vanishing Act **15.15** McBride: Murder Past Midnight **17.00** Touched By An Angel II **17.45** Follow the River **19.15** Incident in a Small Town **20.45** The Inspectors 2: A Shred of Evidence **22.30** Lonesome Dove: The Series **23.15** The Passion of Ayn Rand **1.00** Incident in a Small Town

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** Neil Perry Fresh and Fast **17.30** Madhur Jaffrey's Far Eastern Cookery **18.00** The Thrifty Traveler **18.30** Grigson **19.00** Gary Rhodes **19.30** Tamasin's Week-ends **20.00** The Occasional Cook **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

6.00 TV Avisen með vejret **6.05** Dagens Danmark **6.30** TV Avisen með vejret **6.35** Penge **7.00** TV Avisen - Morgentimen **8.00** TV Avisen með vejret **8.05** Hvad er det værd? **8.30** Hammerslag **9.00** Rundt om forfatteren **9.30** BeeB **9.50** Swap **10.00** Viften-Baggrund **10.30** Danske pionerer **11.00** TV Avisen **11.10** Penge **11.35** Dagens Danmark **12.00** En chance for livet **12.30** Rabatten **13.00** Kender du typen? **13.30** Når storken svigter - to år efter **14.00** TV Avisen með vejret **14.20** Bameses Julereise **14.50** Nyheder på tegnsprog **15.00** Boogie Listen **16.00** Svampebob Firkant **16.20** Jungletrommer **16.30** Rutsj Klassik **17.00** Bameses Julereise **17.30** TV Avisen með Sport og Vejret **18.00** Disney Sjov **19.00** Hit med sangen **20.00** TV Avisen **20.30** Cliffhanger **22.20** Bulletproof **23.40** Boogie Listen

SV1

6.15 Julkalendern: En decemberdröm **6.30** Gommoron Sverige **8.30** Samtal med **8.45** Ed Stone is dead **9.10** Quirks **9.15** Zulu **9.45** I krigets skugga **10.05** Tom- tens verkstad i Kina **10.35** Ramp - svenska som andraspråk **11.00** Rapport **11.05** Uppdrag Granskning **12.05** Mat/Tina **12.45** Tv-huset **14.00** Debatt **15.00** Rapport **15.10** Gommoron Sverige **16.00** Utgrävarna **16.30** Mitt i naturen **17.00** BoliBompa **17.01** Nasse **17.10** Ritsgaur **17.15** Julkalendern: En decemberdröm **17.30** Popverkstan **17.45** Cirkustrixarna **18.00** Combo **18.30** Rapport **19.00** Riket - Stormaktstiden **20.00** Världscupen: Alpin Lake Louise **20.45** Nyckeln till frihet **23.05** Rapport **23.15** Kulturmysterierna **23.25** Popcorn **23.55** Strange Days **2.15** Sändning från SV724



Heitreyktur íslenskur áll

Komdu og bragðaðu á gómsætum íslenskum ál sem á engan sinn líka.



Sægreifinn

Sérverslun með sjávarfang
Verubúð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500



ARNARSON.TK · DOL-001-210205

Fljótvirkt verkjalyf
m.a. við tíðaverkjum
 Inniheldur engin ávanabindandi efni

Fæst án lyfseðils



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 tíðaprautum. 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 astma eiga

Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur
 Original hot and sweet svínakjöt
 Snöggsteikt nautakjöt í ostrusósu
 Kínverskar eggjanúðlur m/kjúklingi og grænmeti
 Hrisgrjón, súrsæt sósa, prjónar og soya sósa

1.245 á mann
 2.490 fyrir tvo

TILBOÐ 2

Djúpsteiktar rækjur
 Peking kjúklingur m/kínasveppum
 Wok steikt lambakjöt m/svartbauna-sósu
 Original hot and sweet svínakjöt
 Hrisgrjón súrsæt sósa, prjónar og soya

1.345 á mann
 2.690 fyrir tvo

TILBOÐ 3

Rifjapartý

Konton svínaríf
 Hrisgrjón, prjóna og soya
 poki af Maarud

1.150 á mann
 2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg
600 kr




ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

Lágmarkspöntun er kr. 1.900.- en kr. 4.000.- í Hafnarfjörð.
 Opíð: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22


PÖNTUNARSÍMI 552 2399



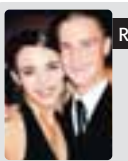
GAMAN
▶ **20.10**
SPAUGSTOFAN




GAMAN
▶ **19.40**
STELPURNAR



SPENNA
▶ **22.40**
NEW TRICKS



RAUNVERULEIKI
▶ **21.50**
ÁSTARFLEYIÐ



FÓTBOLTI
▶ **20.00**
SPÆNSKI BOLTINN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (31:52) **8.08** Kóala-bræður (44:52) **8.19** Fætunir á Fanney (1:13) **8.32** Franklín (70:78) **8.58** Konráð og Baldur (1:26) **9.15** Gormur (46:52) **9.38** Gló magnaða (27:52) **10.00** Kóalabirnir (13:26) **10.25** Jóladaatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (2:24) **10.30** Stundin okkar **11.15** Kastljós **11.45** Veira í paradís (1:2)

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Jellies, Ljósavakar, Ljósavakar, Músti, Kærleiksbirnir, Með afa, Galdrabókin, Kalli á þakinu, The Muppet Christmas Carol, Jesús og Jósefína, Home Improvement) **3 Leyfð öllum aldurshópum.)**

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

9.00 Enski deildabíkarinn **10.40** NBA TV Daily 2005/2006

DAÐUR

13.20 Sjónvarpsmót í fimleikum **15.45** Handboltakvöld **16.05** Íslandsmót í handbolta **17.50** Tákn málsfréttir **18.00** Hope og Faith (35:51) **18.25** Frasier

12.00 Hádegisfréttir **12.15** Bold and the Beautiful **14.00** Idol – Stjörnuleit 3 **14.55** Idol – Stjörnuleit 3 **15.35** Eldsnögg með Jóa Fel (6:8) **16.10** Amazing Race 7 (13:15) **17.00** Sjálfstætt fólk **17.35** Oprah (13:145) **18.20** Galdrabókin (3:24)

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 fyrsætukeyppnin 2005 **16.00** David Letterman **16.45** David Letterman **17.35** Party at the Palms (2:12) **18.00** Friends 5 (2:23) (e)

12.40 Ítölsku mörkin **13.10** Ensku mörkin **13.35** Spærnsku mörkin **14.05** Motorworld **14.35** Fifth Gear **15.00** Race of Champions **17.00** A1 Grand Prix **18.00** Prætt af Champions

KVÖLD

18.50 Jóladaatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (3:24)

18.54 Lottó

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.40 Hljómsveit kvöldsins Gestir þáttarins eru Lúdd og Stefán. Kynnir er Magga Stína og um dag-skrárgerð sjá Helgi Jóhannesson og Hjördis Unnur Másdóttir. Textað á síðu 888 í Textavarp.

▶ **20.10** Spaugstofan Karl Ágúst, Pálmi, Randver, Sigurður og Örn sprella og spauga og sýna áhorfendum samfímavíðburði frá nýjum og óvenjulegum sjónarhornum. Björn Emilsson stjórnar upptökum. Textað á síðu 888 í Textavarp.

20.40 Ófeigur (Tuck Everlasting) Bandarísk bíómynd frá 2002. Ung stúlka verður ástfangin af pilti sem er úr fjölskyldu ódauðlegs fólks. Leikstjóri er Jay Russell og meðal leikenda eru Alexis Bledel, William Hurt, Sissy Spacek, Jonathan Jackson, Scott Bairstow og Ben Kingsley.

22.10 Öll nótt úti (Hard Eight) Bandarísk bíómynd frá 1997. Gamall fjárhættuspilari tekur blásnaudan mann upp á arma sína, fer með hann í spilaviti í Reno og kemur honum í samband við þjónustustúlku þar.

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.54 Lottó

19.00 Íþróttir og veður

19.15 George Lopez (11:24) (Prescription for Trouble) Bráðskemmtilegur gamanmyndaflokkur.

▶ **19.40** Stelpurnar (14:20) Best leikni þáttur ársins á nýafstaðinni Eddu-hátíð. Og ekki nóg með það heldur hlaut Illmur Kristjándóttir Edduna sem besta leikkonan í aðalhlutverki fyrir frábæra frammistöðu sína í þáttunum.

20.05 Bestu Strákarnir

20.35 Það var lagið Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi nú um mundur.

21.35 Hope Springs (Með vor í hjarta) Rómantísk gamanmynd með Colin Firth úr Bridget Jones Diaries, Minnie Driver og Heather Graham. Firth leikur listamann í ástarsorg sem leitast skjóls í smábæ nokkrum. Þar kynnir hann ungru og lífsglæðri heimamær, leikinni af Graham, en einmitt þegar ástin er að kvikna milli þeirra birtist hans fyrrverandi, leikin af Driver, aftur og setur allt á annan endann. Aðalhlutverk: Heather Graham, Colin Firth, Minnie Driver. Leikstjóri: Mark Herman. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

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 hjálpa Rebecca með málið sitt og á meðan óskar Kirsten að hjónaband hennar og Sandy geti farið aftur í eðlilegt horf. Marissa segir mömmu sinni frá sambandi sínu við Alex og flytur inn til kærstunnar.

20.25 House (e) Splunkunýr vinkill á spennusögu þar sem hrappurinn er sjúkdómur og heftjan 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 4: Citizens on Patrol Á laugardagskvöldum í nóvember og desember mun Skjár einn taka til sýningu hinna stórskemmtilegu Police Academy myndir.

▶ **22.40** New Tricks Lane er ákveðinn í að ráða gamalt mannsvarf en þegar hann fer að rannsaka málið betur koma tvö önnur dularfull manns-hörf í ljós. Rannsóknaliðið er farið að gruna að það sé að fást við raðmorðingja.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki.

19.30 Fabulous Life of (3:20) (Fabulous Life of: Celebrity Kids) Í þessum frábæru þáttum er farið bak við tjöldin með þotuliðinu í Hollywood.

20.00 Friends 5 (3:23) (e)

20.25 Friends 5 (4:23) (e)

20.50 Ford fyrsætukeyppnin 2005

21.20 Sirkus Rvk (5:30) Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.

▶ **21.50** Ástarfleyið (7:11) Sirkus er farinn af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikabáttinn-Ástarfleyið. Þátturinn er gerður að erlendri fyrirmynd, Loveboat. Loveboat hefur verið einn vinsælasti veruleikabátturinn um heim allan undanfarin ár og nú er komið að Íslandi! 14 heppnir umsækjendur, sjó af hvoru kyni, fá tækifæri til að kynast nýju fólki, nýju landi og sjálfum sér upp á nýtt um borð í ævintyrskútni Ástarfleyinu.

22.30 HEX (9:19) Yfirrátturlegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.

▶ **20.00** Spærnski boltinn (Real Madrid – Getafe) Bein útsending frá 14. umferðinni í spærnska boltanum. Meðal liða sem mætast í þessari umferð eru Villareal – Barcelona, Real Madrid – Getafe, Sevilla – Deportivo, Espanyol – Valencia og fleiri lið.

21.40 Best (Knattspyrnustjarnan George Best) George Best er einn besti knattspyrnumaður allra tíma. Hann var lykilmáður í hinu fræga liði Manchester United sem varð Evrópumeistari 1968. Í þessari mögnuðu mynd er ævi hans rakin en þrátt fyrir frægðarljómann var lífið George Best afar erfið. Í einkalíf-inu gekk allt á afturfótunum og áfengisdrykkja hafði næstum gengið af honum dauðum. Aðalhlutverk: Ian Bannen, John Lynch, Ian Hart og Patsy Kensit. Leikstjóri: Mary McCuckian. 2000.

NÓTT

23.50 Frelsishæðir (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára.) **1.55** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.05 The Passion of Christ **1.10** Town & Country **2.50** The Substance of Fire (Bönnuð börnum) **4.30** Hysterical Blindness (Bönnuð börnum) **6.05** Fréttir Stöðvar 2 **6.45** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.35 C.S.I. (e) **0.30** Boston Legal (e) **1.25** Law & Order: SVU (e) **2.10** Ripley's Believe it or not! (e) **2.55** Tvöfaldur Jay Leno (e) **3.40** Óstöðvandi tónlist

23.15 Idol extra 2005/2006 **23.45** Girls Next Door (5:15) **0.10** Joan Of Arcadia (22:23) **0.55** Paradise Hotel (22:28) **1.40** David Letterman **2.25** David Letterman

23.25 Hnefaleikar **0.25** Hnefaleikar **2.00** Hnefaleikar



FRÉTTIR

▶ **13.00**

FRONTLINE



10.05 Sögur af fólki – með Helgu Völu Helgadóttur. **11.00** Helgin – með Eiríki Jónssyni.

12.00 Hádegisfréttir/Fréttir/Þróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar blaðanna/Skaftahlíð-Maður vikunnar ▶ **13.00** Frontline **13.45** Síðdegisdagskrá **18.00** Kvöldfréttir

22.45 Endursýningar

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.10 Conspiracy (Bönnuð börnum) **8.00** Little Secrets **10.00** The Long Run **12.00** The Elf Who Didn't Believe **14.00** Little Secrets **16.00** The Long Run **18.00** The Elf Who Didn't Believe

20.00 Conspiracy (Banaráð) Sjónvarpsmynd um hinn örlagaríka fund í úthverfi Berlínar árið 1942 þegar örlög gyðinga voru ákveðin. Bönnuð börnum.

22.00 The Rats (Rottufaraldur) Spennutryllir um rottufaraldur sem veldur ringulreið í New York. Nagdýrin skapa fyrst ótta í stórversluninni Gavers en það er bara byrjunin. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 High Crimes (Stranglega bönnuð börnum) **2.00** Route 666 (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Rats (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

12.00 Upphitun (e) **12.35** Liverpool – Wigan (b) **14.40** Á vellinum með Snorra Má (b) **15.00** Chelsea – Middlesbrough (b) **17.00** Á vellinum með Snorra Má (framhald) **17.15** Man. Ut. – Portsmouth (b)

19.30 Spurningaþátturinn Spark (e)

20.00 Bolton – Arsenal Leikur frá því fyrr í dag.

22.00 Newcastle – Aston Villa Leikur sem fór fram fyrr í dag.

0.00 Spurningaþátturinn Spark (e) **0.30** Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

» Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Eiríkur aftur á skjáinn

Eiríkur Jónsson snýr aftur á sjónvarpsskjáinn en á árum áður átti hann einn vinsælasta og umtalaðasta viðtalsþátt sem sýndur hefur verið í íslensku sjónvarpi, þáttur sem hét einfaldlega Eiríkur og var á dagskrá alla virka daga á Stöð 2. Á þessu sinni heldur hann áfram þar sem frá var horfið í margumtöluðum þáttum hans á sama tíma á Talstöðinni. Hann fjallar á sinn einstaka hátt um viðburði helgarinnar og spjallar við skemmtilegt fólk. Þáttur Eiríks á NFS verður óvenjulegur eins og við er að búast. Búið ykkur undir eitthvað sem þið eigið ekki von á.

■ NFS, KL. 11



Hljómsveit kvöldsins

Hljómsveit kvöldsins er í Sjónvarpinu á laugardagskvöldum og endursýnd rétt fyrir hádegi á sunnudagsmorgnum. Þar stígur ein íslensk hljómsveit á svið í hverjum þætti og flytur nokkur frumsamin lög auk þess sem spjallað er lítillega við hljómsveitarmeðlimi. Kynnir í þáttunum er Magga Stína og um dagskrárgerð sjá Helgi Jóhannesson og Hjördís Unnur Másdóttir. Hljómsveit kvöldsins í kvöld er Lúdd og Stefán.

■ RÚV, KL. 19.40

Hnefaleikar á Sýn

Aðal hnefaleikabardagarnir eru alltaf í beinni á Sýn. Áð þessu sinni er komið að bardaganum sem talað er um að sé sá stærsti á árinu; annar bardagi Jermain Taylor og Bernards Hopkins á árinu. Síðastliðið sumar háðu þeir sögulegan bardaga, nánar tiltekið 16. júlí er þeir mættust í MGM Grand Garden Arena í Las Vegas. Bernard Hopkins var þá óumdeildur heimsmeistari í millivigt og hafði unnið 20 bardaga í röð. Jermain Taylor var hins vegar ungur, ákafur og upprennandi. Sá sem flestir töldu líklegastan arftaka Hopkins. Taylor hafði þá aldrei tapað bardaga síðan hann gerðist atvinnumaður og því ekki að ástæðulausu sem bardaginn var kynntur sem „Next in Line“ eða „Sá næsti í röðinni“. Gengu þessir spádómar eftir, svo um munaði, Taylor fór með sigur úr bytum, lagði Hopkins, og vann þar með sinn fyrsta heimsmeistaratitil í millivigt. Sýn endursýnir þennan sögulega bardaga kl. 24.00 áður en þeir mætast svo aftur í beinni útsendingu frá Mandalay Bay í Las Vegas kl. 2.00 eftir miðnætti. Bubbi Morthens og Ómar Ragnarsson munu að sjálf sögðu lýsa bardaganum eins og þeim einum er lagið.

■ SÝN TAYLOR VS. HOPKINS KL. 2.00



Afi á skjáinn á ný

Afi er mættur til leiks á ný og er búinn að hreiðra um sig í nýju húsi.

Þar mun hann sem fyrr bjóða yngstu áhorfendunum upp á blöndu af skemmtun og fróðleik. Góðir kunningjar hans munu líta í heimsókn á milli þess sem Afi fönndar og sýnir fjörlegar og vandaðar teiknimyndir. Á háaloftinu búa tveir furðufuglar sem heita Skoti og Fengur sem tala í bundnu máli. Skoti talar með skoskum hreim og endaði hér á landi fyrir algjöra slysn.

Á veggnum hangir málverk sem er gætt þeim töfrum að öðlast líf. Málverkið er af austurlenskum töframanni sem sýnir töfra-

brögð.

Gunnar Hansson leikari segir börnunum íslenskar þjóðsögur öðru hverju og fyrir utan húsið hans Afa býr Hreinn Sorpann í ruslufötu. Hreinn er hress náungi sem Afi hittir reglulega og fræðir hann um hvernig á á að fara með rusl og flokka.

Þá fær Afi óvænta heimsókn frá geimveru sem heitir Glöggur og kemur frá plánetunni Rjóð.

Hann er mikill vísindamaður og kennir og sýnir krökkunum alls kyns vísindatilaunir.

Svo má ekki gleyma honum Gormi, sem sprettur fyrirvaralaust úr klukkunni hans Afa og skiptir sér af ólíklegustu málum.

■ **STÖÐ 2, KL. 8.10**

Petta vissum við ekki um ...

Ashley Judd

- Áhugamál hennar eru: hlaup, klettaklifur, fjallaklifur, jóga, garðyrkja og eldamennska.
- Hætti í Háskóla Kentucky þegar hún átti eina önn eftir í Ba gráðu í frönsku með listasögu, leikhúsi og kvennasögu sem aukafög.
- Mamma hennar og hálf-systir eru sveitasöngkonurnar Naomi Judd og Wynonna Judd. Ashley vann einu sinni við að þrifa tónleikarútu þeirra fyrir 10

dollara á dag.

- Hún er orðsifjafræðingur og mikill feminísti.
- Hún bakar smákökur til að losna við stress.
- Hún sótti tólf mismunandi skóla á þrettán árum.
- Mamma hennar hefur opinberlega mótmælt mörgum af myndum Ashley vegna þess að þær innihalda guðlast, nekt, kynlíf og ofbeldi.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, HIGH CRIMES, KL. 24.00**



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...há Nínu Björk?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? Veggfóður, því ég er sjálf að vinna í honum. Síðan horfi ég á Kastljós og fylgist með Idolinu.
Fyrsta sjónvarpsminningin? Það er Línan.
Uppáhalds sjónvarpsstjarnan?

Jóhanna Vilhjámsdóttir finnst mér vera mikil fyrirmynd og alveg frábær sjónvarpskona. Síðan er Sílvia Nótt algjörlega geggjúð eins og hún er í dag. Það er erfitt að gera upp á milli þessara tveggja.



Jólagatal Bylgjunnar



Allir eru að hlusta!

5. desember

Panasonic 212 sími

Með fimmtíu númera símnúmerabirti, 240 klst. rafhlöðuendingu í bið, þriggja línu skjá o.fl. Vertu velkomin/n í nýja og glæsilega verslun Svar-tækni að Síðumúla 37. Verðmæti: **11.900 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum

- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni

Verðmæti: **10.000 kr.**

6. desember

B-Young gjafabréf

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.**

7. desember

Þrjár nýjar skáldsögur frá Griffli

Blekkíngaleikur eftir Dan Brown, Skuggi vindans eftir Carlos Ruiz Zafón og í fylgd með fullorðnum eftir Steinunni Ólínu Þorsteinsdóttur. Fram að jólum færðu 3 fyrir 2 af öllum íslenskum bókum hjá Griffli, Skeifunni 11. Verðmæti: **15.000 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 Bylgjuna 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. Níundi hlustandinn sem nær í gegn fær stórglæsilegan jólapakka, glæsilegt jólatré frá Garðheimum og 10.000 kr. frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni.*

8. desember

Sirius-ljósaseríupakki með smart glervösum

Yfir 100 tegundir Sirius-ljósasería á seríuveggnum. Litadýrðin og formin eru ólýsanleg. Sjón er sögu ríkari. Byggt og búið er seríubúðin þín. Verðmæti: **20.000 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum

- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni

Verðmæti: **10.000 kr.**

9. desember

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.**

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

sva(r) tækni

b.young®

GARÐHEIMAR

GRIFILL

byggt og búið

UNIKA

EKKI MISSA AF ...



18.30 / VH1

Staying Alive

Í þættinum er tekinn þúlsinn á meðvitund um HIV og eyðniauglýsingar síðustu ár. Sumar hverjar senda út skilaboð byggð á hræðslu, húmor og öruggu kynlífi. Fjöldi stjarna kemur fram í þættinum, þar á meðal Missy Elliot, The Hives, Sean Paul og Good Charlotte sem koma einnig með athugasemdir um smokkauglýsingar, það að stunda ekki kynlíf og ábyrgð fræga fólksins að breiða út vitundina um eyðni.



20.30 / BBC

Diana: The People's Princess

Heimildarmynd þar sem Gavin Hewitt segir frá Dönu, prinsessu af Wales, alveg frá fæðingu hennar í júlí árið 1961 og til hörmulegs dauða hennar í bílslysi í París árið 1997. Í þættinum koma margir af vinum hennar og nán-um samstarfsfélögum fram og tala um hana. En eins og flestir vita var Diana gift Karli Bretaprinsi og eignuðust þau prinsana William og Henry, hjónin skildu síðan árið 1996. Diana var þekkt fyrir hjálparstörf sín og manngæsku.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.45 Nordic Combined Skiing: World Cup Trondheim 13.30 Field Hockey: Champions Trophy Canberra 14.30 Ski Jumping: World Cup Kuusamo 15.00 Ski Jumping: World Cup Trondheim 16.45 All sports: WATTS 17.00 Car Racing: the Race of Champions 18.00 Car Racing: the Race of Champions 20.00 Snowboard: Air & Style Munich 21.15 Alpine Skiing: World Cup Beaver Creek United States 22.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.30 News: Eurosportnews report 22.45 Fight Sport: Fight Club.

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 20.00 What I Wish I'd Known When I Was 20 20.30 Diana: The People's Princess 21.20 Complete Obsession - Body Dysmorphia 22.10 Top of the Pops 22.45 Top of the Pops 2 Specials 23.30 The League of Gentlemen 0.00 Meet the Ancestors

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Perfect Swarm 13.00 Megacities 14.00 Megastructures 15.00 When Expeditions Go Wrong 16.00 Seconds From Disaster 17.00 Air Crash Investigation 18.00 Air Crash Investigation 19.00 The Day James Dean Died 20.00 The Young Lions 23.30 Battlefield 0.00 Most Amazing Moments 1.00 Most Amazing Moments.

ANIMAL PLANET

12.00 Miami Animal Police 13.00 Natural World 14.00 The Natural World 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Big Cat Diary 16.30 Predator's Prey 17.00 Crocodile Hunter 18.00 Britain's Worst Pet 18.30 Animal Planet at the Movies 19.00 Kill-

er Ants 20.00 Wildlife Filmmakers 21.00 The Death Zone 22.00 Seven Deadly Strikes 23.00 Natural World 0.00 Britain's Worst Pet

DISCOVERY

12.05 The Greatest Ever 13.00 Journey to the Centre of the Earth 14.00 Ultimate Freedive 15.00 Bull Shark 16.00 Reel Race 17.30 Ray Mears' World of Survival 17.30 Ray Mears' World of Survival 18.00 Super Structures 19.00 Super Structures 20.00 American Chopper 21.00 Rides 22.00 5th Gear 22.30 5th Gear 23.00 Trauma 0.00 Body Spectacular

MTV

12.00 Making the Video 12.30 Destiny's Child Weekend Music Mix 13.00 Making the Video 13.30 Diary of 14.00 Destiny's Child Weekend Music Mix 14.30 MTV Cribs 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 The Trip 18.00 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 22.00 Jackass 23.00 Andy Milonakis Show 23.00 So '90s 0.00 Just See MTV 2.00 Chill Out Zone

VH1

12.00 Smells Like the 90s 12.30 So 80s 13.00 Britney vs. Christina 13.30 Blur vs. Oasis 14.00 Whitney vs. Celine 14.30 Michael vs. Janet 15.00 Elton vs. George 15.30 REM vs. U2 16.00 Peter Gabriel vs. Phil Collins 16.30 Spice Girls vs. All Saints 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Hogan Knows Best 18.30 Staying Alive 19.00 Transit: Staying Alive 20.30 MTV Live Keane 21.00 MTV Live REM 21.30 MTV Live Coldplay 22.00 Viva la Disco 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

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 Saturday Morning Kitchen 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 G-Girls 18.15 Girls Behaving Badly 18.40 Weddings 19.10 Weddings 19.40 Single Girls 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 Hollywood One on One 1.25

Hollywood One on One 1.55 Paradise Seekers

E! ENTERTAINMENT

12.00 101 Hottest Celebrity Bodies 13.00 101 Hottest Celebrity Bodies 14.00 It's Good To Be 14.30 The Soup UK 15.00 The E! True Hollywood Story 16.00 The E! True Hollywood Story 18.00 E! Entertainment Specials 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 High Price of Fame 22.00 Kill Reality 23.00 The Soup UK 23.30 The Anna Nicole Show 0.00 Wild On Tara 0.30 Wild On Tara 1.00 The E! True Hollywood Story 2.00 Dr. 90210

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 Energy 15.30 Duel Masters 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 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 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 2.00 Spaced Out

JETIX

12.05 Braceface 12.30 Ubos 12.55 Three Friends and Jerry II 13.10 Digimon II 13.35 Movicell Mysteries 14.00 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 14.25 Totally Spies 14.50 Pucca 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 16.00 Spider-Man 16.30 Totally Spies

MGM

13.10 Hey, I'm Alive 14.25 Number One 16.10 Hey Babu Riba 18.00 Dirty Dozen: Fatal Mission 19.35 Article 99 21.15 Solomon and Sheba 23.35 Killer Klowns From Outer Space 1.00 War Party

TCM - TURNER CLASSIC MOVIES

20.00 Shaft 21.45 The Rounders

23.10 Eye of the Devil 0.40 Bhowani Junction

HALLMARK

13.30 The Last Chance 15.15 Shattered City 17.00 Gift of Love: The Daniel Huffman Story 18.30 Walter and Henry 20.00 Law & Order Vi 21.00 H2o 22.45 Bait 0.30 Law & Order Vi 1.30 H2o

BBC FOOD

12.00 The Thirsty Traveler 12.30 Grigson 13.00 Gary Rhodes 13.30 Tamasin's Weekends 14.00 The Occasional Cook 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 Wild Harvest 19.00 Coxon's Sporting Feast 19.30 Just in Africa 20.00 Off the Menu 20.30 Food Source Asia 21.00 Friends for Dinner 21.30 Dinner in a Box 22.00 The Naked Chef 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.20 Sorg og glæde 13.00 Mellem lidenskab og pligt 14.30 Planet X 15.00 Boogie Listen 16.00 Bamses Julerejse 16.35 OBS 16.40 Før søndagen 16.50 Held og Lotto 17.00 Bamses Julerejse 17.30 Tv Avisen med vejret 17.55 SportNyt 18.05 Hunde på job 18.30 Når flamingo-morderen slår til 19.00 Olsen-bændens store kup 20.35 Fars fede Las Vegas ferie 22.05 En sag for Frost 23.45 Anklaget 0.25 Boogie Listen

SV1

12.00 Mat/Tina 12.30 Utgrävarna 13.00 Riket - Stormaktstiden 14.00 Riket - Stormaktstiden 15.00 Peter LeMarc - Stormaktstiden 16.00 Kvalster 17.00 BoliBompa 17.01 Laura stjarna 17.15 Julkalendern: En decemberdröm 17.30 Disneydags 18.00 Bert 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 Peter LeMarc på Nalen 19.30 Världscupen: Alpin Lake Louise 20.45 På spåret 21.45 Nobelporträtt 2005 - fysik och ekonomi 22.15 Rapport 22.20 Brottskod: Försvunnen 23.05 Lite som du 23.35 City of Hope 1.40 Sändning från SVT24

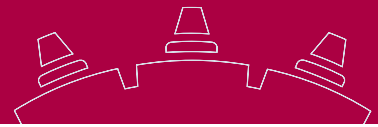
涵退禅

禅谦安

GJAFABRÉF ● GJAFAVÖRUR ● JAFNVÆGI FYRIR LÍKAMA OG SÁL

Skeifunni 3j
Sími 553 8282
www.heilsudrekinn.is

Pitstop – þjónusta í fyrirrúmi



Þú færð Michelin vörurnar hjá Pitstop



*Frábær vara,
mjög gott verð*



MICHELIN

Vörumerki framleidd af Michelin – Þekktasta dekkjaframleiðanda í heimi

BFGoodrich
Tires

Kleber

Pitstop – Michelin-dekkjaverkstæðið á Íslandi



Michelin X-Ice



Michelin X-Ice North



Kleber Kapnor 5



BFGoodrich Winter Slalom



BFGoodrich All Terrain



568 2020

pitstop


Dugguvogi 10 (v/Sæbraut) • 104 Reykjavík



SPENNA
▶ **20.30**
ÖRNINN



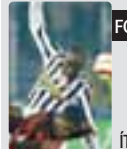
SPJALL
▶ **20.00**
SJÁLFASTÆTT FÓLK



DRAMA
▶ **21.30**
BOSTON LEGAL



RAUNVERULEIKI
▶ **19.30**
PARTY AT THE PALMS



FÓTBOLTI
▶ **13.50**
ÍTALSKI BOLTINN

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
Besta sýnd

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Kóngulóarbornin **8.27** Sammi brunavörður **8.39** Hopp og hí Sessami **9.05** Disneystundin **9.06** Líló og Stíth **9.28** Sigíldar teiknimyndir (12:42) **9.35** Mikki mús (12:13) **9.58** Matti morgun (15:26) **10.15** Jóladaatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (3:24) **10.20** Latibær **10.50** Spaugstofan **11.15** Hljómsveit kvöldsins **11.45** Kallakaffi (10:12)

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Litlir hnettir, Myrkfælnu draugarnir, Oobi, Addi Paddi, Könnuðurinn Dóra, Engie Benji, Skrímslaspil-ið, Ginger segir frá, WinxClub, Titeuf, Nýja vonda nornin, Stróri draumurinn, The Fugitives, Galdrabókin, Jesús og Jósefina Leyfð öllum aldurshópum.) **11.35** You Are What You Eat (7:17)

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

8.30 Enski deildabakarinn **10.10** Hnefaleikar

DAÐUR

12.20 H.C. Andersen – Saga af skáldi (1:2) **13.10** Eldgosið – Sannleikurinn um Yellowstone **14.00** Koddahjal **15.40** Norræn guðspjónusta **16.35** Ævintýri Dodda **17.50** Táknálsfréttir **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** Supermann US (4:11) **17.35** Oprah (14:145) **18.20** Galdrabókin (4:24)

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

15.35 Real World: San Diego (24:27) **16.00** Veggfóður **16.50** Summerland (1:13) **17.35** Frí-ends 5 (5:23) (e) **18.00** Idol extra 2005/2006

12.10 Spænski boltinn ▶ **13.50** Ítalski boltinn **15.50** Meistaradeildin í handbolta **17.20** UEFA Champions League **17.50** Spænski boltinn

KVÖLD

18.40 Lísa (8:13) Sænskur teiknimyndaflokkur.
18.50 Jóladaatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (4:24)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.00 Kallakaffi (11:12) Ný íslensk gamanþáttaröð sem gerist á kaffihúsi sem Kalli og Magga, nýskilin hjón, reka.
▶ **20.30** Örninn (6:8) (Ørnen II) Danskur spennumyndaflokkur um hálfíslenskan rannsóknarlögreglumann í Kaupmannahöfn, Hallgrím Örn Hallgrímsson, og baráttu hans við skipulagða glæpastarfsemi. Meðal leikenda eru Jens Albinus, Ghita Nørby, Marina Bouras, Steen Stig Lommer, Janus Bakravi, Susan A. Olsen, David Owe. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
21.30 Helgarsportíð Þáttur um íþróttir helgarinnar heima og erlendis. Einnig lífið á bak við tjöldin hjá íþróttamönnum og liðum.
21.55 Stúlkán á brúnni (La fille sur le pont) Frönsk bíómynd frá 1999. Ung stúlká er í sjálfsvígshugleiðingum á brú yfir Signu þegar hnifakastari gefur sig að henni og tekur hana síðan með sér í sýningarferðalag eftir norðurströnd Miðjarðarhafs.
23.25 Kastljós **23.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

18.30 Fréttir Stöðvar 2
▶ **20.00** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Einn vinsælasti þátturinn á Íslandi. Jón Ársæll Þórðarson leitar uppi forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel áhætt. Í hverri viku er kynntur til sögunnar skemmtilegur viðmælandi sem hefur frá mörgu að segja. Sjálfstætt fólk fékk Edduverðlaunin 2003 og 2004 sem besta sjónvarpsþátturinn og er einnig tilnefndur til sömu verðlauna fyrir árið 2005.
20.35 Life Begins (4:8) (Nýtt líf) Ný þáttaröð af þessum gamansömu bresku þáttum frá höfundum hinna vinsælu Cold Feet.
21.25 King Solomon's Mines (Námur Salómóns konungs) Ný og afburðaveil heppnuð kvikmyndagerð í tveimur hlutum á þessari sigilldu ævintýrasögu eftir H. Rider Haggard.
22.50 The Closer (3:13) (Makleg málalok) Glænýr og hörkuspennandi bandarískir löggubættir sem frumsýndir voru í sumar vestanhafs og hafa fengið góðar viðtökur áhorfenda og gagnrýnenda. Með aðalhlutverk í þáttunum fer leiknonan Kyra Sedgwick. Bönnuð börnun.
23.35 The 4400 (B. börnun) **0.20** Idol – Stjörnuleit 3 **1.15** Idol – Stjörnuleit 3 **1.40** Over There (B. börnun) **2.25** Crossing Jordan **3.10** Touch of Frost **4.25** Touch of Frost **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

19.00 Battlestar Galactica (e) Í þáttaröðinni er kynnt til sögunnar Cylons-ættbálkurinn sem líkast mannfólkinu og gæti átt heima hvar sem er.
20.00 Poppunktur Skallapopp-ararnir Felix og Dr. Gunnir snúa aftur í haust með tilheyrandi skarkala og látum. Þetta er fimmta þáttaröðin af Poppunktu sem er ekki undarlegt þar sem þátturinn hefur notið verðskuldaðra vinsælda allt frá því að hanna hóf fyrstu göngu sína.
21.00 Rock Star: INXS í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku roksveitina INXS.
▶ **21.30** Boston Legal Denny og Shirley verja lögræðinginn Milton Bombay sem vill láta frysta sig fram á næstu öld svo að hann geti haldið áfram glæstum lögræðiferli sínum í framtíðinni. Alan og Chelina verja háskólanema sem er að kæra kennarann sinn fyrir að loka á fréttastöð háskólasjónvarpsins.
22.30 Rock Star: INXS 8 (framhald) Í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku roksveitina INXS.
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.

18.30 Fréttir NFS
19.00 Girls Next Door (5:15) (Fight Night) Þær eru oftast ljóshærðar, metnaðargjarnar og alltaf fallegar.
▶ **19.30** Party at the Palms (2:12) Playboy fyrirsætan Jenny McCarthy fer með áhorfendurna út á lífið í Las Vegas. Jenny kemur sér fyrir á hinu glæsilega hóteli, Palms Casino, ásamt strippurum, hóteltogum sem eru til í allt, og síðast en ekki síst, argrúa af frægum stjörnum sem eru komnar til að taka þátt í fjörinu. Það er óhætt að segja að það sé nóg af skemmtunum, hlátri og kynþokka í þessum einstöku þáttum. Það sem gerist í Vegas.....það gerist hér!!
20.00 Ástarflýði (7:11)
20.40 Laguna Beach (9:11) Velkomin til paradísar, betur þekkt sem Laguna Beach í Kaliforníu.
21.05 Fabulous Life of (3:20)
21.30 Fashion Television (5:34) Hvort sem það eru nýjustu fötin, þotuliðið í salnum eða lætin bak við tjöldin, þá sérð þú það fyrst hér.
21.55 Weeds (9:10) (Punishment Lighter)
22.30 So You Think You Can Dance (9:12)

19.50 Race of Champions Útsending frá kappakstri meistaranna. Fremstu ökuþórar heims mæta hver öðrum. Ökumenn eru þekktar stjórnur úr Formúlunni, ralli og NASCAR en á meðal kpenda eru David Coulthard, Sebastian Loeb, Colin McRae, Jeff Gordon og Marcus Gronholm. Keppt er bæði í einstaklingsflokki og liða (þjóða).
21.50 Amerískri fótboltinn (Kansas – Denver) Bein útsending frá NFL deildinni.
0.10 Spænski boltinn

NÓTT

23.25 Kastljós **23.50** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.35 The 4400 (B. börnun) **0.20** Idol – Stjörnuleit 3 **1.15** Idol – Stjörnuleit 3 **1.40** Over There (B. börnun) **2.25** Crossing Jordan **3.10** Touch of Frost **4.25** Touch of Frost **5.40** Fréttir Stöðvar 2 **6.25** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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.

23.20 Rescue Me (9:13) **0.05** Spellbound

0.10 Spænski boltinn



SPIALL

▶ 12.30

SILFUR EGILS



10.00 Fréttir og veðurlýsing.
10.05 Ísland í dag – samantekt síðustu viku. **11.00** Fréttaljos – vikulegur fréttaskýringabáttur í umsjón fréttastofu NFS.

▶ **12.00** Hádegisfréttir/Silfur Egils/Hádegisfréttir/lþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar blaðanna í dag/Silfur Egils **14.00** Síðdegisdagskrá

18.30 Kvöldfréttir 18.00 Fréttayfirlit. 18.02 Ítarlegar veðurfréttir. 18.12 lþróttafréttir. 18.30 Kvöldfréttir. 18.58 Yfirlit fréttu og veðurs. 19.10 Endurteknir helgarþættir.

23.00 Endursýningar

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Twin Falls Idaho **8.00** A Walk In the Clouds **10.00** The Guru **12.00** Sunshine State **14.20** Twin Falls Idaho **16.10** A Walk In the Clouds **18.00** The Guru

20.00 **Sunshine State** (Sólskinsfýlkíð) Dramatísk verðlaunamynd. Nokkurt uppnám ríkir í litlu samfélagi í Florida. Athafnamenn vilja ráðast í miklar framkvæmdir en skiptar skoðanir eru um ágæti þess á meðal íbúanna.

22.20 **Primary Suspect** (Grunaður um morð) Eigin kona lögreglumannsins Christians Box féll fyrir hendi morðingja og hann er staðráðinn í að koma fram hefndum. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Beverly Hills Cop 2 (Bönnuð börnum) **2.00** Pilgrim (Stranglega bönnuð börnum)

4.00 Primary Suspect (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

11.50 Liverpool – Wigan frá 3.11
13.50 Chelsea – Middlesbrough frá 3.11 **15.50** Charlton – Man. City (b) **18.15** WBA – Fulham frá 3.11

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

21.30 **Spurningabátturinn Spark (e)** Spark er splunkunyr spurningabáttur um fótbolta og fótboltatengt efni. Höfundur spurninga og spyrill er Stefán Pálsson og með honum sem spyrill og sérlegur stuðbolti er Þórhallur Dan, knattspyrnukappi með meiru.

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

23.00 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 ...



Real World: San Diego

The Real World er raunveruleikabáttur um sjö einstaklinga sem þekkjast ekkert: heimski Kaninn, svarti menntagaurinn, kóreski innflytjandinn, góða saklausa ljóskan, háfleygi listamaðurinn, pönk rokk stelpan og stórbjóstá stelpan. Þessir einstaklingar dvelja saman í stóru húsi þar sem allt er tekið upp, fylgstu með hvað gerist þegar fólk heitir að vera kurteist og sýnir sinn innri mann. Útkoman er Real World, langlífasti þáttur MTV frá upphafi ásamt því að vera fyrsti raunveruleikabátturinn, frumsýndur árið 1992.

Íslenski Örninn í Danmörku

Danski spennumyndaflokkurinn Örninn hlaut á dögnum alþjóðlegu Emmy-verðlaunin sem besta leikna þáttaröðin. Þættirnir eru um hálfíslenskan rannsóknarlögreglumann í Kaupmannahöfn, Hallgrím Örn Hallgrímsson, og baráttu hans við skipulagða glæpastarfsemi. En Hallgrímur Örn þarf líka að kljást við skugga sinnar eigin fortíðar, meðal annars konuna Ísbjörgu sem María Ellingsen leikur. Þetta eru æsispennandi þættir þar sem sagan berst út um víðan völl, til Svíþjóðar og Norðs, Berlínar, Parísar, Pétursborgar og Kongó. Sakamálin sem Hallgrímur og félagar þurfa að sinna í þessari syru eru af ýmsum toga, meðal annars gagnvirkt barnaklám, hryðjuverk, ólögleg vopnaviðskipti og sjálfsmorðsárásir. Meðal leikenda eru Jens Albinus, Ghita Nørby, Marina Bouras, Steen Stig Lommer, Janus Bakrawi, Susan A. Olsen, David Owe. Íslensku leikararnir Elva Ósk Ólafsdóttir, María Ellingsen og Kormákur Gunnarsson koma líka við sögu í þáttunum. Þættirnir eru endursýndir seint á þriðjudagskvöldum.

■ RÚV, KL. 20.30



Race of Champions

Útsending frá kappakstri meistaranna. Fremstu ökuþórar heims mæta hver öðrum. Ökumenn eru þekktar stjörnur úr Formúlunni, ralli og NASCAR en á meðal keppenda eru David Coulthard, Sebastien Loeb, Colin McRae, Jeff Gordon og Marcus Gronholm. Keppt er bæði í einstaklingsflokki og á milli liða (þjóða).

■ SÝN, KL. 15.20



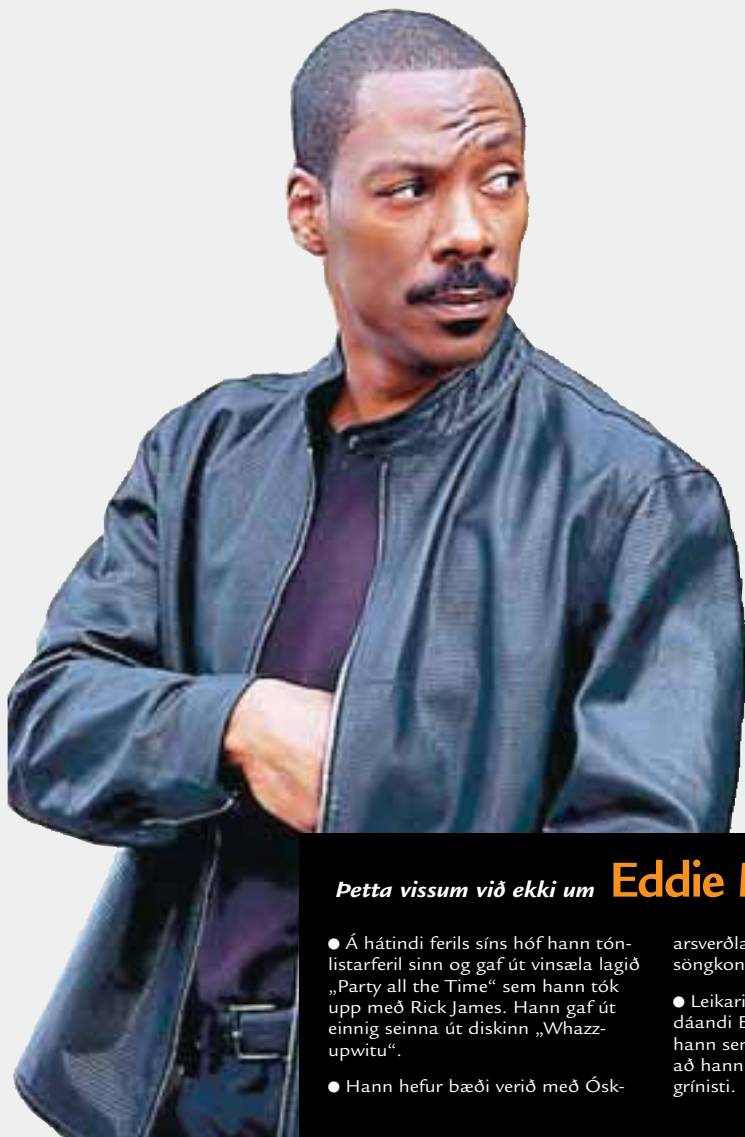
Heather Graham »

Stimpluð leikhúslúði

Heather fæddist í Milwaukee, Wisconsin og var alin upp af ströngum móður og föður. Faðir hennar vann sem FBI fulltrúi og mamma hennar sem kennari og rithöfundur. Hún var mjög feimin vegna stöðugra flutninga fjölskyldunnar en hafði mikinn áhuga á leiklist strax frá unga aldri. Hún var valin hæfileikaríkust á lokaári í gagnfræðiskóla þó að hún væri stimpluð leikhúslúði af skólafélögum sínum. Því miður skapaði ást hennar á leiklist spennu á milli Heather og fjölskyldu hennar þó að móðir hennar

hefði keyrt hana oft í áheyrnarprufur. Hún hefur ekki talað við foreldra sína síðustu tvö ár. Hún flutti til Los Angeles en fékk fá hlutverk í kvikmyndum svo að hún skráði sig í háskólann í L.A. en kláraði ekki önnina því hún var uppgötvuð af leikaranum James Woods. Síðan þá hefur hún stundað módelstörf ásamt því að leika í mörgum frægum myndum t.d. Swingers, Austin Powers og Boogie Nights.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, THE GURU, KL. 18.00**



Þetta vissum við ekki um Eddie Murphy

- Á hátindi ferils síns hóf hann tónlistarferil sinn og gaf út vinsæla lagið „Party all the Time“ sem hann tók upp með Rick James. Hann gaf út einnig seinna út diskinn „Whazzupwitu“.
- Hann hefur bæði verið með Ósk-

arsverðlaunahafanum Halle Berry og söngkonunni Whitney Houston.

- Leikarinn Chris Rock er mikill aðdáandi Eddie Murphy og lítur á hann sem fyrirmynd og ástæðu þess að hann ákvað að verða leikari og grínisti.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, BEVERLY HILLS COP 2, KL. 24.00**

Námur Salómons konungs

Ný og afburðavel heppnuð kvikmyndagerð í tveimur hlutum á þessari sígildu ævintýrasögu eftir H. Rider Haggard. Að þessu sinni er það sjálfur Patrick Swayze sem fer með hlutverk ævintýramannsins Allan Quatermain, sem leitað hefur logandi ljósi að fjársjóðnum dýrmæta, sem sögur segja að finnist í námum Salómons konungs. Þeir sem til þekkja vita að hér er á ferð saga sem tilvalin er fyrir alla fjölskylduna en áður hafa verið gerðar a.m.k. þrjár kvikmyndir sem allar nutu mikilla vinsælda þegar þær voru sýndar í

kvikmyndahúsum hér á landi. Mamma leikarans Patrick Swayze var danshöfundur og því lagði Patrick stund á dans og ballet. Hann kom fyrst opinberlega fram sem dansari í skrudgöngu Disney og lék þá Prince Charming. Hann lék einnig í uppfærslu Grease á Broadway og fékk eftir það lítil hlutverk í sjónvarpsþáttum og myndum. Hann varð mikil stjarna og hlaut fjölda verðlauna fyrir leik sinn og dans í myndinni Dirty Dancing og frammistöðu sinni í myndinni Ghost.

■ **STÖÐ 2, KL. 21.25**



STÆRRA HÚSNÆÐI • MEIRA VÖRUÚRVAL • ENN HAGSTÆÐARI VERÐ

Sófasett 3+2

Áklæði með óhreinindavörn
Litir: Ljóst • sandlitað • brúnn



kr. 79.900.-
Verð áður: 129.900.-



Premium svefnsofi

2ja sæta svefnsofi með heilsudýnu
Microfiberáklæði
Litir: ljós (beige)



Yfirdýna fylgir

kr. 84.900.-
Verð áður: 114.900.-

Mervana svefnsofi

Svefnsofi (klikk-klakk)
Springdýna • rúmfatageymsla



kr. 24.900.-
Verð áður: 49.900.-



TAKTU FORSKOT Á SÆLUNA

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



Megan hægindastóll

Ítalskt leður • Microfiberáklæði
Litir: Dökkbrúnn • ljósbrúnn
svartur • gulur



kr. 59.900.-
Verð áður: 79.900.-

Rafmagnsnudd

Megan 3ja sæta hægindasófi

Ítalskt leður • Microfiberáklæði
Litir: Svartur • dökkbrúnn



kr. 89.900.-
Með Microfiberáklæði

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

Útdregið borð í miðjum sófa

Hægindastóll

Microfiberáklæði • leður
Litir: Ljósbrúnn • brúnn

kr. 24.800.-
Með Microfiberáklæði
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.-

Yfirdýna (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 hálsi

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 KÓPAVOGUR - SÍMI 534 1400 - WWW.SETT.IS

EKKI MISSA AF ...



22.00 / VH1

Inside Out Resurrecting Motley Crew

Af öllum síðhærðu höfuðsleggjum um á 80's tímabilinu, var enginn var stærri, djarfari og hættulegri en Mötley Crue. Með hnefana á lofti leystist ein illræmdasta hljómsveit rokkans upp og hét því biturlega að spila aldrei aftur sama. Núna, sex árum eftir ofsafengnu sundrunina, ákvað umboðsmaður hljómsveitarinnar að taka að sér það verkefni að koma saman með línum hljómsveitarinnar á nýjan leik.



22.30 / MTV

The Trip

Full af þjóðræknunni stolti kljást sex manns við ferðalag um Evrópu, búin bakpokum, landakorti og einum hundrað dollara seðli. Hver keppandi þarf að láta af hendi kreditkort, gsm-síma og þeirra lífsstíl til að leggja af stað í þessa ævintýraferð.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Nordic Combined Skiing: World Cup Trondheim Norway 12.45 Ski Jumping: World Cup Trondheim 14.30 Car Racing: the Race of Champions 15.45 Fight Sport: Fight Club 16.45 Alpine Skiing: World Cup Beaver Creek United States 17.45 Alpine Skiing: World Cup Lake Louise Canada 18.00 Alpine Skiing: World Cup Lake Louise Canada 19.30 Alpine Skiing: World Cup Beaver Creek United States 20.30 Ski Jumping: World Cup Trondheim 21.30 Boxing 22.30 Olympic Games: Mission to Torino 23.00 News: Eurosportnews report 23.15 Field Hockey: Champions Trophy Canberra 0.15 News: Eurosportnews report

BBC PRIME

12.00 King Solomon's Tablet of Stone 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: A Year in France 20.30 A Place in France 21.00 Top Gear Xtra 22.00 Trouble At the Top 22.40 The Ship 23.30 Wildlife 0.00 The Promised Land 1.00 Blood of the Vikings 2.00 Suenos World Spanish

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Inside 9/11 13.00 Seconds From Disaster 14.00 The Hunt For Hitler's Scientists 15.00 The Young Lions 18.30 Battlefield 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Megastructures 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Seconds From Disaster 23.00 Air Crash Investigation 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 Lifeline 19.00 Cousins 20.00 Wild India 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Air Jaws 2 23.00 Killing for a Living 0.00 Wild India 1.00 Lyndal's Lifeline 2.00 Cousins

DISCOVERY

12.05 Ultimates 13.00 Secret Life of Formula One 14.00 Mythbusters 15.00 Brainiac 16.00 Deadliest Catch 17.00 Blueprint for Disaster 18.00 Biker Build-Off 19.00 American Chopper 20.00 Mythbusters 21.00 Big, Big Bikes 22.00 Big, Big Bikes 23.00 Zero Hour 0.00 Sensing Murder - Denmark 1.00 Reel Race 2.00 Mythbusters

MTV

12.00 MTV Cribs 12.30 Destiny's Child Weekend Music Mix 13.00 Making the Video 13.30 Punk'd 14.00 Destiny's Child Weekend Music Mix 14.30 Making the Video 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV Goal 18.00 World Chart Express 19.00 Dance Floor Chart 20.00 Switched On MTV 21.00 Top 10 at Ten 22.00 I Want a Famous Face 22.30 The Trip 23.00 MTV Live 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 VH1 Weekly Album Chart 13.00 Top 20 14.00 Top 20 15.00 Top 20 17.00 Top 20 19.00 Top 20 21.00 VH1 All Access 22.00 Inside Out Resurrecting Motley Crew 23.00 VH1 Weekly Album Chart 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.15 Hollywood One on One 12.45 Paradise Seekers 13.10 Staying in Style 13.40 Matchmaker 14.10 Design Challenge 14.35 Come! See! Buy! 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 Single Girls 20.30 Staying in Style 21.00 Cheaters 22.00 More Sex Tips for Girls 22.30 My Messy Bedroom 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 50 Steamiest Southern Stars (1) 13.00 50 Steamiest Southern Stars (2) 14.00 101 Hottest Celebrity Bodies 15.00 101 Hottest Celebrity Bodies 16.00 101 Hottest Celebrity Bodies 17.00 101 Hottest Celebrity Bodies 18.00 101 Hottest Celebrity Bodies 19.00 The E! True Hollywood Story 20.00 The E! True Hollywood Story 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Wild On Tara 23.30 Party @ the Palms 0.00 The Soup UK 0.30 Wild On Tara 1.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 2.00 101 Sexiest Celebrity Bodies

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 Duel Masters 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 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 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 2.00 Spaced Out

JETIX

12.05 Braceface 12.30 Ubos 12.55 Three Friends and Jerry II 13.10 Digimon II 13.35 Mobile Mysteries 14.00 Super Robot Monkey Team Hyperforce Go! 14.25 Totally Spies 14.50 Pucca 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 16.00 Spider-Man 16.30

MGM

13.10 Winnie 14.45 Florida Straits 16.20 Intimate Betrayal 18.00 Article 99 19.40 Vanishing Fiancée (Green Room) 21.15 Children of Times Square 22.50 Lost Missile 0.00 Keaton's Cop 1.35 Jinxed!

TCM

20.00 2001: A Space Odyssey 22.20 The Hunger 23.55 Seven Faces of Dr Lao 1.35 Blossoms in the Dust

HALLMARK

13.30 Enslavement: The True Story of Fanny Kemble 15.15 Shattered City 17.00 Out Of The Woods 18.30 Ruby's Bucket of Blood 20.00 Law & Order Vi 21.00 H2o 22.45 Floating Away 0.30 Law & Order Vi 1.30 H2o

BBC FOOD

12.00 Ching's Kitchen 12.30 Wild Harvest 13.00 Coxon's Sporting Feast 13.30 Just in Africa 14.00 Off the Menu 14.30 Food Source Asia 15.00 Friends for Dinner 15.30 Dinner in a Box 16.00 The Naked Chef 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Tyler's Ultimate 17.30 Safari Chef 18.00 Ainsley's Gourmet Express 18.30 Chef at Large 19.00 Sophie's Sunshine Food 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 Sweet 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.20 OBS 12.25 På Amár 13.10 Mellem lidenskab og pligt 14.50 Bamses Julerejse 15.20 Håndbold/Sendag 17.00 Bamses Julerejse 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 'Allo 'Allo! 18.30 Sådan ligger landet 19.05 Den vilde klode 20.00 TV Avisen 20.15 Sendag 20.45 Sendagssporten med SAS liga 21.10 De skrev historie 21.40 Blind Justice 22.20 OBS 22.25 Dogumentar - United States of Afghanistan 23.25 Dødens Detektiver

SV1

12.15 Som alla andra 13.05 Först & sist 13.55 På spåret 14.55 Dokument utifrån: Den gäckande freden 16.00 Designkontoret 16.30 Om barn i förskolan 17.00 BoliBompa 17.01 Nasse 17.10 Ritsagor 17.15 Julkalendern: En decemberdröm 17.30 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 Ornen 23.25 Sändning från SVT24

Skýr
smoothie

SKÝR DRÖKKUR



Zsleep
HEILSUDÝNUM



**Rúm
Gott**

Láttu 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 mjóbak verð frá kr. 31.900.-



Rafmagnsrúm

80x200 verð frá kr. 59.900.-

160x200 verð frá kr. 119.800.-



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

www.rumgott.is

ENGLAKRÖPPAR

GEISLAÐU

BLÓMSTRABU

KOMDU

NJÓTTU

LEYFÐU OKKUR AÐ DEKRA VIÐ ÞIG HEILSUSTÚDÍÓ

VIÐ HJÁLPUM ÞÉR AÐ LÍTA BETUR ÚT
EN NOKKRU SINNI FYRR

FJÖGURRA, SEX OG ÁTTA VIKNA
ÁTAK ER Í BOÐI

GRENNUM, STINNUM OG STYRKJUM
LOSUM ÞIG VIÐ APPELSÍNUHÚÐ
OG AFEITRUM LÍKAMANN

ÖLLUM TILBOÐUM FYLGIR

1. TÍMI Í FAKE BAKE BRÚNKUMÆÐFERÐ

FAKE BAKE BRÚNKUMÆÐFERÐ

Á TILBOÐI, 1.SKIPTI AÐEINS 3.100,-

3. SKIPTI AÐEINS 6.500,-

ÞAÐ NÝJASTA NÝTT Á MARKAÐNUM Í DAG ER

JURTAVAFNINGUR FYRIR ALLAN LÍKAMANN

1.SKIPTI AÐEINS 8.900,-

3. SKIPTI Á TILBOÐI 15.900,-

VIÐ BJÓÐUM ÞÉR AÐ KOMA

Í ÓKEYPIS PRUFUTÍMA Í

EUROWAVE OG ALMENNA RÁÐGJÖF

PANTABU TÍMA NÚNA Í SÍMA 5873750 STÓRHÖFÐI 17

WWW.ENGLAKROPPAR.IS

VISA OG EURO LÉTTGREIÐSLUR



BARNAEFNI

▶ **18.50**
JÓLADAGATAL
SJÓNVARPSINS
- TÖFRAKÚLAN



RAUNVERULEIKI

▶ **20.40**

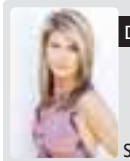
WIFE SWAP



DRAMA

▶ **20.00**

THE O.C.



DRAMA

▶ **22.00**

SUMMERLAND



KEPPNI

▶ **22.00**

STUMP THE
SCHWAB

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SVM
Besta sáttid

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

15.30 Helgarsportíð **15.55** Ensku mörkin **17.00** Jóládagatal Sjónvarpsins - Töfrakúlan (4:24) **17.05** Leiðarljós **17.50** Tákn- málsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Kóalabræður (44:52) **18.11** Fæturnir á Fanney (1:13) **18.23** Váboði (6:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Fresh Prince of Bel Air **13.30** Osbournes 3 **13.55** Get Over It **15.15** The Real Da Vinci Code **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

17.55 Cheers **18.20** Popppunktur (e)

18.00 Íþróttasjallið **18.12** Sportíð

KVÖLD

▶ **18.50** Jóládagatal Sjónvarpsins - Töfrakúlan (5:24) Brúðupættir eftir Jóhann G. Jóhannsson og Þóru Sigurðardóttur. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.35** Átta einfaldar reglur (62:76) (8 Simple Rules) Bandarísk gamanþátta-röd. **21.00** Vatnalandið Plitvice (Land of the Falling Lakes) Bandarísk heimildar- mynd um Plitvice-þjóð- garðinn í Króatíu sem er á heimsminjaskrá UNESCO. **22.00** Tíufréttir **22.25** Karníval (10:12) (Carnivale II) Bandarísk- ur myndaflokkur. Ben Hawkins á enn í baráttu við bróður Justin og heldur för sinni áfram.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Ísland í dag **19.35** Galdrabókin (5:24) Nýtt íslenskt jóládagatal þar sem leikbrúður eru í að- alhlutverki. **19.45** The Simpsons (20:23) **20.10** Strákarnir **20.40** Wife Swap 2 (9:12) (Vista- skipti 2) Ertu orðin leið á karlinum og jafnvel krökkunum líka? Held- urðu að konan í næsta húsi hafi það miklu betra en þú? Sjálfsgat hefur þessari hugsun skotið upp hjá mörgum eiginkomum. **21.25** You Are What You Eat (8:17) (Mataræði 2) **21.50** King Solomon's Mines (Námur Salómóns kon- ungs) Ný og afburðavel heppnuð kvikmynd.

19.20 Þak yfir höfuðið (e) **19.30** Allt í drasli (e) **▶ 20.00** The O.C. Lindsey er flutt aftur til Chicago með mömmu sinni og Ryan er í rosa ástarsorg. Caleb saknar dóttur sinnar og óskar þess að hann hefði ekki beðið hana um að fara í DNA rannsókn. Sandy reynir að sættast við Kirsten. **21.00** Survívor Guatemala Í ár fer keppnin fram í Gu- atemala og búast má við hörkuslag. **22.00** C.S.I. CSI er frumleg og óvenjuleg glæpaþáttaröð þar sem persónurnar nota tæknilegar meina- fræðirannsóknir til rann- sóknar á sönnunargögn- um. **22.55** Sex and the City - 2. þáttaröð

18.30 Fréttir NFS **19.00** Summerland (1:13) **20.00** Friends 5 (6:23) **20.30** Fashion Television (6:34) **21.00** Veggfóður Hönnunar og lífstíls þáttur. **▶ 22.00** Summerland (2:13) (I Am The Walrus) Banda- riskur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að kúvenda lífi sínu. Ava Gregory er fatakönnuður og býr í litlum strandbæ í Kali- forníu. Þar lifir hún áhyggjulausu lífi þar til systir hennar og mágur láta lífið í bílslysi. **22.45** Weeds (9:10) (Punish- ment Lighter) Nú þarf Nancy að láta það ganga saman, að hugsa um heimilið og að selja eitur- lyf.

18.30 Ameríski fótboltinn (Kansas - Denver) **20.30** Ítölsku mörkin **21.00** Ensku mörkin Mörkin og marktaekifærin úr enska boltanum, næstefstu deild. **21.30** Spænsku mörkin **▶ 22.00** Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stór- skemmtilegur spurninga- þáttur þar sem íþróttá- hugamenn 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. **22.30** Ítalski boltinn (Fiorentina - Juventus) Útsending frá leik í 14. umferð ítalska boltans sem fram fór um helgina.

NÓTT

23.25 Spaugstofan **23.45** Ensku mörkin **0.40** Kastljós **1.35** Dag- skrárlök

23.15 Six Feet Under (B. börn- um) **0.10** Afterlife (B. börnum) **1.00** The Closer (Bönnuð börn- um) **1.45** Impromptu **3.30** Fréttir og Ísland í dag **4.35** Ís- land í bítið **6.35** Tónlistarmynd- bönd frá Popp Tívi

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

23.20 Friends 5 (6:23) (e) **23.45** The Newlyweds (1:30) **0.10** Tru Calling (1:20)

JÓLAKJÓLAR - NÝ SENDING



PRINSESSAN

verslun/Mjódd, s. 567 4727

www.Prinressan.is



FRÉTTIR

▶ **14.00**

HRAFNAÞING/
MIKLABRAUT



7.00 Ísland í bítið **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd-Fréttaviðtal **13.00** Íþróttabáttur
▶ **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut
15.00 Fréttavaktin eftir hádegi
18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþr

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

6.00 On the Edge (B. börnum)
8.00 A Rumor of Angels **10.00** Grease **12.00** The Master of Disguise **14.00** A Rumor of Angels **16.00** Grease **18.00** The Master of Disguise

20.00 On the Edge (Á brúninni) Dramatísk kvikmynd um nokkra sjúklinga í sjálfsmorðshugleiðingum. B. börnum.

22.00 The Last Samurai (Síðasti samuræinn) Dramatísk hasarstríðsmynd sem var tilnefnd til fernu Óskarsverðlauna. Stranglega bönnuð börnum.

0.30 Ring O (Str. b.börnum)
2.10 XXX (B. börnum) **4.10** The Last Samurai (Str. bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 WBA – Fulham frá 3.12
16.00 Charlton – Man. City frá 4.12 **18.00** Þrumuskot

19.00 Spurningabátturinn Spark (e)
19.50 Birmingham – West Ham (b)
22.00 Að leikslukum Snorri Már Skúlason fer með stækkuunargler á leiki helgarnnar.

23.00 Þrumuskot (e) **0.00** Tottenham – Sunderland frá 3.12 **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 ...

Vatnalandið Plitvice

Í kvöld er sýndur heimildarþáttur um Vatnalandið Plitvice í Króatíu sem var gert að Þjóðgarði árið 1949 og tekið inn á heimsminjaskrá UNESCO 30 árum síðar. Þjóðgarðurinn er í skógi vöxnum dal og þar eru 16 stöðuvötn með skærblá-grænu vatni sem flæðir á milli á flúðum og í fossum. Í aldanna rás hefur vatn runnið þarna yfir kalksteinslög í jörðu. Útfall úr vatninu, svonefnt lindakalk, hefur myndað náttúrulegar stíflur og þannig hafa orðið til hin sérkennilega fögru stöðuvötn, hellar og fossar sem setja sterkan svip á Þjóðgarðinn. Og í skóginum eiga birnir, úlfar og margar fáséðar fuglategundir heimkynni sín. Í bandarísku heimildarmyndinni sem Sjónvarpið sýnir er fjallað um náttúru og sögu vatnlandsins Plitvice og sýndar myndir af þeirri stórbrotnu náttúrufergurð sem þar er að finna.



■ **RÚV, KL. 21.00**



60 Minutes

60 Minutes er gífurlega vandaður fréttabáttur. Fréttamenn flytja harðskeyttar rannsóknarfréttir, taka viðtöl og fjalla um fólk. 60 Minutes er farsælasti fréttabáttur í sögu sjónvarpsins. Þess til vitnis hefur 60 Minutes unnið fleiri Emmy-verðlaun en nokkur annar þáttur. Rúsinan í pylsuendanum er síðan gamli refurinn Andy Rooney sem endar hvern þátt með „A Few Minutes with Andy Rooney“ þar sem hann flytur áhyggjulausa gagnrýni um hversdagslífið eins t.d. og verð á matvöru, pirrandi ættmennir eða ómurlagar jólagjafir.

■ **NFS, KL. 21.10**

Jólagatal **Var 989 BYLGJAN**
Allir eru að hlusta!
Lag dagsins „Santa Claus Is Coming Back to Town“ - Jackson Five

GJAFAKORT SALARINS



TILVALIN JÓLAGJÖF

Aud. MIDASALA SALARINS er opin virka daga kl. 9-16 og klst. fyrir tónleika · Sími 5 700 400 · NETSALA www.salurinn.is



Salurinn

Cruise fylgist með fóstrinu

Öll könnumst við við stórleikarann Tom Cruise sem er þekktur fyrir að fara sínar eigin leiðir í flestu. Þessi forríki leikari sem er einna þekktastur fyrir leik sinn í Mission Impossible-myndunum og Óskarsverðlaunatilnefningu sína fyrir Jerry Maguire er trúlofaður leikkonunni Katie Holmes og eiga þau von á barni. Nú nýverið keypti Cruise ómsjá svo að hann geti fylgst með fóstrinu þroskast á hverjum degi. Hann ætlar síðan að gefa spítala ómsjána þegar hann er búinn að nota hana. Svona vélar geta kostað allt frá 15.000 til 200.000 dollara og hefur hann örugglega ekki valið ódýrustu gerðina. Cruise vill þó ekki gefa upp hvers kyns barnið er en segist ætla að giftast sinni heittelskuðu næsta sumar eða eftir að erfinginn er kominn í heiminn.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, THE LAST SAMURAI, KL. 22.00**



Summerland:

Svala frænkan tekur við börnunum

Bandarískur myndaflokkur hefur göngu sína á Sirkus. Þátturinn fjallar um unga konu sem þarf að kúvenda lífi sínu. Ava Gregory er fatahönnuður og býr í litlum strandbæ í Kaliforníu. Hún var akkúrat þar sem hún vildi vera í lífinu, í góðum vinahópi, átti fallegt hús og vaxandi feril sem fatahönnuður, það síðasta sem hana langaði var að stofna fjölskyldu. Hún lifir s.s. áhyggjulausu lífi þar til einn daginn þegar systir hennar og mágur láta lífið í bílslysi. Þau skilja eftir sig þrjú börn sem Ava tekur að sér og líf þeirra allra breytist á

einni nóttu. Þetta er önnur þáttaröðin af þessum vinsælu þáttum. Ava kunni vel við hlutverk svölu frænkunnar sem kom stundum í heimsókn á einangruð sveitabýli systur sinnar eða bauð fjölskyldunni einstöku sinnum heim til sín. Þrátt fyrir hrikalegan dauða foreldra sinna standa krakkarnir sig ágætlega en Ava þarf að koma sér skyndilega inn í foreldrahlutverkið með hjálp vina sinna og kunningja. Aðalleikkona þáttanna er þekkt sjónvarpsstjarnan Lori Loughlin.

■ **SIRKUS, KL. 22.00**

Þetta vissum við ekki um **Grease**

- Vegna þess að rennilásinn bílaði á nítíð-pröngum buxum Oliviu Newton-John sem hún er í lokaatriðinu þurfti að sauma buxurnar á hana meðan hún var í þeim.
- Jeff Conaway sem lék Kenickie varð að ganga lotinn svo að John Travolta myndi sýnast hærri en hann.
- Lokaatriði myndarinnar við lagið „You're the One That I Want“ tók aðeins einn eftirmiðdag að taka upp.

● Myndin var frumsýnd á Spáni sem „Brilliantina“ vegna þess að Grease á spænsku þýðir feitur.

● Upptökurnar á atriðinu sem gerðist inni í svefnherbergi Franzy þar sem Rizzo var að syngja um Elvis, voru sama dag og Elvis Presley dó.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 16.00**



Skrifstofu- og hljómtækjudeild Ormsson er flutt í Síðumúla 9

ORMSSON

LÁGMÚLA 8

SÍMI 530 2800

Heimilistæki,
raftæki ofl.

SÍÐUMÚLA 9

SÍMI 530 2800

Hljómtæki,
sjónvörp ofl.

SMÁRALIND

SÍMI 530 2900

Allt vörurvalið

Heimilislegar jólágjafir

AEG



AEG uppvottavél með íslensku stjórnborði
Hvít kr. 79.900
Stál kr. 89.900



SOLIS expresso-kaffivél
Verðlaunakaffivél
Kr. 59.900

TEFAL



TEFAL Raclette grill
Kr. 5.900

Auglýsingastofa Guðrúnar Önnu

Solis
OF SWITZERLAND



SOLIS
Ávaxta- og grænmetispressa
Kr. 13.900



SAMSUNG
SAMSUNG MP3 spilari
Kr. 22.900



PIONEER plasma sjónvarp
PDP-43GXDE/FDE
Verð frá kr. 399.900

Pioneer



PIONEER DVD spilari DV-380
Kr. 12.900

AEG



AEG örbylgjuofn
Kr. 9.900



Nikon

NIKON COOLPIX P2
Kr. 39.900



Pioneer

PIONEER heimabiókerfi DCS-232
Kr. 33.900 12 mánaða vaxtalausar raðgreiðslur



COBY
ferðageislaspilari CX-CD240
Kr. 3.990

AEG



AEG ryksuga Turbo T2
Kr. 8.900



QONIX
útværpsvekkjaraklukka
Kr. 2.390

SAMSUNG



SAMSUNG V5450
Sambyggður VHS og DVD spilari
Kr. 16.990

OLYMPUS

Your Vision, Our Future



OLYMPUS MJU 600
all weather
Kr. 24.900



RÁDIONAUST
FURUVÖLLUM 5 • AKUREYRI • SÍMI 461 5000

EKKI MISSA AF ...



MTV, KL. 22.00

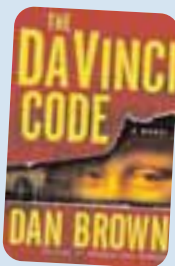
MTV Goal

Raunveruleikabættir á heimsvísu þar sem hæfileikaríkur og efnilegur fót-boltastjórnum er fylgt eftir. Við fylg-umst með þessum efnilegu íþróttamönnum láta drauma sína verða að veruleika, komast inn í heimsklassalið og gera allt sem í þeirra valdi stendur til að ná markmiðum sínum. Loka-áfanginn er síðan að fá að spila í heimsmeistarakeppninni.

DISCOVERY CHANNEL, KL. 22.00.

Unlocking da Vinci's Code

Hvað mikið af fullyrðingum í umdeildu met-söluþókinni Da Vinci lýkillinn eru sannar? Var María mey virkilega kona Jesús? Elizabet Vargas spyr Dan Brown, höfund bókanna, spjór-unum úr og biður hann að skilja stað-reyndirnar frá uppspuna. Bókin fjallar um Robert Langdon, prófessor í ták-nfræði við Harvard-háskóla, sem þarf að rannsaka morð safnstjóra Louvre-safnsins. Hann keppist við að upplýsa málið en í leiðinni er slóð meistara-verka Leonardos da Vinci, leynifélags-ins Bræðralags Síons og aldalanga átaka þess við kápólsku kirkjuna gerð góð skil.



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Ski Jumping: World Cup Trond-heim 13.45 Football: UEFA Champions League Vintage 15.15 Football: Football World Cup Season Legends 16.15 Foot-ball: Football World Cup Season Jour-neys 16.30 Football: Eurogoals 17.30 Football: Gooool ! 17.45 All sports: WATTS 18.15 Football: UEFA Cham-pions League Vintage 19.45 Football: Gooool! 20.00 Fight Sport: Fight Club 22.00 Rally: Dakar Challenge 22.30 Foot-ball: Eurogoals 23.30 News: Eurosport-news report 23.45 Football: Gooool ! 0.00 Olympic Games: Mission to Torino

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 The Snake Buster 14.00 Animal Precinct 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 The Life of Birds 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 The Life of Birds 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Mars on Earth 13.00 Rex Hunt Fish-ing Adventures 13.30 Fishing on the Edge 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 The 50 Stone Woman 21.00 Trauma 22.00 The Body Works 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Battlefield

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 European Top 20 19.00 Switched On MTV 20.00 Global Room Raiders 20.30 Andy Milonakis Show 21.00 Top 10 at Ten 22.00 MTV Goal 22.30 The Real World 23.00 Staying Alive 0.30 Just See MTV

VH1

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

CLUB

12.20 Insights 12.45 Girls Behaving Bad-ly 13.10 Staying in Style 13.35 Arresting Design 14.00 Fashion House 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.30 City Hospital 16.30 Lofty Ideas 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Retail Therapy 18.15 Weddings 18.40 e-love 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Arresting Design 20.25 The Villa 21.15 Spicy Sex Files 21.20 Sex and the Settee 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 Inntertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News Weekend 14.00 101 Even Bigger Celebrity Oop! 15.00 101 Even Bigger Celebrity Oop! 16.00 101 Even Bigger Celebrity Oop! 17.00 101 Even Bigger Celebrity Oop! 18.00 It's Good To Be 18.30 The Soup UK 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 22.00 Paradise 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 The Soup UK 1.00 Paradise 1.30 Girls of the Playboy Mansion 2.00 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 E-Daman 16.00 Sabrina, The Animated Series 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster-er's Home for Imaginary Friends 18.00 What's New Scooby-Doo? 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Loon-y 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 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Jacob two-two 12.45 So Little Time 13.10 Goosebumps 13.35 Black Hole High 14.00 Spider-Man 14.25 Movic Mystery 14.50 Digimon II 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.10 Mission of The Shark 14.45 White Lightning 16.25 Love Affair: The Eleanor & Lou Gehrig 18.00 Vanishing Fiancee (Green Room) 19.35 Memories of Me 21.20 Lunatic 22.55 Scalphunters 0.35 Accidents 2.05 Extremities

TCM - TURNER CLASSIC MOVIES

20.00 Thirty Seconds over Tokyo 22.15 Please Believe Me 23.40 The Haunting 1.30 Tarzan, The Ape Man

HALLMARK

12.00 And Never Let Her Go 13.30 W.E.I.R.D. World 15.15 Escape from Wildcat Canyon 17.00 Touched By An Angel II 17.45 The Legend of Sleepy Hol-low 19.15 Annie's Point 20.45 Escape From Colditz 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Hard Time 0.45 Annie's Point

BBC FOOD

12.00 Ainsley's Gourmet Express 12.30 Chef at Large 13.00 Sophie's Sunshine Food 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 Della's Winter Collection 20.30 The Great Canadian Food Show 21.00 The Naked Chef 21.30 Chef at Large 22.00 Ching's Kitchen 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Dyrehospitalet 12.30 Seernes Have 13.00 Ildsjæle 13.30 De skrev hi-storie 14.00 TV Avisen med vejr 14.20 Bamses Julerejse 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Becoming 15.20 Boogie Listen - Bolerne 15.35 Last Ex-ile 16.00 Yu-Gi-Oh! 16.20 Senior Droopy 16.30 Troldspejlet 17.00 Bamses Julerej-se 17.30 TV Avisen med Sport og Vejr 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Genbrugsguld 19.00 Rejseholdet 20.00 TV Avisen 20.25 Horizont 20.50 SportNyt 21.00 Hjem på juleferie 22.30

En sag for Frost 0.10 Viden om

SV1

13.15 Sportspeglin 14.00 Stoppit 14.00 Agenda Europa 15.00 Rapport 15.10 Gomorrn Sverige 16.00 Men Gud! 16.30 Krokodill 17.00 BolliBompa 17.01 Billy 17.15 Julkalendern: En decemberdröm 17.30 Lilla sportspeglin 18.00 Trackslistan 18.30 Rapport 19.00 Kvalster 20.00 Plus 20.30 Sverige! 21.00 Riket - Stormaktstiden 22.00 Rapport 22.10 Kulturnyheterna 22.20 Laser-mannen 23.50 Sändning från SVT24

BBC PRIME

12.30 Are You Being Served? 12.30 Porridge 13.00 Ballykissangel 14.00 Tel-etubbies Everywhere 14.10 Bill and Ben 14.20 Yoho Ahoy 14.25 Binka 14.30 Boogie Bebies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 Intergalactic Kitchen 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 2.00 Environmental Policy in an International 2.30 Environmental Policy in an International 3.00 Head on the Block 3.45 Business Confessions 4.00 Look Ahead 4.15 Follow Me 4.30 Kids English Zone 5.00 Science Topics 5.20 The Experimenter 5.40 Space Ark 5.50 Space Ark 6.00 Teletubbies Every-where

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Air Crash Investigation 9.00 Seconds From Disaster 10.00 7/7 - Attack on London 11.30 The Death of Aryan Senna 12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Hogzilla 14.00 Seconds From Disaster 15.00 7/7 - Attack on London 16.30 The Death of Aryan Senna 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megastructures 19.00 Animals Behaving Worse 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Murder Dolls? 22.00 Unlocking da Vinci's Code 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Murder Dolls? 1.00 Unlocking da Vinci's Code

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



ÍSLENSK SNILLD

Stelpurnar - laugardaga kl. 20:20



GOTT FOLK MCCANN

Colorit

veggsamstæður og borðstofuhúsgögn
með 20% afslætti til jóla



- 20%

Borð og 6 stólar
Glerskápur
Skenkur

Verð nú 129.900
(Verð áður 166.900)

verð nú 67.000



Kirsuber
og Hlynur

verð nú 59.900



verð nú 23.600 og 27.900



verð nú 49.900



Hirzlan

Smiðsbúð 6 Garðabæ Sími 564 5040



DRAMA

▶ 22.25

SÓLISTAR



SPENNA

▶ 21.25

NUMBERS



RAUNVERULEIKI

▶ 20.30

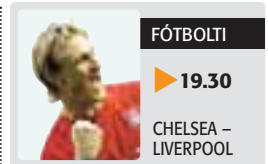
ALLT Í DRASLI



RAUNVERULEIKI

▶ 21.00

LAGUNA BEACH



FÓTBOLTI

▶ 19.30

CHELSEA – LIVERPOOL



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (13:145) 10.20 Ísland í bítið

17.00 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (5:24) 17.05 Leiðarljóðs 17.50 Táknaðsfréttir 18.00 Allt um dýrin (15:25) 18.25 Gló magnaða (28:52)

18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (6:24)

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.25 Veronica Mars (11:22)

21.10 H.C. Andersen – Saga af skáldi (2:2) (H.C. Andersen: Historien om en digter) Ný leikin dönsk heimildamynd í tveimur hlutum.

22.00 Tíufréttir

▶ 22.25 Sólistar (1:3) (Sólistera) Margverð-launaður sænskur myndaflokkur. Hjónum er bjargað úr brennandi húsi þar sem þau eru bundin við rúm sitt en dóttir þeirra finnst látin og eru áverkar á líkinu. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.30 Örminn (6:8) 0.30 Kastljós 1.20 Dagskrárlok

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Fresh Prince of Bel Air 13.30 The Guardian 14.15 Life Begins 15.05 Extreme Makeover – Home Edition 16.00 Barnatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.30 Fréttir Stöðvar 2

19.00 Ísland í dag

19.35 Galdrabókin (6:24) Nýtt íslenskt jóladagatal þar sem leikbrúður eru í aðalhlutverki.

19.45 The Simpsons (21:23)

20.10 Strákamir

20.40 Amazing Race 7 (14:15)

▶ 21.25 Numbers (3:13) (Tölur) Nýir bandarískir saka-málaþættir um stærðfræðisnilling sem vinnur með brúður sínum, sem er yfirmaður hjá FBI, við að leysa snúin sakamál. Bönnuð börnum.

22.10 Over There (6:13) (Á vígaslóð) Bönnuð börnum.

22.55 Crossing Jordan (16:21) (Réttarlæknirinn) Lög-reglurannsóknir eru visindi.

23.40 Gods and Generals (Bönnuð börnum) 3.10 Fréttir og Ísland í dag 4.15 Ísland í bítið 6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

19.20 Þak yfir höfuðið (e)

19.30 Silvía Nótt (e)

20.00 Borgin mín Kristinn R. Ólafsson sýnir okkur uppáhaldstaðina sína í borginni sinni, Madrid.

▶ 20.30 Allt í drasli Allt í drasli hóf göngu sína síðasta vetur og vakti mikla lukku og sýndu þau skötuþjúin ótrúleg tilþrif við hreingeringarnar og gáfu landsmönnum ótal mörg heilræði um hvornig best er að bera sig að við tiltektina.

21.00 Innlit / útlit

22.00 Judging Amy Bandarískir þættir um lögmenn Amy sem gerist dómari í heimabæ sínum.

22.50 Sex and the City – 2. þáttaröð Til þess að reyna að jafna sig á Mr. Big fer Carrie á stefnumót.

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

18.30 Fréttir NFS

19.00 Veggfóður

20.00 Friends 5 (7:23)

20.30 Idol extra 2005/2006

▶ 21.00 Laguna Beach (10:11) Einn ríkasti og fállegasti strandbær veraldar og Sirkus er með ótakmarkaðan aðgang að átta moldríkum ungmönnum sem búa þar. Líf þeirra er það ólíkt lífi hins venjulega unglings að þú trúir því ekki nema að sjá það með eigin augum. Bærin er paradís á jörð. Af hverju ætti einhver að vilja flytja þaðan?

21.30 Fabulous Life of (4:20) (Fabulous Life of: Miami)

22.00 HEX (10:19) Yfirmátturulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.

22.45 Fashion Television (6:34)

23.10 Friends 5 (7:23) (e) 23.35 The Newlyweds (2:30) 0.00 Tru Calling (2:20)

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 UEFA Champions League (Meistaradeild Evrópu)

19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin – upphitun)

▶ 19.30 UEFA Champions League (Chelsea – Liverpool) Bein útsending frá 6. umferð Meistaradeildar Evrópu. Meðal liða sem mætast eru AC Milan – Schalke, Eindhoven – Fenerbache, Lyon – Rosenborg, Olympiakos – Real Madrid, Chelsea – Liverpool, Betis – Anderlecht, Rangers – Inter Milan og Armedia – Porto.

21.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs

22.20 UEFA Champions League (AC Milan – Schalke) Útsending frá 6. umferð Meistaradeildar Evrópu.

0.10 Meistaradeildin með Guðna Bergs 0.50 Ensku mörkin

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



5 EMMY VERÐLAUN
Arrested Development – föstudaga kl. 20



GOTTLEOB MCGANN



FRÉTTIR

▶ 18.00

KVÖLDFRÉTTIR



7.00 Ísland í bítöð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdfréttaviðtal 13.00 Íþróttabáttur 14.00 Hrafnæging/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi ▶ 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþr

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) (48 Hours 2005-2006) 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

6.40 Lloyd 8.00 Four Weddings And A Funeral 10.00 The Martins 12.00 I Am Sam 14.10 Lloyd 16.00 Four Weddings And A Funeral 18.00 The Martins

20.00 I Am Sam (Ég heiti Sam) Ogleymanleg kvikmynd sem fékk frábæra dóma og eina tilnefningu til Oskarsverðlauna. Sam Dawson hefur þroska á við sjö ára barn.

22.10 50 First Dates (50 fyrstu stefnumótin) Sandler leikur náunga sem alltaf hefur átt erfitt með að skuldbinda sig, eða þar til hann finnur draumadísina, sem Barrymore leikur.

0.00 Next Stop, Wonderland (Bönnuð börnum) 2.00 The Sweetest Thing (Bönnuð börnum) 4.00 50 First Dates

ENSKI BOLTINN

14.00 Blackburn – Everton frá 3.12 16.00 Newcastle – Aston Villa frá 3.12 18.00 Man. Útd. – Portsmouth frá 3.12

20.00 Þrumuskot (e)

21.00 Að leikslokum (e)

22.00 Bolton – Arsenal frá 3.12 Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

0.00 Charlton – Man. City frá 4.12 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 ...

Meistaradeildin á Sýn

Þótt bæði lið séu búin að tryggja sér áframhaldandi þátttökurétt í Meistaradeildinni þá skiptir viðureign Chelsea og Liverpool heilmiklu máli fyrir bæði liðin. Í fyrsta lagi hafnar það lið sem vinnur í efsta sæti G-riðils og mætir þar af leiðandi í 16 liða úrslitum liðin sem lendir í öðru sæti. Í öðru lagi skiptir heiðurinn miklu máli þegar tvö ensk lið mætast í Meistaradeildinni, sérstaklega þessi tvö lið sem mættust í undanúrslitum í fyrra í eftirminnilegum leik. Og í þriðja lagi skiptir það miklu máli

fyrir sjálfstraust þessara liða, bæði í Meistaradeildinni og ensku úrvalsdeildinni, að ná að knýja fram góð úrslit í þessari áhugaverðu viðureign á Stamford Bridge.

Viðureign AC Milan og Schalke á San Siro í Milanó skiptir töluvert meira máli, hvað það varðar að hvorugt liðið er öruggt með að komast áfram upp úr E-riðli því PSV, sem mætir tyrkneska liðinu Fenerbahce í lokaleik riðilsins, er aðeins með einu stigi minna en þau. Það kemur því ekkert annað til greina en sigur.

■ SÝN, CHELSEA-LIVERPOOL KL. 19.30

■ SÝN, EXTRA – AC MILAN – SCHALKE KL. 19.35

■ SÝN, AC MILAN – SCHALKE KL. 22.20

■ SÝN, EXTRA – CHELSEA-LIVERPOOL KL. 21.40



Sólistar

Sólistar (Solisterna) er margverðlaunaður sænskur myndaflokkur sem er byggður á sönnum atburðum. Í þáttunum segir frá hjónunum Malte og Charlotte Dahl sem er bjargað úr brennandi húsi þar sem þau voru bundin með vir við rúm sitt. Níu ára dóttir þeirra, Linn, finnst látin og eru áverkar á líkinu. Í framhaldinu er Malte settur í gæsluvarðhald en Charlotte er lögð inn á spítala. Lögreglunni miðar hægt við rannsókn málsins því að hjónin eru eðlilega miður sín eftir atburðinn og neita að segja hvað gerðist. En smám saman kemur sannleikurinn í ljós og leyndarmál fjölskyldunnar kemur úr kafinu. Leikstjóri er Geir Hansteen Jörgensen og aðalhlutverk leika Regina Lund, Tomas Hanzon og Márta Fern. At-riði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.



■ RÚV, KL. 22.25

Jólaálagatal **Án 989 BYLGJAN**
Allir eru að hlusta!
Lag dagsins „Gleðileg jól“ - Eyjólfur Kristjánsson

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



EINN VINSÆLASTI GAMANÞÁTTUR Í BANDARÍKJUNUM

Entourage – föstudaga kl. 21:20



GOTT FOLK MCCANN

Adam Sandler

Fæddur grínisti

Adam Sandler fæddist árið 1966 í Brooklyn, New York en aldast upp m.a. í Manchester, New Hampshire. Sautján ára reyndi hann fyrir sér sem grínisti í Boston og var talinn vera fæddur í það hlutverk. Adam nærði grínistahæfileika sína í NYU þar sem hann útskrifaðist með BA gráðu í listum árið 1991. Sandler byrjaði að leika í þáttunum Saturday Night Live en færði sig fljótt yfir í kvikmyndir og hefur leikið m.a. í Big Daddy, Mr. Deeds, Anger Mana-

gement og 50 First Dates. Sandler stofnaði kvikmyndaframleiðslufyrirtækið Happy Madison Productions sem stendur á bak við flestar myndir hans. Nafnið á fyrirtækinu er komið úr tveimur myndum hans, Happy Gilmore og Billy Madison. Þessi fjölhæfi leikari semur líka tónlist fyrir margar af þessum myndum og hafa sum þessara laga náð alla leið inn á ýmsa vinsældalista. Það sem margir hafa ekki tekið eftir í myndum hans er t.d.

að ástkonur hans í myndunum sem hann leikur í, byrja allar á nafni sem byrjar á „V“ t.d. eins og Vicki Vallencourt, Veronica Vaughn o.s.frv. Persónur sem hann leikur hafa oft miklar mætur á ruslfæði og er oft skapmiklar með stuttan kveikþráð. Í myndum hans má oft sjá glitta í vini hans, leikarana Drew Barrymore og Íslandsvininn Rob Schneider.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, 50 FIRST DATES, KL. 22.10**



Crossing Jordan

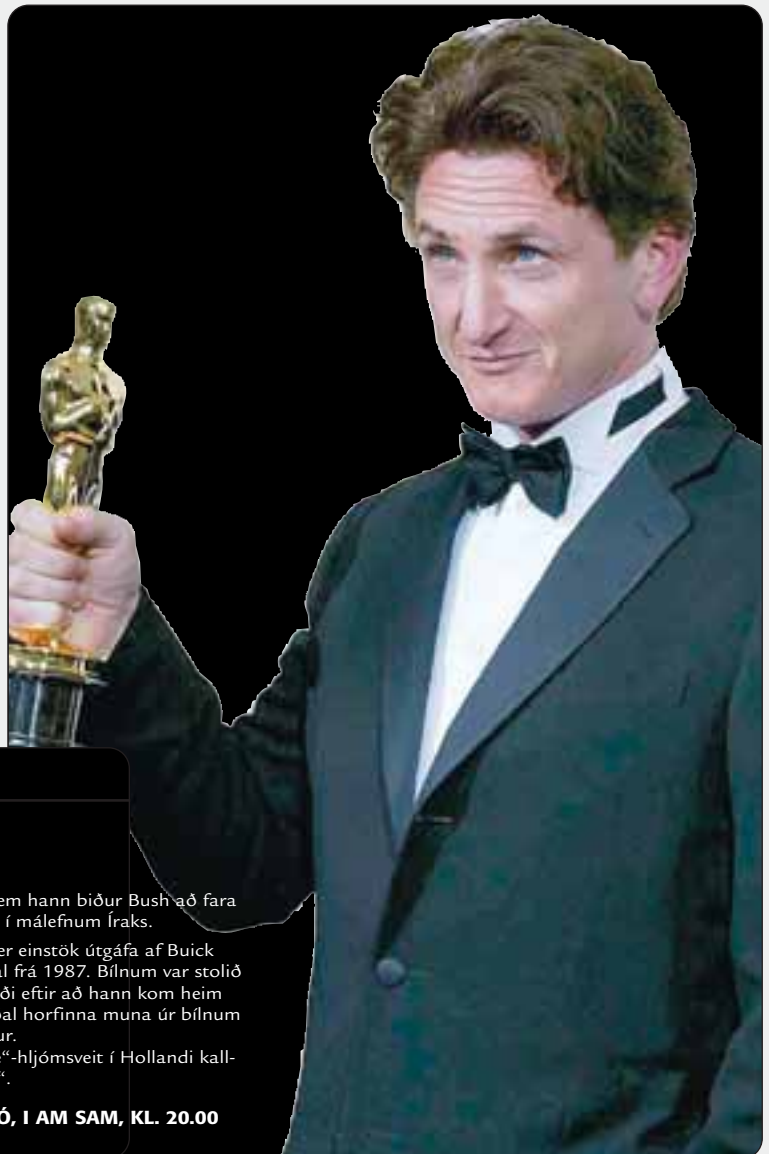
Hörkuspennandi bandarískir sakamálaþættir frá höfundum Chicago Hope. Jordan Cavanaugh er réttarlæknir sem starfar



hjá dánardómstjóranum í Boston þar sem hún gegnir lykilhlutverki við rannsókn flókinnna sakamála. Í þættinum í kvöld leitar Brooke að blaðamanni sem átti að fara að gefa út bók sem sannaði spillingu innan FBI. Þó að draumar Jess gefi til kynna að einhver innan skrifstofunnar sé ábyrgur fyrir hvarfinu, trúir Brooke því ekki. Jess og Jack fara í leyniaðgerð til að reyna að koma upp um dóphring. Aðalhlutverkið í þáttunum leikur tvíburinn Jill Hennessy sem fæddist í Edmonton í Kanada árið 1969. Sem unglingur vann hún verðlaun fyrir tónlistargáfur sínar og fallega söngródd. Hún byrjaði að

vinna sem fyrirsæta 15 ára gömul og keyrði amma hennar hana út um allan bæinn í tókur. Sautján ára flutti hún til Toronto til að gerast leikari. Jill er mikil tungumálamanneskja og talar ítölsku, frönsku, spænsku og þýsku. Hún er gift og á eitt barn, helstu áhugamál hennar eru eldamennska og mótörhjul.

■ **STÖÐ 2, KL. 22.55**



Petta vissum við ekki um

Sean Penn

- Hann var 32 daga í fangelsi árið 1987 fyrir að slá aukaleikara.
- Hætti að reykja um tíma þegar hann varð fertugur vegna heilsuvandræða. Fyrir það var hann talinn vera einn af hörðustu reykngamönum Hollywood, reykti að minnsta kosti fjóra pakka á dag.
- Í október 2002 keypti Sean auglýsingu í The Washington Post á 56.000 dollara sem var opinbert bréf til Bush, forseta Banda-

rikjanna, þar sem hann biður Bush að fara hægt í sakirnar í málefnum Íraks.

- Bíllinn hans er einstök útgáfa af Buick Grand National frá 1987. Bílnum var stolið í Berkely mánuði eftir að hann kom heim frá Írak. Á meðal horfinna muna úr bílnum voru tvær byssur.
- Vinsæl „indie“-hljómsveit í Hollandi kallast „SeanPenn“.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, I AM SAM, KL. 20.00**



STRÁKASKYRTIUR FRÁ 990 KR.



STELPUBOLIR FRÁ 990 KR.



STELPUVESTI KR. 2.490, ÚLPA KR. 2.990



DÖMUGALLABUXUR KR. 2.990



HERRAJAKKAR 3.990 KR.



C&C

CASH & CARRY

GRÍÍÍÐARLEGT
ÚRVAL FYRIR ALLA
Í FJÖLSKYLDUNNI

Stútfull búð af jólafötum!

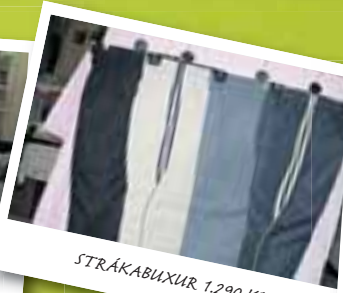
BESTU KAUPIN



DÖMUÚLPUK FRÁ 4.990 KR.



DÖMUPILS FRÁ 1.990 KR.



STRÁKABUXUR 1.290 KR.



STRÁKAJAKKAFÖT MEÐ VESTI 4.990 KR.
SKYRTA OG BINDI 990 KR.



STELPUPILS MEÐ BELTI 2.990 KR.



DÖMUNÁTTIFÖT 1.590 KR.

C&C

CASH & CARRY

Fálkahúsinu · Suðurlandsbraut 8

si: 554 0655 · candc@simnet.is · www.cogc.is · opið: 10-18 virka daga · Lau: 11-17 · Sun: 12-16

Birtist með fyrirvara um villur og myndavíxi.

EKKI MISSA AF ...



MTV / KL. 15.00

TRL

Ef þú elskar amerísku popp- og kvikmyndastjórnumar, þá er þessi popp- og slúðurþáttur sniðinn að þér. Kynnir þáttarinn er hinn kyngimagnaði Carson Daly. Þátturinn fjallar um stjórnumar á þann þátt sem þú gætir ekki ímyndað þér! Ef viðtöl eru ekki nóg fyrir þig, tryggir TRL „live“ flutninga. U2, Shaggy og Limp Bizkit eru á meðal þeirra sem hafa spilað í Total Reuzest Live tunc (TRL). Gettu hver kemur næst.

BBC / KL. 22.30

What I Wish I'd Known When I Was 20

Gamanþáttur um frægt fólk, meðal annars grínistann Joan Rivers, kónn- uðinn Ranulph Fiennes, útsendarann Joan Bakewell, tón- listarmanninn George Melly og stjórnmálamanninn Tony Benn sem ræða sín helstu afrek og stærstu mistök. Þeir miðla því sem þeir hafa lært á sinni lífsleið.

Í þættinum kemst maður í vísku- brunna þessa fólk sem hefur lært sína lexíu í gegnum árin, þetta er eitt- hvað sem hver tvítugur maður getur lært af.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.45 Football: Football World Cup Season Journeys 13.00 Ski Jumping: World Cup Trondheim 14.00 Ski Jumping: World Cup Trondheim 15.15 Football: Eurogoals 16.15 Football: UEFA Champions League Vintage 17.45 Football: Football World Cup Season Legends 18.45 Football: Football World Cup Season Journeys 19.00 Boxing 20.00 Boxing 22.00 Rally: Dakar Challenge 22.00 Motorcycling: Grand Prix 23.00 Rally: World Championship Review 0.00 Olympic Games: Olympic Magazine

BBC PRIME

12.00 Are You Being Served? 12.30 Porridge 13.00 Ballykissangel 14.00 Teletubbies Everywhere 14.10 Bill and Ben 14.20 Yoho Ahoj 14.25 Birka 14.30 Boogie Beebies 14.45 Fimbles 15.05 TikkaBilla 15.35 Jeopardy 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 Uri Geller 1.00 Great Romances of the 20th Century 1.30 Great Romances of the 20th Century 2.00 Rough Science

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Hornets From Hell 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Seconds From Disaster 16.00 When Expeditions Go Wrong 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megastructures 19.00 Hornets From Hell 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Seconds From Disaster 22.00 TBC 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Seconds From Disaster 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 The Snake Buster 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

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 Maneaters 20.30 Predator's Prey 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 Maneaters 1.30 Predator's Prey 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Brain Story 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Fishing on the Edge 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 Dream Machines 17.30 Dream Machines 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Ultimates 21.00 Man Made Marvels 22.00 Deadliest Catch 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Air Wars

MTV

12.00 Boiling Points 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wis- hist 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 The Rock Chart 19.00 Newlyweds 19.30 My Super Sweet 16 20.00 Diary of 20.30 The Osbournes 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Punk'd 22.30 Wonder Showzen 23.00 Alternative Nation 0.00 Just See MTV

VH1

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

CLUB

12.20 Inertainment 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Insights 14.00 Fashion House 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.30 City Hospital 16.30 Lofty Ideas 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Retail Therapy 18.15 Weddings 18.40 e-love 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Insights 20.25 The Villa 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Sex and the Settee 22.35 Men on Women 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Retail Therapy 0.00 Vegging Out 0.30 Other People's Houses 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Inertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Fashion Police 14.00 Jackie Collins Presents 15.00 Jackie Collins Presents 16.00 50 Steamiest Southern Stars (1) 17.00 50 Steamiest Southern Stars (2) 18.00 Kill Reality 19.00 E! News 19.30 Girls of the Playboy Mansion 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Most Shocking Moments in... 22.00 The Soup UK 22.30 Taradise 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Gastineau Girls 1.00 The Soup UK 1.30 Taradise 2.00 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 Pat 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 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 What's New Scooby-Doo? 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 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 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Jacob two-two 12.45 So Little Time 13.10 Goosebumps 13.35 Black Hole High 14.00 Spider-Man 14.25 Movable Mysteries 14.50 Digimon II 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

11.45 Reckless (Goldwyn) 13.15 Far North 14.45 Secret Invasion 16.20 Johnny Ryan 18.00 Memories of Me 19.45 Defiant Ones (TV Movie) 21.20 Prison Girls 22.55 Signs of Life 0.25 Taking of Beverly Hills 2.00 Summer Heat

TCM

20.00 The Strawberry Blonde 21.40 Spinout 23.10 Brotherly Love 1.00 Ransom

HALLMARK

12.00 And Never Let Her Go 13.30 In a

Class of His Own 15.15 Freak City 17.00 Touched By An Angel II 17.45 Fielder's Choice 19.15 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story 20.45 Escape From Colditz 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 The Premonition 0.45 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story

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 Chef at Large 16.00 Ching's Kitchen 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Jamie Oliver's Pulka Tukka 17.30 Tamasin's Weekends 18.00 Heat in the Kitchen 18.30 Made to Order 19.00 Beauty and the Feast 19.30 Food Source Asia 20.00 Eating Out Loud 21.00 Delia's How to Cook 21.30 Douglas Chew Cooks Asia 22.00 Wild and Fresh 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Fra sangleig til breakdance 12.20 Smagsdomerne 13.00 Lagens bord 13.30 Den lille forskel 14.00 TV Avisen með vejret 14.20 Bamses Julerejse 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Dawson's Creek 15.45 Blokken 16.00 Lucky Luke 16.20 Insekoskop 16.30 Blå Barracuda 17.00 Bamses Julerejse 17.30 TV Avisen með Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Hvad er det værd? 19.00 Sren Ryges julegave 19.30 Hammerslag 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 SportNyt 21.00 Mærkets gerninger 22.35 Musikprogrammet 23.05 Læs for livet 2 23.35 Blokken

SV1

12.05 Lite som du 13.40 Fridofs farliga ålder 14.55 Anslagstavlán 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Ed Stone is dead 16.25 Grounded 16.30 Krokodill 17.00 BoliBompa 17.01 Sagor från Zoo 17.15 Jullkalendern: En decemberdröm 17.30 Energikampen 17.55 Lilla Aktuellt – kortnyheter 18.00 Ofattbara händelser 18.25 Tracks video 18.30 Rapport 19.00 Uppdrag Granskning 20.00 Ornen 21.00 Debatt 22.00 Rapport 22.10 Kulturmyheterna 22.20 Sveriget 22.50 Först & sist 23.40 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



HÚSI BREYTT Í HÖLL
Extreme Makeover – mánudaga kl. 20:30



GOTT-FOLK-MCCANN

Nú er tími til að gleðja alla fjölskylduna!
Við erum að komast í jólaskap
og bjóðum vonduð LG tæki á jólaverði!

Tækja dagar



LG heimabíó LHT751TB
Heimabíokerfi Magnari-Útvarp-DVD spilari

Aðeins Stgr.kr. **49.900.-**



**FÆRRI SNÚRUR
MINNA VESEN**

LG heimabíó LH-SW5200
Frábært heimabíokerfi með
þröðlausum bakhátölurum

Aðeins Stgr.kr. **66.900.-**



LG DVD spilari
Ferða-DVD spilari með

Aðeins Stgr.kr. **35.375.-**



LG DVD spilari / Brennari - RH7800
160 GB Harður diskur DV-Video-in o.m.fl.

Aðeins Stgr.kr. **64.900.-**



LG Video / DVD sambyggt V9800

Aðeins Stgr.kr. **16.900.-**



LG-M4410 GSM sími
með MP3 spilara
myndavél með 1,3 megapix,
USB-tengi. Blue tooth. o.m.fl.

Aðeins Stgr.kr. **39.900.-**



LG 42" Plasma sjónvarp
Frábært hágæða sjónvarp

Aðeins Stgr.kr. **299.900.-**

* Afborganaverð kr. 26.163.- í 12 mán.



LG hljómtækjasamstæða LXU550
Frábær samstæða með USB tengi 2x50W

Aðeins Stgr.kr. **29.900.-**



RAFTÆKJAVERZLUN ÍSLANDS HF

- ANNO 1929 -

Skútuvogur 1 • Sími 568 8660 • ri@ri.is

*kr.150.- greiðsugjald bætist við hverja greiðdu.

Opið laugard. 11:00 - 16:00



FRÆÐSLA

▶ 22.40

VIVALDI GRÍMULAUS



SPENNA

▶ 22.10

MISSING



MATUR

▶ 20.00

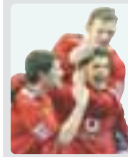
JAMIE OLIVER'S SCHOOL DINNERS



DRAMA

▶ 21.50

RESCUE ME



FÓTBOLTI

▶ 19.30

BENFICA – MAN. UTD

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

Sjónvarpsmiðja

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

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs

DAGUR

17.00 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (6:24) 17.05 Leiðarljófs 17.50 Táknmálsfréttir 17.55 Disneystundin 17.56 Liló og Stitch (50:65) 18.18 Síðgildar teiknimyndir (12:42) 18.25 Mikki mús (12:13)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbors 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 Wife Swap 2 15.15 Kevin Hill 16.00 Bamatími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbors

17.55 Cheers 18.20 Innlit / útlit (e)

15.40 UEFA Champions League 17.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs 18.00 Íþróttasjallíð 18.12 Sportið

KVÖLD

18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (7:24)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.35 Bráðavaktin (12:22) (ER, Ser. XI)
21.25 Skemmtiþáttur Catherine Tate (4:6) (The Catherine Tate Show)
22.00 Túfréttir
22.20 Handbóltakvöld
▶ 22.40 Vivaldi grímulaus (Vivaldi Unmasked) Bresk heimildamynd þar sem hljómsveitarstjórinn Charles Hazlewood segir frá tónskáldinu Antonio Vivaldi og frægasta tónverki hans, Árstíðunum, sem lá gleymt og grafið í 200 ár. Myndin verður endursýnd kl. 14.20 á sunnudag.

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Ísland í dag
19.35 Galdrabókin (7:24) Nýtt íslenskt jóladagatal.
19.45 The Simpsons (22:23)
20.10 Strákarnir
20.40 Supernanny US (5:11) (Ofurfóstran í Bandaríkjunum)
21.25 Oprah (15:145) (Oprah 2005 – 2006) Spánnýr þættir með hinni einu sönnu Oprah.
▶ 22.10 Missing (5:18) (Mannshvör) Ný þáttaröð þessa spennumyndaflokks sem fjallar um leit bandarísku alríkislögreglunnar að týndu fólki. Jess Mastrini er sérlegur aðstoðarmaður hennar í þeim rannsóknunum.
22.55 Strong Medicine (9:22) (Samkvæmt læknisráði 4)

19.20 Þak yfir höfuðið (e)
19.30 Will & Grace (e)
▶ 20.00 Jamie Oliver's School Dinners Þessum þætti fer Jamie Oliver í heimsókn í Greenwich grunnskólann í London til þess að athuga hvort að honum tækist að búa til hollan og næringarríkan mat sem krakkarnir borða án þess að kvarta.
21.00 Sírrý Spjallþáttadrottningin Sigríður Arnardóttir snýr aftur með þáttinn sinn Fólk með Sírrý.
22.00 Law & Order: SVU Það er ráðist á unga og upprennandi sjónvarpsstjórnu og sá sem liggur undir grun er frægur útvarpsmaður.
22.50 Sex and the City – 2. þáttaröð

18.30 Fréttir NFS
19.00 Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki!!
19.30 Game TV
20.00 Friends 5 (8:23)
20.30 Party at the Palms (3:12) Playboy fyrirsætan Jenny McCarthy fer með áhorfenduruna út á lífið í Las Vegas.
21.00 So You Think You Can Dance (10:12)
▶ 21.50 Rescue Me (10:13) (Brains) Frábærir þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem altaf eitthvað er í gangi. Ef það eru ekki vandamál í vinnunni þá er það einkalífið sem er að angra þá.
22.35 Laguna Beach (10:11)

18.30 Ensku mörkin
19.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin – upphitin)
▶ 19.30 UEFA Champions League (Benfica – Man. Utd) Bein útsending frá 6. umferð Meistaradeildar Evrópu. Meðal liða sem mætast eru Rapid Vín – Juventus, Club Brugge – Bayern München, Sparta Prag – Thun, Arsenal – Ajax, Udinese – Barcelona, Werder Bremen – Panathinaikos, Villarreal – Lille og Benfica – Man.Utd.
21.40 Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistaradeildin – Man.Utd)
22.20 UEFA Champions League (Udinese – Barcelona)

NÓTT

23.40 Skuggabörn 0.25 Kastljós 1.20 Dagskrárlok

23.45 Stelpurnar 0.10 Footballer's Wives (B. börnum) 1.00 Numbers (B. börnum) 1.45 White Oleander (Bönnuð börnum) 3.35 Fréttir og Ísland í dag 4.40 Ísland í bítið 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

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

23.00 Fabulous Life of (4:20)
23.25 Friends 5 (8:23) (e)
23.50 The Newlyweds (3:30)
0.15 Tru Calling (3:20)

0.10 Meistaradeildin með Guðna Bergs

DRAUMA VEROLD KAUPALKANS

Hefurðu keypt þér eitthvað sætt nýlega?

Meinfyndin og sönn í senn! • Bók fyrir skvísur

Skvísaðu einni í jólapakkann!

Ármúla 20 • s. 552 1122 • www.salkaforlag.is



SPJALL

▶ 07.00

ÍSLAND Í BÍTIÐ



▶ 7.00 Ísland í bitíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttaviðtal 13.00 Íþróttabáttur 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþr

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

23.00 Frontline 23.45 Kvölddagskrá 0.50 Endursýningar

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Spirit: Stallion of the Cimarron 8.00 Mr. Deeds 10.00 The Man Who Sued God 12.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde 14.00 Spirit: Stallion of the Cimarron 16.00 Mr. Deeds 18.00 The Man Who Sued God

20.00 Legally Blonde 2: Red, White & Blonde (Löggilt ljóska 2) Fegurðardrottningin Elle Woods heldur áfram að sigra heiminn.

22.00 Some Girl (Stelpur á lausu) Hér segir frá kunningjahópi í Los Angeles á þritugsaldri.

0.00 Dead Men Don't Wear Plaid (Bönnuð börnum) 2.00 The Tuxedo (Bönnuð börnum) 4.00 Some Girl (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Blackburn – Everton frá 3.12 16.00 Charlton – Man. City frá 4.12 18.00 Liverpool – Wigan frá 3.12

20.00 Þrumuskot (e) Farið er yfir leiki liðinnar helgar og öll mörkin sýnd.

21.00 Að leikslokum (e)

22.00 Man. Ut. – Portsmouth frá 3.12 Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

0.00 Birmingham – West Ham frá 5.12 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 ...

Party at the Palms

Playboy fyrirsætan Jenny McCarthy fer með áhorfendurna út á lífið í Las Vegas. Jenny kemur sér fyrir á hinu glæsilega hóteli, Palms Casino, ásamt strippurum, hóteltgestum sem eru til í allt og síðast en ekki síst, aragrúa af frægum stjörnum sem eru komnar til að taka þátt í fjörinu. Það er óhætt að segja að það er nóg af skemmtunum, hlátri og kynþokka í þessum þáttum. Það sem gerist í Vegas..sést í þessum þáttum!!



Meistaradeildin á Sýn

Það er óhætt að fullyrða að Manchester United mun leika einhvern mikilvægasta leik sinn í lengri tíma í kvöld, þegar liðið sækir heim portúgalska liðið Benfica í sjöttu og síðustu umferð D-riðils Meistaradeildarinnar. Leikurinn verður án efa mjög erfiður fyrir United-menn enda Benficamenn geysisterkir og ætla sér vafalítið sigur á heimavelli, en það myndi duga þeim til að komast áfram í 16 liða úrslit.



Villareal og Lille, skiptir því ekki síður minna máli og mun Sýn því skjóta inn mikilvægum tíðindum úr þeim leik jafnarðan.

Á Sýn Extra verður boðið upp á leik Udinese og Barcelona í C-riðli en til þess að vera öruggt áfram þarf Udinese í það minnsta að ná jafntefli gegn spænsku meisturinum.

■ SÝN, BENFICA – MANCHESTER UNITED KL. 19.30

■ SÝN, EXTRA UDINESE – BARCELONA KL. 19.35.

■ SÝN, UDINESE – BARCELONA KL. 22.20

■ SÝN, EXTRA BENFICA – MANCHESTER UNITED KL. 21.40.

Jólaálagatal **Bylgjan 98.9**
Allir eru að hlusta!
Lag dagsins „Wonderful Christmas“ - Paul McCartney

Jóla kort
www.myndval.is
Þú ferð á heimasíðunna okkar, velur kortið og sendir akkur mynd og texta og við klárum jóla kortið fyrir þig
1-39 kort 145kr.á.kl. 40 kort + 135kr.á.kl.
Vertu velkomin til okkar í Mjóddina
Álfabakka 14 - 557 4070 www.myndval.is - myndval@myndval.is



Vivica A. Fox:

Eiturhörð ofurgella

Kill Bill gellan Vivica A. Fox leikur eitursvalan fyrrum njósnara sem tekur höndum saman við Jess Mastriani (Caterina Scorsone) sem er nýtskrifuð úr þjálfun FBI til að finna týnt fólk í þáttunum Missing. Jess er sjáandi en hæfileika sína uppgötvaði hún eftir að hafa orðið fyrir eldingu. Vivica Fox er 41 árs og er yngst af fjórum systkinum. Hún var alin upp í Indianapolis, Indiana og sótti Golden West College í Kaliforníu þar sem hún útskrifaðist með gráðu í félagsvísindum. Það er ekki langt síðan ferill hennar

hennar reis upp á við en hún lék m.a. í myndunum Independence Day ásamt Will Smith, myndinni Set it Off og í Batman og Robin. Hún er þekkt fyrir að leika alltaf töff og harða gellu. Hún fór hamförum í myndinni Kill Bill vol.1 þar sem hún lék í minnisstæðu slagsmálaatriði við Umu Thurman. Vivica er sögð hafa verið með rapparanum 50 Cent og nefndi Halle Berry hana á nafn í Óskarsræðunni sinni ásamt öðru frægu svörtu fólk.

■ STÖÐ 2, KL. 22.10



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá Einari Bárðar?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? Idol. Eini sjónvarpsþátturinn sem ég er í.

Hvað mætti sýna oftar? Mér finnst þetta ágætt eins og þetta er, væri til í að sjá meira af Behind the Music þáttunum.

Hvað má missa sín? Afsakið hlé. Það er búið að vera

mikið þessa vikuna. **Fyrsta sjónvarpsminningin?** Blur og Sonja Diego.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti Live8 tónleikarnir '85.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Simmi og Jói. Ég get ekki án þeirra verið.

Þetta vissum við ekki um ...

Legally Blonde

- Skóhönnuðurinn Jimmy Choo var beðinn um að hanna 63 mismunandi þör af skóm fyrir myndina. Allir skórnir þurftu að vera úr efni sem menn hafa búið til vegna dýraverndunarsjónarmiða. Reese Witherspoon, aðalleikona myndarinnar, fékk að eiga alla skóna og fötin sem hún notaði í myndinni.

- Byrjunaratriði myndarinnar er mynd af Elle Woods þegar hún var lítill stelpa í úrklippubókinni. Myndin er í raun af

þjálfara Bruiser, hundsins sem Elle átti í myndinni.

- Reese Witherspoon þurfti að nota hárkollu við tókur myndarinnar því hún var ennþá með of stutt hár eftir tókur á myndinni Sweet Home Alabama sem hún leikur aðalhlutverkio í. Hún var einnig ófrísk þegar tókur áttu sér stað.

- Einnar milljóna hundagangan í myndinni var hugmynd Reese Witherspoon.

Skápafláss

að þínu skapi



Verð

30.700 kr.

Viðarlitur:
beyki, kirsuber

Stærð: 100x60x219 sm



Einingar:
50 og 100 sm.
Margar gerðir
af hurðum.



Opið

Mán. - fös. 10.00 - 18.00 • Laugard. 11.00 - 16.00 • Sunnud. 13.00 - 16.00



TM - HÚSGÖGN

Síðumúla 30 - Sími 568 6822

- ævintýri líkust

skápar

EKKI MISSA AF ...



BBC / KL. 20.00

Growing Up and Up

Ímyndaðu þér að vera 29 ára gamall og vera 2,3 m á hæð og stækka enn-þá. Það eru nokkrar ástæður sem valda því að líkaminn vex stjórnlaust, en stundum vex hann á óútskýranlegan hátt. Í þessum heimildarþætti fáum við vitnisburð frá þeim sem þjást fyrir að vera óvenjulega stórir frá hæstu mönnum og konum Bretlands. Þetta hávaxna fólk hefur þurft að þurft að þola neikvæðar athugasemdir um stærð sína og verið kölluð ýmsum nöfnum.

ANIMAL CHANNEL / KL. 22.00

Ultimate Killers

Ljón og tigrisdýr hafa hingað til verið álitin frambærilegir fram-þjóðendur fyrir titilinn „mannætur“, en með auknum vinsældum framandi gönguferða og köfunarferða, er spurning hvort birnir og hákarlar borði okkur oftar? Í þessum heimildarþætti er fjallað um þessi stór-hættulegu dýr sem eru ein af fáu dýrum sem éta okkur mennina. Áhuga-menn um dýr og dýrabætti mega ekki missa af þessum þætti.



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.15 Biathlon: World Cup Oestersund Sweden 13.15 Biathlon: World Cup Hochfilzen Germany 15.00 Rally: World Championship Review 16.00 Car Racing: the Race of Champions 17.30 Biathlon: World Cup Hochfilzen Germany 18.45 Olympic Games: Olympic Torch Relay 19.00 Sailing: Inside Alinghi 19.05 All Sports: Wednesday Selection 19.15 Equestrianism: Show Jumping Brussels 20.15 Golf: Challenge Tour 20.45 Sailing: Maxi Yacht Rolex Cup 21.15 Sailing: Volvo Ocean Race 21.45 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 22.00 Biathlon: World Cup Hochfilzen Germany 23.00 Fight Sport: Shooto 0.15 Olympic Games: Olympic Torch Relay

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 Tikkabilla 15.35 Stitch Up 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 Growing Up and Up 21.00 Diana: The People's Princess 21.50 Table 12 22.00 The Inspector Lynley Mysteries 23.30 Coupling 0.00 The Private Life of a Masterpiece 0.00 Renaissance 2.00 Art and Its Histories

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Africa's Secret Seven 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Megastructures 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megastructures 19.00 Africa's Secret Seven 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Megastructures 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Seconds From Disaster 1.00 Megastructures

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary

13.30 The Snake Buster 14.00 Maneaters 14.30 Predator's Prey 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 2.00 Weird Nature 20.30 Supernatural 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 Weird Nature 1.30 Supernatural 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Inside Avalanches 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Fishing on the Edge 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 A 4x4 is Born 17.30 A 4x4 is Born 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Krakatoa 22.00 Zero Hour 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Hitler's Gold

MTV

12.00 Boiling Points 12.30 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 TRL 16.00 Switched On MTV 17.00 Just See MTV 17.30 MTV: new 18.00 Hit List UK 19.00 MTV Making the Movie 19.30 Making the Video 20.00 The Trip 20.30 The Osbornes 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Punk'd 22.30 Andy Milonakis Show 23.00 The Lock 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 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 The Fabulous Life of... 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Inertainment 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Insights 14.00 Fashion House 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.30 City Hospital 16.30 Lofty Ideas 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Retail Therapy 18.15 Weddings 18.40 e-love 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Insights 20.25 The Villa 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Sex and the Settee 22.35 Men on

Women 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Retail Therapy 0.00 Vegging Out 0.30 Other People's Houses 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Inertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Big Hair Gone Bad 14.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 15.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 16.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 17.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 18.00 Fight For Fame 19.00 E! News 19.30 Style Star 20.00 E! Entertainment Specials 21.00 101 Most Shocking Moments in... 22.00 Party @ the Palms 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Style Star 1.00 Party @ the Palms 1.30 Girls of the Playboy Mansion 2.00 E! Entertainment Specials

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.00 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 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 What's New Scooby-Doo? 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 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 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Jacob two-two 12.45 So Little Time 13.10 Goosebumps 13.35 Black Hole High 14.00 Spider-Man 14.25 Mville Mysteries 14.50 Digimon II 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

Stella 13.05 Bridge to Silence 14.40 Lawman 16.20 Article 99 18.00 Defiant Ones (TV Movie) 19.35 Blood Vows: The Story of A Mafia Wife 21.10 Men's Club 22.50 Cry For The Strangers 0.25 Some Girls 2.00 Posse

TCM

20.00 Meet Me in Las Vegas 21.50 Stand By for Action 23.35 The Man

Who Laughs 1.15 Song of Love

HALLMARK

12.00 Seasons of the Heart 13.45 Mermaid 15.30 Earthsea 17.00 Touched By An Angel II 17.45 Mitch Albom's 5 People You Meet In Heaven 20.00 Best of Friends 21.00 Within These Walls 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Hostage Hotel 0.45

BBC FOOD

12.00 Heat in the Kitchen 12.30 Made to Order 13.00 Beauty and the Feast 13.30 Food Source Asia 14.00 Eating Out Loud 15.00 Delia's How to Cook 15.30 Douglas Chew Cooks Asia 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 Ever Wondered About Food 20.30 Paradise Kitchen 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 Sádan ligger landet 12.30 Historien om Robinson 13.30 Genbrugsguld 14.00 TV Avisen med vejret 14.20 Bamses Julerejse 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Dawson's Creek 15.45 Special 16.00 Braceface 16.20 Shin Chan 16.30 Energikampen 17.00 Bamses Julerejse 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 Pauline på stranden 22.30 Onsdags Lotto 22.35 Checkpoint 23.35 Special

SV1

12.05 Perspektiv 12.35 Bokbussen 13.10 Valdagen 14.55 Anslagstavlan 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Sveriget! 16.30 Krokodill 17.00 BoilBompa 17.01 Billy 17.15 Julkalender: En decemberdrøm 17.30 Expedition vildmark 18.00 Rea 18.30 Rapport 19.00 Packet & klart 19.30 Mitt i naturen 20.00 Lasermannen 21.30 Nobelpriset 2005 - litteraturfor-elåsing 22.15 Landskap 22.50 Rapport 23.00 Kulturmytterne 23.10 Kvalter 0.10 Sändning från SVT24

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



ÍSLENSK SNILLD

Stelpurnar – laugardaga kl. 20:20



GOTT FÓLK MÍCCANN



Ofnar



Gerð 618-100 með "pyrolytic" 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



Fullkomin 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

Helluborð



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



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

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

Friiform

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Uppþvottavélar - 2 gerðir



Sparneytnar og hljóðlátar

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

BETRI STOFAN

112 sjónvarpsdagskráin » fimmtudaginn 1. desember



SPENNA

▶ 21.15

ALIAS



MATUR

▶ 20.40

ELDSNÖGGT
MEÐ JÓA FEL



SPJALL

▶ 23.20

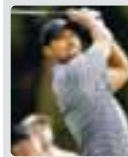
JAY LENO



RAUNVERULEIKI

▶ 22.15

GIRLS NEXT DOOR



GOLF

▶ 22.00

TIGER WOODS

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREIINN

SIRKUS

SÝN
Besta sétið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (14:145) 10.20 Ísland í bítið

7.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs

16.30 Handboltakvöld 17.00 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (7:24) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknálsfréttir 17.55 Stundin okkar 18.25 Latibær

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 14.40 Two and a Half Men 15.05 What Not to Wear 16.00 Baratími Stöðvar 2 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

15.40 UEFA Champions League 17.20 Meistaradeildin með Guðna Bergs 18.00 Íþróttasjall-ið 18.12 Sportið

18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (8:24) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.20 Nýgræðingar (87:93) 20.45 Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 19.00 Ísland í dag 19.35 Galdrabókin (8:24) Nýtt íslenskt jóladagatal. 19.45 The Simpsons (23:23) 20.10 Strákarnir

18.30 Stump the Schwab (Veistu svarið?) 19.00 Race of Champions – 2005 Highlights (Race of Champions – 2005 Highlights) 20.00 Top 20 FIFA World Cup Moments

▶ 21.15 Launráð (Alias IV) Bandarísk spennuþáttaröð. Meðal leikenda eru Jennifer Garner, Ron Rifkin, Michael Vartan, Carl Lumbly og Victor Garber. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

▶ 20.40 Eldsnögg með Jóa Fel (7:8) Bakarameisterinn Jói Fel kann þá list betur en margir aðrir að búa til einfalda en girnilega rétti. Hann heldur upp-teknum hætti og kitlar bragðlauka sjónvarps-áhorfenda sem aldrei fyrr. Þetta eru réttir sem henta við öll tækifæri en hræfnið er af ýmsum toga.

21.00 NFL-tilþríf (NFL Gameday) 21.30 Fifth Gear (Í fimmta gir) ▶ 22.00 Tiger Woods (2:3) (Tigers Prey) Tiger Woods er einn besti kyllingur allra tíma. Nafn hans er þegar skrifað gylltu lettri í golfsöguna en afrekaskrá Tigers er bæði löng og glæsileg. Hæfileikar hans komu snemma í ljós en í þáttaröðinni fá sjónvarpshorfendur að kynnaast kappanum.

22.00 Tiufréttir 22.25 Blackpool (3:6) Breskur myndaflokkur. Ripley Holden rekur leiktækjalsal í Blackpool og ætlar sér að efnaast vel.

21.10 Footballer's Wives (7:9) 22.00 Afterlife (5:6) (Framhaldslíf) 22.50 Black Cadillac (Svarti ká-diljákur) Hrollvekjandi spennutryllir.

22.55 Meistaradeildin með Guðna Bergs

23.25 Aðþrengdar eiginkonur (16:23) 0.10 Kastljós 1.00 Dag-skrárlök

0.35 The 4400 (8:13) (Bönnuð börnum) 1.15 Six Feet Under (6:12) (Bönnuð börnum) 2.10 Tomten á far til alla barnen 3.45 Ísland í bítið 5.45 Tónlist-armyndbönd frá Popp TÍVÍ

▶ 23.20 Jay Leno 0.05 Jamie Oliver's School Dinners (e) 1.00 Cheers (e) 1.25 Þak yfir höfuðið (e) 1.35 Óstöðvandi tónlist

23.30 Rescue Me (10:13) 0.15 Friends 5 (9:23) (e) 0.40 The Newlyweds (4:30) 1.05 Tru Calling (4:20) 0.10 Tru Calling (6:20)

23.35 Bestu bikarmörkin

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



5 EMMY VERÐLAUN
Arrested Development – föstudaga kl. 20



GOTT FÓLK McCANN



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd-fréttaviðtal 13.00 Íþróttabáttur 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþr

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

6.00 Elsker dig for evigt (B. börnum) 8.00 Josie and the Pussycats 10.00 Stealing Harvard 12.00 My Cousin Vinny 14.00 Josie and the Pussycats 16.00 Stealing Harvard 18.00 My Cousin Vinny

20.00 Elsker dig for evigt (Ást að eilífu) Bönnuð börnum.

22.00 Enough (Nóg komið) Hörkutryllir um kúgaða eiginkonu sem segir hingað og ekki lengra. Í byrjun skorti hjónin ekkert en eiginmaðurinn gat ekki hamið skap sitt. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Animal Factory (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Borderline (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Enough (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Man. Utd. – Portsmouth frá 3.12 16.00 Charlton – Man. City frá 4.12 18.00 Chelsea – Middlesbrough frá 3.12

20.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“

21.00 Newcastle – Aston Villa frá 3.12 Leikur sem fór fram síðastliðinn laugardag.

23.00 Liverpool – Wigan frá 3.12 1.00 Bolton – Arsenal frá 3.12 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 ...

Eldsnöggt með Jóa Fel

Í þættinum í kvöld hjá Jóa Fel koma gestirnir úr leikritinu „Leitin að jölnum“ sem er sýnt í Þjóðleikhúsinu. Aðventuævintýrið er eftir Þorvald Þorsteinsson og fjallar um tvo skritna náunga. Annar þeirra hefur allt á hornum sér varðandi jólin en hinn er mikið jólabarn. Leikendur í leikritinu eru Rúnar Freyr Gíslason, Þórunn Erna Clausen, Guðrún S. Gísladóttir, Hrefna Hallgrímsdóttir og Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir en leikstjórnin er Þórhallur Sigurðsson. Í þættinum verður boðið upp á tvo sérstaka lundaforrétti sem Jói veiddi sjálfur í Vestmannaeyjum. Í aðalrétt eru síðan þrjár tegundir af sérstökum smásteikum, kartöfluteningum og



villisveppasósu. Í eftirrétt verður girnilegt crem brule.

■ STÖÐ 2, KL. 20.40



Footballer's Wives

Þættirnir Footballer's Wives eru sívinsæl bresk sápa, sem er bæði í senn hádramatísk og snar-geggjuð, rétt eins og líf fótboltakappanna í stórlíðinu Earls Park. Í þættinum dag fellur Chardonnay í yfirlið á líkamsræktarstöðinni og fer í blóðprufu. Niðurstöður blóðprufunnar eiga eftir að hrinda af stað atburðarás og upplýsingar sem birtar eru um það í blaðinu draga dilk á eftir sér. Ian er gerður að aðstoðarfyrirlíða en lendir í óheppilegu atviki. Donnu finnst hún eiga ástríðufull kynni við Sal en verður þó pirruð yfir þráhyggju hans yfir fótboltaferli sínum. Kyle segir Sheenu, helteknum aðdáenda, hvar tryggð hans liggur og Jason fær nýjan umboðsmann, Hazel Bailey. Tanya fær endurupplifanir um Nurse Dunkley og reynir að koma Jason aftur inn í liðið. ■ STÖÐ 2, KL. 21.10

Jólaálagatal



Allir eru að hlusta!

Lag dagsins „Ég fæ jólagjöf“ – Katla María

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE



EINN VINSÆLASTI
GAMANÞÁTTUR Í BANDARÍKJUNUM

Entourage – föstudaga kl. 21:20



GOTT FOLK McCANN



Guðmóðurin

Lokaþáttur Weeds

Í kvöld er lokaþáttur Weeds sem fjallar um húsmóðurina Nancy sem selur marjúúana í úthverfum Los Angeles borgar til að ná saman endum. Mary-Louise Parker leikur Nancy í þáttunum. Þessi margverðlauna leikkona sem er einna þekktust fyrir leik sinn í myndinni „Fried Green Tomatos“ ólst upp í Bandaríkjunum, Taílandi, Þýskalandi og Frakklandi þar sem faðir hennar var hermaður í bandaríska hernum. Hún fékk áhuga á leiklist í gagnfræðaskóla og lærði í North Carolina School of the Arts. Í þættinum í kvöld kemur í ljós að Peter er kannski ekki sá sami og Nancy heldur að hann sé, Silas reykir marjúúana og Nancy klippir út milliliðnum. Nafnið á lokaþættinum vísar til myndarinnar The Godfather frá árinu 1970 sem fjallar um mafíósafjölskylduna Corleone. Hún er af mörgum talin ein besta mynd allra tíma. Í þættinum í kvöld þegar Nancy fer út þar sem „samstarfsfélagar“ hennar bíða með gjöf, lokar húshjálpin dyrnum á meðan ítösk tónlist spilar í bakgrunni. Það atriði er mjög svipað lokaatriðinu í The Godfather þar sem persóna leikarans Al Pacino verður guðfaðirinn.

■ SIRKUS, KL. 21.40



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá Frosta?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? Litla Bretland, grínþættirnir á Rúv.

Hvað mætti sýna oftast? Meira íslenskt efni.

Hvað má missa sín? Bláurraunveruleikaþættir t.d. eins og Newlyweds með Jessicu Simpson.

Fyrsta sjónvarpsminningin?

Áramótaskaupið.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti? Það var þegar Megas tók vital við Bubba Morthens í sjónvarpsþættinum Kvöldstund með listamanni.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Silvía Nótt. Hún er stórskemmtileg.



Þetta vissum við ekki um Jennifer Lopez

- Hún drekkur ekki áfengi.
- Í ræktinni kölluðu þau hana „La Guitarra“ vegna þess að líkami hennar sveigðist eins og gítar.
- Hún flutti til Manhattan til að læra að dansa og svaf í stúdíóinu þar sem hún æfði.
- Uppáhalds kvikmyndin hennar er Deuce Bigalow: Male Gigalo með Íslandsvininum Rob Schneider.
- Faðir hennar var tölvusérfræðingur hjá Guardian tryggingum og mamma hennar var kennari.
- Fatalínan hennar „Sweetface“ var umdeild vegna mikillar notkunar á loðfeldum. Meðlimir PETA samtakanna mótmæltu og frægur meðlimur í samtökunum, Heather Mills, eiginkona Paul McCartney, stormaði inn á skrifstofu Jennifer og krafðist útskýringa. Jennifer var ekki á skrifstofunni svo að Mills skildi eftir DVD með dýradrápum en aðstoðarmaður Lopez bað Mills að yfirgefa skrifstofuna.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, ENOUGH
KL. 22.00

DENON

Þitt eigið tónlistarhús

Heimabíómagnarar, magnarar og DVD

DENON margverðlaunað af virtustu fagfélögum
fyrir útlit og hágæða hljómfletning



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

DENON AVR-1906 magnari



á hljóðmagnun
sem gefur
hámarks gæði
hljómburðarins

15 gerðir verð frá 39.900



Progressive Scan (PAL/NTSC Output)(*4) • 108 MHz High Resolution Video D/A Converter • 24-bit, 192-kHz

DENON DVD-1720 spilari



DivX afspilun • Component Video út
RGB SCART • 2 MB Buffer Memory
Picture Zooming (x2 eða x4)

5 gerðir verð frá 24.900

BYGGÐU ÞITT
EIGIÐ TÓNLISTARHÚS
A DENON



Einar Farestveit & Co.hf.

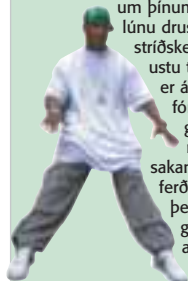
Borgartúni 28 • Símar: 520 7901 & 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

EKKI MISSA AF ...

MTV / KL. 19.00

Pimp my ride

Rapparinn Xzibit í þáttunum Pimp My Ride mun sprengrja upp dynar á bílnum þínum til að breyta



lúnu druslunni í glænýja stríðskerru útbúna nýj-ustu tækjum sem völer á. Grunlaus fórnarlömb eru gripin glóðvolg með slæmar afsakanir fyrir lélegum ferðamáta og bílum þeirra er breytt í glæsikerrur sem aðlöguð eru að þeirra þörfum.

Lístrænu yfirbragði er að sjálfsgöguð bætt á bíllinn eins og rjómklessu efst á tertu.



VH1 / KL. 21.00

Hogan Knows Best

Hulk Hogan er frægasti glímukappi í heimi, hann er einnig mjög hefðbundinn úthverfapabbí sem býr í risastóru húsi í Florida. Sextán ára dóttir hans, Brooke, vill verða poppstjarna og fjórtán ára sonur hans, Nick, vill verða atvinnubílstjóri. Meðan Hulk og konan hans, Linda, fylgjast með börnunum sínum alast upp eru þau staðráðin í að vernda þau frá óttímabæru kynlífi, eyturlyfjum og öðrum djöflum í nútímalífi. Fylgstu með Hulk glíma á hverjum degi við Brooke, Nick og Lindu, fagna sigrum og ósigrum.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Biathlon: World Cup Hochfilzen Germany 13.15 Biathlon: World Cup Hochfilzen Germany 15.15 Football: Gooooo! 15.30 All sports: WATTS 16.00 Swimming: European Championship Italy 17.30 Skeleton: World Cup Igls 18.30 Biathlon: World Cup Hochfilzen Germany 19.30 FIA World Touring Car Championship By Lg: FIA Wtcc Mag 20.00 Boxing 22.00 Car Racing: the Race of Champions 23.00 Football: UEFA Champions League

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 S Club 7: Viva S Club 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 What I Wish I'd Known When I Was 20 23.00 Strictly Come Dancing 23.25 Dog Eat Dog 0.00 Wild Africa 1.00 Great Railway Journeys of the World 2.00 Discovering Science

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Last of the Dragons 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Katrina - Pet Rescue 16.00 Katrina 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Evolution 19.00 Last of the Dragons 20.00 Seconds From Disaster 21.00 Hozgilla 22.00 Wild Sex 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Hozgilla 1.00 Evolution

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 The Snake Buster 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 Predators 19.30 Big Cat Diary 20.00 Killer Elephants 21.00 Miami Animal Police 22.00 Predators 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Killer Elephants 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Brainiac 13.30 Rex Hunt Fishing Adventures 14.30 Hooked on Fishing 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Wars 17.00 5th Gear 17.30 5th Gear 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 2.00 Weapons of War

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 19.30 Punk'd 20.00 Wonder Showzen 20.30 The Osbournes 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Switched On MTV 23.00 Supercock 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1 Viewer's Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 20.30 Fortune Files 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 The Fabulous Life of... 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Innertainment 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Insights 14.00 Fashion House 14.30 Weddings 15.00 Crimes of Fashion 15.30 City Hospital 16.30 Lofty Ideas 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Retail Therapy 18.15 Weddings 18.40 e-love 19.05 Matchmaker 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Insights 20.25 The Female Orgasm 21.15 Spicy Sex Files 22.10 Sex and the Settee 22.35 Men on Women 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Retail Therapy 0.00 Vegging Out 0.30 Other People's Houses 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Innertainment

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 16.00 101 Sensational Crimes of Fashion! 17.00 50 Biggest Fashion Dos & Don'ts 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 E! News 19.30 Girls of the Playboy Mansion 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Most Shocking Moments in... 22.00 Pop Stars Gone Bad 22.30 Party @ the Palms 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Fashion Police 1.00 Pop Stars Gone Bad 1.30 Party @ the Palms 2.00 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 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 What's New Scooby-Doo? 18.30 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 19.00 Charlie Brown Specials 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 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Jacob two-two 12.45 So Little Time 13.10 Goosebumps 13.35 Black Hole High 14.00 Spider-Man 14.25 Molecule Mysteries 14.50 Digimon II 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H. 16.30 Sonic X

MGM

13.35 Red River (TV Movie) 15.10 Someone I Touched 16.25 Vanishing Fiancee (Green Room) 18.00 Blood Vows: The Story of A Mafia Wife 19.35 Stranger Who Looks Like Me 20.50 Cutter's Way 22.40 Winter People 0.20 Mad Dog Coll 2.00 Below The Belt (1980)

TCM

20.00 The Night of the Iguana 22.00 The Best House in London 23.35 The Subterraneans 1.05 San Francisco

HALLMARK ENTERTAINMENT

12.00 Mary, Mother Of Jesus 13.45 Secrets 15.30 Earthsea 17.00 Touched By An Angel II 17.45 I Was a Teenage Faust 19.15 The Flamingo Rising 21.00 Steve Martini's The Judge 22.30 Lonesome Dove: The Series 23.15 Taking Liberty 0.45 The Flamingo Rising

BBC FOOD

12.00 Chef at Home 12.30 Floyd's Fjord Fiesta 13.00 The Naked Chef 13.30 Street Cafe 14.00 Ever Wondered About Food 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 Big Kevin Little Kevin 21.00 Off the Menu 21.30 Chalet Slaves 22.00 The Big Stew 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Mik Schacks Hjemmeservice 12.30 SPOT 13.00 Hvad er det værd? 13.30 Hammerslag 14.00 TV Avisen med vejret 14.20 Bamses Julerejse 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Liga DK 15.30 Mit USA 16.00 Den amerikanske drage: Jake Long 16.20 Lille Johnny Jetfly 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 Ildsjæle 19.30 Den lille forskel 20.00 TV Avisen 20.25 Penge 20.50 SportNyt 21.00 Dagens Detektiv 21.25 American Pie 2 23.10 Planet X 23.40

SV1

12.45 Go'kväll 13.30 Rent hus 14.00 Mitt i naturen 14.30 Packat & klart 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Plus 16.30 Karamelli 17.00 BoilBompa 17.01 Billy 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 Utgrävama 20.00 Naturfilm - Bottenhavet 21.00 Dokument utifrån: Den gåckande freden 22.05 Rapport 22.15 Kulturmyheterna 22.25 Updrag Granskning 23.25 Sändning från SVT2

VÆNTANLEGAR
Á DVD
5. DESEMBER
TRYGGÐU PÉR EINTAK
STRAX!

SAMMYNDIR

BERMEO SVEFNSÓFI

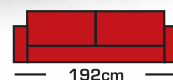


Komdu í verslun okkar að Suðurlandsbraut því sjón er sögu ríkari.

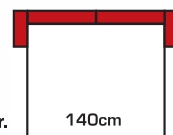


þykk og góð
springdýna
140x190cm

kr. 144.500 stgr.



192cm



140cm



Fjölbreytt úrval áklæða með óhreinindavörn sem hægt er að taka af og þvo.

LINAN

H Ú S G Ö G N

SUÐURLANDSBRAUT 22 • SÍMI 553 7100 • www.linan.is

Fróstaísta



Glæsilegt úrval af ljósakrónum í öllum stærðum og gerðum.



Vönduð dönsk húsgögn. Nú á betra verði vegna hagstæðs gengis.



Reinistimas

Reistandi nýjungar til heimilis og gjafa. Glæsileg húsgögn. Öðruvísi jólaskraut fyrir fagurkera.

Nýtt kortatímabil, laugardaginn 3. desember. Opið til kl. 18 alla helgina.



UNIKA

mán-fös. 10-18, laug. 11-18 og sun. 13-18
www.unika.is

Gefðu

jólagjöf
sem **vex**



**Framtíðarreikningur
fyrir hrausta krakka**

Framtíðarreikningur er verðmæt gjöf sem vex með barninu. Hann er bundinn þar til barnið verður átján ára og hefur þá margfaldað verðmæti sitt.

- ❄ Bestu vextir sparireikninga bankans
- ❄ Verðtryggður reikningur
- ❄ Bundinn þar til barnið verður 18 ára
- ❄ Auðvelt og þægilegt að spara reglulega

Þú færð Framtíðarreikning í næsta útibúi Íslandsbanka.

Flottur Latabæjarbolur í jólapakka fylgir Framtíðarreikningi*

*3.000 kr. lágmarksupphæð.



ÍSLANDBANKI | 100%

