

birta

» gómsæt og girnileg

JÓLABIRTA

Alls konar girnilegur jólamatur

VINNAN

Í flestum störfum reynir
stundum á þolrifin

TÍSKA

Herrakúltúr

» Hrefna Rósa Jóhannsdóttir Sætran

Eldar bæði í
vöku & draumi

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
16. desember – 22. desember

L' O R

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

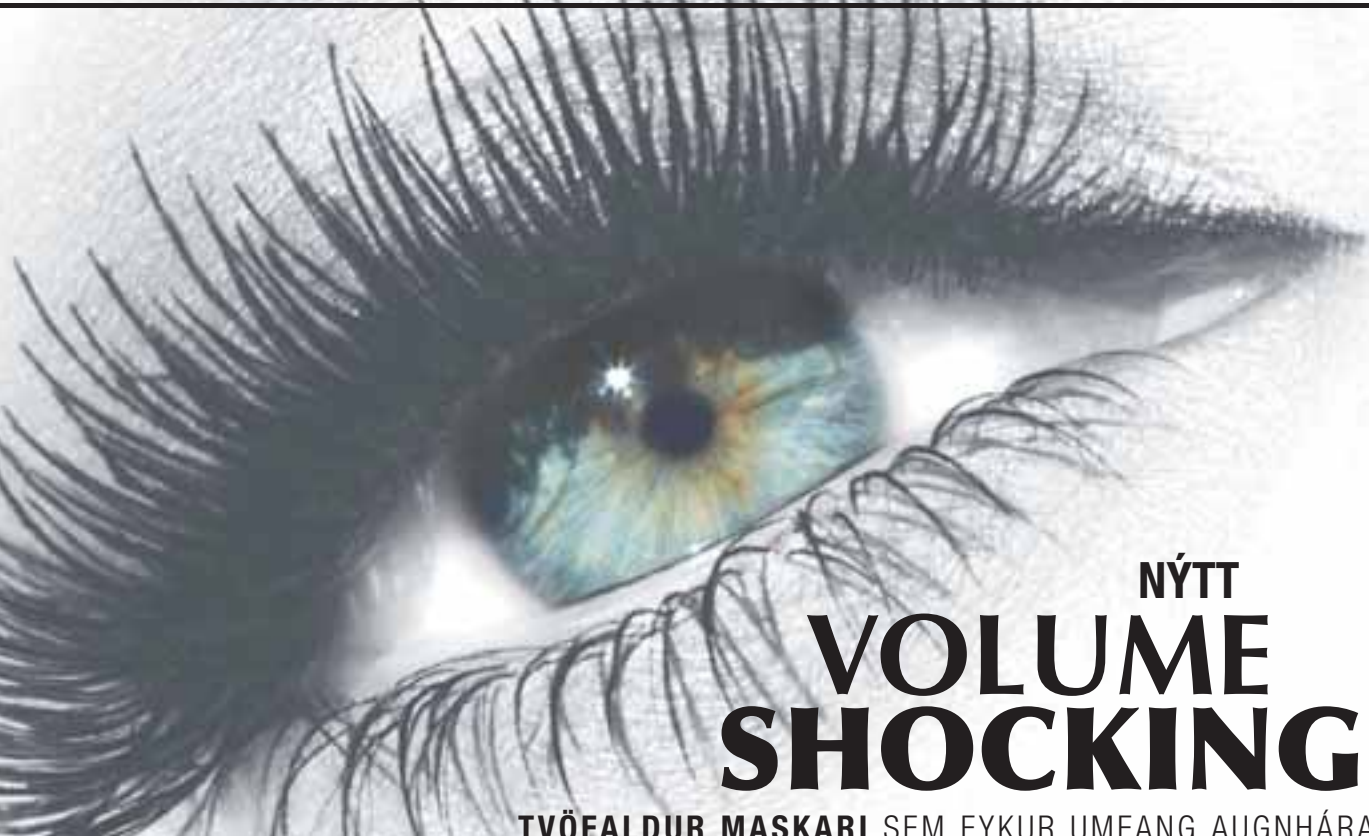
Aishwarya Rai sést hér með Volume Shocking í svörtum lit

É

A

L

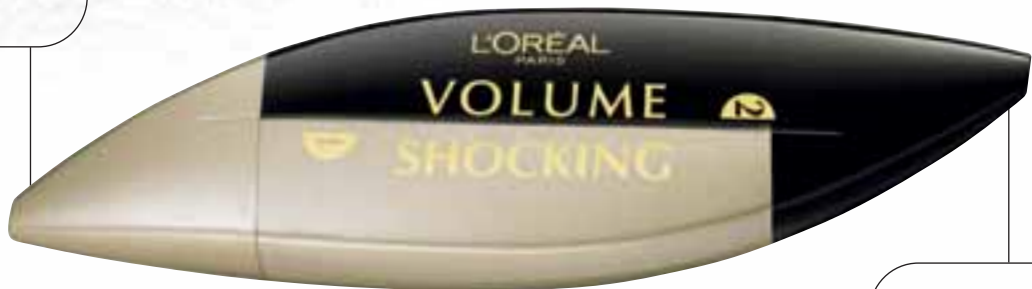
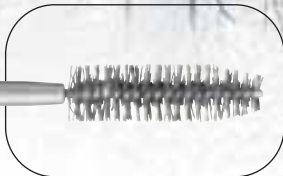
PARIS



NÝTT VOLUME SHOCKING

TVÖFALDUR MASKARI SEM EYKUR UMFANG AUGNHÁRANNA

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



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



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

www.lorealparis.com

L'ORÉAL PARIS

MAC



Christian Dior



LANCÔME



rifka
FARMACIA



VIÐ LOFUM ÖLLU FÖGRU

Snyrtivöruhús Debenhams er engin venjuleg snyrtivörudeild. Hvert vörumerki hefur sitt svæði eins og tíðkast í helstu tískuvöruhúsum heimsins. Sérfræðingar Debenhams vita allt um vörurnar og gefa þér falleg ráð. Komdu og njóttu þín hjá okkur.



DEBENHAMS

SMÁRALIND

Desemberup

Bjóðum nokkra valda bíla á frábæru tilboðsverði



Polo

Verð áður ~~1.395.000~~ kr.

Tilboðsverð 1.290.000 kr.

129.000 kr. útborgun og 16.900 kr. afborgun á mánuði *

Golf

Verð áður ~~1.890.000~~ kr.

Tilboðsverð 1.760.000 kr.

176.000 kr. útborgun og 23.290 kr. afborgun á mánuði *

Golf Plus

Verð áður ~~2.090.000~~ kr.

Tilboðsverð 1.950.000 kr.

195.000 kr. útborgun og 25.790 kr. afborgun á mánuði *

Þrótt

og einungis 10% útborgun



Jetta

Verð áður ~~1.990.000 kr.~~

Tilboðsverð 1.870.000 kr.

187.000 kr. útborgun og 24.690 kr. afborgun á mánuði *



Passat

Verð áður ~~2.490.000 kr.~~

Tilboðsverð 2.340.000 kr.

234.000 kr. útborgun og 30.890 kr. afborgun á mánuði *



Aus Liebe zum Automobil

ora



JÓLASÍLDIN
2005

Gleðileg jól!

www.ora.is



50



24



16



38

Þetta helst

- 11 Töfraskór
- 12 Tíðarandi
- 14 Brennsla Páls Hilmarssonar
Birta mælir með
- 16 Kúltur fyrir kúl karlmenn
- 18 Ófeigur Sigurðsson
Frekar næturvörður en skáld
- 20 Sverrir Magnús prins
- 22 Hvað þýðir það?
Þýddar skáldsögur fyrir jólin

Viðtöl og greinar

- 24 Hrefna Rósa Jóhannsdóttir Sætran
Eldar bæði í vöku og draumi
- 28 Störf þar sem reynir á þolrifin

Hann hún

- 36 Brynhildur Björnsdóttir stingur í samband
Stjórnuspa Birtu
- 38 Margrét R. Jónasdóttir
Allt um útlitið
- 40 Feðgin
Egill Jóhannsson og Marta Egilsdóttir
- 42 Heilsa
- 44 Persónuleikapróf
Brosað gegnum tárin

Jólabirta

- 46 Heimagert hátíðarkonfekt
- 48 Eplailmur í húsinu
- 50 Smáréttir við ýmis tækifæri
- 54 Þuríður Sigurðardóttir
Rjúpurarnar hluti af jólonum
- 58 Kaffi sem kitlar bragðlaukana
- 62 Jólailmur í bænnum
- 66 Fiskur á jólaföstu
- 68 Borðum góðu gjafirnar
- 70 Gunnar Hersveinn
og Friðbjörg Ingimarsdóttir
gætt að hafa breytilegan jólamat

Í hverju blaði

- 74 Sudoku
- 77 Sjönnvarpsdagskrá næstu viku

birta

16. desember - 22. desember 2005 nr. 50

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
Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is
Sölufulltrúi 550 5854 / 866 0796

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

Nýtt!



VISALán
- HAGSTÆÐAR AFBORGANIR

Dreifðu staðgreiðslunni

VISA Lán er ný og hagstæð leið til greiðsludreifingar við kaup á vörum eða þjónustu.

- + Staðgreiðsluverð
- + Lægri vextir
- + Lægri kostnaður
- + Til allt að 36 mánaða
- + Framlengdur ábyrgðartími
- + Flutningstrygging
- + Vildarpunktur

VISA

Spurðu um **VISALán**

Nánari upplýsingar á www.visa.is/visalan
eða í síma 525 2000

Töfraskór

Þegar aðfangadagur jóla rennur upp fyllast allir hátíðlegri tilfinningu. Allir á heimilinu fara í bað og hreinlætislyktin fyllir húsið. Það er spenningur í loftinu þegar fjölskyldumeðlimir fara í sitt finast púss. Hver einast flík er tandurhrein og sumar líka splunkunýjar. Það sem er samt hátíðlegast af öllu er að fara í spariskóna. Spariskór eru eins konar töfraskór.

Eins og skórnir hennar Dóróteu í Galdrakarlinum í Oz gátu flutt hana til ævintýralands geta spariskór flutt eiganda sinn inn í hátíðarland. Spariskór eru líka einu skórnir sem má vera á bæði úti og inni. Þó að þú farir út á skónum, rekur þig enginn úr þeim þegar þú kemur inn því þeir eru spariskór. Allar reglur verða að engu þegar þú ert í spariskónum. Sá sem er í spariskóm má vaka lengur, borða meira sælgæti og gera ýmislegt sem annars má ekki. Spariskór eru örugglega bestu skór í heimi og það er í raun og veru nóg að horfa á þá til þess að fyllast hátíðlegri tilfinningu.



heitt & kalt

Heitt



ÍSLENSKU JÓLASVEINARNIR Þeir eru klæddir í hátískuvöruna lopapeysur, þeir eru miklir útivistarmenn og með einkar karlmannlegan skeggvöxt. Svo eru þeir í miklu betra formi en frændi þeirra, fitubollan Heilagur Nikulás.

Volgt



KÚREKASKYRTUR OG KÚREKASTÍGVÉL Nú berst Hallbirni liðsauki að sunnan í kúrekastílnum. Það verður æ algengara að sjá unga menn spígspora í kúrekastígvélum á Laugaveginum.

Hvorki heitt né kalt



TATTÚ Ef tattú þýðir eitthvað persónulegt sleppur það. Trúartákn og myndir sem einhver nákominn þér teiknaði eru leyfileg. Tribal tattú og gaddavír á upphandleggsvöðva eru alveg úti.

Við stofuhita



OFBELDISFULLIR TÖLVULEIKIR Hvað er gaman við að spila rappara með plastkjálka í tölvuleik þar sem allt gengur út á að skjóta? Hvað varð um að hoppa á gæsir í skjaldbökskeljum og bjarga prinsessum?

Ískalt



OFKREYTT HÚS Skreytum hús með greinum grænum, ekki mörg þúsund ljósaperum og uppblásnum hreindýrum í jólasveinabúning. Allar skreytingar sem blikka eru bannaðar.

Jólaangist » Síðasta vikan fyrir jól

Síðasta vikan fyrir jól og núna er tíminn sem jólastressið fer í botn. Sama sagan ár eftir ár. Um hver jól segjum við við okkur sjálf, næstu jól



mun ég byrja fyrr. En hvað gerist? Þann 20. desember hellast yfir okkur jólin. Þau hellast ekki þannig yfir okkur að við fyllumst gleði og friði. Fjarri lagi. Jólin hellast yfir okkur, hjartslátturinn eykst, raunveruleikinn nær tókum á okkur, adrenalínið opnar augu okkar og við sjáum að við erum erum við það að klúðra jóluunum, tíunda árið í röð. Ekki er búið að skúra, silfrið er óþússað, gjafirnar ókeyptar, ekki er

búið að skipta á rúminu, börnin eru óklippt, jólaþjöllinn enn í búðinni, jólatrén eru uppseld, serían er ónýtt og vægast sagt er allt í volla. Þá er rokið af stað til að redda því sem reddað verður og á meðan reddingunni stendur heyrst tuldrað... næstu jól mun ég byrja fyrr.

jólamaturinn » *Betur kominn heima en í búðinni*

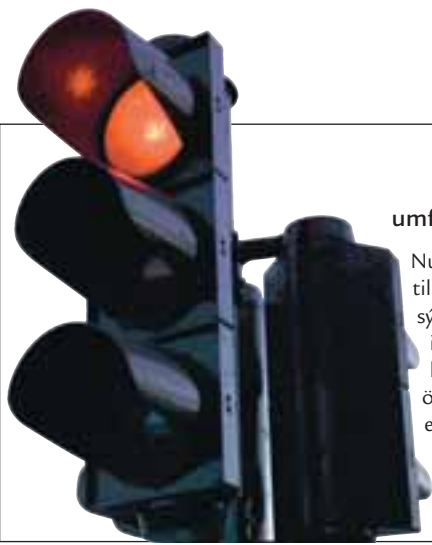
Fyrir nokkrum árum síðan gildi lögmálið sá fær sem fyrstur nær þegar kom að matarinnkaupum fyrir jólin. Síndi fólk ekki fyrirhyggju gat það fundið sig í þeim sporum að áætlaður jólamatur var barasta ekki til í búðinni. Núna er málum kannski lítið eitt öðruvísi farið en lesendum Birtu er engu að síður ráðlagt að drífa sig í matvörubúðina og kaupa jólamatinn sem fyrst. Fyrir utan það að gott er að koma því frá getur maður aldrei verið öruggur. Sölubann á rjúpum gæti til dæmis haft þær afleiðingar að allir kaupa kalkúninn sem þú ætladir að kaupa. Kannski verða sveppirnir bara búnir á Þorláksmessu eða Makkintossið uppselt. Og hvað gera svangir jólamagar þá?



» Jólakort
Jólakortin fyrir jól



Nú fer hver að verða síðastur að senda jóla-kortin ef þau eiga að komast til skila fyrir jól. Það er ágætt að taka eitt kvöld í það að skrifa jóla-kortin og reyna þá að virkja alla fjölskylduna. Þeir sem eru of litlir til þess að skrifa ættu að minnsta kosti að geta lokað umslögum og sleikt frímerki svo allir geta fengið eitthvað starf við sitt hæfi.



umferðin á hvoli » gulur, rauður, grænn og blikkandi

Nú þegar desember er kominn er hver einasti landsmaður sífellt á ferðinni frá og með núna þar til klukkurnar hringja á aðfangadag. Götur verða stútfullar af óþolinmóðum öikumönnum sem sýður á af bræðinni yfir því að komast ekki í næstu búð hið snarasta. Til að léttja öllum lundina og auðvelda umferðina vill Birta biðja öikumenn að nota stefnuljósinn. Stefnuljósinn segja hinum brjáluðu öikumönnum til um hvað þú ætlar að gera og auðvelda þeim að haga sínu ökulagi eftir því. Einnig eru öikumenn beðnir um að taka af stað þegar ljósið er orðið grænt en ekki drolla við að stilla á jólalög í útvarpinu. Enn fremur er þess krafist að öikumenn stoppi á gula ljósinu en haldi ekki að þeir megi halda áfram á rauðu bara af því þeir komu á gatnamótin meðan ljósið var enn grænt. Munið svo að anda og blása.

Til hvers að flækja hlutina?

- ~~Margmiðlunar GSM sími~~
- ~~Myndavél: VGA, 2.0 megapixel, mest 1632x1224 punkta upplausn, með sjálfvirkum fókus.~~
- ~~Hreyfimyndir í stærð 176x144 punktar~~
- ~~Skilaboðþjónusta: MMS, SMS, EMS skilaboð~~
~~POP3 og IMAP tölvupóstur.~~

Farsímar nú til dags geta gert allt mögulegt: Spilað tónlist, tekið myndir, opnað niðursuðudósir og snyrt skegg. Sumir hafa bara engan áhuga á að flækja málin. Það er til fólk sem vill bara góðan síma til að hringja úr og senda skilaboð. Vodafone Simply er farsími fyrir þannig fólk: Einfaldur, stílhreinn og þú lærir strax að nota hann.

Vodafone Simply

Hafðu það einfalt um jólin



Vodafone Simply
Sagem VS2
9.900 kr.

*** 14 daga skilaréttur.**
Skilaðu símanum ef þú skilur hann ekki!

Vodafone Simply er eingöngu hægt að nota með simkort frá Og Vodafone.
Komdu í næstu **Og Vodafone verslun**, smelltu þér á www.ogvodafone.is eða hringdu í 1414 og fáðu nánari upplýsingar.



Heyrumst!



LIÓSMYND/VILHELM



brennslan mín ...
Páll Hilmarsson

Íslensk brennsla á jaðrinum

Páll Hilmarsson háskólanemi hóf fyrir ekki svo löngu síðan að safna kassetturnum á gamla mátann sem bæði hann og aðrir hafa sett saman. Hann hefur birt þær á heimasíðunni mixteip.kaninka.net við miklar vinsældir tónlistaráhugamanna. Birta ákvað þess vegna að draga Pál með sér inn í nútímavæðinguna og fékk hann til þess að gera eitt stykki brennslu. „Þetta er íslensk jaðartónlist sem mér finnst ekki fá nógu mikla athygli en er samt mjög skemmtileg.“ Páll segist mest vera fyrir þungt rokk en auðvitað hlusti hann á alls kyns tónlist. „Ég er til dæmis mest að hlusta á kántrí núna,“ segir Páll að lokum og skammast sín ekkert fyrir það.

- TRACK 1** **FUTURE IN YOU – I ADAPT** I Adapt er besta hardcore band Íslands fyrr og síðar. Glænýtt demó sem fáanlegt er á heimasíðunni www.iadapt.net.
- TRACK 2** **A PUNK ROCK JOURNEY TO THE CENTER OF THE EARTH – THE DEATHMETAL SUPERSQUAD** Deathmetal Supersquad er sömuleiðis besta fólkpönk hljómsveit Íslands fyrr og síðar. Heimasíða: www.myspace.com/thedeathmetalsupersquad
- TRACK 3** **TIL HVERS? – MORÐINGJARNIR** Ef ekki væri fyrir Djöflana frá Keflavík þá væru Morðingjarnir besta pönkhljómsveit Íslands í dag. Morðingjarnir búa hér: www.myspace.com/mordingjarnir
- TRACK 4** **HVAÐ ER ÞETTA HELVÍTIS EITTHVAÐ? – INNVORTIS** Tónleikar með Innvortis eru stórkostleg upplifun. Ef þeir hunskuðust til þess að gefa meira út þá yrðu þeir heimsfrægir en kannski er það ekkert eftirsóknarvert.
- TRACK 5** **GULLFISKASCHNITZEL MIT POMMEFRIT – VIÐUR-STYGGÐ** Við erum viðurstyggð og viðurstyggð er best.
- TRACK 6** **BRENNUM KELDUR TIL GRUNNA – HRYÐJUVERK** Það er til fólk sem sættir sig ekki við dýratilraunir. Ég og Hryðjuverk erum í þeim hópi. Frábært lag. Meira hér: www.myspace.com/hrydjuverk
- TRACK 7** **...SO THIS IS – MY SUMMER AS A SALVATION SOLDIER** Af fyrri plötu MSAASS, eða Þóris, sem kom út í fyrra. Nýja platan hans, Anarchists Are Hopeless Romantics er sú besta sem hefur komið út hér á landi á, á þessu ári. www.php.12tonar.is/thorir
- TRACK 8** **ÍSLAND BRENNUR – DYS Siggí** Pönk og hinir pönkarnir í DYS bera takmarkaða virðingu fyrir þjóðríkinu. Það er vel.
- TRACK 9** **IS ONLY A WORD – GAVIN PORTLAND** Gavin Portland eru ein af mínum uppáhalds hljómsveitum í dag. Vonandi taka þeir eitthvað upp fljótlega. Þangað til má hlusta á tvö lög hér: www.myspace.com/gavinportland
- TRACK 10** **GÍTARLAGIÐ – MAMMÚT** Kannski fær þetta að heita eitthvað annað þegar platan þeirra kemur út eftir áramótin. Í það minnsta verður það besta plata næsta árs.

» birta mælir með...

... JÓLAHLAÐBORÐINU Á VOX.
Dásamlegir forréttir, ljúffengir aðalréttir og ómótstæðilegir eftirréttir eru á boðstólum á jólahlaðborði Vox. Birta gæddi sér á kræsingunum í hádeginu og mælir sérstaklega með andapatéinu, grafna lambinu, sjávarréttunum og súkkulaðímúsinni. Sælkerar ættu ekki að láta jólahlaðborðið fram hjá sér fara.



... ILLINOIS MEÐ SUFJAN STEVENS

Plata sem kom út um mitt þetta ár frá einum hæfileikaríkasta tónlistarmanni sem komið hefur fram á sjónarsviðið síðustu ár. Stevens fór



í það göfuga verkefni að gera plötur um hvert einasta fylki Bandaríkjanna og er Illinois önnur í röðinni. Öll lög plötunnar tengjast fylkinu á einhvern hátt. Yndislega fallegar poppmelódíur gefa plötunni einstæðan karakter þó oft reynist mikil ádeila eða jafnvel depurð að baki. Plata ársins?

EGILS MALT OG APPELSÍN Gamla góða jólablandan stendur alltaf fyrir sínu. Margir spara sér það að blanda saman maltið og appelsínið þangað til á aðfangadag jóla en svo eru sumir (eins og Birta) sem stelas til að kaupa sér jólablönduna úti í sjoppu og þamba af mikilli áfergu. Hlutfallið á maltinu og appelsíninu er á einhvern máta fullkomið og er þessi fallega dós því sannkallaður boðberi jóla.



NÝTT

Ófétin komin á kreik

Um jólin eru ýmis ófeti á sveimi og vart hægt að hafa tölu á þeim öllum. Þar má auðvitað fyrst telja gömlu íslensku jólasveinana sem geta verið hin verstu ófeti og þá eru foreldrar þeirra og gæludýr síst betri. En fleiri ófeti eru komin til sögunnar og þau má til að mynda finna í þessari skrítnu og skemmtilegu barnabók hennar Rúnu K. Tetzschner, Ófétabörnin.

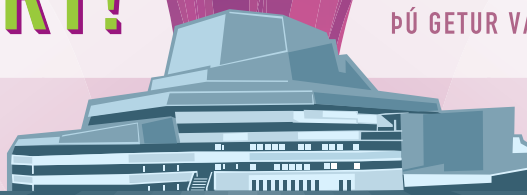


Ófétin hennar eru litlar verur sem búa í blómum og fljúga um á fiðrildum. Í Ófetaheimi er hið smáa risavaxið og allt er fullt af undrum og óvæntum upptökum. Þetta er falleg veröld en eins og í mannheimum er ekki allt með felldu því gullin-hærðu og svarthærðu ófétin eiga í eilífu stríð sín á milli. Ófétabörnin komast hins vegar að því að ekkert skilur á milli þeirra nema háraliturinn. Þetta er boðskapur sem á erindi við marga og því ættu fleiri en bara börnin að kíkja á þessa fallegu bók og muna að það geta ekki allir haldið gleði- og friðarjól en það er markmið sem við megum aldrei missa úr augsyn.



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

JÓLAHROLLUR Í HÁDEGINU

**UPPLESTUR KL.12:15
ALLA DAGANA**

Einn af öðrum tínast spennusagnahöfundarnir í Þjóðmenningarhúsið á aðventunni og skjóta áhlyðendum skel í bringu með hrollvekjandi upplestri úr nýjum verkum sínum:



16. 12

Þráinn Bertelsson
Valkyrjur

17. 12

Hreinn Vilhjálmsson
Bæjarins verstu

18. 12

Guðrún Eva Mínervudóttir
Yosoy

19. 12

Víktor Arnar Ingólfsson
Afturvelding

20. 12

Stefán Máni
Túristi

21. 12

Reynir Traustason
Skuggabörn

22. 12

Jón Hallur Stefánsson
Krosstré

23. 12

Arnaldur Indriðason
Vetrarborgin
Ingvar E. Sigurðsson les

Óknyttalegt tilboð á blóðrauðri raudrófusúpu eða súpu dagsins á veitingastofunni Matur og menning.

Jólakort hinsins, bækur og forvitnileg hollusta til sölu í versluninni.



ÞJÓÐMENNINGARHÚSIÐ
THE CULTURE HOUSE

Þjóðmenningarhúsið
Hverfisgötu 15, 101 Reykjavík
sími 545-1400
thjodmenning@thjodmenning.is
www.thjodmenning.is

KÚLTÚR

»fyrir últrakúl karlmenn«

Um síðastliðin mánaðamót opnaði tískuveldið NTC nýja verslun við nýppgerðan Laugaveg. Verslunin ber nafnið Kúltúr og er ætluð háklassa herramönnum frá 25 ára aldri.

Þetta er fyrsta sérhæfða herrafataverslun fyrirtækisins en herrafatnaður hefur þó í fjölda ára verið seldur í Gallerí Sautján og Companys og svo hafa verslanirnar Deres, Smash og Retro selt strákaföt fyrir yngri markhóp.

Í Kúltúr er mikið úrval af hágæðafatnaði, grúví gallabuxur og leðurjakkar í bland við hugguleg há móðins jakkaföt. Þar sem jólahátíðin nálgast ber kannski meira á fatnaði í sparilegri kantinum um þessar mundir enda vilja menn skarta sínu finasta yfir hátíðirnar. Jakkafötin í Kúltúr eru frá flottum merkjum, úr góðum efnum og myndu sóma sér vel í hverskyns jólaboði eða við önnur veisluhöld.

Paul Smith bindin krydda svo heildarútlitið, þau eru afskaplega litrík með fallegum munstrum og úr hágæða silki.

Einnig er fínt úrval af flottum fylgihlutum sem væru tilvaldir í jólapakkann, tösukur, hanskar, sokkar, hattar, ermahnappar og margt fleira.



**20% afsláttur.
Af öllum ljósum og
gjafavörum fram til jóla**



local
Húsgögn og gjafavara

Skeifan 3A við hlið
Atlantsolíu 108 Reykjavík
Sími: 517 3600 • Fax: 517 3604
mylogo@mmedia.is
www.local1.is

igma
VORSLUN

Opnunartími virka daga 11-18
og laugardaga 10-14
Igma ehf. Kleppanarveg 8, 104 Reykjavík
Igma Húsnæðis- og Búnaðisráðgjafi
Sími 022 1144, www.igma.is

Ný sending

Hér erum við

**Jólagjöfin
2005!**

Elmhæð mynd
Elmhæð sárstakid
Gjafakort fyrir karla
og konur
Værðan með
sárstökku, reklin af
stíllinu

TÍSKA OG STÍLL
SUNNUMÖRK 2, HVERAGERÐI
S: 022 0191 E: 022 0197
www.local1.is

PAS
Ríco Vefo
stíllstar

GLÆSILEG JÓLAFÖT
str. 36 – 56

Rita

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



Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON Myndir: VALLI

Lít frekar á mig sem naturvörð en skáld

Ófeigur Sigurðsson er einn af höfuðpaurum hins alræmda Nýhil-hóps sem hefur vakið nokkra athygli fyrir ýmsa menningartengdar upptákum. Fyrir stuttu gaf Ófeigur út fyrstu skáldsögu sínu, *Áferð*. Bókin er sú fyrsta sem útgáfan Traktor á Ísafirði sendir frá sér. Ófeigur segist ánægður með afraksturinn en Birta vildi fá að kynna sér þennan unga og efnilega rithöfund betur.

HVENÆR HÓF NÝHIL-HÓPURINN GÖNGU SÍNA OG HVER ERU MARKMIÐ HANS?

Hann var stofnaður í Berlín árið 2002 af Hauki Má Helgasyni, Eiríki Erni Norðdahl og fleiri. Hann varð samt til sem hópur árið 2003 þegar við ferðuðumst um landið og lásum þar upp ljóð. Þar var ég með í för og seinna gaf ég út mína fyrstu ljóðabók undir merkjum Nýhils. Annars held ég að markmið eða tilgangur hópsins séu engin, bara núll. Kannski helst að skapa gleði eða ánægju á meðal lesenda og róta aðeins í vanabundnu tilfinningalífi landsmanna.

HVAÐ HEFUR ÞÚ GEFIÐ ÚT ÁÐUR?

Ég gaf út ljóðabókina *Skál* fyrir skammdeginu sem kom út árið 2001 hjá Nykri og árið 2003 kom út *Handlöngun* hjá Nýhil. *Áferð* er fyrsta skáldsaga mín og hefur verið rúm fjögur ár í vinnslu. Hún er fyrsta bókin sem kemur út á vegum Traktors sem er undirforlag Bjarts og er með höfuðstöðvar sínar á Ísafirði.

AÐ HVADA LEYTI ER SKÁLDSAGAN ÞÍN FRÁBRUGÐIN ÖÐRUM OG HVERS MÁ FÓLK VÆNTA AF LESTRI BÓKARINNAR?

Frásögnin er ekki línuleg, það er enginn beinn söguþráður heldur meira svona sögunet. Allur tíminn er í einum punkti, ekkert eitt gerist á

eftir öðru heldur blandast allt saman. Tíminn skiptir engu máli í þessari bók. Það eru heldur engar löggur í bókinni og aðalpersónan hefur andstyggð á orðaleikjum. Fólk má því vonandi vænta ágættrar skemmtunnar. Ég hugsa að allir ættu að njóta lestursins ef þeir hafa gaman af smá sprelli og fíflangangi. Stíllinn hjá mér er svona blanda af talmáli og hefðbundnu ritmáli. Alltaf fjör og hasar á hverju síðu.

ERTU ÁNÆGÐUR MEÐ ÚTKOMUNA?

Já, ég er stórkostlega ánægður með útkomuna.

ERTU ÞÁ STRAX BYRJAÐUR AÐ VINNA AÐ NÝRRI BÓK?

Ég er með tveir í vinnslu. Önnur kemur út í vorholli ljóðabókaseríunnar sem Nýhil hefur verið að gefa út. Fyrstu bækurnar komu núna út um daginn og síðan koma hinar út í maí en þessi ljóðabókasería kallaðist Norrænar bókmenntir. Svo er ég með aðra ljóðabók sem ég hef verið að vinna að síðastliðin fjögur ár og stefni að því að koma henni út á næsta ári líka.

HVORT LÍTURÐU MEIRA Á ÞIG SEM SKÁLD EÐA RITHÖFUND?

Ég lít eiginlega á mig sem hvorugt, ég lít frekar á mig sem naturvörð. Það væri samt fint ef maður fengi einhverja peninga fyrir skrif sín í framtíðinni.

risaSMÁR



BEIENSKA AUGLÝSINGASTOFNANISKILS TOY #4673 12/085

Nýr Yaris. Hann er risaSMÁR

Það er gott að vera lítill. Það er gott að vera stór.

En risaSMÁR er snilld.

Stúfur er lítill. Samt er það alltaf stór stund þegar hann kemur til byggða. Stúfur setur gjafir í alla skó, hvort sem þeir eru á jarðhæð eða á áttundu hæð. Hann getur allt sem stóru sveinarnir geta - kannski meira. Stúfur er risaSMÁR. Nýr Yaris er risaSMÁR. Yaris hefur eiginleika stórs bíls í litlum bíl, tilfinninguna fyrir stórum bíl í litlum bíl, rými stórs bíls í litlum bíl.

Það er gott að vera lítill. Það er gott að vera stór.

En risaSMÁR er snilld.



Verð frá **1.359.000** kr.



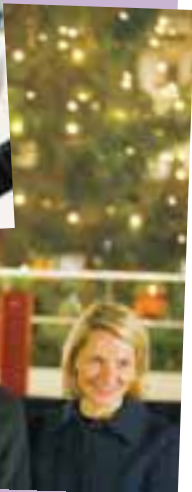
TODAY TOMORROW **TOYOTA**



Sverrir Magnús nýfæddur. Hákon faðir hans tók myndina.



Mette-Marit ásamt Ingríði Alexandru og Maríusi.



Ekki voru allir Norðmenn ánægðir þegar Mette-Marit og Hákon gengu í það heilaga fyrir fjórum árum síðan.



Hjónin Mette-Marit og Hákon ásamt Ingríði Alexöndru og Maríusi um jólin í fyrra.

Nýi prinsinn Sverrir Magnús

Norðmenn eignuðust nýjan prins á aðventunni. Hann er þriðji í röðinni til að erfa krúnuna og því ólíklegt að hann eigi eftir að ríkja yfir Noregi.

Krónprinsinn Hákon og krónprinsessan Mette-Marit hafa fært Norðmönnum ljóshærðan og bláeygðan prins. Hann kom í heiminn laugardagsmorguninn 3. desember en Hákon krónprins tilkynnti stuttu síðar að drengurinn hefði mælt 52 sentimetrar og sextán merkur.

Fæðingunni var fagnað deginum eftir með 21 byssuskoti frá kastalanum í Ósló. Haraldur konungur sagði að nýja barnið myndi ekki bera titilinn „hans konunglega hátign“ og afmæli hans yrði ekki gert að opinberum fánadegi í Noregi.

Venjan er að kóngafólkið dvelji nokkra daga á spítalanum og taki tíma í að sýna almenningi nýburðinn. Hákon og Mette-Marit höfðu þó annan háttinn á og laumuðu syninum fimm tímum eftir fæðingu að heimili sínu, Skaugum, í úthverfi Óslóar. Enn fremur vildu þau taka allar myndir sjálf og óvíst er hvenær almenningur fær að berja soninn augum.

Strangar reglur gilda um opinberum nafnsins og þann 5. desember hélt Haraldur konungur lokaðan fund í höllinni fyrir ríkisstjórn-

ina. Því næst fór forsætisráðherrann Jens Stoltenberg út á hallartorg og tilkynnti norsku þjóðinni að prinsinn yrði skírður Sverrir Magnús.

Nafnið á sér langa sögu í Noregi og einnig ber Hákon krónprins millinafnið Magnús. Nafnið kom þó mörgum Norðmönnum í opna skjöldu sem höfðu spáð því að nýi prinsinn myndi heita Ólafur eftir syni Hákonar VII og afa Hákonar krónprins.

Ekki eru miklar líkur á því að Sverrir taki við Noregskrúnunni þar sem hann er þriðji í röðinni til að erfa ríkið. Á undan honum koma eldri systir hans og faðir og því er líklegt að nafnið Ólafur verði geymt þar til Noregur mun hafa ótvíræðan karlerfingja að krúnunni.

Foreldrar Sverris gengu í heilagt hjónaband árið 2001. Samband þeirra hlaut mismiklar undirtektir meðal almennings en þau höfðu búið í óvígðri sambúð og þar að auki var Mette-Marit alþýðukona og einstæð móðir. Þau eignuðust stúlkuna Ingríði Alexöndru 21. janúar árið 2004 en Mette-Marit átti soninn Maríus frá fyrra sambandi.



Opel. Þýski gæðingurinn.

JÓLIN NÁLGAST! NÁÐU FORSKOTI Á NÝJUM OPEL.

Við erum í sérstöku hátíðarskapi og því býðst þér Opel á frábæru jólatilboði út allan desember með einungis **10% útborgun!** En það er ekki allt: Hverjum Opel fylgir **100.000 kr. gjöf** frá Bræðrunum Ormsson handa þeim sem þér þykir vænt um.



Opel Meriva DVD

Á Opel Meriva kynnist þú áður óþekktu frelsi því sveigjanleiki og öryggi þessarar verðlaunabírfreiðar skilar sér ótvírætt við íslenskar aðstæður. Prófaðu þennan fallega bíl sem er í fremsta flokki hvað snertir sparneytni og það verður ekki aftur snúið.

VERÐ FRÁ AÐEINS: **1.795.000 kr.**

10% ÚTBORGUN: 179.500 kr.

AÐEINS 23.999 kr. Á MÁNUÐI*



DVD spilari fylgir!

Opel Astra Hatchback

Hún er falleg og frábærlega smíðuð. Hún er líka vel búin með ABS hendlavörn, skynvirku fjöðrunarkerfi, aksturstölvu og fullt af fleiri skemmtilegum kostum. Hún er aflmikil en líka sparneytin, lipur en rúmgóð. Hún fær fimm stjörnur í árekstrarprófi Euro NCAP.

VERÐ FRÁ AÐEINS: **1.695.000 kr.**

10% ÚTBORGUN: 169.500 kr.

AÐEINS 22.810 kr. Á MÁNUÐI*



Opel Astra Caravan

Opel Astra Caravan hefur verið endurhannaður frá grunni. Hann er frábærlega búinn, sterkur, rúmgóður og með pláss fyrir alla fjölskylduna. Innréttingin er falleg og vönduð og minnir á mun dýrari bíla. Hann er lipur og skemmtilegur í akstri. Hann er með allra öruggustu bílum í sínum stærðarflokki.

VERÐ FRÁ AÐEINS: **1.760.000 kr.**

10% ÚTBORGUN: 176.500 kr.

AÐEINS 23.680 kr. Á MÁNUÐI*



Við hvetjum alla ökumenn til að aka varlega um hátíðarnar.



Ingvar Helgason

Sævarhófa 2 Sími 525 8000 www.ih.is

Opíð: Mánudaga – föstudaga kl. 9:00–18:00 og laugardaga kl. 12:00–16:00

Hrísmýri 2a 800 Selfossi 482-3100	Eyranlandi 1 530 Hvammstanga 451-2230	Sæmundargötu 3 550 Sauðárkrúki 453-5141	Holtsgötu 52 260 Njarðvík 421-8808	Dalbraut 2b 300 Akranesi 431-1376	Víkurbraut 4 780 Höfn í Hornafirði 478-1990	Búðareyri 33 730 Reyðarfirði 474-1453	Sindragötu 3 400 Ísafirði 456-4540	Óseyri 5 603 Akureyri 461-2960
-----------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------	--------------------------------------

*Miðað við bílasamning Glitnis með 10% útb. og eftirstöðvar í 84 mánuði.

FILEN/SEA

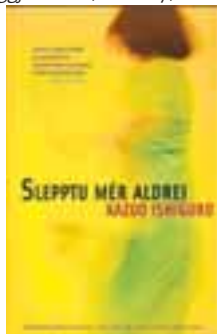
Hvað þýðir það?

Einu sinni voru þýddu bækurnar að minnsta kosti jafnmikilvægar í jólabókaflóðinu og þær íslensku. Höfundar eins og Isabel Allende, Alistair McLean og Barbara Cartland áttu metsölulistana og fáir ís-

lenskir höfundar treystu sér í samkeppnina. Nú er öldin önnur og margir þýddir gullmolar sökkva til botns í flóðinu án þess að þeirra verði vart. Vonum að sú verði ekki raunin með þessar bækur.

SLEPPTU MÉR ALDREI eftir Kazhuo Ishiguro

Ishiguro er Breti af japönskum ættum, vakti fyrst verulega athygli með hinni frábræru Booker-verðlaunabók Dreggjjar dagsins og hefur síðan sent frá sér hvert meistaraferkið á fætur öðru. Bókin segir af sambandi þriggja barna, Tommy, Ruth og Kathy, sem alast upp á Hailshamsetrinu í Englandi. Aðbúnaður þar er til fyrirmyndar en engum nemendanna er þó að fullu ljóst hvaða tilgangi uppeldi þeirra þjónar. Hún hefur fengið afar lofsamlega dóma og var meðal annars tilnefnd Booker-verðlaunanna.



HERMANN eftir Lars Saabye Christensen

Þeir sem lásu Hálfbróðurinn sér til yndisauka í fyrra ættu ekki að láta söguna af Hermann í fram hjá sér fara. Hermann er bráðskemmtileg og ljúfsár saga um hinn fiskfríska Hermann, mömmu hans og pabba og rakarann sem einn góðan veðurdag breytir öllu. Lars Saabye Christensen er nú einn þekktasti norræni rithöfundur heims og það er gaman að sökkva sér ofan í gæðabókmenntir frá frændum vorum norrænum.



Í PENELÓPUKVIÐU eftir Margaret Atwood

er fjallað um hina þekktu sögu af Trójustríðunum og heimför Ódysseifs gegnum Penelópu konu hans. Hún þarf að bíða hans í tuttugu ár og sinnir á meðan stjórn eyríkisins, elur upp Telemakos son þeirra Ódysseifs og verst því fimlega að giftast aftur. En hvað bíður hennar þegar Ódysseifur snýr aftur. Þessi snjalla saga er í sama flokki og Argóarflís Sjóns og báðar gefa þær gömlum goðsögum nýtt líf.



NÍU NÆTUR eftir Bernardo Carvalho

Áhrifarík og snjöll skáldsaga eftir einn fremsta rithöfund Brasilíu um rannsókn brasilísks rithöfundar á lífi og sjálfsmorði bandaríks mannfræðings sem unnið hafði að vettvangsrannsóknum meðal Krahó-indíána. Sextú og tveimur árum síðar rekst brasilískur rithöfundur á nafn Quains í blaðagrein. Rithöfundurinn verður heltekinn af örlogum mannfræðingsins og ýmislegt óvænt kemur upp úr uppgreftri hans á fortíðinni.



VERONIKA ÁKVÆÐUR AÐ DEYJA eftir Paulo Coelho

Þeir sem nutu þess að lesa Alkemistann og ellefu mínútur ættu að geta gleymt sér í þessari bók. Veroniku virðist ekki vanhaga um neitt en samt er hún ekki hamingjusöm og reynir að stytta sér aldur. Henni tekst það ekki alveg en nóg til þess að hún fær meðvitað að fylgjast með eigin dauðastríði. Þetta er áhrifamikill ódur til lífsins sem minnir okkur á að hver einasta stund lífsins er kraftaverk.



FLUGDREKAHLAUPARINN eftir Khaled Hosseini

fjallar um ferð Amirs heim til Afganistans, ferð sem gæti kostað hann lífið en hann vill bæta fyrir brot sem hann framdi þegar hann var strákur og hundelt hefur samvisku hans alla daga síðan. Bókin er allt í senn, fögur og grim, blíð og hörð og hefur jafnvel verið sagt að ef þú ætlar að eins að lesa eina bók um þessi jól þá ættrðu að velja þessa.





LAMPI
VERÐ KR. 7.500



LAMPI
VERÐ KR. 7.400



BLAÐAGRINDUR
VERÐ FRÁ KR. 4.900

VIÐ BJÓÐUM VIÐSKIPTAVINUM OKKAR

VAXTALAUSAGREIÐSLUDREIFINGU

Í ALLT AÐ 12 MÁNUÐI - OG FYRSTA GREIÐSLA Í FEBRÚAR 2006*



FJÖLMÖRG JÓLATILBOÐ!

* TILBOÐIÐ STENDUR TIL ÁRAMÓTA OG GILDIR
EF VERSLAÐ ER FYRIR MEIRA EN 90.000 KR.

TEKK
COMPANY

ÓPIÐ ALLA DAGA TIL KL. 18

BÆJARLIND 14 -16 | 201 KÓPAVOGI | Sími 564 4400 | Fax 564 4435 | TEKK@TEKK.IS

Eldar bæði í vöku og í draumi



*Draumurinn minn
rættist þegar ég komst
í landsliðið. Mér
fannst þetta rosalega
merkilegt, að vera
komin í lið með
toppkokkum.*

Viðtal: JÓHANNA SVEINSDÓTTIR

Myndir: TEITUR

Förðun: ELÍN REYNISDÓTTIR

Hrefna Rósa Jóhannsdóttir Sætran er kokkur af lífi og sál og hefur náð ótrúlegum árangri í sínu fagi. Hrefna er aðeins 25 ára gömul, lauk kokkanámi fyrir einu og hálfu ári síðan, er orðin aðstoðaryfirkokkur á Sjávararkjallaranum og er fyrsta konan í íslenska kokkalandslíðinu. Á meistaramóti kokkalandslíða í Basel í Sviss í síðasta mánuði fékk hún ásamt landsliðsfélögnum fallega silfurpeninga í verðlaun fyrir glæsilega frammi-stöðu. Hrefna er ekki há í loftinu en hún á engu að síður auðvelt með að teygja sig í draumana sína.

ELDAR BÆÐI Í VÖKU OG Í DRAUMI

„Alveg frá því að ég var pínkulítill ætlaði ég mér að verða kokkur. Mamma hélt ég væri að tapa mér, ég horfði á svo mikið af matreiðsluþáttum,“ segir Hrefna og hlær. „Ég bæði eldaði, lagði fint á borð, þjónaði fjölskyldunni og setti saman matseðla. Kannski ekki innihaldsmikla matseðla, þetta voru mest pulsuréttir og eggjabrauð,“ kímir Hrefna.

Þegar Hrefna var yngri fór fjölskylda hennar mikið út að borða á finum veitingahúsum. Ólíkt mörgum börnum sem fara yfir um af óþolinmæði í slíkum aðstæðum sat Hrefna grafkyrr og fylgdist dáleidd með öllu sem gerðist í kringum hana. Snemma beygist krókurinn og nú er það Hrefna sem dáleidir veitingahúsagesti með hæfileikum sínum.

Hrefna segist þó hafa villst eilítið af braut á sínum unglingsárum. „Þá var eins og ég hefði gleymt því að ég ætlaði að verða kokkur,“ segir Hrefna sem stundaði nám í Kvennaskólanum, lærði hönnun í Iðnskólanum og staldraði stutt við í Borgarholtsskóla. „Mamma stýrði mér dálítið með þetta. Hún vissi að ef ég byrjaði of snemma í kokkinum þá myndi ég ekki endast því þetta er mjög erfitt starf. Svo þegar ég var tvítug tilkynnti ég henni að ég ætlaði að verða kokkur og þá sagði hún: „Já, núna ertu tilbúin,““ segir Hrefna og brosir. „Ég er rosalega þakklát mömmu fyrir að láta mig bíða, því hefði ég byrjað sextán ára hefði ég misst af svo miklu sem fylgir því að vera unglungur.“

„Ég man að þegar ég var í Kvennó þá fannst mér eins og ég væri ekki að gera neitt. En þegar ég byrjaði í kokkaskólanum fann ég að þetta var eitthvað sem mér var ætlað að

gera,“ segir Hrefna sem mælir með því að fólk prófi sem mest, því á endanum finni það rétta staðinn í lífinu. Og greinilegt er að Hrefna er á réttum stað í sínu lífi. „Ég til dæmis hætti ekkert að hugsa um vinnuna þegar ég kem heim. Mig dremmir vinnuna á nóttunni. Vakna á morgnana hugsandi um vinnuna. Og það er ekki út af álagi eða stressi heldur er matreiðslan alltaf í undirmeðvitundinni hjá mér. Ég þarf líka stundum að ákveða daga þar sem ég er bara í frii og hugsa ekkert um matreiðslu. Það gengur samt hálf illa,“ segir Hrefna og hlær.

SILFUR Í DAG OG GULLIÐ KEMUR NÆST

Hrefna hóf nám í kokkaskólanum þegar hún var tvítug og útskrifaðist fjórum árum seinna. Þá hóf hún störf með íslenska kokkalandslíðinu og er fyrsta konan sem er fullgildur meðlimur í þeim góða félagsskap. Hrefna hefur því náð langt á skómmum tíma. „Draumurinn minn rættist þegar ég komst í landsliðið. Mér fannst þetta rosalega merkilegt, að vera komin í lið með toppkokkum. Svo er sagt að maður skapi sér mestan frama frá 25 ára aldri til 35 ára þannig að ég bið bara spennt eftir því hvað gerist næst.“

Íslenska kokkalandslíðið tók þátt í meistaramóti kokkalandslíða í Basel í Sviss í síðasta mánuði þar sem liðið náði glæstum árangri. Tíu bestu þjóðir heims kepptu í heitu og köldu borði og fékk íslenska landsliðið, sem er í níunda sæti á heimslistanum, silfurverðlaun í báðum flokkum. „Auðvitað langar mann alltaf í gull en þetta er samt frábær árangur miðað við tíu bestu í heiminum,“ segir Hrefna. „Gullið kemur næst.“

„Ég er mikil keppnismanneskja. Ég verð ekki kvíðin fyrir stórmót, ég einfaldlega hlakka til að sýna fólki hvað ég er að gera og hvað í mér býr,“ segir Hrefna sem stefnir á þátttöku í matreiðslumanni ársins í janúar. Verði hún eina konan sem skráir sig til leiks þá, verður hún um leið fyrsta konan til að taka þátt í því móti. „Ég ætla auðvitað að vinna þá keppni,“ segir Hrefna og brosir gullnu brosi.

STENDUR Á TÁNUM OG GEFUR EKKERT - EFTIR

Lengi vel hefur kokkafagið verið karlafag en Hrefna hefur á ómeðvitaðan máta átt stóran þátt í koma á hugarfarsbreytingu innan



fagsins. Nú sækjast fleiri konur í að læra kokkinn. „Ég hef heyrt frá öðrum kokkum að margar stelpur líta á mig sem eins konar fyrirmynd,“ segir Hrefna. „Kokkarnir heyra frá stelpum sem eru að byrja í faginu að þær langi til að verða eins og Hrefna á Sjávarkjallaranum. Sem er mjög skrítn tilfinning. Mér finnst ég ekkert merkileg. Þetta er líka búið að gerast svo snöggt og er kannski svolítið óraunverulegt.“

Hrefna segist ekki hafa lent í erfiðleikum fyrst þegar hún byrjaði í faginu. „Ég ákvað strax í byrjun að gera bara allt eins og strákarnir,“ segir Hrefna. „Ég hef unnið með stelpum í eldhúsinu og margar þeirra fatta ekki að það má ekki gefa strákonum neitt eftir. Stelpur hafa stundum beðið mig um að ná í og rétta hluti. Og ég er bara einn fimmtíu og átta,“ segir Hrefna og bætir við að hún standi mikið á tánum í vinnunni.

„Þetta er líkamlega og andlega erfitt starf. Margir hreinlega brotna niður og taka þetta rosalega inn á sig. Þetta er líka eins og annar heimur, þessi heimur sem við vinnum í,“ segir Hrefna og rifjar upp eina sögu úr kokkaheiminum. „Á laugardagskvöldi, 250 manns pantaðir í mat, uppgötvast klukkan átta að það var gaslaust. Það var eitt rosalegasta kvöld sem ég hef upplifað. Það fóru allir í eitthvert mók. Við höfðum eina rafmagnshellu til að redda þessu og ég gleymi aldrei stemningunni hvernig og ég lögðust á eitt við að bjarga kvöldinu. Sem við gerðum.“

„MAMMA“ HREFNA ER BÆÐI BLÍÐ OG STRÖNG

Hrefna leggur mikið upp úr því að ná góðum anda á Sjávarkjallaranum. „Ég lít á vinnufélagana mína sem fjölskyldu enda

Kokkarnir heyra frá stelpum sem eru að byrja í faginu að þær langi til að verða eins og Hrefna á Sjávarkjallaranum. Sem er mjög skrítn tilfinning.

eyðir maður í raun meiri tíma með þeim en sjálfri fjölskyldunni,“ segir Hrefna. „Þegar ég var að læra átti ég minn „pabba“ í eldhúsinu á Apótekinu og nú er ég alltaf kölluð mamma í vinnunni. Ég á marga syni,“ segir Hrefna og hlær. „Ég hugsaði lengi um hvernig kokkur ég vildi verða og tók þá afstöðu að óskra ekki, eins og margir kokkar



eru þekktir fyrir að gera. Ég veit að fólk ber virðingu fyrir mér þó svo að ég standi ekki í eldhúsinu og óskri. Ég leysi vandamál með því að ræða hlutina. Auðvitað koma tímar þar sem maður þarf að vera strangur, en það er bara eins og hjá öllum mömmum,“ segir Hrefna og hlær dátt.

LIKE A WHALE

Þegar tekst vel til í eldhúsinu vilja matargestir oft fá að bera kokkinn augum og hrósa honum fyrir fyrir vel eldaðan disk. „Auðvitað er aldrei of oft sagt að maturinn hjá manni sé góður, það er alltaf jafn fráþætt að heyra það. Það er líka gaman að fá að labba fram í sal og sýna sig,“ segir Hrefna og segir marga óneitanlega verða hissa að sjá þessa litlu skottu tritla fram úr eldhúsinu. „Núúú ertu stelpa, segja margir,“ hefur Hrefna eftir sumum gesta sinna og rifjar upp eitt kvöldið þegar hún var kölluð fram í sal til að taka við hrósi. „Þetta var hópur, bæði útlendingar og Íslendingar. Ein konan spurði „what is your name?“, ég svaraði því: „My name is Hrefna.“ Einhver Íslendingurinn bætti þá við: „Like the

whale. Her name is like the whale.“ Svo snerust samræðurnar bara um það að ég hét eins og hvalur og það var ekkert talað um matinn, þannig ég sagði bara: „OK thank you,“ og fór,“ segir Hrefna og hlær. „En það er alltaf gaman að fá hrós, það er bæði hvatning og sýnir manni að maður sé á réttri braut.“

MEÐ HEILAN VEITINGASTAÐ Í KOLLINUM

„Draumurinn minn er svo að eignast minn eigin stað,“ segir Hrefna sem varð hálf dul þegar hún var spurð frekar út í málið. „Ég er alltaf með augun opin fyrir húsnæði og hugsa um hvernig stóla ég vil hafa, hvaða tónlist ég mun spila og hvernig maturinn verður.“ Hrefna fer á draumaflug en greinilegt að hún er ekki tilbúin að varpa draumnum fram á síður Birtu. „Veitingastaðurinn er hérna uppi,“ segir Hrefna og bendir á klára kollinn sinn. „Og hann verður rosalega flottur.“ Meira náðist ekki upp úr henni varðandi málið að þessu sinni. Við sælkerarnir verðum því að biða spenntir eftir að sjá og bragða á hvað konan með hvalanafnið tekur sér fyrir hendur næst.

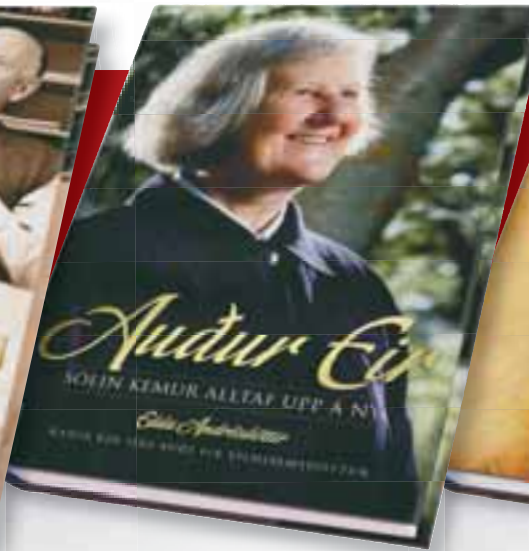
EFTIRSÓTTAR JÓLAGJAFIR!



Örn Clausen fer á kostum!

Örn Clausen, hæstaréttarlögmaður og fyrrum frjálsíróttakappi, segir í þessari **bráðskemmtilegu** bók sögur af ýmsum samferðamönnum, allt frá rónum upp í ráðherra - en að auki koma æðri máttarvöld við sögu.

Eyrún Ingadóttir tók saman.



Heillandi ævisaga!

„... **lifleg og fróðleg** frásögn ... ætti að bæta margan manninn.“

— Sigríður Albertsdóttir, DV

„**Skyldulesning**.“

— Hemmi Gunn, Íslandi í bitíð.

„...**mjög vel lukkuð**. ... lesandinn fær jafnvel stundum á tilfinninguna að hann sé viðstaddur fund kvennanna tveggja, svo **lifandi** er frásögnin. **heillandi** lýsing á horfnum heimi. ... Auður Eir er frumkvöðull og fyrirmynd sem **gaman** er að kynna sig gegnum **vandaða bók** þeirra Eddu Andrésdóttur.“

— Soffía Auður Birgisdóttir, Morgunblaðinu



Væntanleg um allan heim!

„...skilar lesanda **vel unninni og hugsaðri glæpasögu**.“

— Páll Baldvin Baldvinsson, DV

„**Fersk rödd** ... **Hröð** atburðarás og **hressilegur still**.“

— Katrín Jakobsdóttir, gagnrýnandi

„Allt er þetta **vel gert** og bókin hefur **fagmannlegan svip** ...“

— Halldór Guðmundsson, Fréttablaðinu

„... **snjöll** sakamálasaga ... Þóra reynist **heillandi** sögumiðja, ráðgátan er flökkin en **afskaplega vel sett saman** ...“

— Björn Þór Vilhjálmsson, Morgunblaðinu

„Eitthvað **alveg sérstakt**“

— Suzie Doore, útgáfustjóri Hodder og Staughton í Bretlandi

„**Frábær frumraun** - æsispennandi og óvenjuleg.“

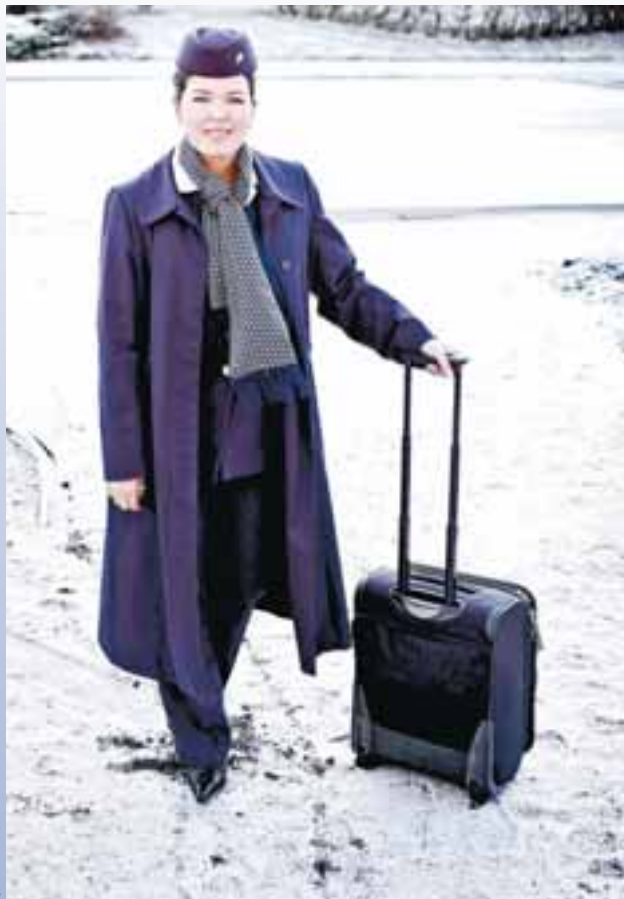
— David Highfill, útgáfustjóri HarperCollins í Bandaríkjunum



Þegar reynir á þolrifin,

Hverju starfi fylgja hlutir sem veita manni gleði. Að sama skapi fylgja einnig hverju starfi hliðar sem virkilega reyna á þolrifin. Allt frá rafstuðinu sem þú færð á skrifstofuhurðinni á hverjum morgni til erfiðra kúnna sem koma fram við þig eins og skrifstofuhúsgagn. Þegar reynir á þolrifin er víst besta ráðið að brosa, og gera það nógu breitt. Birta tók púlsinn á nokkrum starfstéttum og kannaði hvað það er sem reynir á þolrifin hjá hverjum og einum.

reyndu að þrauka!



Ein flugfreyja á mann

Guðrún Eva Guðmundsdóttir flugfreyja hjá Icelandair.

Ósanngjarnir og ókurteisir farþegar reyna helst á þolrifin,“ segir Guðrún. „Stundum reynir á þolrif farþeganna að þurfa að bíða lengi eftir að komast um borð og standa í löngum röðum. Þá er viðskiptavinurinn orðinn óánægður áður en hann stígur um borð. Við erum fyrsta andlitið sem kúnninn sér, andlitið sem stendur fyrir allt sem miður fór, og þá er áskorunin okkar að fá þá farþega til að ganga brosandí frá borði og þakka fyrir flugið. Sem er það skemmtilegasta við starfið.“

Í háloftunum er mikið um að vera hjá flugfreyjunum og vinna þær eftir rútínu sem erfitt er að brjóta upp. „Stundum fær maður á tilfinninguna, í tvö hundruð manna vél þar sem eru fimm flugfreyjur, að farþegarnir haldi að það sé ein flugfreyja á mann,“ segir Guðrún og hlær góólátlega. „Farþegar hafa auðvitað mismunandi þarfir. Þegar maður ber fram kaffi hefur kannski einhver þörf fyrir koddá. Maður reynir eftir bestu getu að muna allt sem er beðið um en stundum kemur það fyrir að maður gleymir því. Svo situr farþeginn allt flugið og horfir á mann með undarlegu augnaráði sem maður skilur ekkert í,“ segir Guðrún og hlær. Svo þegar hann gengur frá borði þá minnir hann aftur á koddann sem aldrei kom. Og þá er auðvitað orðið of seint að afhenda koddann.“



Vel lesin!



Lestur – konur 18-49 ára

Mest lesna tímaritið

Lestur á tímaritinu Birtu mælist langmestur af öllum tímaritum landsins, skv. fjölmiðlakönnun Gallup. Skemmtileg efnistöð og öflug sjónvarpsdagskrá vinna saman við að skapa þessar miklu vinsældir. Ef þú vilt að fyrirtækið þitt sé sjáanlegt skaltu auglýsa þar sem birtan er mest og líklegast að flestir sjái auglýsinguna. **Komdu inn í Birtuna.**

birta

Auglýsingasími 550 5000

Birtu er dreift inn á 95.000 heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

* Samkvæmt fjölmiðlakönnun Gallup okt. 2005.

Pirrandi ölvæð fólk með óskalög

Erna Bergmann Björnsdóttir, annar helmingur plötusnúðadúettsins Erna & Ellen.

Það er oftast eitthvert fullt fólk sem er með leiðindi. Sérstaklega ef maður er að spila á árhátíðum hjá einhverju plebbaliði. Þá fær maður oft pirrandi fólk á sig sem líkar ekki við það sem maður er að spila og vill fá að hlusta á eitthvað annað. Ég er ekkert mikið fyrir að taka óskalög en ef maður filar sjálfur það sem er verið að biðja um þá spilar maður það náttúrulega," segir Erna og bætir því við að það sé líka mjög erfitt að losna við slíkt fólk því það geti verið mjög uppþrengjandi. „Maður segist bara vera að reyna að finna lögin sem það er að spyrja um þó maður viti það alveg að þau séu ekki til.“ Erna hefur lent í nokkrum erfiðum aðstæðum vegna aðkasts frá fólki og eitt sinn þurfti hún að láta dyravörð vísa einni stúlku út. „Hún ætlaði bara í mig af því ég vildi ekki spila Britney Spears eða eitthvað álíka.“ Erna segir að strákar geti líka stundum verið mjög ágengir þó það sé kannski aldrei mjög alvarlegt. „Svo er hljóðkerfið á sumum skemmtistöðum mjög

lélegt og ef það bregst eitthvað þá er okkur plötusnúðunum alltaf kennt um. Við erum bara að reyna að halda uppi stuði og oftast gengur það vel fyrir sig.“



LIÓSMYND/HARI

Gefur stundum sénsa

Sigurþór Jónasson, stöðumælavörður

Sigurþór starfað sem stöðumælavörður í 14 mánuði og líkar starfið vel. Stöðumælaverðir verða hins vegar oft fyrir aðkasti frá reiðu fólki sem finnst það hafa fengið óréttláta meðferð. „Það kennir okkur stöðumælavörðunum ídulega um þegar það leggur ólöglega og telur upp ýmsar ástæður fyrir því að það varð að leggja svona. Það eru engar takmarkanir fyrir öllum þeim afsökunum sem maður fær að heyra.

Oftast er ástæðan samt sú að fólk segir að það finni ekki stæði eða þá að það nennir bara einfaldlega ekki að labba nokkur skref. Stæðin eiga yfirleitt að vera fyrir framan dyrnar og laus þegar viðkomandi ætlar að leggja,” segir Sigurþór.

Til þess að standast mótlætið segir Sigurþór að það sé mikilvægt að hann standi fast á sínu. Hann segist þó stundum gefa sénsa. „Ef fólk er tilbúið að færa bílinn eða er tilbúið að bæta úr hlutunum þá gerir maður það. Maður getur samt ekki sleppt neinum um leið og maður er búinn að skrifa sektirnar,” segir hinn mannlegi Sigurþór stöðumælavörður.



LIÓSMYND/HARI

Sófaveisla!!!

nú geta allir eignast fallegan sófa

frábær
jólátíloð

-55%



verð áður 196.000.-

Jólátíloð kr. 99.000.-

Colour stóllin
Jólagjöfin í ár



aðeins kr. 7.900.-

-35%



allir sófar
á ótrúlegu JÓLA-verði

verð áður 125.000.- Jólátíloð kr. 79.000.-

-38%



verð áður 240.000.- Jólátíloð kr. 149.000.-

sofi.is

Borgartúni 28
sími 561 8833

ath. takmarkað magn

ótrúleg jólátíloð

Ekki sturlast úr frekju

Gunnar Jónsson, yfirdyravörður á Café Óliver.

Fólk sem treðst og er með frekju reynir á þolrifin,“ stynur Gunnar og bætir við að ástandið fyrir utan dyrnar á Café Óliver jaðri oft við stríðsástand. „Fólk á það til að hreinlega sturlast. Bara sturlast yfir því að fá ekki að komast inn og yfir því að þurfa að fara í röð og fólk skilur ekkert í því að það sé ekki á gestalista því það hafði komið þarna einhvern tímann fyrr um sumarið,“ segir Gunnar og hlær en bætir við að til mikillar lukku séu þeir nú ekki margir sem hafi sturlast í röðinni hjá honum. „Sumir hafa hreinlega gefist upp á því að tala okkur til og bara tekið af skarið og ruðst inn. En við látum fólk ekkert komast upp með eitthvað svona, við förum bara á eftir viðkomandi og drögum hann öfugan út,“ segir Gunnar ákveðinn.

Gunnar segir fólk ekki nota „veistu ekki hver ég er?“ setninguna mikið en það sé oft gaman að heyra hvað fólki dettur í hug að nota. „Maður heyrir svo margt. Sumir segjast þekkja eigandann og hafa passað fyrir hann köttinn hans í asku og eitthvað í þeim dúrnum. Eitt sinn beið í röðinni starfsmaður hjá hinu opinbera. Viðkomandi krafðist þess að fá að fara inn og hreinlega hótaði því að svipta okkur leyfinu ef við létum ekki undan þeirri beiðni,“ segir Gunnar. „Ef fólk er á annað borð búið að bíta það í sig að ætla inn þá er fátt sem stöðvar það.“



LIÓSMYND/ANTON

Besta bragðið að brosa á móti

Einar Guðmundsson, starfsmaður Og Vodafone

Einar Guðmundsson starfar sem afgreiðslumaður og er einn af þeim sem þurfa að sýna mikla þjónustulund í starfi því oft kemur fólk til hans með misskemmtileg mál. „Hingað kemur fólk sem er með bilaðan síma, netið virkar ekki hjá því og annað slíkt. Þetta eru samt yfirleitt vandamál sem auðveldlega má leysa,“ segir Einar. Hann lendir hins vegar oft í vandamálum þar sem viðmót viðskiptavinanna er stundum leiðinlegt. „Það koma margir hingað inn með því hugarfari að það sé að fara að rífast og lenda í deilum. Oft er fólkið líka að skamma mig persónulega fyrir eitthvað sem ég kom ekki nálægt sjálfur. Þegar maður reynir svo að hjálpa fólkinu heldur það áfram að skamma mann. Það þýðir þá lítið annað en að brosa á móti. Sumir vita reyndar ekki hvaðan á sig stendur veðrið þegar þeir eru eitthvað að reyna að rífast og fá bara bros og góðvild á móti. Það er oftast besta bragðið til þess að róa pirraða viðskiptavini,“ segir Einar og bætir við að



LIÓSMYND/VILHELM

það hafi komið nokkrum sinnum fyrir að fólk hafi óskrað á hann. „Fólk verður bara að skilja að við erum ekki að reyna að svindla á einum né neinum, þvert á móti viljum hjálpa til við að leysa öll þau vandamál sem hingað berast.“

JÓLAGJÖF VEIÐIMANNSINS

„ÉG BÆÐI SÉ OG VEIT
HVAÐ ÞAÐ ER
AÐ VERA MEÐ GÓÐ
VEIÐIGLERAUGU“
PALLI Í VEIÐIHÚSINU



GJAFA KORT

Á VEIÐIGLERAUGU

HAMRABORG 10
SÍMI 554 3200
SMÁRATORGI
SÍMI 564 3200



ÉG C
GLERAUGNAVERSLUN



Jólagjöfin hennar

(Gjafabréf)

Samkvæmiskjolar
frá 10 þús. kr.
allar stærðir.

Stelpu jólakjolar
á allan aldur.

Mikið úrval.

PRINSESSAN

verslun/Mjódd, s. 567 4727
www.Prinsessan.is



JÓLAGJÖFIN HENNAR Gabor

Ný sending - mikið úrval



Gabor



Ný verslun

XENA

GLÆSIBÆ S: 553 7060

XENA

MJÓDDINNI S: 557 1291



ASH TREE:

Nýtt spænskt vín frá Freixenet

Spænska vínframleiðslufyrirtækið Freixenet er einkum þekkt fyrir freyðivínsframleiðslu enda stærsti framleiðandi freyðivína í heiminum. Fyrirtækið hefur nýverið fjárfest í annarri léttvínsframleiðslu og byggt upp tólf athyglisverð vínhus bæði á Spáni og í Nýja-heiminum. Freixenet er eitt af tíu þekktustu vörumerkjum Spánar skv. alþjóðlegum könnunum og þekkt fyrir gæði og stöðugleika.

Ash Tree nafnið er ensk þýðing orðsins „La Freixenada“ sem þýðir „staðurinn þar sem öskutréd vex“. Þetta er jafnframt heitið á fjölskyldusetri Ferrer fjölskyldunnar, eigenda Freixenet.

Hugmynd vingerðarmanna Freixenet var að gera auðdrukkit og ávaxtaríkt vín. Þrúgurnar eru ræktaðar í Kastilíuhéraði í miðju Spánu. Blandað er saman hefðbundnum spænskum þrúgum, í þessu tilfalli monastrell sem gefur víninu mjúkt og angan og svo shiraz, þrúgu með öllu alþjóðlegra yfirbragð.

Þetta er öflugt vín sem ræður vel við hefðbundinn íslenskan jólamat sem oft er saltur. Það er jafnframt mjúkt og ávaxtaríkt með kröftugum einkennum shiraz-þrúgunnar. Prófið það með hamborgarhryggnum!

Kynningarverð á hátíðardögum í Vínbúðum 1.090 kr.

Freixenet



Viltu ná glæsilegum árangri?



Pú léttist og styrkist andlega og líkamlega

TT –námskeiðin sívinsælu!

Frá Toppi til Táar

Dansrækt JSB hefur sérhæft sig í námskeiðum fyrir konur sem vilja komast í kjörþyngd. Þau fela í sér líkamsrækt, leiðbeiningar um mataræði og líkamsbeitingu, fundi, aðhald, vigtun og mælingar ásamt ráðgjöf frá stílista um tísku og fördun. Þú nærð árangri hjá okkur – ef þú vilt!

TT-tímatafla

Kl	Mán	Þri	Mi	Fim	Fös
06:20	X		X		X
07:20	X		X		X
08:20	X		X		X
12:05	X		X		X
14:30	X		X		X
18:25	X		X		X
19:20	X	X	X	X	X
20:15	X				

Vertu velkomin í okkar hóp!

Skráning hafin á janúarnámskeið



Hafðu samband!

www.jsb.is
sími 581 3730

DANSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík
Sími 581 3730 • Bréfsími 581 3732



brynhildur björnsdóttir stingur í samband

Kynbundinn gjafamunur

„Hann fékk bók, en hún fékk nál og tvinna...“ er lína í jólagagi sem löngum hefur vakið gríðarlega sterk viðbrögð í mínum vinahópi. Lagið er reyndar gamalt og gjafirnar örugglega bæði vel meintar og jafnvel frekar upphugsáðar út frá rími en pólitískri réttshugsun en engu að síður: af hverju fær hann bók til að vikka hugann en hún nál og tvinna til að sauma í heimanmundardragkistuna? Hvaða kvenfyrirlitning er þar á ferðinni?

Nú rignir inn í vitund landsmanna auglýsingum um heppilegustu jólagjafirnar handa hinum og þessum og þær eru ennþá afar mikið miðaðar við kynin. Jólagjöfin handa henni er gjarna ilmvatn eða skartgripur á meðan hann á frekar von á veiðistöng eða borvél í sínum pakka. Auðvitað eru reglurnar ekki niðurnegldar og viðurlögin engin og einhverjar konur fá borvélar og einhverjir karlar silkinærföt í jólagjöf en áherslurnar eru samt ótrúlega kynbundnar, jólagjafirnar handa honum eru einfaldlega allt öðruvísi en gjafirnar handa henni. Litaval er mjög áberandi, stelpunáttföt eru bleik og strákanáttföt blá, bækur eru mjög oft markaðssettar sem „konu-“ eða „kalla-“. Og þetta er ekkert skrytið. Þegar við skoðum kynbundna hluti í samfélaginu er ótrúlega margt sem ennþá er bundið kynhlutverkum. Hann á að bera upp bönorðið og setja saman húsgögnin – hún bakar fyrir jólin og sér um blómin. Hún býr manni sínum fagurt heimili, hann býr konu sinni öryggi, (sennilega af því hann er yfirleitt með miklu hærri laun). Ef hann býður í glas er það annað hvort ágengt eða vel þegið, ef hún býður í glas er það smellið og yfirleitt vel þegið. Bæði sem glasagefandi eða -þiggjandi er konan búin að gefa til kynna að hún hafi áhuga á nánari kynnum. Hún horfir á stelpumyndir og skælir pínulítið yfir þeim, hvort sem þær eru sorglegar eða bara hrærandi, hann horfir á fótbolta og hrópar á leikmennina (það er reyndar athyglisvert að fótboltamennirnir sjálfir bresta stundum í grát, knúsa hver annan og klappa á rassinn – afar karlmannlega að sjálfsgöðu). Kynin eru ólík, vilja ólíka hluti, einkum og sér í lagi í jólagjöf.

En er þessi kynjamunur meðfæddur eða áunninn? Hvenær og hvernig læra börn að vera strákar eða stelpur?

Ég þekki þrjá pínulitla stráka sem hafa verið umfærðir tuskudýrum alla sína stuttu ævi. Þeir vilja ekki sjá að leika sér með neitt annað en bolta og bíla. Ég þekki líka litlar stelpur sem vilja bara dúkkur í bleikum fötum þrátt fyrir mikla meðvitund foreldranna um að troða þeim ekki inn í stöðluð kynjahlutverk. Ein þeirra fékk meira að segja einu sinni stóran vörubíl í afmælisgjöf og dundaði sér alsæl við að svæfa hann allt afmælisboðið.

Þetta kemur ekki úr auglýsingum í sjónvarpinu. Og það er eiginlega ekki alveg hægt að komast að niðurstöðu um það hér hvaðan þetta er. Vonandi fá bara allir það sem þá langar í í jólagjöf.

Sjálf vil ég hundrað sinnum frekar fá bók en nál og tvinna. Ég veit ekkert hvað ég ætti að gera við nál og tvinna. Eða borvél ef út í það er farið.

Jólafrekjan lifir!

Börn læra það ung að árum að það borgar sig að vera ákveðin(n) ef einhver árangur á að nást í lífinu. Á þessum árstíma yta nokkur jólalög undir þessa heimsskynjun og boðskapurinn er skýr: Biðjið (nógu oft og nógu hátt) og yður mun veitast. Hér eru nokkur dæmi:



Jólasveinninn er alveg gáttaður á jólafrekjunni.

„Undir jólahjólátré er PAKKI! undir jólahjólátré er voðalega stór PAKKI! í silfurpappír... Skyld'ða vera jólahjól...“

Þarna er alveg greinilegt að þrotlaust suð og betl hefur skilað árangri og jólagjöf sem enginn hafði í rauninni efni á að kaupa eða gefa viðkomandi er nú samt komin undir tréð.

Boðskapur: Það er ekkert varið í jólin nema pakkarnir standi undir væntingum.

„Ég fæ jólagjöf, ég fæ jólagjöf, eitthvað sem gaman er og gott að fá! Ég fæ pakka frá pabba og mómmu, og kannski líka frá afa og ömmu, það kemur ef til vill eitthvað frá þér...“

Þarna er ekkert verið að tvínóna við hlutina og þeir kallaðir sínum réttu nöfnum.

Boðskapur: Það borgar sig að betla og kúga sína nánustu

Á jólaballinu borgar sig heldur ekkert að vera feimin(n): „JÓLASVEINN, trarallala, HALTU í hendina á mér,“ er hrópað svo undir tekur í gömlu, góðu lagi með Gátta-þef og barnakór sem er staðráðinn í að láta ekki hlunnfara sig.

Boðskapur: Ef þú æpir nógu hátt þá færðu það sem þú vilt.

„Gefðu mér gott í skóinn, góði jólasveinn í nótt.“ Jólasveinninn fær skipun í boðhætti og er seinna í lagi meira að segja skipað að syngja tónmælenda í svefn.

Boðskapur: Skipanir bera árangur.

stjörnuspá

★★★

16. desember – 22. desember

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Pú ert að velta framtíðinni fyrir þér þessa dagana og ekkert nema gott um það að segja. Hvort sem þú hyggur á frekara nám eða ætlar að veita skóla lífsins aðeins meiri athygli ertu í bestu stöðu til þess að taka slíkar ákvarðanir núna.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Ástin leikur við nautin núna og þar sem þau eru ástleit og ástuðleg í edli sínu njóta þau hvernar mínútu til fullnustu. Þú ert svo vinsælt að það hálfra væri nóg. Passaðu að detta ekki í sykur og sætbrauð á þessum árstíma, þú veist hvað það kostar þig í janúar.

TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Þú gætud lent í samstarfsörðugleikum í vikinni og þurftið einkum að passa ykkur á frekum og yfirgangssömum yfirmanni sem gerir ykkur lífið leitt. Gerið allt til að halda ró ykkar, þið viljið ekki lenda í leiðindum svona rétt fyrir júl.

KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Passaðu heilsuna þína vel í desember. Ýmsar flensur eru á ferli og kuldaboli verður ekki langt undan. Mundu að heilsan er það dýrmætasta sem þú átt og það er vel þess virði að fylgjast vel með sér og leita ráða ef eitthvað er ekki alveg eins og það á að vera.

LIJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Pú ert á góðu röli, búið að standa þína plikt í fleiri en einum skilningi og nú er komið að því að þú slettir úr loppunum og farir ærlega út að skemmta þér. Eins og oft áður er þér samt ráðlagt að vera með takmörkuðu fjárráð á djammínu, þú veist hvað þú ert gjafmilt við skál.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Einhleypar meyjur ættu að hafa augun hjá sér næstu daga því það er góðir möguleikar á því að herra eða frú Rétt(ur) verði á vegi þeirra í jólaöldinni. Það er því bannað að fara út úr húsi öðruvísi en upp á sitt besta, ekki svo að skilja að meyjur eigi vanda til slíks.

VOG 22. SEPT. – 22. OKTÓBER



Pú ættir að einbeita þér að því að hitta fólk sem þú hefur ekki séð lengi og njóta jólaundirbúningsins með því. Einhver kynni að koma þér ánægjulega á óvart.

SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓVEMBER



Pú gætir fengið fregnir sem koma þér í opna skjöldu og koma sér jafnvel illa fyrir þig. Ekki láta blekkjast af fyrstu sýn, ef þú spilar rétt úr þessu tækifæri er langlíklegast að þú græðir bara á öllu saman.

BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DESEMBER



Það er allt á uppleið hjá þér, kærni bogmaður og núna er tíminn til að breyta aðeins til. Nýtt starf, nýtt heimili, jafnvel annað land bíða þess að njóta áhrifa þinna og hjálpa þér að vaxa og dafna.

STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚAR



Í þessari viku er það heiðarleikin sem er sigurstranglegastur. Þú skalt vera eins elta og þér er unnt í öllum þínum viðskiptum við fólk því það er eina leiðin til að uppskera eins og þú hefur séð.

VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEBRÚAR



Nýtt fólk hrannast inn í líf þitt þessa dagana og þú á fullt í fangi með að kynnast því öllu. Passaðu samt að hlusta á þinn innri mann, það borgar sig ekkert endilega að hleypa öllum að hjartanu í sér. Þangað þarf að velja vel og vera lengi að því.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Nú er loksins komið að ykkur! Ástin hefur verið að hitta hina og þessa fyrir að undanförnu og ykkur hefur fundist þið örlítið útundan. En þið hafið sjaldan verið jafn aðlaðandi og þessa dagana og ekki vera hissa þó að þið verið ekki einir til ársloka.



Mikið úrval af bómullarnáttfötum
og sloppum verð frá 2990

að vera til eins og

Ég og þú

Laugavegi 46
s 534 8742

*glæsilegir
síðkjólar*

*stærðir
34-46*

*verð frá
14990*

Flott jólagjöf



Laugavegi 54,
sími 552 5201



Laundruin
tískuverslu
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077

Kremfarði frá Shiseido

» Shiseido hefur sett á markað nýjan farða sem hylur, minnkar hrukkur og gefur unglegt útlit.

Nýi Shiseido Lifting Foundation kremfarðinn hefur þau áhrif að húðin lyftist þannig hrukkur grynnast og húðin verður unglegrí. Ný efnaformúla er notuð í farðanum sem gefur húðinni aukinn teygjanleika. Anti Wrinkle Complex formúlan inniheldur rakagjafa eins og Hydro Wrap, Vitalizing DE og Hyaluron-sýru. Farðinn sjálfur er léttur og er laus við þunga og matta áferð. Farðinn hylur hrukkur og lýti en framkallar um leið náttúrulegan og bjartan húðlit. Kremfarðinn meðhöndlar því húðina um leið og hann bætir útlit.



Endurheimtu unglegt útlit

» Shiseido hefur sett nýtt hrukkukrem á markað.

Nýja kremið frá Shiseido er bæði hrukkur- og styrkingarkrem. Kremið tilheyrir Shiseido Bio-Performance línunni sem er hátækni kremlína og er þekkt fyrir hámarks árangur. Kremið vinnur vel á tveimur helstu húðvandamálum öldrunar, hrukkumyndun og skorti á teygjanleika. En flest hrukkukrem sem eru á markaðnum í dag vinna aðeins hvert gegn öðru. Kremið styrkir starfsemi húðarinnar sem veikst hefur af völdum öldrunar, eindurheimtir og viðheldur unglegu útliti. Bio Performance kremið endurhleður náttúrulegt viðnám húðarinnar, styrkir náttúruhjúp hennar og verndar þannig húðina gegn utanaðkomandi áreiti.



Handáburður og líkamsskrúbb frá Max Mara

» Tvær nýjungar í Max Mara.

Max Mara leggur sitt af mörkum við að mýkja húðina fyrir jóla og komandi mánuði. Tvær nýjar vörur eru nú komnar á markað, Nourishing Hand Treatment krem með hönskum og kornakrem fyrir líkamann. Handáburðurinn er mjög virkur og inniheldur Linene seed, E vítamín og ólífuolíu sem mýkir, gefur raka og verndar hendurnar. Hanskana má nota til að örva virkni handáburðarins og með þeim er auðvelt að leyfa kreminu að virka yfir nótt. Kornakremið hentar vel fyrir þurra húð og fjarlægir dauðar húðfrumur svo húðin verði silkimjúk. Kornakremið inniheldur Linene seed sem verndar og viðheldur réttu rakastigi húðarinnar.



allt fyrir útlitið

MARGRÉT R. JÓNASDÓTTIR

Fjólublá stemning

Nú er fjólublár og vínráður litur að koma sterkt inn. Það er mjög fallegt að blanda saman fjólubláum lit og til dæmis brúnum lit og hafa jafnvel pínulítið af gylltum lit með.

Til að fá fallega brúna skyggingu með fjólubláum lit er gott að byrja á að dusta drapplituðum augnskugga yfir allt augnlokið, alveg upp að augabrún, bera síðan mildan brúntónalit á sjálft augnlokið og undir augað (breiða línu undir auga). Veljið fjólubláan augnskugga sem ykkur finnst fallegur. Setjið fjólubláa litinn í breiða línu ofan á augnlok og mjórri undir augað. Ég notaði MAC mattan „Purple Haze“ sem mér finnst fallegur fjólublár litur. Einnig er hægt að setja örlítið af glitrandi fjólubláum augnskugga í mjóa línu yfir þann matta í kringum allt augað. Að lokum er fallegt að bera á mikinn maskara í til dæmis svarbrúnum lit eða jafnvel fjólubláum lit.

Fallegt er að skyggja með gylltu sólapúðri í kringum andlitið og velja síðan bjartan kinnalit, varalit eða gloss í ferskjulituðum eða bleikum tón.



Fjólublátt



HELGA



Catwalk

Allt sem þarf

[er magic tan]

Magic Tan var eina brúnkuaðferðin sem hlaut 10 í einkunn af 10 mögulegum í nýlegri enskri könnun sem gerð var á vegum NOW tímaritsins.

Hér að neðan eru nýlegar umsagnir nokkurra heimsþekkra breskra tímarita og dagblaða um Magic Tan brúnkuaðferðina.

NOW: „Ég valdi miðlungsbrúnt, sem var fullkomið. Þetta er gullin brúnka og ég er ekki með neinar rákir. Allir tala um hve náttúruleg brúnkan sé. Einkunn: 10 af 10.“

The Guardian: „Ég fékk mjög djúpa og jafna brúnku. Ég varð himinlifandi yfir útkomunni, betri en allar aðferðir sem ég hef áður reynt. Einkunn: 10 af 10.“

Glamour: Eftir aðeins 45 sekúndur lítur þú út eins og þú hafir verið fríinu við Karabíska hafið. Og þar sem engir geislar koma við sögu þá er þetta öruggasta leiðin til að verða brúnn.

The Times: Hvernig var liturinn? Indislega náttúruleg og gullin brúnka.



magic
TAN®

Magic Tan - Reykjavík

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

Magic Tan - Reykjanesbæ

Nuddstofan Betri líðan
Hafnargötu 48a, 230 Keflavík
Sími 421 70 10

Magic Tan - Akureyri

Snyrtistofan Vita Liberata
Sunnuhlíð 12, 603 Akureyri
Sími 468 1588



ASPEN® SKIL

www.magictan-iceland.com



jólin
SAND
WOMAN



» FÆÐGIN

Hjálpar til við stærðfræðina

» Egill Jóhannsson, framkvæmdastjóri Brimborgar, og Marta Egilsdóttir eru samrýmd feðgin. Þau gera ýmislegt saman og þræta sjaldan. Egill segir Mörtu vera sjálfstæða persónu sem takist á við sín vandamál sjálf og geri það vel.

Marta er nemandi í 9. bekk í Árbæjararskóla en hún er annað af tveimur börnum Egils. Þegar þau eru spurð að því hvernig samband þeirra sé svara þau einum rómi að það sé mjög gott. Þau feðgin hafa alltaf reynt að rækta sambandið með því að gera eitthvað saman. „Við förum stundum saman í bíó og svo hjálpa ég henni mikið í lærdómnum, aðalllega stærðfræðinni. Ég get hins vegar ekkert hjálpað henni í fimleikunum öðruvísi en að hvetja hana þar áfram,“ segir Egill og Marta brosir því til samþykkis.

Egill segir að þau feðgin séu mikið saman heima fyrir. Á sumrin eru fjölskylduböndin svo bætt í útileigum. „Við förum alltaf í útilegu á hverju sumri, í svona tíu til tólf daga, með tjaldvagninn og þá er yfirleitt mjög gaman.“

Heima fyrir muna hvorki Marta né Egill eftir einhverjum sérstökum þrætumálum. Egill segir þó að Marta geti stundum verið þrjósk, sem Marta að sjálfsgöðu þverneitar fyrir. „Það hefur alltaf tekist að

ná samkomulagi. Við höfum aldrei þurft að nota neinar sérstakar aðferðir til þess að ná saman, maður bara sest hjá henni og talar við hana,“ segir Egill og bætir við að enn hafi engin „unglingavandamál“ komið upp hjá þeim. Þvert á móti telur Egill að samskipti þeirra Mörtu hafi aukist á undanförunum árum en Marta minnir þó þabba sinn á að þau hafi farið oftast í sund þegar hún var yngri.

Egill segir að Marta geti alltaf spurt hann um eitthvað sem brenni á henni. „Hún kannski spyr mig frekar út í lærdóminn eða eitthvað tengt viðskiptum og spyr þá frekar mömmu sína um eitthvað annað,“ útskýrir Egill. „Ég þarf sjaldnast að leita til einhvers annars því mér líður yfirleitt mjög vel,“ segir Marta að lokum en Egill bætir við að Marta sé yfir höfuð mjög sjálfstæð persóna sem vilji helst taka á sínum vandamálum sjálf. Hann reyni því að virða það og hingað til hafi það gengið mjög vel.

Barnaleikfimi

Lítill börn hafa gott af hreyfingu og það er ýmislegt sem foreldrar geta gert með börnunum heima. Alls kyns leikir krefjast tölverðrar hreyfingar og auka færni barna á ýmsum sviðum.

1 Hlustið á tónlist og hreyfið ykkur. Dansið, hoppið og hlaupið í hringi. Hreyfing við tónlist er góð æfing í því að ná takti og jafnvægi og er góð hreyfing fyrir börn og foreldra.

2 Farið í feluleik. Felið ykkur fyrir barninu og fáið það til að reyna að finna ykkur. Þegar þið finnst felið ykkur þá aftur á nýjum stað. Barnið eltir ykkur eins lengi og þið haldið áfram að fela ykkur. Feluleikur eykur tilfinningu barnsins fyrir rými og er góð hreyfing.

3 Skriðið í gegnum göng. Það er hægt að búa til göng heima með stólum, borðum, lókum og teppum. Börn hafa mjög gaman af göngum og það eykur tilfinningu þeirra fyrir rými og styrkir handleggi og fótleggi.

4 Rúllid bolta á milli ykkar. Það er gott að nota stóran mjúkan bolta. Þessi æfing eykur samhæfingu sjónar og handa. Barnið á ekki eftir að ná boltanum í hvert einasta skipti svo það þarf stundum að elta boltann, sem er mjög góð hreyfing.

5 Farið í smíðaleik. Berjið á eitthvað sem ekki er brothætt með leikfangahamri. Börnum finnst gaman að búa til hávaða og þessi æfing eykur samhæfingu sjónar og handa og er líka líkamsrækt. Útskýrið bara fyrir barninu hvað má berja á og hvað ekki.



Börnin vanin af bleyju

Margir foreldrar velta því fyrir sér á hvaða aldri eigi að venja barnið af bleyju. Sum börn eru hætt með bleyju innan við tveggja ára gömul og önnur ekki fyrr en þrjú ára, svo það er engin algild regla. Börn eru ólík og það er misjafnt hvenær þau eru tilbúin. Það er best fyrir foreldra sem vilja fara að losna við bleyjurnar að fylgjast með barninu því það eru nokkur atriði sem benda til þess að það sé tilbúið til þess að fara að hætta með bleyju.

1 Barninu líkar illa að vera með óhreina bleyju.

2 Barnið getur fylgt einföldum leiðbeiningum.

3 Barnið getur setið kyrrt í fimm mínútur eða meira við ákveðið verkefni.

4 Barnið veit hvenær það þarf að pissa eða kúka og getur sagt frá því.

5 Barnið vaknar með þurra bleyju og er stundum með bleyju í tvo tíma eða meira yfir daginn án þess að nokkuð komi í hana.



Gleðileg jól

með mjúkum pökkum



Glæsilegur rúmfatnaður
fyrir alla fjölskylduna
gæði, ending, þjónusta



Skólavörðustíg 21 • Sími 551 4050 • Reykjavík

Full búð af nýjum vörum

Speglar, ljósakrónur, kertastjappar, diskamottur, diskapurkur,
límmiðar, púðar, serviðttur, treflar, töskur, o.fl.

Opið virka daga kl. 12-18
Laugardaga kl. 12-16

má mí mó, Tryggvagötu 16, 101 Reykjavík, sími: 551 1808, www.mamimo.is



Satt og sannað, klárt og kannað

» Spurningin um hvaða olía sé heilsusamlegust hefur valdið heilabrotum hjá mörgum heilsuhróknum gegnum tíðina.

Þeir sem brotið hafa heilann um hina einu sönnu olíu geta nú andað léttar. Nú hafa vísindamenn borið kennsl á svokölluð snefilefni í ólífuolíu sem gera það að verkum að olían er sérstaklega holl fyrir hjartað. Efnin sem um ræðir eru samefni sem kallast fenól og verja hjarta og æðakerfið gegn bólgum og stíflum. Hlutfall þessara efna er mest í jómfrúarolíu og frumjómfrúarolíu og gætir því áhrifa þeirra mest í þessum olíum.

Vísindamennirnir góðu báru saman áhrifin af neyslu fenólríkrar ólívuolíu annars vegar og svo olíu sem hafði engin fenólefni. Við neyslu fenólríkrar olíu kom í ljós aukið magn nitroxiðs sem gerir það að verkum æðar víkka og dregst úr sýringarlagi í líkamanum.

Ekki að efnasamsetningar eða heitin á þeim skipti okkur máli, það er bara gott að komast loksins á olíubotninn í þessu máli.



Stressfrítt athvarf á fjórum hjólum

» Alla daga ársins þurfum við að glíma við bílaumferðina. Nú er hins vegar framundan hin mikla jólahátíð, sá tími sem allir eru stanslaust á ferð. Þá er gott að tileinka sér góða andlega og líkamlega líðan í bílnum sínum. Nóg verður af jólastressinu og óþarfi að bæta umferðarofsa ofan á það.

RÉTTA TÓNLISTIN FYRIR RÉTTA SKAPIÐ

Veldu góða tónlist í bílinn. Of hröð tónlist getur haft stressandi áhrif og að sama skapi getur útvarp valdið miklu áreiti sem við skynjum ekki alltaf. Passaðu líka að tónlistin sé ekki of róandi því það getur haft sljógandi áhrif á þig. Einnig má hlusta á skáldsögur eða gamanefni til að létta lundina.



HREINN BÍLL ER BETRI BÍLL

Taktu til í bílnum. Hafðu hann hreinan og fínan svo það sé betra að ferðast í honum. Settu nokkra greipaldinolíudropa í ryksugupokann og ryksugaðu bílinn hátt og lágt. Þannig losar þú um ryk og gefur góðan ilm í bílinn.



10 LEIÐIR TIL AÐ ÖRVA HEILASTARFSEMINA

- 1 Talaðu við sjálfa/n þig og legðu þig eftir að verða meðvitund/áður um hvernig þú hugsar og bregst við.
- 2 Vertu besti vinur þinn. Gefðu þér tíma til að vera ein/n með sjálfri/um þér og hugsaðu vel um þig.
- 3 Proskaðu meðfædda hæfileika þína til dæmis með því að læra að leika á hljóðfæri, lesa, kynna þér mál efni, horfa á kvikmynd, muna brandara, læra tungumál o.s.frv.
- 4 Íhugaðu viðbrögð þín áður en þú bregst við.
- 5 Mundu eftir að slaka á þannig að ró komist á heilastarfseminu.
- 6 Tjáðu tilfinningar þínar.
- 7 Vertu heidarleg/ur við sjálfa/n þig þó að það taki á.
- 8 Safnaðu litlum ánægjustundum. Kaffibolli eða símtal við góðan vin eru litlir hlutir sem veita gleði inn í augnablikið.
- 9 Slakaðu á í kyrrð í að minnsta kosti 10 mínútur á degi hverjum.
- 10 Og síðast en ekki síst, vertu dugleg/ur að hreyfa þig.



PASSAÐU BAKIÐ

Hafðu sætið í uppréttri stöðu og láttu bakið nema við sætisbakið. Notaðu þúða undir mjóhrygginn og ekki spennast upp við aksturinn. Sértu spennit/spenntur eða situr vitlaust færðu auðveldar vöðvabólgu. Fylgstu með þeim svæðum sem helst spennast upp við keyrslu og reyndu að slaka á þeim. Þeg-

ar þú bakkar skaltu ekki snúa höfðinu heldur láta nefið vísa á öxlina og snúa þér svo við. Með þessu móti teygir þú á hryggnum.



SYNGDU OG TRALLAÐU

Auðveld leið til að losna við streitu er að gefa frá sér hljóð. Engin ástæða er til að öskra, en gott er að humma, andvarpa hátt með góðri útöndun. Einnig er gott að syngja hátt og snjallt, helst falskt svo það endi með hlátri enda er hláturinn besta stresslosunin.



Frísklegri og fallelgri 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.

NeoStrata®

Fæst í apótekum

ENN TVEI OG ÞRÍR SÓLZI



SÓLA, ný náttúruleg snyrtivörulína frá URTASMÍÐJUNNI • Náttúruleg rotvörn úr jurtum.

Húðmjólk

Með ilmandi fjólum og rauðsmára. Mýkjandi og rakagefandi. Nærir þurra húð.

Handkrem

Nærandi olíur úr maríustakk og hafþyrni. Græða sprungur, mýkja þurrar hendur.

Fótakrem

Með vallhumli og myntu. Kælandi og frískandi fyrir þreytta og sveitla fætur.

Nuddkrem / sportkrem

Með fjallagrósum og eini. Mýkjandi og slakandi á þreytta og spennna vöðva.

Reykjav: Maður lífandi Borgartúni 24, Hæðasmára 6, Yggdrasil Skólavörðust. 16. Snýrtist. Valdís Bauganes 25A **Hafnarfj:** Fjarðarkaup, **Selfoss:** Lyfja, Keflavík: Blómaval, Ísl. markaður Leifsstöð, **Akranes:** Lyf og Heilsa, **Akureyri:** Heilsuhornid Glerártorg, Apotekarinn Hafnarstr. Urtasmiðjan Svalbarðsströnd, sími 462 4769, 861 4769 gigja@urtasmidjan.is

Evíta

Falleg gjafabréf

Gjafavöruverslunin á hárgreiðslustofunni Full búð af fjölbreyttum og fallegum vörum á góðu verði eins og litlu sætu búðirnar í Danmörku



Verið velkomin – sjón er sögu ríkari (Og svo er hægt að panta sér klippingu, eða permanent, í leiðinni)

Opið kl. 10-18 og laugard. kl. 10-14
(búðin til kl. 18.00, 17. des)

Hárgreiðsla og gjafavörur

Starmýri 2, 108 Rvík • s: 553-1900 www.evita.is

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 / HEILSUSKÓRNIR / INDULGE VARAN SEM OPRAH ELSKAR: Body Butter / Body Scrub / ilmkerfi / baðbombur og baðkokkteilar.



ZANDRA
Zandra Gardatorgi
sími 533-3931 / 899-6669

[PERSÓNULEIKAPRÓF]

Brosir þú í gegnum tárin?

Um fátt hefur verið meira rætt en hina rammíslensku ungfrú heim sem var krýnd um síðustu helgi enda þykir ágætis titill að vera talin fegurast allra. Hinsvegar þarf ungfrú heimur að hafa meira en sæta snoppu, persónuleiki hennar og lífsneisti vega jafnvel meira. Taktu prófið og sjáðu hvort þú hafir það sem til þarf að verða ungfrú heimur.

Þegar ég verð alveg súper dúper hissa þá ...



... gapi ég með munninn ofan í gólf



... titra á mér hendurnar og ég ber þær upp að andlitinu á mér



... segi ég „Nehei, nú er ég sko aldeilis hlessa“ og slæ hendinni á lær

Mér er mikilvægast í lífinu



... heimsfriður og háskólanámið mitt



... útlitið mitt og fataskápurinn



... hamingjan og skemmtilegar stundir

Þegar ég þarf að spranga um á bikiní ...



... verð ég ferlega meðvituð um mig og hef gríðarlegar áhyggjur af því að

buxurnar leiti þangað sem þær eiga ekki að fara



... spranga ég af lífi og sál og man alltaf eftir að líma bikiníbrækurnar fastar við bossann



... öfunda ég alla þá sem eru svo heppnir að fá að horfa á fallega líkamann minn og skelli mér bara í g-streng til að skyggja ekki á neitt.

Þegar ég var lítil kenndi mamma mér að ...



... krulla augnhárin, versla föt og þykjast hissa þegar ég er það ekki



... að taka slátur, spila kana og hafa gaman af lífinu



... vera bein í baki, brosa breitt og vinka eins og prinsessa

Hvernig ganga fegurárdrottningar?



... bara svona fram og til baka og snúa sér, stundum detta þær



... með annan fótinn fram fyrir hinn þannig að innri lærin fara aldrei í sundur



... dilla mjöðunum og láta brjóstin skoppa

Ef ég tæki þátt í feгурóasamkeppni væri það vegna þess ...



... að allir hvöttu mig til þess og ég veit að lífsreynslan er ómetanleg



... að ég mælti með mér sjálf í keppnina og veit að ég vinn



... að mig langar til að prófa eitthvað nýtt og komast á ball á Hótel Íslandi

Niðurstöður »

NEXT

mikið úrval af jólakortum



Niðurstöður:



Flestar demantskórónur

Dú ert náttúrulega fædd fegurðardrottning og hefur allt til að bera og meira til. Þú fæddist með ungfrú alheims kórónuna á höfðinu og sprotann í hendinni. Fyrir utan að vera með fallega sál þá kanntu líka að bera þig og haga þér í margmenni. Þú myndir heilla dómnefndina með látlausri framkomu og fá hundrað prósent traust til að bjarga heiminum án þess það stigi þér til höfuðs. Sérstu ekki nú þegar orðin ungfrú alheimur þá skaltu bara drífa þig af stað og taka þátt.

Flestar gullkórónur

Já þú hefur góða möguleika á því að verða ungfrú heimur. Þú ert allavega með rétta hjartað til þess enda ertu lífsglöð og berð hamingjuna utan á þér. Hinsvegar myndir þú kannski detta út eftir 16 manna úrslitin þar sem þér er ekki í blóð borin drottningarframkoman. En allt má læra og til að endanlega heilla dómnefndina ættir þú að fá Heiðar snyrti eða Svavar Örn til að kenna þér rétta göngulagjö og hið fullkomna vink, gerir þú það færðu kórónu að launum.



Flestar fegurðardrottningar

Ákveðir þú einhvern daginn að taka þátt í fegurðasamkeppni áttu vissulega eftir að ná langt. Þú ert með gríðarlega mikið sjálfs-traust, og þó svo sjálfstraust sé eftirsóknarvert, er auðvelt að ofgera því á þann máta að það misskiljist fyrir snobb og merkilegheit. Í fegurðasamkeppni myndir þú komast alla leið í úrslitin þar sem þér tækist auðveldlega að vekja athygli á þér. Hinsvegar er eftirsóknarvert að ungfrú heimur sé hógvær og það ættir þú að tileinka þér áður en þú mælir með þér í fegurðarsamkeppni.

og jólapappír

NEXT

NEXT / Krínglunni 4-12 / Sími 551 3200





Heimagert hátíðakonfekt

Fátt jafnast á við heimatilbúið jólasælgaeti. Hér eru nokkrar einfaldar uppskriftir sem óhætt er að mæla með.

Möndlutoppar með súkkulaði (um 40)

150 g grófsaxaðar möndlur
300 g hvítt súkkulaði eða 250 g mjólkur-/suðusúkkulaði



Hítið súkkulaði á lágum hita (sumir hita alltaf súkkulaði í vatnsbaði en lágur hiti og góður pottur er í lagi og einfaldar málið). Setjið

möndlurnar út í súkkulaðið. Setjið bókunarpappír á bókunarplötu og mótið toppana með tveimur teskeiðum. Látið súkkulaðið harðna og látið þá möndlutoppana í loftþéttu boxi. Geymið í ísskáp.

Gamaldags vanillukaramellur (um 50)

250 g sykur
2,5 dl rjómi
30 g smjör
50 g hunang
1 vanillustöng



Blandið innihaldinu saman á pönnu með þykkum botni. Hítið hægt að suðu og hrærið stöðugt í. Látið sjóða um 20 mínútur eða þangað til karamellumassinn er lítillaga farinn að dökkna. Klæðið form sem er 15x15 cm á stærð með smjörpappír, hellið karamellumassanum í formið og kælið. Þegar karamellumassinn er orðinn kaldur er hann skorinn í tveggja cm teninga. Þessar karamellur getur verið skemmtilegt að pakka til dæmis í sellófan. Geymið í loftþéttu boxi. Þessar karamellur eru mjúkar undir tönn. Geymið í loftþéttu boxi í ísskáp.



LJÓSMYNDIR/VILHELM

Konfekt úr marsípani

Marsípan
Suðusúkkulaði

bragðefni, t.d. möndluspæni, sérrí, kókosmjöl eða döðlur.

Marsípan er góður grunnur í einfalt konfekt. Þá er bragðefni af einhverri gerð hnoðað upp í það og síðan búnar til kúlur sem dýft er í bráðið suðusúkkulaði. Ef notaðar eru möndlur eða kókosmjöl er upplagt að geyma nokkrar flögur til skreytingar. Geymið konfektíð í loftþéttu boxi í ísskáp.

Harðar karamellur

1 dl rjómi
1 dl ljóst síróp
1dl sykur
1 msk. kakó
1/2 dl fínt saxaðar möndlur

Blandið öllu innihaldinu nema möndlunum saman í potti og sjóðið í um 20 mínútur eða þangað til massinn er farinn að þykkjast nokkuð. Bætið möndlunum sam-



an við og hellið massanum strax í ofnskúffu og breiðið úr honum með spaða. Brjótið karamelluna í stykki þegar hún hefur harðnað. Geymið í loftþéttu boxi í ísskáp.

Valhnetutoppar

100 g valhnetukjarnar
100 g dökkt súkkulaði

Bræðið súkkulaðið í vatnsbaði eða við vægan hita í potti. Hjúpið valhneturnar í súkkulaðinu. Látið kólna. Geymið í loftþéttu ílátii í ísskáp.



Fylltar döðlur (um 30)

30 döðlur
300 g marsípan
50 g hvítt súkkulaði
sérrí/likjör ef vill

Skerið döðlurnar endilangar og takið steinin úr. Þrýstið þá um 10 g af marsípani í hverja döðlu. Þeir sem það kjósa dreypa einnig sérrí/likjör meðfram marsípaninu. Bræðið súkkulaðið og látið renna yfir döðlurnar. Gott er að nota



rjómasprautu en ef hún er ekki til má nota st við lítinn plastpoka sem búið er að klippa örlítið gat á eða bara teskeið. Geymið í loftþéttu boxi í ísskáp.



Litlu matreiðslubækurnar frá
Altungu
... með í jólapakkana!

Of gáfaður fyrir Krókinn. Of reiður fyrir Reykjavík. Of hreinskilinn fyrir Ísland.

ROKLAND

ÍSLENSKU
BÓKMENNTA
VERÐLAUNIN

Filnefning

„Meistaralega vel sögð.“



Páll Baldvin Baldvinsson, DV

„Rokland er að minni hyggju **sterkasta bók Hallgríms** ...skrifuð af smitandi krafti og mælsku ... útkoman er ótrúlegur texti.“

Halldór Guðmundsson, Fbl.

„Í Roklandi kraumar **frásagnargleði og húnor.**“

Steinunn Inga Óttarsdóttir, Mbl.

„Rokland er **mikil skáldsaga.**“

Jón Yngvi Jóhannsson, Kastljós



E d d a

HALLGRÍMUR HELGASON



Eplailmur í húsinu

Volgar eplaskífur og heitur epladrykkur eru hin notalegasta samsetning á aðventunni.

Einn er sá siður danskur sem ekki hefur hlotið mikla útbreiðslu hér á landi en það er að baka og borða eplaskífur fyrir jólin. Eplaskífur eru nokkurs konar brauðkenndar bollur sem bragðast dásamlega með flórsykri og sultu. Ekki er flókið að baka eplaskífur en fjárfesta þarf í sérstakri pönnu sem í eru holur þar sem seigfljóttandi deigi er komið fyrir í og þeir bakaðir í vænni slettlu af smjöri. Fyrir þá sem ekki leggja í baksturinn má benda á fljótlegu leiðina. Hún er sú að kaupa poka af frosnum eplaskífum sem fást í Nóatúni. Ekki er þá annað eftir en að raða þeim á disk og hita í ofninum. Fyrir þá húslegu fylgir uppskrift að skífunum.

Eplaskífur

220 g hveiti	1/4 tsk. salt
1 tsk. sítrónubörkur	4 dl súrmjólk
1/2 tsk. matarsódi	3 egg
15 g sykur	50 g smjör

Blandið þurrefnum saman. Hrærið súrmjólk, bræddu smjöri og eggjarauðum saman við. Látið deigið bíða í 30 mínútur og bætið þá stíffþeyttum eggjahvítum saman við. Hitið pönnuna og setið smjör í hólfin. Fyllið hvert hólfa að 3/4 með d0eigi og bakið. Snúið skífunni þegar hún er bökuð á neðri hlið og bakið hina hliðina.



Með eplaskífunum er mjög gott að drekka til dæmis jólaglogg eða gott kaffi. Heitur eplajóladrykkur er líka afar góður kostur. Hér er uppskrift að honum.

Jóladrykkur Gullu

1/2 l vatn soðið	2 kanelstangir
1/2 l eplasafi	2 tsk. negulnaglar

Krydd soðið með vatninu í potti. Heitu kryddsoðinu hellt út í eplasafann, en kryddið sigtað frá.



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.-



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

www.rumgott.is



RÓSIN MEÐ JÓLAKAFFINU

Því betur sem þú kynnist súkkulaði og undraáhrifum þess, þeim mun kröfuharðari verður þú um gæðin. Þetta þekkjum við súkkulaðiunnendur.

Cadbury uppfyllir allar langanir og þrár um gott súkkulaði. Mýktin, bragðið, flauelsmjúka áferðin – súkkulaðið sem bráðnar ljúflega í munni.

Rósamolarnir frá Cadbury eru fyrir allar bestu stundirnar, ný og ný upplifun í hverjum mola.

Ef þú vilt gera einstaklega vel við einhvern um hátíðarnar gefðu hina girnilegu rósamola með kaffinu eða færðu góðvinum þínum þá að gjöf.

Cadbury



Hálfmáni með ólífú- og skinkufyllingu

- 2 soðin egg
- 1 dl fylltar grænar ólífur
- 5 skinkusneiðar, skornar smátt
- 4 msk. mascarpone-ostur
- 3 plötur smjördeig
- Rifinn parmesan

Saxið smátt egg, ólífur og skinku. Hrærið ostinn upp til að mýkja hann og blandið öllu saman. Fletjið smjördeigið aðeins út. Stingið út hringi, um 8 cm í þvermál. Setjið um 1 msk. af fyllingu á helming hvers hrings og brjótið hringina saman. Þrýstið samskeytum vel saman með gaffli, penslið hálfmánana með hræðu egg, stráðið parmesan yfir og bakið við 220 gráður í 10-15 mínútur eða þar til deigið verður órlítið stökkt og gullið.



Smjördeigsrúllur með fetaosti

- Smjördeigsblöð
- Fetaostur að eigin vali
- Ólfa

Stappið fetaostinn. Takið smjördeigsblað, fletjið vel út. Setjið ost á enda blaðsins og rúllið því síðan upp um ostinn. Skerið í munnbita. Bakið við 200 gráður í nokkrar mínútur eða þar til osturinn mýkist og rúllurnar gullna að ofan.

SMÁRÉTTIR VIÐ ÝMIS TÆKIFÆRI

og fyrirhöfnin í lágmarki. Mismatarmikið og einn sætur moli að lokum. Allt hægt að undirbúa fyrirfram svo allir njóti veislunnar.

Ostafylltar skálar með kokteilberjum

- Smjördeigs- eða kokteil-skálar, tilbúnar
- Uppáhaldsosturinn, camembert, Kastali...
- Kokteilber

Setjið ostbita í hverja skál og eitt ber með. Setjið í 200 gráðu heitan ofn og bakið þar til osturinn er vel mjúkur.



Filippo Berio Extra Virgin ólífuolía

Einfaldlega feti framar



**FILIPPO
BERIO**

Ein sinnar tegundar í heiminum

HEILBRIGT
HJARTA



Fyrir námið upplýsingar um heilbrigða lífshátt, skilríktir þess og hvern og hvernig á að nota.



Blandaðir sveppir með chilíolíu og geitaosti

500 g sveppir, gott að blanda saman nokkrum tegundum
2 hvítlauksrif, söxuð
1 dl chilíolía (olía og 1 saxað ferskt chilí)
Geitaostur, smurostur
Hunang
Bagetta, skorin í sneiðar

Hrærið saman olíu og chilí eða notið tilbúna chilíolíu. Skerið sveppina fínt. Setjið hvítlauk á pönnu og hellið olíunni yfir. Látið hvítlaukinn aðeins mýkjast. Setjið þá sveppina saman við olíuna og mýkið þá. Smyrjið geitaostinum í þykku lagi á brauðsneiðarnar, setjið um 1 msk. af sveppablöndu yfir og dreypið nokkrum dropum af hunangi yfir. Setjið í 200 gráðu heitan ofn í 10-12 mínútur.



Mosarellakúlur með ferskum kryddjurtum

1 ferskur mosarellaostur
1 dl ferskar kryddjurtir að eigin vali
4 blöð sólþurrkaðir tómatar
4 msk. ólífuolía

Skerið ostinn í jafnstóra teninga (allra best að nota mosarella í kúlum). Setjið olíu, tómata og kryddjurtir í matvinnsluvél og maukið. Veltið mosarellakúlunum upp úr blöndunni og setjið hverja kúlu í lítið muffins- eða konfektform. Myljið örlitinn svartan pipar yfir og berið fram.

Fylltar skálar með rauðlauk, hráskinku og osti

20 smjördeigsskálar
Rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
5 hráskinkusneiðar, skornar í bita
20 bitar Emmentahler-ostur eða Ísbúi

Mýkið lauk og skinku í smá olíu á pönnu. Skerið ostinn í um 0,5 mm bita og setjið í hverja skál. Þá laukblönduna ofan á. Hitið í ofni þar til osturinn er bráðinn og berið fram.



Sterk súkkulaðitruffla

120 ml rjómi	1/4 tsk. múskat	1/2 tsk. svartur pipar
1 kanilstöng	20 g hrásykur	250 g dökk súkkulaði
35 g smjör		

Komið upp suðu á rjómanum, setjið múskat, kanilstöng og pipar saman við og látið malla í 30 mínútur. Hrærið hrásykur saman við og látið bráðna. Fjarlægjið kanilstöngina. Brjótið súkkulaðið saman við heitan rjómann, látið bráðna út í hann og hrærið á meðan. Setjið þá smjórið saman við og hrærið þar til það bráðnar. Setjið í form, getur verið betra að hafa smjörpappír undir. Hafið tæpan 1 cm á þykkt. Látið standa í kæli þar til harðnar. Skerið í tígla meðan hart og kalt og berið fram. Fallegt að velta upp úr sigtuðu kakói.



Svo gott sem heimatilbúið..!

Eftirréttir



Með nýju eftirréttunum frá Dr.Oetker getur þú boðið fjölskyldu þinni eða gestum upp á fínustu eftirrétti án þess að þurfa að eyða miklum tíma í eldhúsinu. Og það sem meira er, þeir eru svo bragðgóðir og flottir að það mætti halda að þú hafir gert þá frá grunni.



Gæði eru besta uppskrifin



Rjúpur hluti af jólunum

Á heimili Þuríðar Sigurðardóttur er haldið í jólahefðirnar og rjúpur matreiddar að gömlum sið.

„Jólin hefjast á heimilinu þegar ég byrja að steikja rjúpur,“ segir söng- og myndlistarkonan Þuríður Sigurðardóttir. Þessi ljúffenga villibráð er borin á borð á aðfangadagskvöld og er nauðsynlegur hluti af jólunum. „Það var í fyrsta skiptið í fyrra sem við höfðum ekki rjúpur og það var rosalega skrýtin tilfinning. Við höfðum reynt skoskar rjúpur jólin á undan en okkur fannst það bara ekki rétt. Í fyrra vorum við með kalkún sem er ágætur matur en kom engan veginn í staðinn fyrir rjúpunar. Þetta voru eiginlega mjög skrýtin jól.“ Fjölskyldan heldur greinilega fast í hefðirnar og það á einnig við um matreiðslu á matnum. „Við eldum rjúpunar á gamaldags hátt, eins og mamma gerði og amma þar áður. Þær eru brúnaðar upp úr smjöri og soðnar hægt í litlu



vatni, þar til þær eru við það að losna frá beinum. Með þessu er yndisleg sósa gerð úr innmatnum, brúnaðar kartöflur, rauðkál sem ég sýð sjálf, grænar baunir, asiur og Waldorfsalat.“ Eiginmaðurinn hamflettir fuglana kvöldið áður og því fylgir ákveðin stemning. „Þegar hann setur á sig svuntuna og byrjar að hamfletta er jólaundirbúningurinn hafinn,“ segir Þuríður.

Synir þeirra hjóna koma á aðfangadagskvöld ásamt tengdaforeldrum Þuríðar. „Þegar

strákarnir voru litlir las ég alltaf jólaguðspjall-
ið í barnaútgáfu áður en við settumst að borðum en sú bók er núna orðin hluti af jóla-
skrautinu. Beðið er eftir að klukkurnar hringi inn jólin og eftir það setjumst við að borðum yfir útvarpsmessunni. Í forrétt er aspássúpa, heimalöguð frá grunni, en sítrónufrómas í eftirrétt. Þegar búið er að ganga frá í eldhúsinu lesum við jólakortin og síðan eru pakkarnir opnaðir,“ segir Þuríður, sem heldur upp á jólin á sinn hátt.



B A K A R I N N
á hjólinu



Café - Konditori

GJAFIR FYRIR SÆLKERA



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

La Vida
Gjafir fyrir sælkera

Laugavegur 51, 101 Reykjavík sími 552 8881

Hátíðarkaffi

www.tekaffi.com



Lokkandi ljúffengan
hátíðarilm leggur frá þessari
vönduðu blöndu sérvalinna
úrvals kaffibauna.

Hátíðarkaffið er í fullkomnu
jafnvægi, hefur fágað hunangs-
mjúkt bragð, mikla fyllingu og
eftirkeim af ávöxtum og berjum.

Kaffínhugafólk ætti ekki að
láta þetta kaffi fram hjá sér fara.

Njótið vel !



TE & KAFFI

Kaffihús:
Laugavegi 24
Smáralind

Verlanir:
Kringlunni
Smáralind
Laugavegi 27
Suðurverri

Jólamatsedill *Christmas special* - Kr. 4800

Sjávarréttasalat með humri, smokkfisk og
blönduðu sjávarfangi
*Sea-food salad with lobster, squid and
mixed sea-food*

Dádýra carpaccio
Venice carpaccio

Humarrisotto
Lobster risotto

Sítrónu sorbet
Lime sorbe

Nautapíparsteik að hætti Marcello
Beef steak alla Marcello with peppersauce

Panettone og vino santo
Panettone and vino santo

Glédileg Jól — Merry Christmas

Rossopomodoro Laugavegi 40a sími 561 0500 www.rossopomodoro.is rossopomodoro@rossopomodoro.is



ROSSOPOMODORO

Freixenet

Mest selda freyðivín heims

Það er líklegt að fólk þekki vörumerkið Cordon Negro fremur en Freixenet, en Cordon Negro er mest selda þurra freyðivín á Íslandi og mest selda freyðivín heims.

Freixenet hefur fengist hér á landi um árabil og auk hins þekkta freyðivíns í svörtu flöskunni, Cordon Negro Seco, hafa verið á boðstólum Carta Nevada Semi-seco (hálfþurrt), Freixenet Rosado Brut sem er rósavínsfreyðivín og Freixenet Brut Nature sem er árgangsfreyðivín. Nýlega er svo komið á markaðinn hér á landi Cordon Negro Brut, aðeins þurrara og skarpara en Seco-vínið. Það er í nákvæmlega eins flöskum en sjá má á miðunum hvort um Seco eða Brut er að ræða.

Freixenet

Cordon Negro

Framleitt úr þrúgunum macabeo, xarel lo og parellada. Það er frísklegt, ávaxtaríkt og létt. Hægt er að neyta þess með öllum mat og er einstakt eitt og sér hvenær sem er. Verð í Vínbúðum er 990 kr. í 750 ml flöskum en einnig er hægt að fá kippu með þremur 200 ml flöskum, einnig á 990 kr.

Skötuselur með freyðivíni og villisveppum

8 bitar af skötusel
1 laukur
300 cl Cordon Negro
200 cl rjómi
80 g villisveppir
Fiskisoð

Sjóðið skötuselinn í sodinu með þunnskornum lauknum, freyðivíninu og villisveppunum. Látið suðuna koma upp en takið þá skötuselinn úr sodinu. Leyfið því að malla í smá stund, sjóðið það aðeins niður. Kryddið til og bætið við rjómanum og sjóðið aðeins niður í viðbót. Berið fram með kartöflum og grænmeti. Blanda má rækjum og skelfiski út í réttinn til skrauts og fyllingar!



Freixenet

Rosado Brut

Blanda af þrúgunum Garnacha og Monastrell. Áferðin er ljósrauð og bragðið hreint og frisklegt. Verð í vínbúðum 890 kr.

Jarðarberjarós

6 fersk jarðarber
3 cl jarðarberjalíkjör (eða annar sætur líkjör)
skvettva af appelsínusafa
ísmolar
ískalt Rosado Brut

Blandið jarðarberjunum, líkjörnum, djúsnum og ísmolunum saman í matvinnsluvél eða notið kokkteilhristara. Siið í há kokkteilglös eða þess vegna lítil björglós. Fyllið upp með freyðivíni, nota má hvort sem er Rosado Brut eða Carta Nevada. Hrærið í varlega til að ná fram sem fallegustum lit. Skreytið með myntu eða límónu.



Freixenet

Brut Nature Vintage

Eitt af bestu árgangs cava-freyðivínum sem völ er á. Þetta er eitt allra vinsælasta freyðivínið hjá spænskum neytendum enda eru gæðin mikil. Bragðið er mikið og samræmt með votti af þurrkuðum ávöxtum, smjöri og greipaldin. Hentar vel sem fordrykkur eða einn og sér við hvers kyns hátíðleg tækifæri. Einnig tilvalið með spönskum tapas-smáréttum, ljósu kjöti eða fiskréttum. Verð í vínbúðum 1.090 kr.



Freixenet

Carta Nevada Semi Seco

Fyrst framleitt árið 1941 og varð strax vinsælt. Á sjöunda áratugnum náði Carta Nevada mikilli útbreiðslu í anda þess áratugar. Þetta vín er framleitt samkvæmt hinni hefðbundnu cava freyðivínsgerð og hefur fallega ljósgyllta áferð. Verð í Vínbúðum 970 kr.

RISOTTO AL CAVA - Freyðivíns-risotto

1/2 flaska Freixenet Carta Nevada
1/2 lítri kjötsoð
400 g hrisgrjón
100 g smjör
50 g laukur, skorinn smátt
100 g parmesan-ostur

Létsteykið laukinn upp úr smjörunu. Bætið hrisgrjónunum út í og snúið vel þar til laukurin og hrisgrjónin hafa blandast vel. Hellið freyðivíninu yfir og snúið þar til hrisgrjónin hafa tekið vínið í sig. Þá er komið að því að setja kjötsoðið út í smátt og smátt þar til hrisgrjónin eru soðin en allur vökví gúfaður upp. Bætið við hrisgrjónunum tveimur mínútum áður en matseldinni er lokið. Bon appétit!



Hversu þurr/sæt eru freyðivín?

Brut
Sec (Seco)
Demi-Sec (Semi-sec)

Mjög þurr
Meðalþurr
Sætt

Þetta eru helstu flokkanimar en einnig er talað um Extra Brut sem er mjög þurrt, Extra-Sec sem er meðalþurrt og Doux sem er mjög sætt. Þessar merkingar eru mun sjaldgæfari og ágætt að leggja einföldu þrískiptinguna á minnið til að byrja með.



Kaffi sem kitlar bragðlaukana

Á jólunum þegar allt snýst um að gera vel við sjálfan sig og aðra í mat og drykk skiptir máli að eiga gott kaffi. Það sem getur fullkomnað veislumáltíðina er bolli af ilmandi kaffi með súkkulaði-, hnetu- eða kanilbragði. Í versluninum Te og kaffi og Kaffitári er boðið upp á ýmsar tegundir af jóla- og hátíðarkaffi sem svikur engan. Þeir sem ekki drekka kaffi geta hins vegar valið úr mörgum tegundum af spennandi jólatei. Svo má einnig finna úrval af gómsætu konfektí í versluninum sem er ómissandi með kaffinu, að minnsta kosti á jólum.





Hátíðarkaffi frá Te og kaffi úr blöndu sérvalinna úrvals-kaffibauna.



Sérstaklega bragðbætt jólakaffi frá Te og kaffi, með súkkulaði, kanil og heslihnetum.



Súkkulaðimöndlukaffi frá Te og kaffi.



Kandíssýkur til að hræra í teinu með, frá Kaffitári.



Hátíðakaffið frá Kaffitári er meðal annars með bragði af súkkulaði, berjum og ávöxtum.



Belgískt konfekt frá Te og kaffi.



Súkkulaðihúðaðar möndlur frá Te og kaffi.



Súkkulaðihúðaðar kaffibaunir frá Kaffitári, fyrir mestu kaffifíklana.



Súkkulaðihúðaðar heslihnetur í rómantískum umbúðum frá Kaffitári.



Hátíðlegt kaffi frá Kaffitári, bragðmiklið og kröftugt Vínarkaffi og bragðbætt Grýlkanilkaffi með bragði af heslihnetum og kanil.



Kanilsiróp frá Te og kaffi gerir kaffið enn jólalegra.



Sérblandað sæt-kryddað jólatei frá Te og kaffi.



Jólalegar teblöndur frá Kaffitári, aðventute sem er blanda af þurrkuðum ávöxtum með kanil, möndlum og engifer, jólatei með súkkulaði og kanilbragði ásamt möndlum, negul og trönuberjum og grænt jólatei með vanillu og rommbragði.

FALLEG HÖNNUN - FRUMLEG HUGSUN



anne black

búttík

Bankastræti 14



ORMSSON

Skrifstofu- og hjólmækjadeild Ormsson
er flutt í **Síðumúla 9**

SÍÐUMÚLI 9
SÍMI 530 2800

SMÁRALIND
SÍMI 530 2900

Fangaðu augnablikið! **OLYMPUS**

YOUR VISION, OUR FUTURE



FE-120

- 6.0 milljón punktar**
- 3 x Optical aðdráttur (38-114mm)
 - 4 x stafrænn aðdráttur
 - Val á milli 15 program stillinga
 - Innbeyggt flösk. Val á milli 3 stillinga
 - 1.8" skjár (upplausn 85.000 punktar)
 - Quicktime vídeotæka án hjóli
 - Innbeyggt 14 mb minni
 - USB snúra, AA rafhjóður, Camedia Master 1, 0 fornt
 - Þyngd 140g

Tilboð kr. 17.900



MJU 600 all weather

- 6.0 milljón punktar**
- 10 x Optical aðdráttur (35-105mm)
 - 3 x stafrænn aðdráttur
 - Val á milli 23 program stillinga
 - Innbeyggt flösk. Val á milli 3 stillinga
 - 2.5" LCD skjár með Bargh/Capture
 - Quicktime vídeotæka með hjóli
 - Innbeyggt 8 mb minni
 - Notar Lithium rafhjóðu
 - Þyngd 129g

Kr. 24.900

lenslenskur leiðarvisir



MJU 800 all weather

- 8.0 milljón punktar**
- 3 x Optical aðdráttur (38-114mm)
 - 5 x stafrænn aðdráttur
 - Val á milli 19 program stillinga
 - Innbeyggt flösk. Val á milli 3ja stillinga
 - 2.5" LCD skjár
 - Quicktime vídeoupptæka með hjóli
 - Notar XD minni
 - Notar Lithium rafhjóður
 - Þyngd 161.5g

Kr. 34.900

lenslenskur leiðarvisir



SP-700

- 6.0 milljón punktar**
- 3 x Optical aðdráttur (38-114mm)
 - 10 x stafrænn aðdráttur
 - Val á milli 24 program stillinga
 - Innbeyggt flösk, val á milli 3 stillinga
 - 3" LCD skjár
 - Hreyfimyndataka með hjóli
 - Notar XD minni
 - Innbeyggt 11 mb minni
 - Camedia Master fornt
 - Þyngd 140g

Kr. 29.900



SP-500 UZ

- 6.0 milljón punktar**
- 10 x Optical aðdráttur (38-380mm)
 - 5 x stafrænn aðdráttur
 - 2.5" LCD skjár
 - Val á milli 6 program stillinga og 3 manual stillinga
 - Quicktime vídeotæka með hjóli
 - Innbeyggt 10 mb minni
 - Notar AA rafhjóður
 - Þyngd 285g

Kr. 34.900



SP-350

- 8.0 milljón punktar**
- 3 x aðdráttur (38-114mm)
 - 5 x stafrænn aðdráttur
 - Val á milli 24 program og 3 manual stillinga
 - Innbeyggt flösk. Val á milli 4 stillinga
 - Flösk skór fyrir stærra Olympus flösk
 - 2.5" LCD skjár
 - Videoupptæka með hjóli
 - Innbeyggt 32 mb minni
 - Notar CR-V3 eða AA rafhjóður
 - 500 myndir á eina CR-V3 rafhjóðu
 - Þyngd 195g

Kr. 34.900

Þú segir okkur hvaða kröfur þú gerir
væðandi verð og gæði - við uppfyllum þær!



E-500

- 8.0 milljón punktar**
(Full frame transfer CCD)
- SLR
 - Skiptanleg linsa
 - 2.5" LCD skjár
 - Innbeyggt flösk, sæti fyrir auka flösk
 - 20 minniমাননি programstillingar
 - Mógulegt að nota Olympus linsur OM (með millhring)
 - Notar bæði Compoflash og Xd kort
 - Líttasta stafræna SLR myndavélin á markaðnum í dag aðeins 270gr án rafhjóðu og linsu
 - Tveir linsur fylgja með, 14-45mm (35-90mm) og 40-150mm (80-300mm)

Kr. 79.900

Nikon



COOLPIX 5600

- 5.1 milljón punktar**
- 3 x Optical aðdráttur (35-135mm)
 - 4 x stafrænn aðdráttur
 - Val á milli 15 program stillinga og D-lighting
 - Innbeyggt flösk með In Camera red-eye fix
 - 1.8" LCD skjár
 - Quicktime vídeoupptæka með hjóli
 - Notar AA rafhjóður. Tækur allt að 220 myndir á eitt sett af Alkaline rafhjóðu
 - Þyngd 130g

Tilboð kr. 25.900



COOLPIX 7900

- 7.1 milljón punktar**
- 3 x Optical aðdráttur (38-114mm)
 - 4 x stafrænn aðdráttur
 - Val á milli 16 program stillinga, D-lighting og Face-priority AF
 - Innbeyggt flösk með In Camera red-eye fix
 - 2.0" LCD skjár (upplausn 115.000 punktar)
 - Quicktime vídeotæka með hjóli og hreyfimynd á aðdrætti
 - Hægt að nota snú diktaton
 - Þyngd 150g

Kr. 48.900

Besta stafræna smávélin 2005



COOLPIX P1

- 8.0 milljón punktar**
- Þráðlaus yfirfærsla á tölvu og prentara
 - 3 x aðdráttarlinsa (36-126mm)
 - 4 x stafrænn aðdráttur
 - Ljósop f/ 2.7-5.2
 - Val á milli 19 program stillinga
 - Innbeyggt flösk með In Camera red-eye fix
 - 2.5" LCD skjár (upplausn 110.000 punktar)
 - Quicktime vídeotæka
 - Innbeyggt 32 mb minni
 - Notar Li-ion rafhjóðu EN-EL8/180 myndir
 - Hlebslutaki
 - Þyngd 170 g

Tilboð kr. 39.900



COOLPIX P2

- 5.0 milljón punktar**
- Þráðlaus yfirfærsla á tölvu og prentara
 - 3 x aðdráttarlinsa (36-126mm)
 - 4 x stafrænn aðdráttur
 - Ljósop f/ 2.7-5.2
 - Val á milli 19 program stillinga
 - Innbeyggt flösk með In Camera red-eye fix
 - 2.5" LCD skjár (upplausn 110.000 punktar)
 - Quicktime vídeotæka
 - Innbeyggt 16mb minni
 - Notar Li-ion rafhjóðu EN-EL8/180 myndir
 - Hlebslutaki
 - Þyngd 170g

Kr. 39.900

Tilboð kr. 34.900



D-50

- 6.1 milljón punktar**
- Digital SLR
 - 3008x2000 upplausn
 - Skiptanleg linsa
 - Innbeyggt flösk
 - Program og manual stillingar
 - Linsur: DX 18-55mm
 - Þyngd 540g án linsu

Kr. 99.900



L1

- 6.2 milljón punktar**
- 5 x aðdráttur (38-119mm)
 - 4 x stafrænn aðdráttur
 - Val á milli 15 program stillinga
 - Innbeyggt flösk, val á milli 3 stillinga
 - 2.5" LCD skjár (upplausn 115.000 punktar)
 - Hreyfimyndataka með hjóli
 - Innbeyggt 10 mb minni
 - Notar AA rafhjóður
 - Hlebslutaki, hlebslurafloðbur
 - Þyngd 180 g

Kr. 27.900



S4

- 6.0 milljón punktar**
- Með smáunnglaus
 - 10 x aðdráttur í linsu (38-380mm)
 - 4 x stafrænn aðdráttur
 - Innbeyggt flösk, val á milli 5 stillinga
 - 2.5" LCD skjár (upplausn 110.000 punktar)
 - Quicktime vídeoupptæka með hjóli
 - Hlebslutaki
 - Þyngd 205g

Kr. 49.900

Tilboð kr. 35.900

Keyptingráðgjafi og leigjafi Ormsson



Jólagjöf handa henni



Gull og grænir skógar kr. 25.400
hönnun: Hilmar Einarsson

Kynning

Allar konur vilja eiga fallega skartgripa sem skreyta hendur, háls og úlnliðina. Ekki klikka skartgripirnir þegar kemur að jólagjöf en mikið er af færum íslenskum gullsmiðshönnuðum sem vert er að kíkja á fyrir jólin. Gleddu elskuna þína með fallegu skarti um þessi jól.



OR gullsmiðir kr. 32.000
hönnun: Kjartan Örn

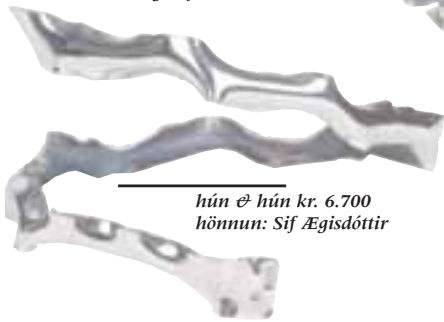


Meba Rhodium
Dolce & Gabbana úr kr. 41.500

Lára gullsmiður
armband kr. 42.500,
hringur frá kr. 12.000 - 18.000



hún & hún kr. 6.700
hönnun: Sif Ægisdóttir



Jón & Óskar
Hraunhálsfestar kr. 8.900



Gull & Silfur
Ekta náttúruperlufesti
Kr. 25.000 - 180.000

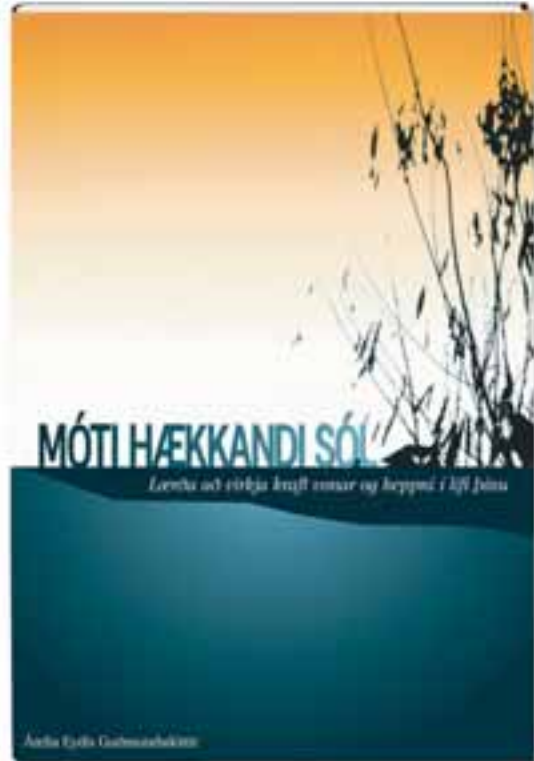


Skarhúsið - margar gerðir af síðum hálsmenum
kross kr. 1.990, græn festi kr. 1.690, dullfesti kr. 1.990



VIRKJUM KRAFT VONAR OG HEPPNI

Árelía Eydís Guðmundsdóttir, lektor við Viðskipta- og hagfræðideild H.Í. nýtir menntun sína og reynslu úr viðskiptaheiminum og segir: Þú ert þitt eigið fyrirtæki – sjáðu um sjálfa/n þig eins og þú sæir um fyrirtækið þitt. Hugtök eins og stefnumótun, markmiðslýsing og endurmat eiga ekki bara heima í fyrirtækjaskýrslum, heldur líka hjá hverju og einu okkar.



Móti hækandi sól – lærðu að virkja kraft vonar og heppni í lífi þínu

... Höfundur hefur af miklu að miðla og gerir það af svo mikilli hreinskilni og einlægni að bókin verður samherji lesandans frá fyrstu síðu. Textinn er auðskilinn og aðgengilegur en býður jafnframt upp á ferska sýn á margt það í mannlegu eðli sem ráðið getur úrslitum í vexti og þroska.

Þorvaldur Þorsteinsson, eigandi kennsla.is

... Bókin er full af lífandi og skemmtilegum æfingum og dæmum sem fá okkur til að skoða stöðu mála út frá mismunandi sjónarhornum. Ég óska höfundi til hamingju með þessa fallegu bók.

Guðfinna Bjarnadóttir, rektor við Háskólann í Reykjavík



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



Kanill er með elstu kryddtegundum heims. Hann er ilmrikur börkur kaneltrés sem er sígrænt tré af lárviðarætt.



Bera jólailm í bæinn

Það eru einkum austrænar kryddtegundir og ávextir sem ásamt með íslenskum mat fylla heimilin dásamlegri jólaangan.

Rauð epli og mandarínur eru ávextirnir sem umfram aðra minna okkur á jólin. Í hugum margra er ilmur þeirra nátengdur þeirri miklu hátíð. Eldra fólk-ið man þá tíma er epli voru einungis fáanleg fyrir jólin og sköpuðu jólastemminguna öðru fremur. Í seinni tíð hefur gildi þeirra sem jólaávaxta að sönnu minnkað en lyktin af þeim er ómissandi enn. Kanill og negull eru líka þær kryddtegundir sem einkum framkalla hinn lokkandi

og ljúffenga hátíðarilm sem við sækjumst eftir. Lykt af negullum sem stungið er í appelsínu eða mandarínu er alltaf jólaleg. Vanillustöngin gefur mjólkurgrautnum einstaklega góðan keim og hún ber líka með sér ljúfan ilm í eldhúsið. Fleiri tegundir matarilms koma okkur vissulega í jólaskap og meðal þeirra er lyktin sem berst um húsið þegar rauðkálíð er soðið með sykri og ediki. Þegar hún fyllir vitin er von á góðri máltíð.

Handsmíðaða skartið hennar Önnu Maríu



**ANNA
MARÍA**
DESIGN

GULLSMÍÐUR

Skólavörðustíg 3
Sími: 551 0036

Vanillustangir minna marga á jólin enda er vanilla iðulega notuð í jólagraut.



Mandarínur eru bæði fallegar og ljúffengar. Úrvalið af þeim er aldrei meira en um jólaleytið.



Maðurinn komst snemma á snóðir um gæði epla. Hver man ekki eftir sögunni um Adam og Evu. Jólæplin eru þó alls ekki forboðnir ávextir heldur vel viðeigandi.



Eitt af því sem gengur með næstum öllum hátíðamat er rauðkál. Þegar lyktin af því berst um húsið þá er góð máltíð í vændum.

Fæst án
lyfseðils

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH



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

VoltarenDolo®

Díklófenak-K 12,5 mg

Voltaren Dolo® (díklófenak kalíum) 12,5 mg töflur. Notaðar við vægum eða frekar vægum verkjum, svo sem höfuðverk, tanpinu og tíðabrautum. 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 skeifugamarsár eða skerta líffræstarfsemi ættu að ráðfæra sig við lækni áður en lyfið er notað. Þeir sem þola ekki acetýlsalísýru, íbuprofén eða önnur bólgueybandi lyf eða eru með astma eiga ekki að nota Voltaren Dolo®. Notið lyfið ekki á meðgöngu nema í samráði við lækni, en aldrei á síðasta þriðjungi meðgöngu. Leitið ráða læknis eða lyfjafraeðings um milliverkanir við önnur lyf. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

ARMARSON.TK · DOL-001-210205

Hvað á að gefa í jólagjöf?



Næs
Skyrta kr. 13.990
Pils kr. 18.500



Kynning

Jólin eru að koma og nú þarf að finna jólagjafir handa fjölskyldunni, vinum og vandamönnum. Það er gaman að gefa fallega gjöf en oft getur verið vandasamt að finna rétta hlutinn í pakkann. Búðir landsins eru yfirfullar af góðum vörum sem ættu að henta vel í jóla-pakkann en ný nærföt, töskur, hattar, belti og fót koma sér alltaf vel.



Topphúsið
Pels kr. 43.900



Stíll
taska kr. 14.900
belti kr. 12.900



Ynja - Vanity Fair
Brjóstahaldari kr. 4.990
buxur kr. 1.750



Mona
kragi kr. 9.600
handstúkur kr. 3.200
veski kr. 6.800



Eyfeld kr. 6.900



Veittu velliðan – gefðu gjafakort í NordicaSpa



Gjafakort í heilsulind NordicaSpa er tilvalin gjöf. Við bjóðum upp á fyrsta flokks snyrtimeðferðir fyrir andlit og líkama og ýmsar tegundir af nuddi.

Hægt er að kaupa gjafakort fyrir ákveðna upphæð, í tiltekna meðferð og ýmsa spa pakka. Einnig er hægt að kaupa gjafakort í heilsuræktina – meðlimakort, einkapjálfun eða námskeið. Við aðstoðum þig við að finna réttu gjöfina handa þeim sem þú vilt gleðja.

Við leggjum áherslu á andlega og líkamlega velliðan og er Nordica Spa heimur út af fyrir sig.

Opnunartímar:

Mán-fimmtíð 6:00–21:00
Föstudaga 6:00–20:00

Laugd 9:00–18:00
Sunnud 9:00–16:00

N O R D I C A S P A



Nordica Hotel ■ Suðurlandsbraut 2 ■ Sími 444 5090
nordicaspa@nordicaspa.is ■ www.nordicaspa.is



Fullkomin gjöf

LÍFSTÍÐAREIGN

TIVOLI AUDIO Music System

Model Two

Model CD

Model Sub

Litur: Kirsuber, hnota, svart/silfur, hvítt/silfur



www.tivoliaudio.is

Útsöluðeir:

Epal, Skeifunni 6, S.568 7733

Kokka, Laugavegi 47 S.562 0808

Duka Kringlunni S.533 1322

CM Laugvegi 68, S.551 7015

Mirale, Grensásvegi 8, S.517 1020

Halldór Ólafsson, Glerártorgi S.462 2509

Gleraugnamiðstöðin, Egilsstöðum S.471 1606

Tónspil, Neskaupsstað S.477 1580



Lúða að hætti Jóhanns í Ostabúðinni.

Fiskur á jólaföstu

Varla finnast betri staðir til þess að fá gott hráefni í fiskrétti en Ísland. Þrátt fyrir það takmarkast eldunarkunnátta almennings iðulega við fisk í raspi og soðna ýsu. Jóhann Helgi Jóhannsson, kokkur í Ostabúðinni á Skólavörðustíg, sýnir okkur hvað hægt er að gera við sjávargullið okkar fiskinn, ef rétt er að staðið.

Ostabúðin á Skólavörðustíg býður alla jafna upp á fiskrétti og fiskisúpu í hádeginu. En nú hefur gjafakörfugerð tekið öll völd svo fisksólgirnir gestir verða að sitja á

sér til 4. janúar. Jóhann var samt svo góður að gefa okkur uppskrift að góðum rétti sem gott er að elda ef tekið er hlé á kjöt- og kökuáti aðventunnar.



Dönsk gæðavara
UNDIRFÖT - NÁTTFÖT - SLOPPAR

CHANGE[®]

SMÁRALIND
Sími 517 7007

Grilluð stórlúða fyrir fjóra

Það sem til þarf:

4 200g stykki af stórlúðu	Hvítlauksolía
Sjávarsalt	Svartur pipar

Grænmeti

Til dæmis gulrætur, fennel, paprika, rauðlaukur, ólífuoía, sjávarsalt, svartur pipar.

Sósa

1/2 dós skornir tómatar	2 hvítlausríf,
1 msk. worcester sósa,	salt
pipar	ferskt basil

Þannig skal elda:

Lúðan er pensluð með hvítlauksolíunni, grilluð við háan hita í 1 1/2 til 2 mínútur á hvorri hlið. Krydduð með salti og pipar.

Grænmetið er skorið gróft, velt upp úr ólífuoíu, salti og pipar. Bakað í ofni við 200 °C í 20-30 mínútur.

Tómatar, hvítlaukur, worcester sósa sett í pott og látið malla í 15-20 mínútur. Smakkað til með salti og pipar.

Hnefayflli af fersku basili sett saman við í lokin.

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



Borðum góðu gjafinar

Eitt er það sem allir þurfa og það er eitthvað til að næra sig á. Því eru sælkeravörur heppilegar fyrir hátíðirnar.

Matur er nytsamleg og góð gjöf til fólks sem á annað borð stendur fyrir heimili og upplagt getur verið að gleðja sína nánustu með ætilegri jólagjöf. Sumir eru svo myndarlegir að búa til eitthvað sjálfir sem þeir geta miðlað af og það gefur auðvitað gjöfinni aukið gildi að hafa lagt vinnu af mörkum við að búa hana til. Grafinn lax úr veiðiferð sumarsins, gómsæt berjasulta úr uppskeru haustsins, ilmandi kryddkaka úr ofninum eða box með heimabökuðum smákökum. Allt eru þetta kærkomnar gjafir sem notast hverjum sem er. Jólasíld, lifrarkæfa, paté og pestó koma sér líka vel á flestum heimilum, bæði eitt og sér eða í körfu með einhverju öðru góðmeti. Ostarnir eru sívinsæl gjafavara sem og kaffi og te sem flestir kunna vel að meta.



Gæsaliður, Foie Gras. Úr Yndisauka.



Jólasíld er eitt af því sem er ómissandi á kalda jólaborðið.



Epla og kanilsulta framleidd af Godiva í Belgíu sem er einn fremsti súkkulaði-framleiðandi heims. Fer einkar vel með gæsaliður. Úr Yndisauka.



Trufflur gera góðan mat betri. Úr versluninni Yndisauka í Iðu, Lækjargötu.



Hunang með valhnetum er gott með ostum sérframleitt af Yndisauka.



Heimabakaðar jólasnákökur í skrautlegum stauk eru hlýleg gjöf.



Íslensk hönnun

**HÚFUR
SEM
HLÆJA**

Laugavegi 70
www.hsh.efh.is



Ostakarfa er góð gjöf. Þessi er frá Ost- og smjöröslunni.



Hægt er að fá gjafakassa með hinum ýmsu sælkeravörum í versluninni Yndisauka í Iðu, Lækjargötu.

pitt eigið
Kaffihús
Magic



**BJÓÐDU VINUM
ÞÍNUM Í HEIMA-
Kaffihús**

Magic  **Saeco**

EXPRESSO - CAPPUCCINO

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



Mikið úrval af kaffivélum og kaffivörum



Einar Farestveit & Co.hf.

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



LIÓSMYND/VILHELM

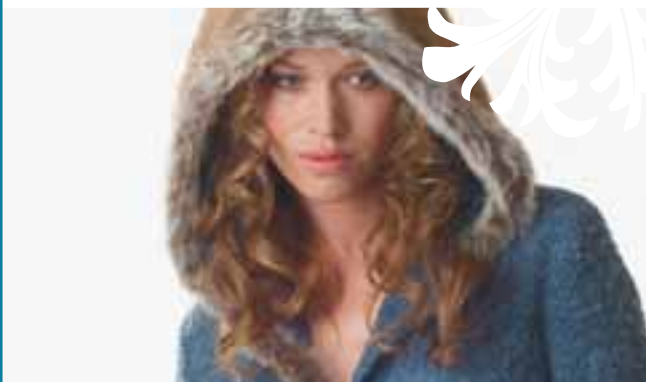
Ágætt að hafa breytilegan jólamat á milli ára

Gunnar Hersveinn og Friðbjörg Ingimarsdóttir halda í ár önnur jólin sín saman. Þau hafa ekki enn alveg ákveðið hvað verður í matinn á aðfangadag en telja líklegast að hamborgarhryggur verði fyrir valinu.

Gunnar Hersveinn, rithöfundur sem nýlega sendi frá sér bókina *Gæfuspör – gildin í lífinu*, og Friðbjörg Ingimarsdóttir kennsluráðgjafi fóru í fyrra í matarboð til stórfjölskyldu Friðbjargar þar sem þau fengu dýrindis lambalæri. Friðbjörg segir að í ár komi tvennt til greina, klassískur hamborgarhryggur eða hreindýrakjöt. Friðbjörg hefur einmitt oft fengið hamborgarhrygg á jölunum. „Mér finnst hamborgarhryggur bæði klassískur og góður.“ Í ár verður jólaboðið hins vegar heima hjá þeim Gunnari og Friðbjörgu. Gunnar segir að almennt hafi jólamaturinn verið nokkuð breytilegur hjá honum. „Fyrstu tólf árin mín borðaði ég ekki kjöt og fékk þess vegna bara fisk á aðfangadag á meðan aðrir fengu hátíðarmatinn. Fyrstu árin eftir að ég byrjaði að borða kjöt fékk ég svo hangikjöt og

eftir það svínakótleittur, lambahrygg og ýmislegt fleira.“ Gunnari finnst ekki skipta höfuðmáli að hafa alltaf það sama í matinn á jölunum. „Hjá mér þarf ekki endilega að vera alltaf það sama, það eru aðrir þættir sem skapa stemninguna. Ég þarf ekkert fyrirfram ákveðið bragð til þess að ná í jólastemninguna.“ Gunnar og Friðbjörg eru hjartanlega sammála um að láta fjölbreytnina ráða fór í framtíðinni. „Ég væri til í að hafa kalkún, hreindýrakjöt, rjúpur eða gæs einhvern tímann. Ég veit ekki hvort við göngum svo langt að hafa aldrei það sama en það er ágætt að breyta alltaf reglulega til,“ segir Gunnar og Friðbjörg tekur undir það en bætir við að hamborgarhryggurinn verði að fá að læðast inn á milli til þess að minna á gamla daga.

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 OPRAH ELSKAR: Body Butter / Body Scrub / ilmkerfi / baðbombur og baðkokkteilar.



ÍSLENSK SNILLD

Stelpurnar í leikstjórn Óskars Jónassonar laugardaga kl. 20:20





Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum

Eldhúsinnréttingar

nettoline 

Ofnar



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

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

Eldavélar



Keramikborð og fjölvirkur ofn.

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

Gaseldavélar



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

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

Jóhanna Wálg

**Við bjóðum þér Netto
alla íbúðina, vönduð
Snaigé kælis**



**Sparneytinn,
svo af ber**



**Peir gerast ekki
lágværi**



Gerð RF-270
HxBxD=145x60x60 cm
170 ltr. kæli
61 ltr. frystir

Hvítur kr. 44.900
Stál kr. 63.900



Gerð RF-310
HxBxD=173x60x60 cm
193 ltr. kæli
92 ltr. frystir **tilboð**

Hvítur kr. 49.900
Stál kr. 69.900



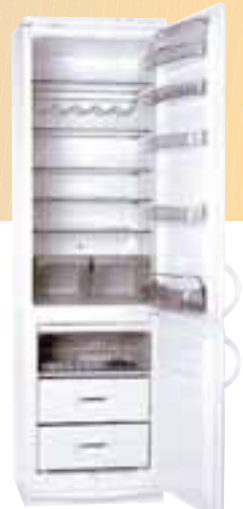
Gerð RF-315
HxBxD=173x60x60 cm
229 ltr. kæli
61 ltr. frystir **tilboð**

Hvítur kr. 49.900
Álgrár kr. 52.900
Stál kr. 59.900



Gerð RF-360
HxBxD=191x60x60 cm
225 ltr. kæli
90 ltr. frystir **tilboð**

Hvítur kr. 53.900
Álgrár kr. 65.900
Stál kr. 74.900



Gerð RF-390
HxBxD=200x60x60 cm
253 ltr. kæli
90 ltr. frystir **tilboð**

Hvítur kr. 64.900
Stál kr. 74.900



Úrvalið er mikið og verðið svo hagstætt að leitun er að öðru eins

ELBA

fast!

line, danskar innréttingar í
u ítölsku ELBA raftækin og
kápana frá Litháen.

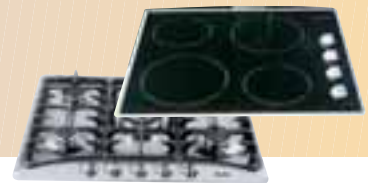
Uppþvottavélar - 2 gerðir



Sparneytnar og hljóðlátar

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

Helluborð



Verðdæmi

4ra hellu hvítt 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

Snaigé

KÆLI- OG FRYSTISKÁPAR



Gerð C-140
HxBxD=85x56x60 cm
127 ltr. kæli

Hvítur kr. 26.900



Gerð R-130
HxBxD=85x56x60 cm
81 ltr. kæli
17 ltr. frystir

Hvítur kr. 29.900



Gerð F-100
HxBxD=85x56x60 cm
85 ltr. frystir

Hvítur kr. 29.900

tilboð

ELBA



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

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

Friiform
Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

Sudoku

vikunnar

#2

Lausnir Sudokubrauta síðustu viku (#1)

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálki eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnátta er nauðsynleg þó leikið sé með tölur. Þrautin er leyst með rökhugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

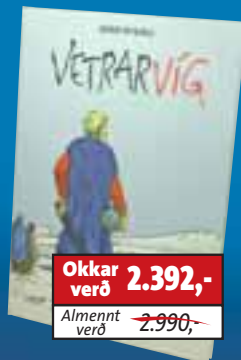
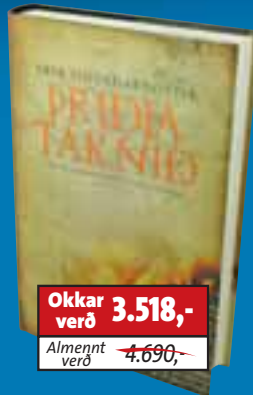
			6		3			
	5					1		
3		4		7	9			
		2		1				
1			7		4			8
			5			7		
		3	5			4		6
	9						7	
		5		8				

Fullsterkur

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

Hálfdrættingur

Á góðu verði í Vesturbænum ...



... og á www.boksala.is!

Tilboð á nýjum íslenskum bókum

Þú færð allar nýjustu jólabækurnar hjá okkur. Fram til jóla bjóðum við úrval íslenskra bóka á sérstöku tilboðsverði. Líttu við á heimasíðu okkar eða í versluninni og kynntu þér hið margrómaða Bóksöluverð sem oft er hagstæðasta bókaverðið í boði.

Kauptu jólabækurnar á vefnum

Það er vart hægt að hugsa sér þægilegri leið til að gera jólainnkaupin: Þú velur þér bækur, smellir á „kaupa“ og innan sólarhrings eru þær á leið til þín í pósti. Bókakaup á boksala.is eru bæði einföld og örugg.



Afgreiðslutími til jóla:

Virkir dagar kl. 9-18
laugard. 17. des. kl. 11-18
sunnud. 18. des. kl. 13-17
Þorláksmessa kl. 9-20

bóksala stúdenta

Stúdentaheimilinu v/Hringbraut – s: 5 700 777

		MP & BRAGI ²		VAXA	BREIÐIR SÉRHLJÓÐAR	EFTIR S	ÚT		FYRSTUR	ÍÞRÓTTA-FÉLAG				
		ÞRAUT							KRAFT					
		SKEMMA					BÝR TIL			KYRÐ				
		ÓNEFNDUR	ÁRNA	DRAUGUR ¹					HÖKTIR					
			MELTINGAR-VÖKVI											
ILMA					KRÚS						HLUTA			
KVENMÁNS NAFN				GAT			FRÁ				HARPIX			
				SLAGSMÁL							FIMM			
EFTIR R		SETJA					LÍFSHLAUP	SPENDÝR	2		LAND		BRAGÐEFNI	
		PYS						SAUMAEFNI						
TÓLF						STARTA					FLJÓTFÆRNI			
											GAN			
ANDI			HULDUFÓLK		4		HÁR				FORM			
						ANS								
SEYTLA					FLINKUR					FÆÐA	ELDSNEYTI ³	POTA		
								MÁL						
ÆVI		KLAKI		FELDUR		5		RYKKORN	SEYTLA			TVEIR EINS		
												UPPHRÓPUN		
ÁKEFÐ				MINNKA						EYÐA				

Leystu krossgátuna!

Þú gætir unnið nýjasta disk stórhljómsveitarinnar

The Rolling Stones, A Bigger Bang.

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ á númerið 1900!

Lausnarorð



99 kr/SMS



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

Dregið úr réttum svörum n.k. þriðjudag kl. 12.
Vinningshafar síðustu viku voru: Bergþór Kjærmistid, Valgerður Sigurjónsdóttir og Guðni Aðalsteinn Þrastarson.

Eins og honum einum er lagið

» Hemmi Gunn

Hemma Gunn þarf vart að kynna enda einn af ástsælustu sjónvarpsmönnum landsins. Hann var að ljúka við að taka upp nýja þáttaröð af þættinum Það var lagið sem sýndur er á Stöð 2. Teknir voru upp 28 þættir á þremur vikum og segir Hermann Gunnarsson, að það hafi gengið eins og smurð vél. Það hafi verið mjög létt verk að lokka til sín keppendur og gesti í sjónvarpssal. Þetta hafi því verið þrjár vikur af stanslausu partíi enda segist Hemmi vera mikill lukkunnar þamfill að vinna með svo skemmtilegu fólki. Honum þykir athyglisvert hversu smeyk hans eigin kynslóð hafi í fyrstu verið við að koma fram í þættinum. Hefði hún enda lengi vel neyðst til að fá sér sterkari miði áður hún gat hafið upp raust sína til að syngja „María María“ og viðlíka slagara. Nú sé fólk hins vegar almennt orðið miklu opnara, mæti bara í miðri viku og sé alveg tilbúið í að syngja saman og hafa gaman af. Það gefi til kynna að þjóðfélagið sé að opnast. Framhaldsskólakrakkar sem hafa komið í þættina til hans, hafa sumir stofnað „Hemma klúbba“. Þótt Hemmi segist þykja vænt um það þá viðurkennir hann jafnframt að í fyrstu hafi hann ekkert botnað í þeim. Ekki fyrr en hann áttaði sig á því að þegar þessi krakkar voru 4-8 ára, hafi þau horft spariklædd á gömlu þættina hans. Á tali með Hemma Gunn, sem sýndir voru í Sjónvarpinu við miklar vinsældir. Þannig mætti í raun segja að Hemmi hafi verið stór hluti af uppeldi þeirra, hann eigi fastan sess í æsku þeirra og þau hafa fylgt Hemma frænda eftir allar götur síðan. Samt eru þau hætt að hlusta á ævintýrplötur hans og komin yfir í rokkið, því gömul bernskubrek Hemma þegar hann var að syngja inn á plötur og lög eins og Æinn dans við migi glymja í öllum framhaldsskólum. Hann dreymdi þó

aldrei um að vera söngvari né spila í hljómsveit nema þá kannski sem saxófónleikari. Aðspurður hvaða þáttur hafi staðið upp úr í Það var lagið segir hann að margir hafi staðið sig mjög vel, ekki síst ungu leikararnir. Hann segist hafa gaman af því hvað unga fólkið kann mikið af gömlu textunum en einnig hafi honum þótt einstaklega gaman að fá söngvarana úr hljómsveit Ingimars Eydal. Sú hljómsveit hafi verið sveipuð dýrðarljóma fyrir einhverjum áratugum síðar. Þeir sem fóru til Akureyrar á 7. áratugnum, hafi stundað Sjallann og dansað þar við undirspil Ingimars og hljómsveitar sex kvöld í viku. Aðspurður um mun á gamla þættinum, Á tali með Hemma Gunn og þeim nýja segir hann að þeir séu frekar ólíkir. Hann sakni þó úr gömlu þáttunum að vera

í beinni útsendingu. Það sé alltaf svo skemmtilegt því þá fari adrenalínflæðið allt á stað og allir alltaf á tánum. Hemmi segir að það engu máli skipta þótt gerð séu mistök því enn hafi hann ekki hitt þann mann sem sé fullkominn.

Hemmi er einnig með þætti á Bylgjunni um þessar mundir og næsta sunnudag verður mikið jólaboð í þættinum þar sem úrvalslíð skemmtikrafta mætir og fær sér kaffi og kökur í sambland við sanna jólastemningu. Hemmi Gunn er sáttur þegar hann lítur yfir farinn veg því hann segist vera skástur þegar hann er hann sjálfur, það hefur reynt honum best. Hann eigi enga óvini, bara vini. Hann vakni svoléiðis á morgnana og sofna svoléiðis sáttur á kvöldin.



föstudagur

STÖÐ 2 KL. 00.55

THE HOT CHICK Bráðfyndin gamanmynd frá 2002. Jessica Spencer er gullfalleg en gjörspilt klappstýra. Hún þarf ekki að hafa neinar áhyggjur af lífinu fyrr en daginn sem hún er skyndilega komin í líkama smákrímans Clives Maxtones. Clive er hins vegar mjög sáttur í líkama hennar og getur farið um með ránshendi, vitandi að Jessicu verður kennt um allt saman. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.15

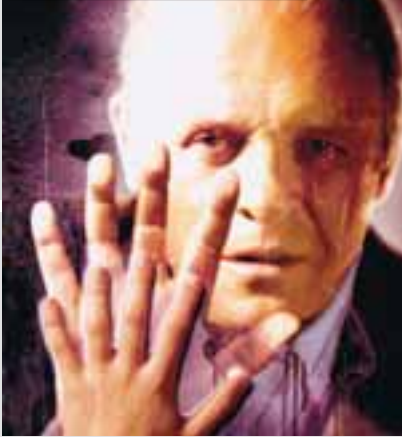
THE WOOD Rómantísk gamanmynd frá 1999. Rit-höfundur rifjar upp atvik úr æsku sinni og vina sinna eftir að einn úr hópnum hverfur þegar hann á að fara að gifta sig. Leikstjóri myndarinnar er Rick Famuyiwa og meðal leikenda eru Elyan Taylor, Omar Epps og Richard T. Jones. Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

STÖÐ 2 BÍÓ 20.00

I SPY Hasargamanmynd frá 2002 um bandarískir stjórnarherra sem eru á nálum eftir að fullkomnustu orrustuþotunni þeirra var stolið. Vopnasalinn Gundars á sök á því en útsendaranum Alex Scott er falið að bjarga málanum. Talið er þotan sé falin í ákveðinni borg þar sem mikilvæg hnefaleika-keppni er fram undan. Boxarinn Kelly Robinson er því líka kallaður til en Gundars er einn aðdáenda hans. **Einkunn á imdb.com: 5,3.**

laugardagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/HEARTS IN ATLANTIS



STÖÐ 2 KL. 21.35

DIRTY DANCING: HAVANA NIGHTS Sjálfstætt framhald frá 2004 af einni vinsælustu dans- og söngvamynd sögunnar, Dirty Dancing. Bandarísk unglingsstúlka fer með foreldrum sínum til Havana í Kúbu. Hún hittir þar kúberska strákrinn Luna sem fellur fyrir henni. En þegar byltingarher Castro hrekur Bandaríkjamenn á brott frá Kúbu þarf hún að taka afdrifrika ákvörðun. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**

SJÓNVARPIÐ KL. 20.40

HOLURNAR Bandarísk bíómynd frá 2003. Piltur sem er ranglega sakfelldur fyrir þjófnað er sendur í betrunarbúðir þar sem hann er látinn grafa djúpar holur af dularfullum ástæðum. Leikstjóri myndarinnar er Andrew Davis og meðal leikenda eru Sigourney Weaver, Jon Voight og Shia LaBeouf. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

sunnudagur

STÖÐ 2 KL. 02.40

BUFFALO SOLDIERS Hörkugóð kvikmynd frá 2001 sem gerist rétt fyrir fall Berlínarmúrsins. Hér segir frá hermönnum í bandarískri herstöð nærri Stuttgart. Seint verður sagt að þeir séu þjóð sinni til sóma því í herstöðinni eru braskarar af verstu gerð. Ray liðþjálfari er stórtækur og þykist hafa öll ráð í hendi sér en fær að svitna hressilega þegar rannsókn á ósomanum hefst fyrir alvöru. **Einkunn á imdb.com: 7.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.00/AMERICAN SPLENDOR



mánudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

SPIDER Magnað sálfræðidrama frá 2002 um mann sem kallaður er „Spider“ og glímir við geðveilu á alvarlegu stigi. Innlokaður í herbergisholu hefur hann gjörsamlega misst tókin á veruleikanum og lifir sig inni og endurtekerferfiða æsku sína. Myndin er afar áhrifarík og vel leikin og hefur hlotið fjölda verðlauna enda með stórleikara í hverju hlutverki. Með aðalhlutverk fara Gabriel Byrne, Miranda Richardson og Ralph Fiennes. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

STÖÐ 2 KL. 01.00

THE LAST DAYS Einstaklega áhrifamikil heimildarmynd sem Steven Spielberg framleiddi eftir að hann gerði Shindler's List. Í myndinni segja fimm ungværskir gyðingar, fórnarlömb helfarar nazista, ótrúlega sögu sína og heimsækja æskustöðvar sínar hálfri öld eftir að hafa yfirgefið þær. Spielberg túlkar þessar hörmungar á einstakan hátt enda mjög fær og hæfileikaríkur leikstjóri. **Einkunn á imdb.com: 7,6.**

þriðjudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

PUNCH-DRUNK LOVE Rómantísk gamanmynd frá 2002. Barry rekur sitt eigið fyrirtæki í vöruhúsi og stendur sig skrambi vel. Í einkalífinu gengur hins vegar allt á afturfótunum. Hann á sjö ráðríkir systur og það flækir málið. Barry kynnist efnilegri stúlkun en samband þeirra er í stöðugri hættu. Ekki síst vegna starfsstúlu kynlífsþjónustu sem telur sig eiga óuppperðar sakir við Barry. **Einkunn á imdb.com: 7,5.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/PUNCH-DRUNK LOVE



KL. 00.45 STÖÐ 2

AMAZON WOMEN ON THE MOON Gamansöm kvikmynd frá 1987 í vísindaskáldsagnastíl. Hér eru sagðar nokkrar sögur, hver annari furðulegri. Á meðal leikenda eru Michelle Pfeiffer, Carrie Fisher og Arsenio Hall en leikstjórar myndarinnar eru Robert K. Weiss, John Landis, Peter Horton, Carl Gottlieb og Joe Dante. **Einkunn á imdb.com: 5,7.**

miðvikudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

FRANK MCKLUSKY, C.I. Sprenglægileg grínmynd frá árinu 2002 með Randy Quaid úr King Pin um laglega klaufskan tryggingasöllumann sem sem fer huldú höfði. Þessi hrikalegi hrakfallabálkur reynir svo að koma upp um svakalegt samsæri sem getur ekki endað nema með sprenglægilegum atriðum. Með aðalhlutverk fara Randy Quaid, Dave Sheridan og Cameron Richardson en leikstjóri myndarinnar er Arlene Sanford. **Einkunn á imdb.com: 3,8.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.20

NO DIRECTION HOME: BOB DYLAN Ný heimildarmynd frá 2005 í tveimur hlutum eftir Martin Scorsese um bandaríska söngvaskáldið Bob Dylan og feril hans á árunum 1961-1966. Sýndur eru gamlar upptökur með Dylan og rætt við samferðamenn hans og hann sjálfan. Tækifæri til að sjá hvernig þessi einstaki listamaður sinnti tónlistinni og öðrum samfélagslegum málefnum. Seinni hlutinn verður sýndur að viku liðinni. **Einkunn á imdb.com: 8,6.**

fimmtudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/LIFE AS A HOUSE



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

LIFE AS A HOUSE Dramatísk kvikmynd frá árinu 2001. Arkitektinn George Monroe, 45 ára, er nýbúinn að missa vinnuna og fær þær fréttir að hann sé haldinn ólæknandi sjúkdómi og eigi fjóra mánuði ólífaða. Hann ákveður að láta gamlan draum ræstast og byggja hið fullkomna hús ásamt syni sínum George en samband þeirra feðga hefur ekki verið til fyrirmyndar síðustu árin. **Einkunn á imdb.com: 7,5.**

STÖÐ 2 KL. 23.25

TIMECOP 2: THE BERLIN DECISION Framhald frá árinu 2003 af einni vinsælustu Jean-Claude Van Damme-myndinni. Myndin gerist 20 árum síðar, í ennþá fjarlægri framtíð. Lee leikur vaskan starfsmann TEC lögreglunnar. Nú stafar mannkyninu ógn af einum starfsmanni TEC sem hyggst útrýma allri TEC-deildinni og breyta sögunni og endurheimta konu sína sem hafði verið myrt. **Einkunn á imdb.com: 4,7.**

SIRKUS KL. 20.30

OUTFOXED Heimildamynd frá 2004 sem vakti gífurleg viðbrögð í Bandaríkjunum sem og um heim allan. Myndin rannsakar innra gangverk fjölmiðlaveldis Rupert Murdoch, með FOX News fréttastöðina í broddi fylkingar. Hvaða áhrif hefur það á samfélag þegar einn maður stjórnar stórum hluta allra fjölmiðla? Fyrirverandi starfsmenn FOX News leysa frá skjóðunni og lýsa því hvernig þeir voru neyddir til að þjóna skoðun-um hægristefnu. **Einkunn á imdb.com: 7,8.**

STÖÐ 2 KL. 00.55/THE HOT CHICK



STÖÐ 2 BÍÓ KL.20.00

HEARTS IN ATLANTIS Vönduð kvikmynd frá 2001 sem vann til fjölda verðlauna. David Morse snýr aftur á heimaslóðir. Hann vingast við Bobby, 11 ára, og félagi hans en móðir stráksins virðist lítt um Morse gefið. En Morse, sem er kominn af lét-tasta skeiði, leynir á sér og hefur margt að gefa. Byggt á skáldsögu Stephens King. Með aðalhlut-verk fara Anthony Hopkins, Anton Yelchin og Hope Davis. **Einkunn á imdb.com: 6,7.**

STÖÐ2 KL. 23.00

SPARTAN Fantafinn spennutryllir frá 2004 með Val Kilmer sem fengið hefur afburðargóða dóma. Dóttur hátt setts embættismanns er rænt og leynipjón-ustumaðurinn Scott er fenginn til að hafa upp á henni. Hann kemst fljótt að því að málið er flókn-ara en áhorfi í fyrstu og hugsanlega sé um stórt samsæri að ræða. Með aðalhlutverk fara Val Kilmer, Derek Luke og Tia Texada en leikstjóri er David Mamet. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.00

AMERICAN SPLENDOR Bandarísk bíómynd frá 2003 um sjúkrahússtarfsmanninn Harvey Pekar sem gaf úr teiknimyndasögur byggðar á sinni eigin viðburðsnaudu ævi. Leikstjórar eru Shari Springer Berman og Robert Pulcini og meðal leikenda eru Paul Giamatti, Chris Ambrose, Joey Krajcar, Josh Hutcherson, Cameron Carter og Daniel Tay. **Einkunn á imdb.com: 7,8.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.05

THE ITALIAN JOB Ævintýraleg og magnþrungin hasarglæpamynd frá 2003. Charlie Croker lenti illa í því fyrir ári. Hann tók þátt í velheppnuðu ráni en var svo svikinn af félagi sínum um alvörðinni gullstangir. En nú er tími hefndarinnar runninn upp. Charlie og fleiri meistarabjófar ætla að stela gullstöngunum öðru sinni og eru með pottþétt plan í farteskinu. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 00.00

SWIMFAN Hágæðaspennumynd frá árinu 2002. Lífið leikur við sundkappann Ben Cronin. Hann nýtur virðingar, á frábæra kærustu og vísan íþróttastyrk til framhaldsnáms. En tilvist hans er stefnt í voða þegar Madison Bell kemur til skjalanna. Madison verður mesti aðdáandi Bens en ekkert verra gæti hent sundhejuna miklu. Með aðalhlutverk fara Jesse Bradford, Erika Christensen og Shiri Appleby. **Einkunn á imdb.com: 4,6.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/SPIDER



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

EDWARD SCISSORHANDS Bíómynd frá 1990 um Edward sem er sköpunarverk uppfinningamanns sem ljáði honum allt sem góðan mann má prýða en féll frá áður en hann hafði lokið við hendurnar. Edward er því með flugbeittar og ískaldar klippur í stað handa en hjarta hans er hlýtt og gott. Aðalhlutverk: Johnny Depp, Winona Ryder og Dianne Wiest en leikstjóri er Tim Burton. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/EUROTIP



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

EUROTIP Gamanmynd frá 2004 um Scott sem fær boð um að hitta sérlegan aðstoðarmann sinn sem býr í Þýskalandi til að hækka þýsku einkunnina sína. Hann þarf ekki frekari hvatningu þegar hann uppgötvar að aðstoðarmaðurinn er hinn föngulegasti kvenmaður. Scott heldur á vit ævintýranna í félagsskap nokkurra vina og fram undan er ferðalag sem seint líður úr minni. Leikstjóri myndarinnar er Jeff Schaffer. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.05

CHANGING LANES Spennumynd frá 2002 um Gavin Banek, hrokafullan lögræðing, og Doyle Gibson, drykkfelldan tryggingasöllumann, sem báðir eru á leiðinni í réttarsal en í ólíkum erindagjörðum. Leiðir þeirra liggja saman í umferðaróhappi sem dregur dilk á eftir sér. Gibson endar með pappír lögræðingsins en óhappið í umferðinni varð til þess að tryggingasöllumaðurinn missti af málfutningi í forræðisdeilu. **Einkunn á imdb.com: 6,6.**

Íþróttir í sjónvarpinu »

FÖSTUDAGUR

10.10 **SÝN FIFA World Cup Championship 2006** Bein útsending frá heimsmeistaramóti félagsliða. Líðin berjast um 5. sætið á mótinu.

LAUGARDAGUR

18.50 **SÝN Atl. Bilbic-Real Betis** Bein útsending frá 16. umferð í spænska boltanum.

21.00 **SÝN Hnefaleikar John Ruiz vs. Nikolai Valuev** Bein útsending frá box bardaga í Þýskalandi. John Ruiz mætir Nikolai Nikol.

12:35 **ENSKI BOLTINN Aston Villa – Man. Utd.** Bein útsending.

15:00 **ENSKI BOLTINN West Ham – Newcastle** Bein útsending.

15:00 **EB 2 Everton – Bolton** Bein útsending.

15:00 **EB 3 Wigan – Charlton** Bein útsending.

15:00 **EB 4 Fulham – Blackburn** Bein útsending.

15:00 **EB 5 Portsmouth – W.B.A.** Bein útsending.

17:15 **ENSKI BOLTINN Man. City – Birmingham** Bein útsending.

16.10 **RÚV Íslandsmótið í körfubolta** Bein útsending frá leik karlalíða Grindvíkinga og Skallagríms.

SUNNUDAGUR

07.10 **SÝN FIFA World Cup Championship 2006** Bein útsending frá heimsmeistaramóti félagsliða í knattspyrnu. Líðin berjast um þriðja sætið á mótinu.

10.05 **SÝN FIFA World Cup Championship 2006** Bein útsending frá úrslitaleiknum á Heimsmeistaramóti félagsliða í knattspyrnu.

13.50 **SÝN AC Milan-Cadiz** Bein útsending frá 16. umferð í ítalska boltanum.

21.35 **SÝN Ameríski fótboltinn** Bein útsending frá NFL deildinni.

13:20 **ENSKI BOLTINN Middlesbrough – Tottenham** Bein útsending.

15:50 **ENSKI BOLTINN Arsenal – Chelsea** Bein útsending.

11.20 **RÚV HM kvenna í handbolta** Bein útsending frá leiknum um þriðja sætið sem fram fer í Pétursborg.

13.55 **RÚV HM kvenna í handbolta** Bein útsending frá úrslitaleiknum sem fram fer í Pétursborg.

ÞRIÐJUDAGUR











19.30 **SÝN Enski deildabíkarinn Birmingham – Man. Utd.** Bein útsending frá 5. umferð enska deildabíkarins.

19.50 **SÝN Real Madrid-Osasuna** Bein útsending frá 17. umferð spænska boltans.

MIDVIKUDAGUR

19.30 **SÝN Enski deildabíkarinn Doncaster – Arsenal** Bein útsending frá 5. umferð í enska deildabíkanum.

21.30 **SÝN Ítalski boltinn** Bein útsending frá 17. umferð ítalska boltans. Meðal liða sem mætast í þessari umferð eru: ASCOLI – TREVISO, FIORENTINA – PALERMO, INTER – EMPOLI, JUVENTUS – SIENA, LECCE – LAZIO, LIVORNO-MILAN, MESSINA – REGGINA, PARMA – CAGLIARI, ROMA – CHIEVO, UDINESE – SAMPDORIA

	BÖRN	SPJALL	GAMAN	SPENNA	KÖRFUBOLTI
	 <p>▶ 20.10 LATIBÆR</p>	 <p>▶ 19.00 ÍSLAND Í DAG</p>	 <p>▶ 22.00 THE GRUBBS</p>	 <p>▶ 21.50 SMALLVILLE</p>	 <p>▶ 23.00 NBA TV DAILY 2005/2006</p>
	 <p>SJÓNVARPIÐ</p>		 <p>SKJÁREINN</p>	 <p>SIRKUS</p>	 <p>SVM Besta sattið</p>
MORGUN		<p>6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah 10.20 Missing 11.00 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005</p>			<p>10.10 FIFA World Cup Championship 2006</p>
DAGUR	<p>17.00 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (15:24) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknafréttir 17.55 Tobbi tvisvar (16:26) 18.20 Fjár-sjóðsleitín (4:6)</p>	<p>13.05 Joey 13.35 George Lopez 14.00 Night Court 14.25 Fresh Prince of Bel Air 14.50 Apprentice 3, The 15.35 Entourage 16.00 Shin Chan 16.25 Beyblade 16.45 Froskafjör 16.55 Simpsons 17.20 Jesús og Jósefína 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours</p>	<p>17.25 Cheers – 8. þáttaröð 17.50 Upphitun 18.20 Íslenski bachelorinn – lokabáttur (e)</p>		<p>16.20 FIFA World Cup Championship 2006 18.00 Íþróttasjallíð 18.12 Sportið</p>
KVÖLD	<p>18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (16:24) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós ▶ 20.10 Latibær Þáttaröð um Íþróttalífinn, Glanna glæp, Sollu stírdú og vini þeirra í Latabæ. Textað á síðu 888 í Textavarp. 20.40 Kraftaverkabarn (Miracle Child) Bandarísk fjöl-skyldumynd. 22.15 Skógurinn (The Wood) Rómantísk gamanmynd frá 1999. Ritihöfundur rifjar upp atvik úr æsku sinni og vina sinna eftir að einn úr hópnun hverfur þegar hann á að fara að gifta sig. Kvik-myndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 12 ára.</p>	<p>18.30 Fréttir, íþróttir og veður ▶ 19.00 Ísland í dag 20.00 Galdrabókin (16:24) Nýtt íslenskt jóladagatal. 20.10 Arrested Development (19:22) (Tómír asnar) (Whistler's Mother) Einn umtalaðasti og frumleg-asti gamanþáttur síðari ára. 20.40 Idol – Stjöruleit 3 (Stúdíó / NASA – 5. hópur) Nú er það á valdi þjóðar-innarad kjósa í síma-kosningu tvo úr þeim hópi til að keppa til úr-slitu í Smáralindinni.Stöð 2 2005. 21.35 Punk'd (5:16) 22.05 Idol – Stjöruleit 3 22.35 Listen Up (9:22) (Takið eftir)(Thanksgiving) Nýir gamanþættir.</p>	<p>19.20 Fasteignasjónvarpið Um-sjón hafa Hlynur Sigurðs-son og Þyri Ásta Haf-steinsdóttir. 19.30 The King of Queens (e) . 20.00 Charmed . 20.45 Stargate SG-1 Afar vand-aðir þættir. 21.30 Complete Savages . ▶ 22.00 The Grubbs Í Grubb-fjölskyldunni eru eintóm-ir minnipokamenn, margar kynslóðir aftur í tímann. Faðirinn, Mike, mjólkur örorkubætur út á gömul bakmeiðsl og nýtur aðstoðar eiginkon-unnar Rosie, sem óttast ekkert meira en breyt-ingar. Jimmy, eldri sonur-inn, nýtur þess í botn að sprengja allt mögulegt í tætlur. 22.30 Ripley's Believe it or not!</p>	<p>18.30 Fréttir NFS 19.00 Laguna Beach (11:11) 19.30 Idol extra 2005/2006 Um-sjón með þættinum hef-urhárgræiðslumaðurinn og tiskulögga Svavar Örn. 20.00 Sirkus RVK (7:30) 20.30 Outfoxed Heimildarmynd sem vakti gífurleg við-brögð í Bandaríkjunum sem og um heim allan. ▶ 21.50 Smallville (1:22) (Crusade) Fjórða þátta-röðin um Ofurmennið í Smallville. Í Smallville býr unglungurinn Clark Kent. Hann er prúð-menni og er fús til að rétta öðrum hjálpar-hönd. 22.35 HEX (11:19) Yfirnáttúru-legir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi.</p>	<p>18.30 NFL-tilþríf (NFL Gameday 05/06) 19.00 FIFA World Cup Champ-ionship 2006 (L1 – L2) 20.40 Mótorsport 2005 (Torfæra í Noregi)Ítarleg umfjöll-un um íslenskar aksturs-þróttir. Umsjónarmaður er Birgir ÞórBragason. 21.35 World Supercross GP 2004-05 (BC Place Stadi-um) Nýjustu fréttir frá heimsmeistaramótinu í Supercrossi. 22.30 Fifth Gear (Í fimmta gir)Breskur bílabáttur af bestu gerð. Hér er fjallað jafnt um nýja sem not-aðbila en ökutæki af nánast öllum stærðum og gerðum koma við sögu. Greint er frá nýj-ustu tíðindum úr bílaiðn-aðinum og víða leitað fangað.</p>
NÓTT	<p>0.05 Könguló, könguló... (Kvik-myndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) 1.45 Útvarpsfréttir í dagskrár-lok</p>	<p>23.00 Blue Collar TV (19:32) 23.25 New Rose Hotel (Strang-lega bönnuð börnum) 0.55 The Hot Chick 2.40 Heartbreakers 4.40 Fréttir og Ísland í dag 6.10 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ</p>	<p>23.15 Íslenski bachelorinn (e) 0.15 Íslenski bachelorinn (e) 1.00 Silvía Nótt (e) 1.55 New Tricks – lokabáttur (e) 2.45 Tvö-faldur Jay Leno (e) 4.05 Óstöðv-andi tónlist</p>	<p>23.20 The Newlyweds (10:30) 23.45 Tru Calling (10:20)</p>	<p>▶ 23.00 NBA TV Daily 2005/2006 1.00 NBA TV Daily 2005/2006</p>

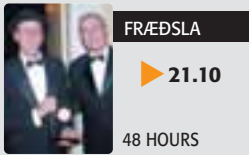
Ceres

Nýbýlavegi 12
200 Kópavogi
Sími 554 4433



Opnunartími í
desember

1.–22. desember 10-20
23. desember 10-22
24. desember 10-12



FR/EDSLA

▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 13.00 Íþróttabáttur 14.00 Hrafnaþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Fréttayfirlit/Ítarlegar veðurfréttir/Íþróttufréttir/Kvöldfréttir NFS/Ísland í dag/Yfirlit fréttu og veðurs

19.35 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

▶ 21.10 48 Hours (48 stundir) (48 Hours 2005-2006) Bandarískur fréttaskýringabáttur.

21.55 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

23.00 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 I Spy (B. börnum) 8.00 Kangeroo Jack 10.00 Johnny English 12.00 2001: A Space Travesty 14.00 Kangeroo Jack 16.00 Johnny English 18.00 2001: A Space Travesty

20.00 I Spy (Spaugsamir spæjarar) Bandarískir stjórnarherrar eru á nálu eftir að fullkominu orrustubotunni þeirra var stolið. Bönnuð börnum.

22.00 Derailed (Dauðalestin) Hasar og spenna frá upphafi til enda. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Heist (Str. b. börnum) 2.00 A Man Apart (Str. b. börnum) 4.00 Derailed (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Everton – West Ham
16.00 Charlton – Sunderland frá 10.12 18.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)

19.00 Upphitun Knattspyrnu- stjórnar, leikmenn og aðstandendur úrvalsdeildarliðanna spá og spekulera í leiki helgarinnar.

19.30 Að leikslokum (e)
20.30 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e)

21.30 Upphitun (e)
22.00 Man. Ut. – Wigan frá 14.12

0.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Outfoxed

Heimildarmynd sem vakti gífurleg viðbrögð í Bandaríkjunum sem og um heim allan. Myndin rannsakar innra gangverk fjölmiðlavaldis Rupert Murdoch, með FOX News fréttastöðina í broddi fylkingar. Hverjar eru afleiðingar þess að sífellt stærri risafyrirtækjasmsteypur eru að eignast allar fréttastofur Bandaríkjanna? Hvaða áhrif hefur það á samfélag þegar einn maður stjórnar stórum hluta allra fjölmiðla? Fyrirverandi starfsmenn FOX News leysa frá skjóðunni og lýsa því hvernig þeir voru neyddir til að þjóna skoðunum hægristefnu eða eiga á hættu að missa starfið. Margir þeirra koma fram undir nafnleyni því þeir óttast að stofna lífsviðurværi sínu í hættu.

■ SÍRKUS, KL. 20.30

The Wood

Skógurinn (The Wood) er rómantísk gamanmynd frá 1999. Í Inglewood, úthverfi Los Angeles, býr að mestu svart miðstéttar fólk og þar hafa þeir Mike, Slim og Roland verið vinir síðan á unglingsárunum. Nú er Roland að fara að gifta sig en hann hefur miklar efasemdir um ráðahaginn og þeir Mike og Slim þurfa að hjálpa honum að taka ákvörðun. Á meðan á því stendur rifjar Mike upp skemmtileg og örlagarík atvik úr uppvexti þeirra. Leikstjóri er Rick Famuyiwa og meðal leikenda eru Elayn Taylor, Omar Epps og Richard T. Jones.

■ RÚV, KL. 22.15



Jólaálagatal **Ár 989**
BYLGJAN
Allir eru að hlusta!

Lag dagsins **Jólin eru að koma – í svörtum fötum**

DRAUMA VEROLD KAUPALKANS

Hefurðu keypt þér eitthvað sætt nýlega?

Meinmyndin og sönn í senn! • Bók fyrir skvísur
Skvísaðu einni í jólapakkann!

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



HULDA DÖGG PROPPÉ
LAG: HIT THE ROAD JACK – RAY CHARLES
ALDUR: 26 ÁRA
IDOL1, S. 900-9001



ALEXANDER ARON GUÐBJARTSSON
LAG: LET HER CRY – HOOTIE AND THE BLOWFISH
ALDUR: 26 ÁRA
IDOL2, S. 900-9002



ÍRIS HÓLM JÓNSDÓTTIR
LAG: HÆGT OG HLJÓTT – HALLA MARGRÉT
ALDUR: 16 ÁRA
IDOL3, S. 900-9003



TELMA BJÖRG KRISTINDÓTTIR
LAG: EVERYTIME – TELMA
ALDUR: 21 ÁRS
IDOL4, S. 900-9004



SVAVA ANNE SVEINSDÓTTIR
LAG: ÉG VEIT ÞÚ KEMUR Í KVÖLD TIL MÍN – ÁSI Í BÆ
ALDUR: 21 ÁRS
IDOL5, S. 900-9005



SNORRI SNORRASON
LAG: CAN'T TRY HARD ENOUGH – THE WILLIAMS BROTHERS
ALDUR: 28 ÁRA
IDOL6, S. 900-9006



GUÐRÚN LÁRA ALFREÐSDÓTTIR
LAG: RIDDARI GÖTUNNAR – HLH FLOKKURINN
ALDUR: 22 ÁRA
IDOL7, S. 900-9007



HÓPUR 5
SMS SENT Í S. 1918

Hópur 5 á Nasa

Fjórdi hópurinn söng sig inn í hugi og hjertu landsmanna í síðustu viku og voru það þær Ína Valgerður og Margrét Guðrún sem komust í tólf manna lokahópin sem syngur í Smáralind. Þetta er síðasti hópurinn auk dómavalshópsins og mun hópur fimm 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 úrslita-keppnina í Smáralindinni. Aðeins tveir efstu komast áfram í hverjum hóp, þannig að það er um að gera að kjósa þann sem þú heldur með. ■ **STÖÐ 2, KL. 20.30**

Þetta vissum við ekki um ...

Owen Wilson

- Hann útskrifaðist ekki frá Háskóla Texas, hann vantaði tvo kúrsa til að útskrifast.
- Þrátt fyrir að vera þakklátur fyrir velgengi á leiklistarsviðinu telur hann sig vera rithöfund og langar að nota meiri tíma í það en að leika.
- Hann er þekktur fyrir frábæra spuna-hæfileika sína.
- Hann neitar yfirleitt að ræða auðkennandi nef sitt. Wilson á vist að hafa lent í meiðslum í fótbolta í grunnskóla og hefur það að öllum líkindum orsak- að brotna nefið.
- Hann hefur leikið í átta myndum ásamt vini sínum, Ben Stiller, m.a.

myndunum The Cable Guy, Meet the Parents, Zoolander, The Royal Tenenbaums og Starsky&Hutch.

- Hann og bróðir hans, Luke Wilson, áttu að leika Malloy-bræður í Ocean's Eleven en gátu það ekki vegna þess að þeir voru að leika í The Royal Tenenbaums.
- Þegar hann kom fram í ástralska spjallþættinum Rove Live varð hann gestur nr. 1001 til að koma fram í þættinum. Hann átti að koma fram ásamt Isla Fisher sem var honum fyrri til og varð því þúsundasti gesturinn og var hann heldur óhress með það.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, I SPY, KL. 20.00**



Hollustuna heim!

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



TILBOÐ 1

Djúpsteiktar rækjur
Original hot and
sweet svínakjöt
Snöggsteikt nauta-
kjöt 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 lamba-
kjöt 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

Friðarljós



verða seld við eftirtalda
kirkjugarða um jól og áramót.
Þau fást einnig víða í verslunum

Gufuness- og
Fossvogskirkjugarður:

23. des. kl. 13-17

24. des. kl. 9-17

31. des. kl. 13-17

Kirkjugarðurinn við Suðurgötu

24. des. kl. 9-17

Kirkjugarður Hafnarfjarðar

24. des. kl. 10-17

31. des. kl. 13-17

Kirkjugarður Akureyrar

24. des. kl. 10-17

31. des. kl. 13-17



Hjálparstarf
kirkjunnar

EKKI MISSA AF ...



BBC PRIME, KL. 19.00

The Life of Mammals

David Attenborough fer með áhorfendur í ferð og skoðar farsælustu dýr jarðarinnar þ.e. spendýrin. Manneskjur virðast vera einstakar, búa í stórum borgum, labba á tveimur fótum og nota tungumál til að tjá sig. En eru manneskjur virkilega það ólíkar öðrum spendýrum? David hittir sitt einstaka frændfólk t.d. górrilluna Koko, og ótrúlegan órangútan sem við eigum ættir okkar til að rekja.



NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 20.00

Katrina

29. ágúst síðastiðinn rauk fellibylurinn Katrina um Mississippi, Alabama og Louisiana og skildi eftir sig slóð eyðileggingar. Hvers vegna voru viðbrögðin við þessum hörmungum svona ónóg? Bandaríkjamenn voru harmi lostnir og hafa verið gagnrýndir fyrir hvernig komið var að þessum náttúruhamförum.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir innan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir innan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir innan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Football: UEFA Cup 12.30 Biathlon: World Cup Osrbie Slovakia 14.00 Snooker: UK Championship York 16.30 Curling: European Championship Germany 18.00 Football: Top 24 Clubs 18.30 Biathlon: World Cup Osrbie Slovakia 19.30 Luge: World Cup Lake Placid 20.00 Snooker: UK Championship York 22.00 Football: Top 24 Clubs 22.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 23.00 Xtreme Sports: LG Action Sports 0.00 Football: Top 24 Clubs

BBC PRIME

12.00 To the Manor Born 12.30 Dad's Army 13.00 Miss Marple 14.00 Balamory 14.20 Binka 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 The Really Wild Show 16.00 Home From Home 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Hobby City 19.00 The Life of Mammals 20.00 The Office 20.30 The Office 21.00 Knowing Me, Knowing You... With Alan Partridge 21.40 The Way We Live Now 22.55 Black Cab 23.05 Cutting It 0.00 Battlefield Britain 1.00 Journey of Life 2.00 Suenos World Spanish

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Katrina - Pet Rescue 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Most Amazing Moments 16.00 Most Amazing Moments 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Explorations 18.30 Storm Stories 19.00 Katrina - Pet Rescue 20.00 Katrina 21.00 Megastructures 22.00 Megastructures 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Megastructures 1.00 Explorations 1.30 Storm Stories

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 The Snake Buster 14.00 Killer Crocs of Costa Rica 15.00 Animal Precinct 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 Britain's Worst Pet 20.30 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Cops Detroit 22.00 Ultimate Killers 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Britain's Worst Pet 1.30 Animal Planet at the Movies 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Hackers 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Hooked on Fishing 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Mega-Wars 17.00 The Scrappy Races 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Brainiac 21.00 Biker Build-Off 22.00 Reel Race 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Hitler's Women

MTV

12.30 The Work of 13.00 Making the Video 13.30 The Work of 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

VH1 EUROPE

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

CLUB

12.20 Innertainment 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Insights 14.00 Art and Soul 14.30 Fantasy Open House 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 Fantasy Open House 18.40 e-love 19.05 Paradise Seekers 19.30 Crimes of Fashion 20.00 G-Girls 20.25 Single Girls 21.15 Sextacy 22.10 Sex and the Settee 22.35 What Men Want 23.00 Spicy Sex Files 0.00 What Men Want 0.30 Sex Tips for Girls 1.00 Vegging Out 1.25 Sizzle 1.55

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Biggest Celebrity Oops! 15.00 101 Biggest Celebrity Oops! 16.00 101 Biggest Celebrity Oops! 17.00 101 Biggest Celebrity Oops! 18.00 Kill Reality 19.00 E! News 19.30 Celebrity Soup 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Biggest Celebrity Oops! 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Superstar Money Gone Bad 23.00 Wild On Tara 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Celebrity Soup 1.00 Girls of the Playboy Mansion 1.30 Superstar Money Gone Bad 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 Hi Hi Puffy AmiYumi 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

12.50 Twice Told Tales 14.50 Romeo and Julia 16.25 Cry for the Strangers 18.00 Starlight One 19.55 Electra Glide in Blue 21.45 Garwood: Prisoner of War 23.25 Number One with a Bullet 1.05 Jinxed!

TCM

20.00 Sitting Target 21.30 Never So Few 23.30 Where the Spies Are 1.20 Old Acquaintance

HALLMARK

12.00 Mystery Woman: Sing Me A Murder 13.45 Jane Doe: Til Death Do Us Part 15.15 McBride: The Chameleon Murder 17.00 Touched By An Angel II 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 The Colt 20.00 3 A.M. 21.30 Blind Faith 23.30 The Colt 1.15 Blind Faith

BBC FOOD

12.00 Wild and Fresh 12.30 Ching's Kitchen 13.00 The Italian Kitchen 13.30 A Cook's Tour 14.00 Made to Order 14.30 Big Kevin Little Kevin 15.00 Off the Menu 15.30 Chalet Slaves 16.00 The Big Steg 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Rick Stein's Food Heroes 17.30 Madhur Jaffrey's Far Eastern Cookery 18.00 Jancis Robinson's Wine Course 18.30 Grigson 19.00 Gary Rhodes 19.30 Tamasin's Weekends 20.00 The Occasional Cook 20.30 The Tanner Brothers 21.00 After Midnight 22.00 Floyd's Fjord Fiesta 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.00 Laksefangsten 12.35 En halv meter over havet 13.00 Rabatten 13.30 Kender du typen? 14.00 TV Avisen med vejret 14.20 Bamses Julereise 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Boogie Listen 16.00 Rensdyret Robbie og de forsvundne vikinger 16.30 Rutsj Klassik 17.00 Bamses Julereise 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjov 19.00 Det store juleshow 20.00 TV Avisen 20.30 Det store juleshow 21.20 Ronin 23.15 The King Is Alive 1.00

SV1

12.05 Mat/Tina 13.00 Tv-huset 14.00 Debatt 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Utgrävarna 16.30 Anslagstavlan 16.35 Nalle Puh 17.00 BoliBompa 17.01 Nasse 17.10 Ritsagor 17.15 Julkalendern: En decemberdröm 17.30 Popverkstan 17.45 Cirkustrixarna 18.00 Combo 18.30 Rapport 19.00 Riket - Stormaktstiden 20.00 Skenbart 21.40 Bocken brinner 22.00 Rapport 22.10 Kulturyheterna 22.20 Popcorn 22.50 Reach the Rock 0.25 Sändning från SVT24



Heitreyktur íslenskur áll

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



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

Jólagatal Bylgjunnar



Allir eru að hlusta!

19. desember

Þrjár nýjar skáldsögur frá Griffli

Þrjár nýjar skáldsögur frá Griffli. Slepptu mér aldrei eftir Kazuo Ishiguro, Vetrarborgin eftir Arnald Indriðason og Valkyrjur eftir Þráinn Bertelsson. 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.**

20. desember

Iríver MP3-spilari

Hlutstaða á tónlistina í fullum gæðum, 1GB minni, FM útvarp og LCD skjár og 40 klukkustunda rafhlaða. Taska, hálsól og heyrnatól fylgja með.

Verðmæti: **17.900 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum

- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni

Verðmæti: **10.000 kr.**

21. desember

Gæði og mýkt

Moskus-ándadúnsæng með mjúku Batist-bómullaráklæði frá Gæði og mýkt.

Verðmæti: **29.800 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. Núndi hlustandinn sem nær í gegn fær stórglæsilegan jólapakka, glæsilegt jólatré frá Garðheimum og 10.000 kr. frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni.*

22. desember

Kitchen Aid Ultra Power hrærivél

Sígild jólagjöf sem endist í margar kynslóðir. Hakkavél, kökumót og Kitchen Aid matreiðslubók fylgir með. Byggt og búið er heimilistækjaverslunin þín.

Verðmæti: **50.740 kr.**

Stórglæsilegt jólatré frá Garðheimum

- ævintýraheimi jólanna!

Jólagjöfin í ár frá Bylgjunni – útvarpsstöðinni þinni

Verðmæti: **10.000 kr.**

23. 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: **15.000 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



HANS PETERSEN


b.young®

GARÐHEIMAR


byggt og búið

Ókeypis
Gæði og mýkt

Gæði og Mýkt



TÓNLIST
▶ **19.40**
HLJÓMSVEIT
KVÓLDSINS




GAMAN
▶ **20.05**
BESTU
STRÁKARNIR



GAMAN
▶ **21.15**
POLICE ACADEMY
5: ASSIGNMENT
MIAMI BEACH



LÍFSTÍLL
▶ **20.50**
SIRKUS RVK



BÍLAR
▶ **17.55**
MOTORWORLD

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SIRKUS

SYN
Besta sýnd

MORGUN

DAÐUR

KVÖLD

NÓTT

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (33:52) **8.08** Kóala-bræður (46:52) **8.19** Fætunir á Fanney (3:13) **8.32** Franklín (72:78) **8.58** Konráð og Baldur **9.26** Gormur (48:52) **9.50** Gló magnaða (29:52) **10.00** Kóala-birnir (15:26) **10.25** Jólada-gatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (16:24) **10.30** Stundin okkar **11.00** Kastljós **11.30** Bergsveinn gerir September í Puk

12.00 Kraftaverkakonan **13.25** Íslandsmótið í körfuknattleik **14.55** Ístólt í Eglishöll 2005 **15.30** Íslandsglíman 2005 **15.50** Handboltakvöld **16.10** Íslandsmótið í körfubolta **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Hope og Faith (36:51) **18.25** Frasier

18.50 Jólada-gatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (17:24)

18.54 Lottó

19.00 Fréttir, íþróttir og veður
▶ **19.40** Hljómsveit kvöldsins Gestir þáttarins eru Ellen Kristjánsdóttir og KK. Kynnir er Magga Stína og um dagskrárgerð sjá Helgi Jóhannesson og Hjördis Unnur Másdóttir. Textað á síðu 888 í Textavarp.

20.10 Spaugstofan

20.40 Holmar (Holes) Bandarísk bíómynd frá 2003. Piltur sem er ranglega sakfelldur fyrir þjófnað er sendur í betrunarúðir þar sem hann er látinn grafa djúpar holur af dularfullum ástæðum. Leikstjóri er Andrew Davis og meðal leikenda eru Sigourney Weaver, Jon Voight og Shia LaBeouf.

22.35 Frú Dalloway (Mrs Dalloway) Bresk bíómynd frá 1997 byggð á skáldsögu eftir Virginia Woolf. Sagan gerist í London árið 1923 og segir frá konu sem er að undirbúa boð og rífar upp æsku sína á meðan. Leikstjóri er Marleen Gorris og meðal leikenda eru Vanessa Redgrave, Natascha McElhone, Michael Kitchen, Sarah Badel, John Standing, Oliver Ford Davies og Rupert Graves.

0.10 Kúrekar í geimnum **2.15** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

7.00 Jellies **7.10** Ljósvarar **7.20** Kærleiksbirnir (55:60) **7.45** Barney 4 – 5 **8.10** Með afa **9.05** Galdrabókin (16:24) **9.15** Kalli á þakinu **9.40** Beethoven's 5th **11.10** Jesús og Jósefina (17:24) (e) **11.30** Home Improvement 3 (8:25)

12.00 Hádegisfréttir **12.15** Bold og the Beautiful **14.00** Idol – Stjöruleit 3 **14.55** Idol – Stjöruleit 3 **15.35** Eldsnögg með Jóa Fel (8:8) **16.10** Amazing Race (15:15) **17.00** Sjálfstætt fólk **17.35** Oprah (19:145) **18.20** Galdrabókin (17:24)

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.54 Lottó

19.00 Íþróttir og veður

19.15 George Lopez (13:24)

19.40 Stelpurnar (16:20) Besti leikni þáttarins á ný-afstaðinni Eddu-hátíð.
▶ **20.05** Bestu Strákarnir Strákarnir Auði, Sveppi og Pétur Jóhann tóku upp á ýmsu í vikunni. Í þessum þætti eru rífuð upp mörg ógleymanleg atriði en af nögu var að taka.

20.35 Það var lagið Einn vinsælasti þátturinn í Íslandsku sjónvarpi nú um mundur. Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlutverki.

21.35 Dirty Dancing: Havana Nights (Í djörfum dansi: Havananætur) Sjálfstætt Framhald af einni vinsælustu dans- og söngvamynd sögunnar, DirtyDancing. Bandarísk unglingsstúlka fer með foreldrum sínum til Havana í Kúbustuttu áður en byltingin brýst út. Hún hittir þar kúber-ska strákinn Lunasem tekur strax eftir því hversu vel hún dansar og fellur fyrir henni. En þegar byltingarher Castro hrekur Bandaríkjamenn á brott frá Kúbu þarf hún að taka afdrifarika ákvörðun; á hún að fara eða vera?

23.00 Spartan (Strangle-ga bönnuð börnum) **0.45** Unfaitful (Strangle-ga bönnuð börnum) **2.45** New Best Friend (Strangle-ga bönnuð börnum) **4.15** Beyond Suspicion (Bönnuð börnum) **6.00** Tónlistarmynd-bönd frá Popp Tívi

11.30 Poppunktur (e)

12.25 Rock Star: INXS (e) **12.45** Rock Star: INXS (e) **14.05** Charmed (e) **15.00** Íslenski bachelorinn (e) **16.00** Jamie Oliver's School Dinners (e) **17.00** Survivor Guatemala (e) **18.00** Fasteignasjónvarpið

19.00 Will & Grace (e) Grallararnir Will og Grace eru óaðskiljanleg og samband þeirra einstakt. Þau eru meira en vinir en þó ekki elskendur, enda er Will hommi en Grace ekki. Gleðigossinn Jack, vinur þeirra og hin lét-kennda, kaldhæðna Karen taka virkan þátt í lífi þessa sérstaka pars, sem þó er ekki par. Sér-deilis skemmtilegir þættir um óvenjulega skemmtilegar persónur.

19.30 The O.C. (e) Voríð er komið í New Port og Alex sættir sig við að hún og Marissa koma frá ólíkum heimum til þess að samband þeirra geti nokkurn tímann gengið.

20.25 House (e) Háskólanemi lyppast niður eftir keleri með kærstunni. Dr.House og læknameið hans reyna að komast að orsökinni fyrir þessu.

▶ **21.15** Police Academy 5: Assignment Miami Beach

22.40 Hearts of Gold Forboðin ást á tímum íhaldssemi og stéttaskiptingar. Ung kona af lægri stéttum fellur fyrir ríkum lækni og þarf að berjast við fordóma. Vandaðir þættir úr smíðju BBC.

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

17.35 Party at the Palms (4:12) **18.00** Friends 5 (10:23) (e)

18.30 Fréttir NFS

19.00 Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki færð þú beint í æð héri Game TV.

19.30 Fabulous Life of (5:20) (Fabulous Life of: Paris Hilton)

20.00 Friends 5 (11:23) (e) (Vínir) (The One With All The Resolutions)

20.25 Friends 5 (12:23) (e) (Vínir) (The One With Candles Work Laugh)

▶ **20.50** Sirkus RVK (7:30) Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn að öllu því heitasta sem er að gerast. Tíska, menning, skemmtanir, kvikmyndir, matur, bílar, tækni og nýjungar, förðun,heilsa og skemmtilegt fólk er meginþema þáttarins sem þú vilt ekki láta framhjá þér fara.

21.20 Ástarfleyið (9:11) Sirkus er farin af stað með stærsta verkefnið sitt í haust, veruleikaþáttinn-Ástarfleyið.

22.00 HEX (11:19) Yfirmátturulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi. Cassie erfeimin ung stelpa sem uppgötvar einn daginn að hún hefur hættulega krafta sem-hafa gengið í gegnum ætt hennar. Bönnuð börnum.

22.45 Idol extra 2005/2006 **23.15** Girls Next Door (7:15) **23.40** Paradise Hotel (24:28) **0.25** Outfoxed

11.45 NBA TV Daily 2005/2006

13.45 Ítölsku mörkin **14.15** Ensku mörkin **14.45** Spænsku mörkin **15.15** X-Games 2005 (1:1) **16.05** A1 Grand Prix **17.00** World Supercross GP 2004-05 ▶ **17.55** Motorworld **18.20** Fifth Gear

18.50 Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06) Bein útsending frá 16. umferð í spænska boltanum. Meðal liða sem mætast eru Real Madrid – Osasuna, Sevilla – R.Sociedad, Cadiz – Barcelona o.fl.

21.00 Hnefaleikar (Box – John Ruiz vs. Nikolai Valuev) Bein útsending frá box bardaga í Þýskalandi. John Ruiz mætir Nikolai Nikol.

0.00 NBA TV Daily 2005/2006



FRÆÐSLA

▶ 13.15

FRONTLINE



10.00 Fréttir **10.10** Sögur af fólki – með Helgu Völu Helgadóttur **11.00** Helgin – með Eiríku Jónssyni

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur **13.00** Dæmalas veröld – með Óla Tynes ▶ **13.15** Frontline **14.00** Fréttir **14.10** Morgundagskrá e. **16.00** Fréttir **16.10** Morgundagskrá e. **18.00** Veðurfréttir og ípróttir

18.30 Kvöldfréttir 18.30 Kvöldfréttir 18.58 Yfirlit fréttanna og veðurs.

19.10 Helgarþættir NFS e.

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Kissed by an Angel **8.00** Prince William **10.00** Last Orders **12.00** Hearts in Atlantis (Bönnuð börnum) **14.00** Kissed by an Angel **16.00** Prince William **18.00** Last Orders

20.00 Hearts in Atlantis (Aðkomumaðurinn) Vönduð kvikmynd sem vann til fjölda verðlauna. David Morse snýr aftur á heimaslóðir. Bönnuð börnum.

22.00 Clear And Present Danger (Bein ógnun) Þriðja myndin sem gerð er eftir spennusögum Toms Clancy um leyniþjónustumanninn Jack Ryan. Hann hefur nú verið hækkaður í tign en það væri fráleitt að segja að hann hefði það náðugt. Stranglega bönnuð börnum.

0.20 The Skulls 3 (Bönnuð börnum) **2.00** The List (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Clear And Present Danger (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

12.00 Upphitun (e) **12.35** Aston Villa – Man. Utd. (b) **14.40** Á vellinum með Snorra Má (b) **15.00** West Ham – Newcastle (b) **17.00** Á vellinum með Snorra Má (framhald) **17.15** Man. City – Birmingham (b)

19.30 Spurningaþátturinn Spark (e) Spark er splunkunýr spurningaþáttur um fótbolta og fótboltatengt efni.

20.00 Everton – Bolton Leikur frá því fyrr í dag.

22.00 Wigan – Charlton Leikur frá því fyrr í dag.

0.00 Dagskrárlök

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 ...

Pungavigtareinvígi í beinni á Sýn

Eftir að hafa verið í talsverðri lægð upp á síðkastið þá virðist sem hnefaleikarnir séu á ný að rétta úr kútnum og áhuginn að aukast. Að sjálf-sögðu er það einkum tilkomið vegna þess að mikilvægir bardagar sem háðir hafa verið undanfarið hafa verið mikið fyrir augað, innihaldið heilmikla drama-tík, mikla baráttu og óvænt úrslit – alveg eins og það á að vera. Í kvöld sýnir Sýn beint frá áhugaverðum bar-



daga sem háður verður í Berlín í Þýskalandi þegar þungavigtameistararnir John Ruiz frá Púertó Ríkó og Nikolai Valuev frá Rússlandi mætast í hringnum. Er hér um merkilegan bardaga að ræða því báðum er mjög í mun að næla í heimsmeistaratilinn í þungavigt, sem er nú í lausu lofti eftir að handhafinn, Vitali Klitschko, ákvað að setjast í helgan stein. Ruiz, sem er 33 ára og á að baki fjóra WBA heimsmeistaratitla í þungavigt, hafði sjálfur lýst yfir fyrr á

árinu að hann hygðist leggja hanskana á hilluna, eftir að hann tapaði fyrir James Toney. En þegar sigurinn var dæmdur af Toney, eftir að hann hafði fallið á lyfjaprófi, þá snérist Ruiz hugur og nú er þessi fyrsti rómanski heimsmeistari í þungavigt tilbúinn til að fara alla leið. En flestir telja þó að hann eigi við ramman reip að draga því Rússinn er tröll að vexti og ósigrður í 42 bardögum og þar af eru 32 rothögg. Má því vel búast við rothöggi í Berlín í kvöld.

■ **SÝN, JOHN RUIZ Á MÓTI NIKOLAI VALUEV, KL. 21.00**

Það var lagið

Þátturinn í kvöld verður hörkuspennandi því keppendur kvöldsins eru ekki að verri endum því systkinin Diddú og Páll Óskar keppa á móti Jónsa í svörtum fötum og Regínu Ósk. Kynnir þáttarins er að sjálf-sögðu einn dádasti sjónvarpsmaður landsins, Hemmi Gunn. Hljómsveit hússins í kvöld er Buff og höfundur spurninga er Jón Ólafsson eins og svo oft áður. Gaman verður að fylgjast með þessum stuðboltum keppa í sönglistinni því klárt er að stuð-mælirinn verður í toppi.

■ **STÖÐ 2, KL. 20.35**



» Hljómsveit kvöldsins

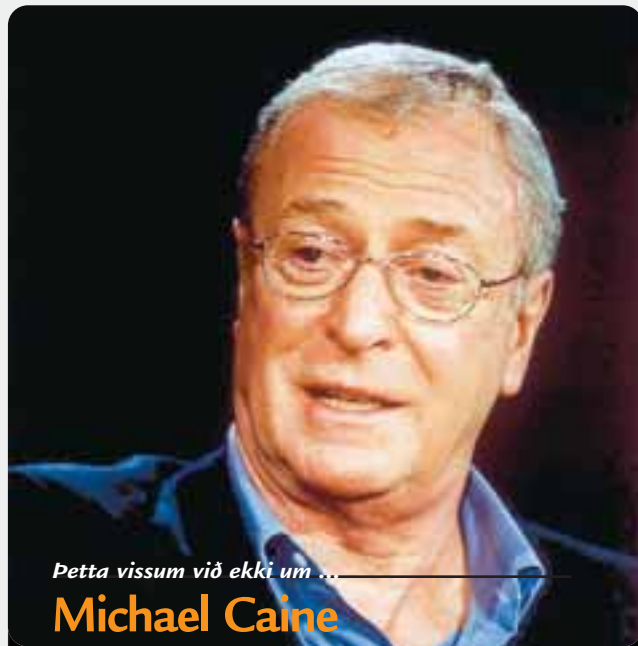
KK og Ellen gestir kvöldsins

Í þættinum í kvöld fær hún Magga Stína systkinin Ellen Kristjánsdóttir og Kristján Kristjáns-son í heimsókn. Ellen og KK létu



gamlan draum rætast og gáfu út nýja jólaplötu nú nýverið. Platan ber heitið „Jólin eru að koma“, á plötunni syngja þau systkinin saman róleg jólalög. Þetta er í fyrsta sinn sem þau Kristján og Ellen gera heila plötu saman. Þau hafa áður gert nokkur lög saman í gegnum árin, þar á meðal gullfallega lagið *Nowhen I Think of Angels*. Þetta er fyrsta jólaplata KK og jafnframt sú eina sem hann hefur hug á að gera. Systkinin ætla síðan í tónleikaferð um landið til að fylgja plötunni eftir. Enginn má missa af þessum landsdádú söngvurum flytja falleg jólalög í bland við smá spjall við hina líflægu Möggu Stínu.

■ RÚV, KL. 19.40



Þetta vissum við ekki um ...

Michael Caine

- Caine skrifaði fyrst með amerískum hreim í myndinni *Hurry Sundown* árið 1967. Vivien Leigh kenndi honum það með að segja honum að segja „four door Ford“ alla daga í margar vikur.
- Raunverulegt nafn hans er Maurice Micklewhite en tók nafn sitt úr myndinni *The Caine Mutiny* frá 1954.
- Var slegin til riddarátignar 17. júní 2000 fyrir framlag sitt til leiklistar og fékk titilinn Sir Michael Caine og er því kominn í hóp Sir Elton John og Sir Sean Connery.
- Hann á sjö veitingastaði:

sex í London og einn í Miami.

- Þrjár af myndum sem hann hefur leikið í hafa verið endurgerðar þ.e. *Alfie*, *The Italian Job* og *Get Carter*.
- Sir Sean Connery, Sir Roger Moore, Sir Elton John og Sir Andrew Lloyd Webber eru góðir vinir hans.
- Á sjöunda áratugnum drakk hann tvær flöskur af vodka og reykti minnst átta sígarettur á dag. Hann hætti að reykja sígarettur eftir fyrirlestur Tony Curtis í party árið 1971.

■ STÖÐ 2, LAST ORDERS, KL. 18.00

» Fyrrum trésmiður

Harrison Ford

Harrison Ford fæddist árið 1942 í Chicago, Illinois í Bandaríkjunum. Faðir hans var írskur og móðir hans rússneskur gyðingur. Hann var lakur nemandi í grunnskóla og hætti í skólanum til að geta farið að leika. Hann gerði samning við Columbia og lék í einhverjum sjónvarpsþáttum og kvikmyndum við það. Hann tók sér frí frá leiklistinni og lærði trésmíði. Eftir fjögur ár í því snéri hann aftur sem Bob Falma í myndinni *American Graffiti* og síðar meir komst hann á borð hjá *Star Wars*. Hann landaði hlutverkum *Indiana Jones* og fékk síðan margar tilnefningar fyrir leik sinn í myndinni *Witness*. Hann lék einnig í *Patriot Games* og í *The Fugitive*. Hann er núna velsett Hollywood stórstjarna sem á 800 hektara stórbýli í Jackson Hole, Wyoming og var árið 2001 sagður vera ríkasti leikari í heiminum í Guinness bókinni. Harrison er tvífráskilinn og er núna með leikkonunni úr *Ally McBeal* þáttunum, Calista Flockhart. Harrison Ford kom akkúrat til Íslands um daginn og segist hafa orði ástfanginn af landinu eins og svo margar aðrar stórstjörnur.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, CLEAR AND PRESENT DANGER, KL. 22.00



HEIMABIÓ

 YAMAHA

Einn hátalari í stað 5!



Kr. 79.995

Surround hátalari



“Heyrn” er sögu ríkari!
Littu við og hlustaðu!

Palladine

42" Plasma

HD TV
READY

Kr. 259.995

Palladine

42" Plasma

Kr. 159.995

32" LCD

Kr. 139.995

KEF

THE JORD
COMPANY
SOUND & VISION

Palladine

YAMAHA

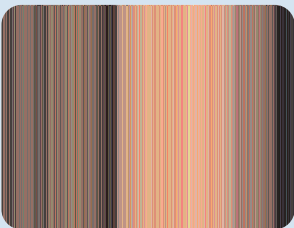
K|I|S|S

HITACHI
Inspire the Next


Hátækni

Ármúla 26 - 108 Reykjavík - Sími 522 3000 - Ópið virka daga 9-18, alla helgina 11-17 - www.hataekni.is

EKKI MISSA AF ...



ANIMAL PLANET, KL. 22.00

Tarantula – Australia's King of Spiders

Þessi þáttur lætur hárin rísa á höfði þér því hann kynnir leyndlegt líf þessara baneitruðu fornskröðfýra sem Dr. Robert Raven fylgist með og fjallar um þessar stórfurðulegu kóngulær sem hafa verið notuð sem vopn í hverri kvikmyndinni á fætur annari.



NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 22.00

Born on the Fourth of July

Stórmynd frá árinu 1989 leikstýrð af Oliver Stone með Tom Cruise í aðalhlutverki. Myndin hlaut tvö Óskarsverðlaun og fjallar um stríðið í Víetnam og segir frá sannri sögu hermanna sem er lamaður. Aðrir leikarar eru Raymond J. Barry, Caroline Kava, Kyra Sedgwick, Willem Dafoe og Frank Whaley.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Ski Jumping: World Cup Engelberg 14.30 Curling: European Championship Germany 16.45 Bobsleigh: World Cup Cortina d'Ampezzo 17.30 Cross-country Skiing: World Cup Canmore Canada 18.15 Snooker: UK Championship York 19.30 Cross-country Skiing: World Cup Canmore Canada 21.00 Snooker: UK Championship York 22.30 Xtreme Sports: Yoz Mag 23.00 Curling: European Championship Germany 0.15 Football: Football World Cup Season Magazine 0.45 Olympic Games: Olympic Torch Relay

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 18.50 Casualty 19.40 Strictly Come Dancing 20.30 How to Be a Prince 21.30 A Baby to Save Our Son 22.30 Top of the Pops 23.05 Top of the Pops 2 Specials 23.35 The League of Gentlemen 0.05 Meet the Ancestors 1.00 The Private Life of a Masterpiece 2.00 Discovering Science

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

12.00 In The Womb 13.00 Asteroid – The Doomsday Rock 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 National Geographic Beyond the Movie 20.00 The Hunt For Hitler's Scientists 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Born on the Fourth of July 1.00 TBC

ANIMAL PLANET

12.00 Miami Animal Police 13.00 The Natural World 14.00 Amazon Super River 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 Gorillas – On the Trail of King Kong

20.00 Sacred Animals of the Pharaohs 21.00 Animals of the Chinese Zodiac 22.00 Tarantula – Australia's King of Spiders 23.00 Maneaters 23.30 Predator's Prey 0.00 Britain's Worst Pet 0.30 Animal Planet at the Movies 1.00 Sacred Animals of the Pharaohs 2.00 Animals of the Chinese Zodiac

DISCOVERY

12.05 The Greatest Ever 13.00 Magnetic Storm 14.00 Ice Hotel 15.00 Extreme Engineering 16.00 Reel Race 17.00 Ray Mears' World of Survival 17.30 Ray Mears' World of Survival 18.00 Super Structures 19.00 Monster Moves 20.00 American Chopper 21.00 Rides 22.00 Racer Girlz 23.00 Trauma 0.00 Boys with Breasts 1.00 FBI Files 2.00 Ice Hotel

MTV

12.00 The Work of 12.30 Making the Video 13.00 Top 10 14.00 The Work of 14.30 Making the Video 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 22.30 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 MTV Unplugged 13.30 MTV Unplugged 14.00 MTV Unplugged 15.00 MTV Unplugged 16.00 MTV Unplugged 16.30 MTV Unplugged 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Hogan Knows Best 19.00 MTV Unplugged 20.00 MTV Unplugged 21.00 MTV Unplugged 22.00 Viva la Disco 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

12.15 Sizzle 12.45 A Taste of Barbados 13.10 Simply Indian 13.40 Matchmaker 14.10 In Your Dreams 14.35 Saturday Morning Kitchen 15.00 Insights 15.25 Backyard Pleasures 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 The Female Orgasm 23.00 Spicy Sex Files 0.00 What Men Want 0.30 Sex Tips for Girls 1.00 Hollywood One on One 1.25 Hollywood One on One 1.55

Paradise Seekers

E! ENTERTAINMENT
12.00 101 Biggest Celebrity Oops! 13.00 101 Biggest Celebrity Oops! 14.00 It's Good To Be 14.30 Celebrity Soup 15.00 Rich Kids: Cattle Drive 16.00 Rich Kids: Cattle Drive 17.00 Rich Kids: Cattle Drive 18.00 Rich Kids: Cattle Drive 19.00 E! News Weekend 20.00 Rich Kids: Cattle Drive 21.00 Rich Kids: Cattle Drive 22.00 Rich Kids: Cattle Drive 23.00 Rich Kids: Cattle Drive 0.00 Wild On Tara 0.30 Wild On Tara 1.00 The El 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 Energon 15.30 Duel Masters 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 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 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 2.30 Spaced Out

JETIX

12.05 Braceface 12.30 Uboos 12.55 Three Friends and Jerry II 13.10 Digimon II 13.35 Movable 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

12.00 Broken Angel 13.35 The Defiant Ones 15.10 Intimate Strangers 16.45 The Million Dollar Rip-Off 18.00 Electra Glide in Blue 19.50 The Thomas Crown Affair 21.30 Sabaka 22.50 Aria 0.25 Cutter's Way

TCM

20.00 Where Eagles Dare 22.30 The

Wheeler Dealers 0.15 Home From the Hill

HALLMARK

13.30 Jackie, Ethel, Joan: Women of Camelot 15.15 Charms for the Easy Life 17.00 Straight From The Heart 18.30 The Hound of the Baskervilles 20.00 Law & Order Vi 21.00 Amnesia 22.45 Don't Look Down 0.30 Law & Order Vi 1.30 Amnesia

BBC FOOD

<@TVgerveifitt> 12.00 Jancis Robinson's Wine Course 12.30 Grigson 13.00 Gary Rhodes 13.30 Tamasin's Weekends 14.00 The Occasional Cook 14.30 The Tanner Brothers 15.00 After Midnight 16.00 Floyd's Fjord Fiesta 16.30 Saturday Kitchen 17.00 The Italian Kitchen 17.30 Kitchen Takeover 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

12.00 Fiskere í belgagang 12.15 Den nye Fisker 12.40 Et liv med fisk og kærlighed, 1 13.25 Et liv med fisk og kærlighed, 2 13.30 Hos fiskehandleren 13.35 Camilla Plums fisk på panden 14.00 Ungefår 14.30 Planet X 15.00 Boogie Listen 16.00 Bamses Julerejse 16.40 For 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 tomatfreen er på frierfædder 19.00 Neddebo Præstegård 20.30 Gnavne gamle mænd 22.10 Anklaget 22.50 Boogie Listen

SV1

12.15 Alpin: Världscupen i Val d'Isère 13.10 Först & sist 14.00 Kvalster 15.00 Riket – Stormaktstiden 16.00 Mat/Tina 16.30 Utgrävarna 17.00 BoliBompa 17.01 Billy 17.15 Julkalender: En decemberdröm 17.30 Söndags 18.00 Bert 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 På spåret 20.00 Popcorn 20.30 Brottskod: Försvunnen 21.15 Möte med Ulf Lundell 21.45 Rapport 21.50 Mary J Blige – Live in Los Angeles 23.50 Lite som du 23.50 State and Main 1.35 Sändning från SVT24



5 EMMY VERÐLAUN OG GOLDEN GLOBE

Einn besti gamanþáttur síðari ára, Arrested Development – föstudaga kl. 20





SPENNA
▶ **20.35**
ÖRNINN




SPENNA
▶ **22.10**
THE 4400



KEPPNI
▶ **20:00**
POPPUNKTUR



RAUNVERULEIKI
▶ **19.30**
PARTY AT THE PALMS



FÓTBOLTI
▶ **13.50**
ÍTALSKI BOLTINN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (3:26) **8.27** Sammi brunavörður (24:26) **8.39** Hopp og hí Sessami (33:52) **9.02** Stjáni (29:52) **9.05** Disney-stundin **9.06** Liló og Stitch (52:65) **9.28** Sigildar teiknimyndir (14:42) **9.58** Matti morgun (17:26) **10.15** Jóladagatal Sjónvarpsins (17:24) **10.20** Latibær **10.50** Spaugstofan **11.20** HM kvenna í handbolta

7.00 Litlir hnettir **7.05** Myrkfælnu draugarnir **7.30** Addi Paddi **7.35** Oobi **7.45** Pingu **7.50** Engie Benji **8.00** Könnuðurinn Dóra **8.25** WinxClub **8.50** Ginger segir frá **9.15** Skrímslasplíði **9.35** Scooby Doo **9.55** Nýja vonda nömin **10.15** Stróri draumurinn **10.40** The Fugitives **11.05** Galdrabókin **11.15** Jesús og Jósefina **11.35** You Are What You Eat

9.45 Fasteignasjónvarpið (e) **10.30** The King of Queens (e) **11.00** Sunnudagsþátturinn

7.10 FIFA World Cup Championship 2006 **9.10** Gillette-sportpakinn **9.35** Ensku mörkin **10.05** FIFA World Cup Championship 2006

DAÐUR

13.00 Hljómsveit kvöldsins **13.25** Kallakaffi (12:12) **13.55** HM kvenna í handbolta **15.45** Karen Blixen – Ævintýraleg örlög **16.45** Juan Diego Florez **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Stundin okkar

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **13.55** Neighbours **14.15** Neighbours **14.35** Neighbours **14.55** Neighbours **15.15** Neighbours **15.40** Það var lagið **16.40** Supremanny (6:11) **17.35** Oprah (20:145) **18.20** Galdrabókin (18:24)

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

15.35 Real World: San Diego (26:27) **16.00** Veggfróður **16.50** Summerland (3:13) **17.35** Friends 5 (13:23) (e) **18.00** Idol extra 2005/2006

12.20 Hnefaleikar
▶ **13.50** Ítalski boltinn **16.00** FIFA World Cup Championship 2006 **17.50** FIFA World Cup Championship 2006

KVÖLD

18.30 Hundapúfan (3:6) **18.40** Lísa (10:13) Sænskur teiknimyndaflokkur. **18.50** Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (18:24) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.00** Útkall Rauður – Strandíð á sandinum Heimildamynd eftir Hauk Hauks-son og Pál Benediktsson um strand eins glæsilegasta fiskiskips Íslendinga, Baldvins Þorsteinssonar EA, á suðurströndinni fyrir hálfu öðru ári.
▶ **20.35** Örninn (8:8) (Örnen II) Danskur spennumyndaflokkur um hálfíslenskan rannsóknarlögreglumann í Kaupmannahöfn, Hallgrím Örn Hallgrímsson, og baráttu hans við skipulagða glæpastarfsemi. **21.35** Helgarsportíð **22.00** Sómi Bandaríkjanna (American Splendor) Bandarísk bíómynd frá 2003 um sjúkrahússtarfsmanninn Harvey Pekar sem gaf út teiknimyndasögur byggðar á sinni eigin viðburðsnaudu ævi. Leikstjórar eru Shari Springer Berman og Robert Pulcini og meðal leikenda eru Paul Giamatti, Chris Ambrose, Joey Krajcar, Josh Hutcherson, Cameron Carter og Daniel Tay.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás Nyr íslenskur fréttaskýringaþáttur sem verður vikulega ádagarkrá á samtengdum rásum nýju fréttastöðvarinnar NFS og Stöðvar 2. **20.00** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2005-2006) Sjónvarpsþáttur ársins 2005. **20.35** Life Begins 2 (6:8) (Nýtt líf) Ný þáttaröð af þessum gamansömu bresku þáttum frá höfundum hinna vinsælu Cold Feet. Í fyrstu þáttaröðinni stóð Maggie, líðlega fertuga tveggja barna móðir, á krossgötum í lífi sínu eftir að karlinn hennar Phil ákvað að ganga út, til þess að „finna sig“. **21.25** The Closer (5:13) (Málalok) Bönnuð börnum.
▶ **22.10** The 4400 (10:13) (4400)(Hidden) Magnþrunginn myndaflokkur. Fljúgandi furðuhlutur lendir á jörðinni með 4400 manns. Í hópnun er fólk af ólíkum toga. Þeir sem hafa verið lengst í burtu hurfu fyrir áratugum en aðrir í aðeins fáeinna mánuði. Bönnuð börnum. **22.55** Deadwood 2 (12:12) (Boy-The-Earth-Talks-To) Verðlaunþáttaröð sem hefur verið lýst sem Sopranos í villta vestrinu. Stranglega bönnuð börnum.

19.00 Stargate SG-1 (e) Afar vandaðir þættir byggðir á samnefndi kvikmynd frá 1994. Herafli jarðarbúa finna stjörnuhlíð sem opnar aðgang að áður óþekktum plánetum og sendir út líð til kanna nýja heima.
▶ **20.00** Popppunktur – lokaþáttur **21.00** Rock Star: INXS **21.30** Boston Legal **22.25** Rock Star: INXS (framhald) Í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokk sveitina INXS. Auglýst var eftir umsækjendum um allan heim og þeir sem komust í gegnum síuna fóru til Bandaríkjanna þar sem keppnin sjálf fór fram. Sérvaldir dómarmar, áhorfendur og auðvitað hljómsveitarmeðlimirnir sjálfir gefa keppendum einkunn og sá sem stendur uppi sem sigurvegari mun syngja með hljómsveitinni á risatónleikum, sem jafnframt verða þeir fyrstu í tónleikaferða INXS um heiminn.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Girls Next Door (7:15) (Just Shoot Me) Bönnuð börnum.
▶ **19.30** Party at the Palms (4:12) Playboy fyrisætan, Jenny McCarthy, fer með áhorfendurna út á lífið í Las Vegas. **20.00** Ástarfleyið (9:11) **20.40** Laguna Beach (11:11) Einn ríkasti og fallegasti strandbær veraldar og Sirkus er með ótakmarkaðanaðgang að 8 moldríkum ungmennum sem búa þar. **21.05** Fabulous Life of (5:20) (Fabulous Life of: Paris Hilton) **21.30** Fashion Television (7:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum í dag. **21.55** Smallville (1:22) (Crusade) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville. Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er þrúðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd. **22.40** So You Think You Can Dance (11:12) Framleiðendur American Idol eru komnir hér með splunkunýjan raunveruleikaþátt þar sem þeir leita að besta dansara Banaríkjanna.

19.50 Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06) Bein útsending frá 16. umferð í spænska boltanum. Meðal líða sem mætast eru Real Madrid – Osasuna, Sevilla – R.Sociedad, Cadiz – Barcelona o.fl. **22.00** Ameríski fótboltinn (NFL 05/06) Bein útsending frá NFL-deildinni.

NÓTT

23.40 HM kvenna í handbolta **1.10** Kastljós **1.35** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.50 Idol – Stjöruleit 3 **0.45** Idol – Stjöruleit 3 **1.10** Over There (7:13) **1.55** Crossing Jordan (17:21) **2.40** Buffalo Soldiers (Stranglega bönnuð börnum) **4.15** The Associate **6.05** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.40 C.S.I. (e) **0.35** Sex and the City (e) **2.05** Cheers – 8. þáttaröð (e) **2.30** Fasteignasjónvarpið (e) **2.40** Östövandi tónlist

23.30 Rescue Me (11:13)

0.10 Spænski boltinn



FRÉTTIR

▶ 19.10

KOMPÁS



10.00 Fréttir 10.05 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku
11.00 Fréttaljós

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar blaðanna
12.25 Silfur Egils 14.00 Fréttir
14.10 Morgundagskrá e. 16.00 Fréttir 16.10 Morgundagskrá e.
18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir 18.30 Kvöldfréttir 18.58 Yfirlit fréttar og veðurs.

▶ 19.10 Kompás Íslenskur fréttaskýringarþáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi. Kynnir eru Þulir NFS; Sigmundur Ernir Rúnarsson, Logi Bergmann Eirsson, Edda Andrésdóttir o.fl.

20.00 Helgarþættir NFS e.

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Italian Job (Bönnuð börnum) 8.00 Agent Cody Banks 10.00 Blues Brothers 12.10 Interstate 60 14.05 Agent Cody Banks 16.00 Blues Brothers 18.10 Interstate 60

20.05 The Italian Job (Ítalska verkefnið) Ævintýrleg og magnþrungin hasarglæpamynd. Bönnuð börnum.

22.00 Special Forces (Sérsvaitir) Grjóthörð hasarmynd af gamla Rambo-skólanum um bandaríska sérsvaitamenn sem beita byssum og öðrum þaulæfðum fantabrögðum til að klára leyneverkefni sín. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Highway (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 American Psycho 2 (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Special Forces (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

11.20 Aston Villa – Man. Utd. frá 17.12 13.20 Middlesbrough – Tottenham (b) 15.50 Arsenal – Chelsea (b) 18.15 Portsmouth – W.B.A. frá 17.12

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

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

22.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Útkall rauður – Strandið á sandinum

Útkall rauður, Strandið á sandinum, er heimildamynd um strand eins glæsilegasta fiskiskips Íslendinga, Baldvins Þorsteinssonar EA, á suðurströndinni fyrir hálfu öðru ári. Þrjú þúsund tonna fjölveiðiskip rak stjórnlaust í aftakaveðri upp í brimrótið í Skarðsfjöru. Um borð var sextán manna áhöfn í mikilli lífshættu. Í myndinni er fjallað um lífröður við björgun áhafnarinnar, og meðal annars rætt við tvo menn sem voru um borð. Strax eftir strandið hófust viðamiklar aðgerðir sem eiga sér ekki hliðstæðu við að ná hinu þriggja milljarða króna skipi út. Tekist var á við óblíð náttúruöflin og allir lögdust á eitt við mjög erfiðar aðstæður við að freista þess að ná skipinu úr fjöturum hinna svörtu sanda. Handritshöfundar eru Páll Benediktsson og Haukur Hauksson, sem jafnframt sá um dagskrárgerð.

■ RÚV, KL 20.00

Heimsmeistarakeppni félagsliða á Sýn

Úrslitaleikirnir í Heimsmeistarakeppni félagsliða verða háðir í dag. Þetta sterka og skemmtilega knattspyrnumót fer fram í Japan og því þurfa áhugasamir að taka daginn snemma. Viðureignin um þriðja sætið á mótinu hefst að íslenskum tíma um sjöleitið að morgni og úrslitaviðureignin fljótlega á eftir eða um kl. tíu að íslenskum tíma. Á þessu Heimsmeistaramóti félagsliða mætast sterkustu félagslið heims, meistarar herrar

■ SÝN, LEIKUR UM ÞRIÐJA SÆTIÐ KL. 7.10
■ SÝN, LEIKUR UM FYRSTA SÆTIÐ KL. 10.05



heimsálfu; en þeir eru auk sjálfra Evrópu-meistaranna í Liverpool, Asíumeistararnir í Al Itthad frá Sádi-Arabíu, Eyjaálfmeistararnir í Sydney FC frá Ástralíu, S-Amerikumeistararnir Sao Paulo FC frá Brasilíu, Afríkumeistararnir Al-Ahly frá Egyptalandi og Ameríkumeistararnir Deportivo Saprissa frá Mexíkó.

Forsvarsmenn Liverpool gáfu út þá yfirlýsingu fyrir mótið að þeir tækju þátt í því af fullri alvöru og ætluðu sér að fara með sigur af hólmi. Sterkustu menn liðsins taka þar af leiðandi þátt í mótinu og er fróðlegt að sjá hvernig þeim vegnar gegn meisturum hinna álfanna, sem flestar aðrar en S-Ameríka eru taldar standa þeirri evr-ópsku nokkuð vel að baki.



HVAD ER Í KASSANUM...

...Mugison?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? Little Britain.

Hvað mætti sýna oftar? Hafa fleiri tónlistarmyndbönd í venjulegri dagskrá svona eins og í gamla daga.

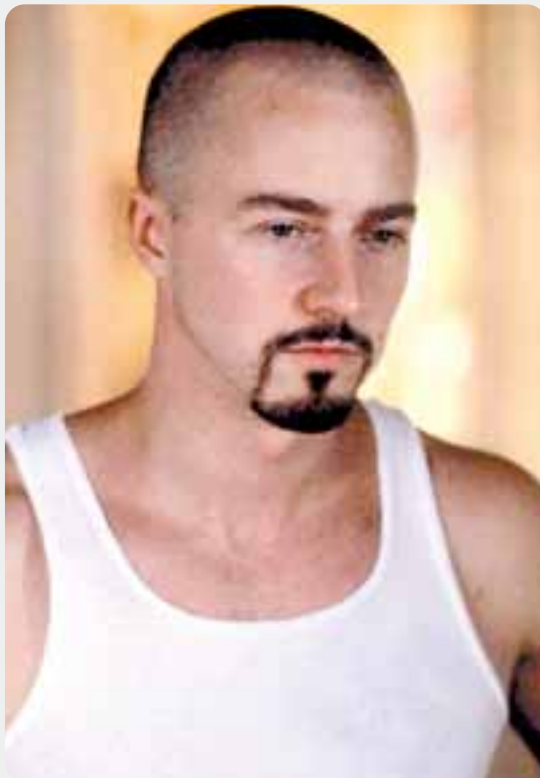
Hvað má missa sín? Það má eyða fótbolta út úr sjónvarpinu. Láta eins og að hann hafi aldrei verið til.

Fyrsta sjónvarpsminningin? Það er Kárius og Baktus. Ég var svona fjögurra ára og amma reykti þá svona hobbítapípu, langa pípu svo ég gat ekki sofnað. Mér fannst stóru karlarnir búa í munnum á

mér. Ég man vel eftir þessu.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti? Það var Saxi læknir sem Laddi lék í Heilsuþælinu í Gerfahverfi. Hann var alltaf svo andfúll og setti upp ákveðinn svip. Við strákarnir vorum 12 ára þegar það var sýnt og man ég að allan þann vetur hermdu við eftir honum svona eins og allir hermdu eftir Jón Gnarr fyrir svona fimm árum.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Hemmi Gunn. Elsa Lund kæmist næst honum en hann trónir á toppnum án vafa.



Treðst í röðum á almenningsklósettum »

Paris Hilton

Snoppufríða dekurduðillan, hún Paris Hilton, er ein af þeim sem er fræg fyrir að vera fræg. Hún hefur reynt fyrir sér sem fyrirsæta og sjónvarps- og kvikmyndaleikari. Hún er núna að stofna sína eigin fatalínu þar sem vörumerkið hennar Æltís hoti spilar stórt hlutverk. Paris hefur einnig leikið í nokkrum sjónvarpsauglýsingum t.d. fyrir T-Mobile og Carlís Jr og var talsmaður Guess fatafyrirtækisins um skeið. Hún hefur einnig leikið í þáttunum the Simple Life ásamt fyrrverandi vinkonu sinni Nicole Richie, dóttur Lionel Richie. Þættirnir fóru vel á stað þegar þeir byrjuðu en hafa nú dalað töluvert og sjónvarpsstöðin E! hefur tekið þá upp á arma sína og mun sýna fjórðu seríuna. Þar getur maður fylgst með þeim stöllum plumma sig í flóknari lífi en sínu eigin. Paris er þekkt fyrir potulífsstíl sinn og hefur verið með mörgum eftirsóttum piparsveinum Hollywood t.d. eins og leikaranum Leonardo DiCaprio, boxaranum Oscar De La Youa og bakstrætisráknum Nick Carter. Paris er mikil partygella og er þekkt fyrir að troðast fram fyrir í röðum á almenningsklósett með að segja að hún ætli aðeins að kíkja á sjálfan sig í

speglinum. Árið 2004 gaf hún út bókina Confession of an Heiress: A Tongue-in-Chic Peek Behind the Pose til að fylgja eftir vinsælda kynlífsmyndbands með henni sem lak á netið. Bókin fékk hræðilega dóma en varð samt sem áður met-sölubók hjá New York Times. Það má því segja að allt sem Paris snertir breytist í gull.

■ **SIRKUS, FABULOUS LIFE OF, KL. 20.55**



Þetta vissum við ekki um Edward Norton

- Hann vann eftir útskrift í Osaka, Japan, sem ráðgjafandi fyrir fyrirtæki afa síns sem einblínir á að búa til sæmandi hús á láu vrói. Hann talar þess vegna smá japönsku.

- Hann hefur tvisvar sinnum leikið á gítar með Hole, hljómsveit Courtney Love.

- Hann var einn af fáum boðinn til afmæli Brad

Pitt og Jennifer Aniston í Malibu.

- Við tökum á Fight club, fóru hann og Brad Pitt á sápugetðarnámskeið.

- Persóna hans í myndinni Rounders, Worm, átti upprunalega að reykja en þar sem hann er ákaflega á mikið reykingum, neitaði hann því.

- Hann vann sem þjónn, prófarkalesari og aðstoð-

armaður leikstjóra til að koma sér áfram í leiklistinni.

- Hann neitaði hlutverki Private Ryan í myndinni Saving Private Ryan.

- Framleiðendur myndarinnar American Psycho vildu að hann léki hlutverk Patrick Pateman.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, THE ITALIAN JOB, KL. 20.05**

OPIÐ TIL 18:00
Á LAUGARDAGINN

JÓLATILBOÐ

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



Mervana svefnsofi

Svefnsofi (klikk-klakk)
Springdýna • rúmfatageymsla

kr. 24.900.-
Verð áður: 49.900.-



Premium svefnsofi

2ja sæta svefnsofi með heilsudýnu
Microfíberáklæði
Litir: ljós (beige) • grár

kr. 84.900.-
Verð áður: 114.900.-



Megan hægingastóll

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

kr. 59.900.-
Verð áður: 79.900.-



Sófasett 3+2

Áklæði með óhreinindavörn
Litir: Ljóst • sandlitað • brúnn

kr. 79.900.-
Verð áður: 129.900.-



KYNNINGARTILBOÐ Á RÚMUM OG FYLGIHLUTUM

Rúm (Expert Optimal)

Til í þremur stærðum



Heilsukoddi (latex)

Lagar sig að höfðinu
Leggst vel að hálsi

kr. 4.490.-



Koddi

Með gæsadún
Mjúkúr og þægilegur

kr. 4.900.-



Rúm með dýnu	Yfirdýna (latex)
90 x 200 kr. 31.700.-	90 x 200 kr. 12.900.-
160 x 200 kr. 53.900.-	160 x 200 kr. 19.900.-
180 x 200 kr. 62.800.-	180 x 200 kr. 22.900.-

SETT

HÚSGAGNAVERSLUN

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

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

EKKI MISSA AF ...



22.00 / ANIMAL PLANET
Killer Crocs of Costa Rica
 Í Costa Rica er framandi og óvenjulegt safn dýralífs. Þátturinn í dag fjallar um kvenkrókudíla og unga þeirra. Fylgstu með hvernig þessi forsögulegu grimmu dýr haga sér, hvar þau búa og hvernig þau vernda unga sína.



19.30 / BBC PRIME
Changing Rooms
 Innahúshönnun er meginefni þessarar þáttar sem Carol Smillie kynnir. Í þættinum er kept í innahúshönnun þar sem tveir nágrannar breyta herbergjum hvor annars. Carol Smillie gefur sjálfri Völu Matt ekkert eftir. Skylduáhorf fyrir alla áhugamenn um alla innahúshönnun.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Biathlon: World Cup Osrblie Slovakia 12.45 Ski Jumping: World Cup Engelberg 14.30 Alpine Skiing: World Cup Alta Badia Italy 15.00 Snooker: UK Championship York 18.00 Cross-country Skiing: World Cup Canmore Canada 18.45 Ski Jumping: World Cup Engelberg 19.30 Olympic Games: Mission to Torino 20.00 Snooker: UK Championship York 23.00 News: Eurosportnews report 23.15 Field Hockey: Champions Trophy Chennai

BBC PRIME

12.00 Akhenaten & Nefertiti the Royal Gods of Egypt 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 Life on Air 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 Battlefield Britain 2.00 Suenos World Spanish

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

12.00 Bug Attack 13.00 Seconds From Disaster 14.00 Dambusters 15.00 Man in the Middle 17.00 DNA Mysteries 18.00 Violent Planet 19.00 Air Crash Investigation 20.00 Most Amazing Moments 21.00 Most Amazing Moments 22.00 Most Amazing Moments 23.00 Most Amazing Moments 0.00 Most Amazing Moments 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 Lynda's Lifeline 19.00 Tusks and Tattoos 20.00 Wild India 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Killer Crocs of Costa Rica 23.00 Killing for a Living 0.00 Wild India 1.00 Lynda's Lifeline 2.00 Tusks and Tattoos

DISCOVERY

12.05 Ultimate Ten 13.00 Dream Machines 13.30 Dream Machines 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 Europe's Richest People 22.00 Europe's Richest People 23.00 Zero Hour 0.00 Scene of the Crime 1.00 Reel Race 2.00 Mythbusters

MTV

12.00 Making the Video 12.30 The Work of 13.00 Top 10 14.00 Making the Video 14.30 The Work of 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 15.00 Top 20 17.00 Top 20 19.00 Top 20 21.00 Hip Hop Honours 2005 23.00 VH1 Weekly Album Charts 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 In Your Dreams 15.25 Completely Hammered 15.50 e-Jove 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 Retail Therapy 0.00 Vegging Out 0.30 The Villa 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Inertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 It's Good To Be 12.30 Celebrity Soup 13.00 50 Steamiest Southern Stars 14.00 50 Steamiest Southern Stars 15.00 Uncut 16.00 The E! True Hollywood Story 18.00 The E! True Hollywood Story 19.00 E! Entertainment Specials 20.00 50 Biggest Celebrity Break-Ups 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 Celebrity Soup 0.30 Wild On Tara 1.00 101 Biggest Celebrity Oops! 2.00 101 Biggest Celebrity Oops!

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 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 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 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 Totally Spies

MGM

12.30 The Four Skulls of Jonathan Drake 13.40 Someone I Touched 14.55 Blood Vows: The Story of A Mafia Wife 16.30 The Whales of August 18.00 The Thomas Crown Affair 19.40 Wanda Nevada 21.25 Sweet Lies 23.00 The Hillside Stranglers 0.40 The Men's Club

TCM

20.00 Objective, Burma! 22.20 Shaft's Big Score 0.10 The Secret of My Success 1.50 The Harvey Girls

HALLMARK

13.30 Jackie, Ethel, Joan: Women of Camelot 15.15 Run the Wild Fields 17.00 Thicker Than Water 18.30 Inside the Osmonds 20.00 Law & Order Vi 21.00 Amnesia 22.45 Fighting For My Daughter 0.30 Law & Order Vi 1.30 Amnesia

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 Floyd's Fjord Fiesta 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 Big Kevin Little Kevin 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

12.25 Læs for livet 13.05 Scen Ryges julegave 13.35 Bamses Julereise 14.10 Han, Hun, Dirch og Darlo 16.00 Skide goot, Balling! 17.00 Bamses Julereise 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 'Allo 'Allo! 18.30 Sådan ligger landet 19.00 Julehilsen til Grønland 20.05 20.00 TV Avisen 20.15 Sendag 20.45 SendagsSporten 21.00 Me and Mrs Jones 22.40 Dødens Detektiver

SV1

12.15 Energikampen 12.50 På spåret 13.50 Møte med Ulf Lundell 14.20 Nobelpriset 2005 - Landskap 14.55 Dokument utifrån: Den gäckande freden 16.00 Designkontoret 16.30 Om barn i förskolan 17.00 BollBompa 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 Nobelpriset 2005 - Snillen spekulerar 21.20 Skarpa lägen 21.50 Vetenskap - Materiens mysterier 22.20 Rapport 22.30 Design 365 22.35 Örn 23.35 Sändning från SVT24

Úrvalið af Njá okkur

Stólinn færðu hjá okkur
 Margar gerðir
 Margir litir

Filou 9.990

Hokus Pokkus 8.850





Olavia & Oliver

Glæsibæ - Sími 553 3366 - www.oo.is

TRÚIR ÞÚ Á DRAUGASÖGUR?

Most Haunted – óhugnanlegur raunveruleikaþáttur mánudaga kl. 22:25



	GAMAN	MATUR	KEPPNI	LÍFSTÍLL	FÓTBOLTI
	 20.35 ÁTTA EINFALDAR REGLUR	 21.25 YOU ARE WHAT YOU EAT	 21:00 SURVIVOR GUATEMALA	 21.00 VEGGFÓÐUR	 21.30 SPÆNSKU MÖRKIN
	 SJÓNVARPIÐ		 SKJÁREINN	 SIRKUS	 SM 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 Orange County 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours			
DAGUR	15.30 Helgarsportíð 15.55 Ensku mörkin 17.00 Jóladaatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (18:24) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 18.00 Mynda-safnið 18.01 Kóalabræður (46:52) 18.11 Fæturnir á Fanney (3:13) 18.23 Váboði (8:13)	12.50 Í finu formi 13.05 Fresh Prince of Bel Air 13.30 Thing You Can Tell Just by Looking at Her 15.15 Osbournes 3 15.40 Tónlist 16.00 Shoebox Zoo 16.25 Cubix 16.45 Skjaldbökurnar 17.05 Oobi 17.20 Jesús og Jósefina 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours	17.55 Cheers 18.20 Popppunktur (e)		16.00 Ameríski fótboltinn 18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið
KVÖLD	18.50 Jóladaatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (19:24) Brúðupættir eftir Jóhann G. Jóhannsson og Þóru Sigurðardóttur. Dagskrárgerð: Eggert Gunnarsson og Hlíf Ingibergsdóttir. 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós ▶ 20.35 Átta einfaldar reglur (64:76) (8 Simple Rules) 21.00 Flóðbylgjufolkíð (The Tsunami Generation) 22.00 Tiufréttir 22.25 Karníval (12:12) (Carnivale II) Bandarískur myndaflokkur. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.	18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.35 Galdrabókin (19:24) 19.45 The Simpsons (5:22) (Simpson-fjölskyldan 11) (E-I, E-I, Annoyed Grunt) 20.10 Strákamir 20.40 Wife Swap 2 (11:12) (Vistaskipti 2) ▶ 21.25 You Are What You Eat (10:17) (Mataræði 2) (Jo Cotton) 21.50 Six Feet Under (8:12) (Undir grænni torfu) (Singing For Our Lives) Bönnuð börnum. 22.45 Most Haunted (14:20) (Reimleikar) (Leith Hall, Aberdeenshire, Scotland) Bönnuð börnum.	19.20 Fasteignasjónvarpið 19.30 Allt í drasli (e) 20.00 The O.C. ▶ 21.00 Survivor Guatemala – Tvöfaldur úrslitabáttur Í ár fer keppnin fram í Guatemala og búast má við hörkuslag. Framleiðendurnir finna altaf eitthvað nýtt til að auka á spennuna en meðal þáttakenda í þessari þáttaröð er Gary Hogeboom, sem leikið hefur með Dallas Cowboys. Tökur fóru fram í þjóðgarðinum í Yaxhá-Nakum-Naranjo og er það í fyrsta sinn sem þátturinn er tekinn upp á jafn helgri grund, en fulltrúar ríkisstjórnar Guatemala fylgdust með tökum til að tryggja að ekki væri átt við helgimuni.	18.30 Fréttir NFS 19.00 Summerland (3:13) (Sledgehammer) Bandarískur myndaflokkur. 20.00 Friends 5 (14:23) (Vinir) (The One Where Everybody Finds Out) 20.30 Fashion Television (8:34) ▶ 21.00 Veggfóður 22.00 Summerland (4:13) (Pick Nik) Bandarískur myndaflokkur 22.45 Smallville (1:22) (Crusade) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville. Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er prúðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd. Clark er samt ekki gallalaus og á það stundum til að vera dálítið klaufskur.	18.30 Sharapova 19.00 Fifa World Player Gala 2005 Bein útsending 20.30 Ítölsku mörkin 21.00 Ensku mörkin ▶ 21.30 Spænsku mörkin 22.00 Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórskemmtilegur spurningabáttur þar sem íþróttáhugamenn láta ljós sitt skína. Enginn er fróðari en Howie Schwab en hann veit bókstaflega allt um íþróttir. Glesileg verðlaun eru í boði fyrir þá sem tekst að slá Schwab við. 22.30 FIFA World Cup Championship 2006 (W3 – W4) Útsending frá úrslitaleikum í heimsmeistararnóti félagsliða í knattspyrnu.
NÓTT	23.25 Spaugstofan 23.50 Ensku mörkin 0.45 Kastljós 1.40 Dagskrárlök	23.30 Afterlife (6:6) 0.15 The Closer (5:13) (Bönnuð börnum) 1.00 Last Days, The 2.25 Route 666 (Stranglega bönnuð börnum) 3.50 Twenty Four 3 (15:24) (e) 4.30 Silent Witness (6:8) 5.25 Fréttir og Ísland í dag	23.00 C.S.I. 23.55 Sex and the City 0.25 Jay Leno 1.10 Boston Legal 1.25 Fasteignasjónvarpið 2.05 Cheers 2.30 Náttúrafarnar 2.30 Everybody loves Raymond 2.55 Da Vinci's Inquest	23.30 Friends 5 (14:23) (e) 23.55 The Newlyweds (11:30) 0.20 Tru Calling (11:20)	

Furðufuglar og fylgifyiskar

FUGLAR OG FISKAR Í ÚRVALI!

Höfum nánast allt sem þarf til dýrahalds, búr, fóður, búnað og fylgihluti.

www.tjorvar.is

Hafnarstræti 17, 101 Reykjavík, 552 9191 • Bleikargróf 15,108 Reykjavík, 581 1191, 699 3344
Skólabraut 37, 300 Akranes, s. 431 3018 • Hrannarbraut 2, 400 Ísafjörður, s. 456 4055
Kaupangur v/Mýrarveg, Akureyri, s. 466 3888 • Eyrarvegur 35, Selfoss, 482 1600



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



7.00 Ísland í bítíð **9.00** Fréttavaktin fyrir hádegi **12.00** Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttafréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttavíðtal.

13.00 Íþróttabáttur **14.00** Hrafnafingur/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ítarlegar veðurfréttir/Íþróttafréttir/Kvöldfréttir NFS/Ísland í dag/Yfirlit fréttar og veðurs.

19.35 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

▶ **21.10** 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

21.55 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

23.00 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Spy Kids 3-D: Game Over

8.00 Juvanna Mann **10.00**

Double Bill **12.00** The Importance of Being Earn **14.00** Spy Kids 3-D: Game Over **16.00** Juvanna Mann **18.00** Double Bill

20.00 The Laramie Project (Morðið í Laramie) Sannsóguleg mynd. Bönnuð börnum.

22.00 Spider (Könguló) Magnað sálfræðidrama. Bönnuð börnum.

0.00 Swimfan (Bönnuð börnum) **2.00** Point Blank (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** Spider (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Man. City – Birmingham frá 17.12 **16.00** Fulham – Blackburn frá 17.12 **18.00** Prumuskot

19.00 Stuðningsmannabátturinn - Liðið mitt (e)

20.00 Arsenal – Chelsea frá **18.12** Leikur sem fór fram í gær.

22.00 Að leikslokum

23.00 Prumuskot (e) **0.00** West Ham – Newcastle frá 17.12 **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 ...

Ísland í bítíð

Morgunhanar geta horft á þennan fjölbreytta fréttatengda dægurmálabátt þar sem fjallað er um það sem er efst á baugi hverju sinni í landinu. Morgunbátturinn er í umsjá Heimis Karlssonar og Ragnheiðar Guðfinnu Guðnadóttur, fyrrum fegurðardrottningar. Þau láta sér ekkert óviðkomandi og fjalla um alls konar fólk og málefni þess. Bátturinn er sýndur á hverjum virkum morgni á NFS og Stöð 2.

■ **NFS, STÖÐ 2, KL. 07.00**



Flóðbylgjufólkið

Flóðbylgjufólkið (The Tsunami Generation) er sænsk heimildarmynd um hörmungarnar í Aceh-héraði í Indónesíu um jólin í fyrra. Þar fórust 200 þúsund manns og hálf milljón missti heimili sitt í flóðbylgjunni miklu. Í ringulreiðinni sem á eftir fylgdi reyndu Indónesíustjórn, trúarleg samtök og skæruliðar að notfæra sér ástandið með loforðum um uppbyggingu í Aceh. Um leið flyktust fjárlás félagasamtök og hjálparstofnanir á staðinn með meira gjafafé en nokkru sinni áður hafði safnast. Í miðju öngþveitinu öllu var svo fólkið sem lifði af hamfarirnar en hafði margt misst vini sína, ættingja og allar eigur. Í myndinni er meðal annars sagt frá Ebúl, ellefu ára dreng sem missti alla fjölskyldu sína í flóðbylgjunni. Hann er að leita að pabba sínum en finnur í staðinn bróður sinn á lífi.



■ **RÚV, KL. 21.00**

Jólaálagatal **Var 989 BYLGGJAN**
Allir eru að hlusta!
Lag dagsins **Do They Know It's Christmas - Band Aid**



Síldarveisla Sægreifans

Síldarréttir í ótrúlega fjölbreyttu úrvali

- Demantssíld
- Kryddssíld
- Marineruð síld
- Konfektsíld
- Karrýsíld
- Jólásíld
- Tómatssíld
- Hvítlaukssíld
- Síld að hætti rússa
- Síldarsalat ofl...

Sægreifinn
Sérverslun með sjávarfang

Verubúð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500



» Kvennamál Nate

Six Feet Under

Fimmta syran í þessum frábæra myndaflokki sem fengið hefur fjölda Emmy- og Grammyverðlauna. Þættirnir fjalla um bræðurna David og Nate sem reka útfararþjónustu Fisher-fjölskyldunnar. Í þættinum í kvöld mætir Claire á góðgerðarlistasýningu með nýjan vin upp á arminn sem heitir Ted. Nate og Brenda mæta til guðsþjónustu í kirkju Maggie, barnsmóður Nates.

Nate fæddist á undan tvíbura sínum, David, og er án efa sá sem lífið breyttist mest hjá eftir dauða föður síns. Þegar hann var 35 ára var hann uppgjafanemi sem hafði aldrei verið í rómantísku sambandi í meira en tvo mánuði. Þegar hann erfði útfararþjónustuna vildi hann fyrst selja fyrirtækið en endaði á því að reka fjölskyldufyrirtækið ásamt bróður sínum. Nate átti um tíma í stormasömu samband við Brendu Chenowith. Hann hafði samt hugsað sér að giftast henni en uppúr slitnaði úr sambandinu þegar hann hélt framhjá henni með Lisu. Nate kvaldist af heilakvilla og giftist framhjáhaldu sínu Lisu sem finnst síðar dauð í dularfullri ferð sinni til Santa Cruz. Nate varð því einstæður faðir en Brenda og hann tóku aftur saman. Leikarinn Peter Krause fer með hlutverk Nate í þáttunum en hann er einna þekktastur fyrir leik sinn í þáttunum Carol and Company og Sport Nights. Á næstunni leikur hann ásamt Naomi Watts og Mark Ruffalo í myndinni We Don't Live Here Anymore.

■ STÖÐ 2, KL. 21.50



Þetta vissum við ekki um **Ralph Fiennes**

- Hann er sonur ljósmyndarans Mark Fiennes og rithöfundarins/myndlistakunnar Jini Fiennes sem er betur þekkt sem Jennifer Lash.
- Af heilmörgum leikurum sem hafa leikið Hamlet á Broadway var hann sá fyrsti til að vinna Tony-verðlaun fyrir frammistöðu sína í uppfærslu árið 1995.
- Hann bætti á sig nokkrum klóum í vöðvum fyrir hlutverk sitt við framhaldsmynd Silence of the Lambs, Red Dragon. Stóra tattúíð hans í myndinni Red Dragon tók átta tíma að setja á.
- Fiennes var tregur við að taka hlutverk

Voldemort í Harry Potter. Í sjónvarpsviðtali lét hann sér fátt um finnst um fyrri Harry Potter myndir og sagðist aldrei hafa keypt hugmyndina á bak við töfraheim Potters. Fjölskyldan hvatti hann til að taka hlutverkið en vinir hans létu hann til þess. Hann breytti hug sínum þegar hann fékk að sjá hvernig Voldemort átti að líta út í myndinum. Hann sagði að litla barnið innra með honum sem finnst gaman að klæða sig upp og vera óþekkt vildi að hann tæki hlutverkið.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, SPIDER, KL. 22.00

» Christina Ricci

Málgefinn reykingastrompur

Christina Ricci var hreinskilin unglingsstjarna á tíunda áratugnum. Þessi 25 ára gamla leikkona fæddist árið 1980 í Santa Monica í Kaliforníu og er yngst fjögurra barna lögfræðings og fasteignasala. Frumraun hennar á leiklistarsviðinu var í myndinni Mermaids árið 1990 þar sem hún lék með söngkonunni Cher en þá var hún aðeins 9 ára gömul. Fyrsta hlutverk hennar sem fullorðin var árið 1997 þegar hún lék í The Ice Storm þar sem hún lék þökkadís sem tældi tvo bræður sína. Einnlæg og umdeild ásamt því að vera mjög hæfileikarík leikkona var Christina eftirsótt við lok tíunda áratugsins. Þegar hún var 19 ára leikstýrði hún og vann í leikmyndinni fyrir myndina Asylum. Hún er einstaklega málgefin og mikill reykingamaður sem er þekkt fyrir að vera með ákveðna skoðun á öllum umræðuefnum. hristina dregur upp miðasölu og virðist vera á leiðinni að verða stórstjarna á nýrri öld. Hún er þekktust fyrir leik sinn í Addams-fjölskyldunni, Casper, Cursed og fyrir stórleik sinn í myndinni, Monster.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, THE LARAMIE PROJECT, KL. 20.00



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

VILLTA VESTRIÐ Í VERÐLAUNAÚTGÁFU

Ný þáttaröð af Deadwood sunnudaga kl. 21:45



EKKI MISSA AF ...



21.30 / BBC

Shooting Stars Christmas Special

Spurningabátur þar sem Vic Reeves og Bob Mortimer eru gestgjafar í hatíðar-útgáfu skemmtilegu spurningabáttana. Fyrirlíði liðins Will Self og Ulrika Jonsson ásamt fasta meðliminum Johnny Vegas, eru ásamt gestunum Robing Gibb, Hug Laurie og Anthea Turner. Fylgstu með þessum þessum sérstaka jólabætti þar sem hláturinn fær að flæða.



22.00 / NATIONAL GEOGRAPHIC

2005 – The Earth in Review

Í þessum þáttum er farið í gegnum kladda náttúrunnar og sagðir eru staðreyndir og upplýsingar um metið ástand jarðarinnar og þau áhrif sem mennirnir hafa haft á hana. Þetta er eitthvað sem varðar alla, maðurinn verður að fara að hugsa um jörðina eins og hann hugsar um sjálfan sig.



ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Ski Jumping: World Cup Engelberg 13.00 Snooker: UK Championship York 14.00 Football: Football World Cup Season Magazine 14.30 Football: UEFA Champions League 16.00 All sports: WATTS 16.30 Football: Eurogoals 17.30 All Sports: Daring Girls 17.45 Football: Football World Cup Season Legends 18.45 Football: Football World Cup Season Journeys 19.00 All Sports: FIFA Gala Zurich 20.30 Football: Goood! 21.00 Equestrianism: Show Jumping London 22.30 Rally: Dakar Challenge 23.00 Football: Eurogoals 0.00 Olympic Games: Mission to Torino

BBC PRIME

12.00 Are You Being Served? 12.30 Porridge 13.00 Popcorn 14.00 Balamory 14.20 Binka 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 Intergalactic Kitchen 16.00 Home From Home 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 Shooting Stars Christmas Special 22.10 The Office 22.40 The Office 23.10 Down to Earth 0.10 Journey of Life 1.10 Meet the Ancestors 2.00 Environmental Policy in an International

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Poison! 14.00 Seconds From Disaster 15.00 The Hunt For Hitler's Scientists 16.00 A Treasure Ship's Tragedy 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megastructures 19.00 Poison! 20.00 Most Amazing Moments 21.00 The Day James Dean Died 22.00 Year in Review 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 The Day James Dean Died 1.00 The Real Zulu Dawn

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 The Snake Buster 14.00 Britain's

Worst Pet 14.30 Animal Planet at the Movies 15.00 Animal Precinct 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 Animal Cops Detroit 22.00 Ultimate Killers 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 The Life of Birds 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Killer Algae 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Hooked on Fishing 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Mega-Wars 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Plastic Surgery Head to Toe 21.00 Trauma 22.00 Body Works 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Battlefield Detectives

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 The Rock Chart 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 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 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 Art and Soul 14.30 Fantasy Open House 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 Fantasy Open House 18.40 e-love 19.05 Paradise Seekers 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Insights 20.25 Other People's Houses 21.15 Sextacy 22.10 My Messy Bedroom

22.35 What Men Want 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Retail Therapy 0.00 Vegging Out 0.30 The Villa 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Inertainment

EI ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News Weekend 14.00 101 Most Shocking Moments in... 15.00 101 Most Shocking Moments in... 16.00 101 Most Shocking Moments in... 17.00 101 Most Shocking Moments in... 18.00 It's Good To Be 18.30 Celebrity Soup 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 22.00 Wild On Tara 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Celebrity Soup 1.00 Wild On Tara 1.30 Girls of the Playboy Mansion 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Mucha Luchal 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 Duel Masters 15.00 The Powerpuff Girls: 'Twas the Fight Before Christmas 15.30 Xmas Party! 16.00 Scooby-Doo 16.30 The Flintstones 17.00 Tom and Jerry 17.30 Looney Tunes 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

13.00 Breakheart Pass 14.35 Inherit the Wind 16.25 Terror at London Bridge 18.00 Wanda Nevada 19.45 Romantic Comedy 21.25 Mannequin 22.55 Where's Poppa? 0.20 Below the Belt 1.55 Toy Soldiers

TCM

20.00 Blow-Up 21.50 Alex in Wonder-

land 23.45 The Biggest Bundle of Them All 1.35 Our Vines Have Tender Grapes

HALLMARK

12.00 Down in the Delta 13.45 Category 6: Days of Destruction 15.15 The Lost Child 17.00 Touched By An Angel II 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 The Ascent 20.15 Mary Bryant 22.00 Free of Eden 23.45 Scarlett 1.30 Free of Eden

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 Big Kevin Little Kevin 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 Dinner Party Inspectors 18.30 Chalet Slaves 19.00 Beyond River Cottage 19.30 New Scandinavian Cooking 20.00 Delia's Winter Collection 20.30 The Great Canadian Food Show 21.00 Christmas at River Cottage 22.00 Ching's Kitchen 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Dyrehospitalet 12.30 DR Friland: Sá langt så godt 13.00 Sådan ligger landet 13.30 Ildsjæle 14.00 TV Avisen med vejret 14.20 Bamses Julerejse 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Becoming 15.35 Last Exile 16.00 Harry Potters store udfordring 16.30 Trolde-spjellet 17.00 Bamses Julerejse 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Jobhop 18.30 Genbrugsguld 19.00 Året der gik i kongehuset 20.00 TV Avisen 20.25 SportNyt 20.30 Elizabeth I 22.10 Hunnerkongen Attila 23.35 Viden om

SV1

13.50 Bocken brinner 14.10 Sportspjelin 14.55 Stopptid 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Men Gud! 16.30 Krokodill 17.00 BoliBompa 17.01 Billy 17.15 Julkalendern: En decemberdrøm 17.30 Lilla sportspjelin 18.00 Trackslisten 18.30 Rapport 19.00 Kvalster 20.00 Plus 20.30 Sverige! 21.00 Ridsport: Världscuphopning 22.00 Rapport 22.10 Kulturhyeterna 22.20 Hopp 23.20 Riket - Stormaktstiden 0.20 Sändning från SVT24



“Stóllinn sem vex með barninu”

Jólapakkaverð á stól með slá og bólstri
kr. 18.900. 6 litir. stóll kr. 13.900.



VINSÆLASTA KAPPHLAUP Í HEIMI

Maður veit aldrei hvað gerist næst í Amazing Race – þriðjudaga kl. 20:30



GOTT FOLK McCANN



HEIMILDAMYND
▶ **20.15**
RÍKISÚTVARPIÐ
75 ÁRA

RAUNVERULEIKI
▶ **20.40**
ADRENALINE
RUSH

LÍFSTÍLL
▶ **21:00**
INNLI / ÚTLIT

RAUNVERULEIKI
▶ **20.30**
IDOL EXTRA

FÓTBOLTI
▶ **19.30**
ENSKI DEILDA-
BIKARINN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

17.00 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (19:24) **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Allt um dýrin (17:25) **18.25** Gló magnaða (30:52)

6.58 Ísland í bitid **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah (19:145) **10.20** Grey's Anatomy (4:9) **11.05** Eldsnögg með Jóa Fel (e) **11.35** Alf **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 2 **15.00** Extreme Makeover – Home Edition **16.00** Shin Chan **16.20** He Man **16.45** Ginger segir frá **17.10** Jellies **17.20** Jesús og Jósefina **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

17.25 Cheers **17.50** The O.C. (e)

16.30 Fifa World Player Gala 2005 **18.00** Íþróttasjallid **18.12** Sportid

DAGUR

18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (20:24) Brúðupættir eftir Jóhann G. Jóhannsson og Póru Sigurðardóttur. Dagskrárgerð: Eggert Gunnarsson og Hlíf Ingibergsdóttir.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.35** Galdrabókin (20:24) **19.45** The Simpsons (6:22) **20.10** Strákarnir

18.50 Fasteignasjónvarpið **19.00** Silvía Nótt – Tvöfaldur lokapáttur (e) Frægasta frekjudoð landsins snyr aftur.

19.00 Ensku mörkin Mörkin og marktækifærin úr enska boltanum, næst efstu deild. Við eigum hémarga fulltrúa en okkar menn er að finna í liðum Leicester City, Leeds United, Reading, Plymouth Argyle og Stoke City sem jafntframt er að meirihluta í eiginlenskra fjárfesta.

KVÖLD

19.00 Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós

▶ **20.15** Ríkisútvarpið 75 ára Reglubundnar útsendingar Ríkisútvarpsins hófust 20. desember 1930. Í þessari dagskrá er fjallað um fjölþætta starfsemi Útvarpsins.

▶ **20.40** Jack Osbourne – Adrenaline Rush (1:3) (Jack Osbourne – á útopnu) **21.25** Numbers (5:13) (Tölur) Nýr bandarískur saka-málapáttur um stærfræðisnilling sem vinnur með bróðursinum, sem er yfirmaður hjá FBI. Bönnuð börnum.

20.00 Borgin mín Íslenska þjóðin er ekki svo ýkja fjölmenn en þó finnst Íslendingar á ólíklegustu stöðum.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Veggfóður **20.00** Friends 5 (15:23) ▶ **20.30** Idol extra 2005/2006 Í

▶ **19.30** Enski deildabikarinn (Birmingham – Man. Utd.) Bein útsending frá 5. umferð enska deildabikarsins.

NÓTT

23.25 Örminn (8:8) **0.25** Kastljós **1.00** Dagskrárlok

23.05 Over There **23.50** Deadwood 2 **0.45** Amazon Women on the Moon (e) (Bönnuð börnum) **2.05** Road Ends (Strangleleg bönnuð börnum) **3.40** Twenty Four 3 (e) **4.20** Silent Witness **5.15** Fréttir og Ísland í dag

23.20 Jay Leno **0.05** Survivor Guatemala – Tvöfaldur úrslitapáttur (e) **1.55** Cheers (e) **1.55** NÁTTHRAFNAÐ **1.55** Everybody loves Raymond **2.20** Da Vinci's Inquest **3.05** Fasteignasjónvarpið (e) **3.15** Óstöðvandi tónlist

23.05 Fashion Television (8:34) **23.30** Friends 5 (15:23) (e) **23.55** The Newlyweds (12:30) **0.20** Tru Calling (12:20)

23.10 World Supercross GP 2004-05 **0.05** Enski deildabikarinn

Pizza Hallinn

Yu-Gi-Oh! tilboð

1190 kr. tilboð sért

Stór pizza Allt að 4 slög

1390 kr. sért

Smá pizza með 3 slög

Valbraut 5 68 68 68 Mjódd



ÍPRÓTTIR

▶ 13.00

ÍPRÓTTAÞÁTTUR



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttáfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttavíðtal

▶ 13.00 Íþróttabáttur 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ítarlegar veðurfréttir/Íþróttáfréttir/Kvöldfréttir NFS/Ísland í dag/Yfirlit fréttar og veðurs

19.35 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

21.10 48 Hours (48 stundir)(28 Hours 2005-2006)Bandarískur fréttaskýringabáttur.

21.55 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

23.00 Endursýningar

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Punch-Drunk Love (Bönnuð börnum) 8.00 Gosford Park 10.15 Try Seventeen 12.00 A Walk to Remember 14.00 Gosford Park 16.15 A Walk to Remember 18.00 Try Seventeen

20.00 Punch-Drunk Love (Frávita af ást) Rómantísk en dramatísk gamanmynd. Bönnuð börnum.

22.00 Edward Scissorhands (Eddi klippikrumla) Leikstjóri: Tim Burton.1990. Bönnuð börnum.

0.00 Duty Dating (Bönnuð börnum) 2.00 Hi-Life (Bönnuð börnum) 4.00 Edward Scissorhands (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Fulham – Blackburn frá 17.12 16.00 Everton – Bolton frá 17.12 18.00 Wigan – Charlton frá 17.12

20.00 Þrumuskot (e)

21.00 Að leikslökum (e)

22.00 Aston Villa – Man. Utd. frá 17.12 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.

0.00 Everton – West Ham frá 14.12 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 ...



Í sex skrefa fjarlægð

Uptaka frá eftirminnilegum útgáfutónleikum Bubba Morthens sem haldnir voru í nóvembermánuði í Þjóðleikhúsinu. Tilefni tónleikanna var útkoma platananna tveggja Ást og ... í sex skrefa fjarlægð frá Paradís fyrr á árinu. Þeir sem eru orðnir þreyttir að sjá Bubba bara í dómarahlutverkinu í Idol geta fylgst með honum flytja lög sín á sinn einstæða hátt og dæmt sjálf.

■ STÖÐ 2, KL. 22.10

Enska deildarbikarkeppnin

Fimmta umferð ensku deildarbikarkeppinnar fer fram í vikunni og mun Sýn sýna beint frá tvo áhugaverðustu leikina, í dag og á morgun.

Í kvöld munu augu flestra knattspyrnuáhugamanna beinast að St. Andrews-leikvanginu í Birmingham þar sem Steve Bruce, knattspyrnustjóri og lið hans Birmingham City, tekur á sjálfum lærimestaranum Sir Alex Ferguson og hinum sofandi risa hans Manchester United. Langt er síðan djöflarnir hafa verið eins rauðir í framan og nú um mundir, ekki vegna þess hversu heitir þeir eru, heldur miklu fremur skömmustulegir því gengi liðsins hefur verið arfaslakt upp á síðkastið. Steininn tók úr þegar liðið féll með smáanlegum hætti úr leik í Meistaradeild Evrópu, og það án þess að svo mikið að komast uppúr riðlakeppninni, en þetta fornfræga stórveldi hefur ekki staðið sig verr í þeirri þýðingarmiklu keppni í heilan áratug. Því riður á, enn frekar en nokkru sinni áður, að liðið standi sig í deildarbikarnir og fari alla leið, enda verður þar varla liðið að sjálfst Manchester United klári annað leiktímabilið í röð án þess að vinna bikar.

■ SÝN, BIRMINGHAM – MAN. UTD., KL.19.30



Fótalagatal **Án 989 BYLGJAN**
Allir eru að hlusta!
Lag dagsins **Hátíðarskap – Þú og ég**



KENNETH COLE new york

• kr. 13.900

ÚR & GULL
Pósti • Miðlaugavegur 10 • 101 Reykjavík



Stálhálsmen með demanti kr. 5.950

IMORELLATO
Gioielli da vivere.

Stálhringur með demanti kr. 4.300



Jack Osbourne – Adrenaline Rush

Osbourne-fjölskyldan fær hreinlega ekki nóg af raunveruleikabáttum. Nú hefur Jack ákveðið að fara sóló en fjölskylda hans hefur verið í raunveruleikabáttum um langt skeið. Jack hefur aldeilis náð að snúa lífi sínu við og hefur þessi ráðvillti sonur Ozzy Osbourne ákveðið að leyfa alheiminum að fylgjast með lífi sínu og áhugamálum. Jack hefur gengið í gegnum miklar og erfiðar raunir á unglingsárum sínum. Eftir að hafa sigrast á vímu-efnafíkn tók hann sig nýverið taki og gjörbreytti um lífstíl. Hann hellti sér út í líkamsrækt og fann sér aðra

og öllu heilbrigðari fíkn, þótt síður en svo sé hún hættulaus; nefnilega jaðarípróttir. Jack er orðinn breyttur maður, hefur lést heimlíkið og eru dómurnar byrjaðar að bíða í röðum eftir honum. Í þremur báttum er fylgst náði með Jack þar sem hann reynir að ögra sjálfum sér á allan mögulegan máta og ræðir um líf sitt á opinskáan hátt. Skyldu-áhorf fyrir alla aðdáendur Osbourne fjölskyldunnar jafnt og áhugamenn um jaðarípróttir.

■ STÖÐ 2, KL. 20.40



HVAÐ ER Í KASSANUM...

...hjá Péttri Sigfússyni?

Uppáhalds sjónvarpsbáttur? The Office. Samt ekki verið að sýna þá núna.

Hvað mætti sýna oftast? Ég sakna þáttarins Nýjasta tækni og vísindi.

Hvað má missa sín? Ég er alæta á allt íslenskt efni og get í rauninni fest yfir hverju sem er.

Fyrsta sjónvarpsminningin? Ég man eftir þegar ég var bálreiður því ég mátti ekki að horfa á eitthvað sjónvarps efni sem var bannað börnum.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Hermann Gunnarsson.



Þetta vissum við ekki um

Emily Watson

● Hún var fyrsti kostur Jean-Pierre Jeunets í að leika í myndinni Amélie árið 2001 en hún hætti við af persónulegum ástæðum. Hann lét þó myndina heita eftir henni.

● Hún útskrifaðist frá Háskólanum í Bristol með gráðu í ensku.

● Hún er dyggur aðdáandi fótboltaíðsins Arsenal.

● Hún kom til greina í aðalhlutverk fyrir myndina Bridget Jones ásamt bresku vinkonum sínum Kate Winslet og Rachel Weisz og ljóskunni Cameron Diaz. Renée Zellweger hreppti þó hlutverkið eins og flestir vita.

● Hún var uppgötvuð af Lars von Trier þegar hún var kynna Lillian Hellman's barnatímann þar sem hún lék ungan nemenda sem sakaði kennarinn sinn um að vera lesbía.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, PUNCH-DRUNK LOVE, KL. 20.00

OPIÐ TIL KL. 22.00

ALLA DAGA TIL JÓLA

Jólaopnun: 15.des til 22.des: 10-22 • Þorláksmessa: 10-23 • Aðfangadagur: 10-12



Einnig til með viðartoppi í eik og kirsub.

Borðstofuborð verð kr. 78.800,-
Stólar verð kr. 15.800,-



Nú einnig til í kirsub. og wengi

Borðstofuborð úr eik 150x150 cm. verð kr. 67.800,-
Stólar úr eik m. leðursessu verð kr. 14.800,-



Borðstofuskenkur úr eik verð kr. 82.200,-
Einnig til í kirsuberjavið og wengi



Sjónvarpsskenkur úr eik verð kr. 58.400,-
Einnig til í kirsuberjavið

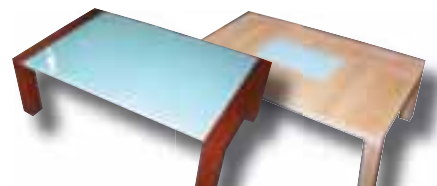


Nú einnig til í kirsub.

Sjónvarpsskenkur úr eik
verð kr. 49.800,-



Tausófi 3+2+1 verð kr. 153.900,-
3+1+1 verð kr. 138.800,-



Sófaborð í miklu úrvali

BÚSTOÐ

býður betur!

1600m² sýningarsalur • Tjarnargötu 2 • Reykjanesbæ • 421 3377 • www.bustod.is

EKKI MISSA AF ...



20.50 / BBC PRIME

The Race for Everest

Heimildamynd um Edmund Hillary og Tenzing Norgay sem náðu á toppinn á Everest, stærsta fjalli í heiminum. Myndin segir óþekta heilandí sögu um eitt af stærstu afrekum manna sáttustu ár. Þátturinn tvinnar saman samtímamyndir, gamlar ósédar klippur og hjartnæm viðtöl af lifandi meðlimum hópsins sem lagðist í þessa erfiðu ferð.



20.00 / MTV

Diary of

Í þættinum í dag er farið í saumana á lífi meðlima Backstreet Boys hljómsveitarinnar. Sýndar eru gömul myndbrot frá því að þeir voru ungrir, sýnt frá heimilum þeirra og einkalífi þeirra. Fylgstu með bakstrætisráknum Nick, Kevin, AJ, Brian og Howie sem komu nýlega saman á nýjan leik og gáfu út plötu.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Biathlon: World Cup Osrbie Slovakia 13.00 Biathlon: World Cup Osrbie Slovakia 13.30 Football: Eurogoals 14.30 Figure Skating: Torino Italy 15.30 Football: Gooool! 16.00 All sports: WATTS 16.30 Football: UEFA Champions League Classics 17.30 Football: UEFA Champions League Classics 18.30 Snooker: Snooker Hall of Fame 19.30 Boxing 20.00 Boxing: Milan 21.45 All Sports: Daring Girls 22.00 Rally: Dakar Challenge 22.30 Sumo: Kyushu Basho Japan 23.30 Sumo: Kyushu Basho Japan

BBC PRIME

12.00 Last of the Summer Wine 12.30 Porridge 13.00 Popcorn 14.00 Balamory 14.20 Binka 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 TikkaBilla 15.35 Jeopardy 16.00 Home From Home 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 Special 20.50 The Race for Everest 21.50 The League of Gentlemen 22.20 Casualty 23.10 Holby City 0.05 Hitch: Alfred the Great 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 Perfect Swarm 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 Perfect Swarm 20.00 Most Amazing Moments 21.00 Seconds From Disaster 22.00 When Expeditions Go Wrong 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Seconds From Disaster 1.00 When Expeditions Go Wrong

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 Precinct 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 Animal Cops Detroit 22.00 Ultimate Killers 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Maneaters 1.30 Predator's Prey 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Kapow! Superhero Science 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Hooked on Fishing 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Mega-Wars 17.00 Dream Machines 17.30 Dream Machines 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Ultimate Ten 21.00 Monster Moves 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 Wishlist 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's Viewers 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 Fabulous Life of 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Inntertainment 12.45 Girls Behaving Badly 13.10 Staying in Style 13.35 Insights 14.00 Art and Soul 14.30 Fantasy Open House 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 Fantasy Open House 18.40 e-love 19.05 Paradise Seekers 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Insights 20.25 Other People's Houses 21.15 Sextasy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 What Men Want 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Retail Therapy

0.00 Vegging Out 0.30 The Villa 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Inntertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! Entertainment Specials 13.00 E! News 13.30 Fashion Police 14.00 Jackie Collins Presents 15.00 Jackie Collins Presents 16.00 50 Steamiest Southern Stars 17.00 50 Steamiest Southern Stars 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 Even Bigger Celebrity Oops! 22.00 Celebrity Soup 22.30 Wild On Tara 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Gastineau Girls 1.00 Celebrity Soup 1.30 Wild On Tara 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Mucha Lucha! 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 Duel Masters 15.00 A Johnny Bravo Christmas 15.30 Xmas Party! 16.00 Scooby-Doo 16.30 The Flintstones 17.00 Tom and Jerry 17.30 Looney Tunes 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

13.15 By Duty Bound 14.45 Killer Klowns from Outer Space 16.10 Lady in White 18.00 Romantic Comedy 19.40 Call of the Wild 21.20 Winnie 22.55 I Want to Live 0.30 The Long Riders

TCM

20.00 The Year of Living Dangerously 22.00 Whose Life is it Anyway? 23.55 The Road Builder 1.35 Pennies from Heaven

HALLMARK

12.00 Follow the River 13.45 Category 6: Days of Destruction 15.15 The Wishing Tree 17.00 Touched by An Angel II 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 The Flamingo Rising 20.15 Mary Bryant 22.00 Mom At Sixteen 23.45 Scarlett 1.30 Mom At Sixteen

BBC FOOD

12.00 Dinner Party Inspectors 12.30 Chalet Slaves 13.00 Beyond River Cottage 13.30 New Scandinavian Cooking 14.00 Delia's Winter Collection 14.30 The Great Canadian Food Show 15.00 Christmas at River Cottage 16.00 Ching's Kitchen 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Jamie Oliver's Pukka Tukka 17.30 Tamasin's Week-ends 18.00 The Cookworks 18.30 Made to Order 19.00 Beauty and the Feast 19.30 Gary Rhodes' Christmas With a Difference 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

12.20 Smagsdommerne 13.00 Forældre for enhver pris 13.30 Den lille forskel 14.00 TV Avisen med 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 med Sport og Vejret 18.00 Sådan ligger landet 18.30 Hvad er det værd 2005 19.00 Annas dag 19.30 Søren Ryges julegave 20.00 TV Avisen 20.25 SportNyt 20.30 Elizabeth I 22.10 Hünnerkongen Attila 23.35 OBS 23.40 Blokken

SV1

12.05 Lite som du 13.25 Swedenhjems 14.55 Anslagstavlan 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Ed Stone is dead 16.25 Facing our Future 16.30 Krokodill 17.00 Boil-Bompa 17.01 Sagor från Zoo 17.15 Julkalendern: En decemberdröm 17.30 Energikampen 18.00 Öfattbara händelser 18.25 Tracks vid 18.30 Rapport 19.00 Uppdrag Granskning 20.00 Ornen 21.00 Debatt 22.00 Rapport 22.10 Kulturmyheterna 22.20 Sverige! 22.50 Först & sist 23.40 Sändning från SVT24

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



EINN VINSÆLASTI
GAMANÞÁTTUR Í BANDARÍKJUNUM

Entourage – föstudaga kl. 21:20



GOTT FOLK MCCANN

Gjöfin hennar

Fram til 21 des. fá allir sem
versla fyrir 7.000 kr. eða
meira fallegt jóladress með
húfu FRÍTT með í kaupbæti.



5.995,-



Stórar
stærðir

fr. 3.995,-



Krem, olur & steipiefni

1.995,-



Spil & leikar fyrir þú

Lover's
Match


2.995,-

FRÍTT
JÓLADRESS
S-M-L-XL


Rómantík.is
Hverfisgötu 52 Rvk.

S: 586-8500. Opíð 12-20 til jóla.


www.romantik.is




DRAMA
▶ **20.35**
BRÁÐAVAKTIN




SPJALL
▶ **21.25**
OPRAH



SPJALL
▶ **21:00**
SIRÝ



DRAMA
▶ **21.50**
RESCUE ME



FÓTBOLTI
▶ **18.30**
BESTU BIKAR-MÖRKIN

 **SJÓNVARPIÐ**



 **SKJÁREINN**

 **SIRKUS**

 **SYN**
Besta sátið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah Winfrey **10.20** Strong Medicine (10:22) **11.05** Whose Line is it Anyway **11.30** Night Court (5:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Fresh Prince of Bel Air **13.30** Whose Line Is it Anyway? **13.55** Sjálfstætt fólk **14.30** Wife Swap 2 **15.15** Kevin Hill **16.00** Ginger segir frá **16.20** Smá skrítnir foreldrar **16.45** Könnuðurinn Dóra

17.55 Cheers **18.20** Innlit / útlit (e)

18.30 Fréttir NFS

16.20 Enski deildabikarinn **18.00** Íþróttasjallið **18.12** Sportið

17.00 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (20:24) **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **17.55** Disneystundin **17.56** Steini (29:52) **18.18** Síglidar teiknimyndir (14:42) **18.26** Líló og Stitch (52:65)

18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (21:24)

18.54 Víkingalottó

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

▶ **20.35** Bráðavaktin (14:22)

21.25 Skemmtipáttur Catherine Tate (6:6)

22.00 Tiufréttir

22.20 Bob Dylan (1:2) (No Direction Home: Bob Dylan) Ný heimildamynd eftir Martin Scorsese um bandaríska söngvaskáldið Bob Dylan og feril hans á árunum 1961-1966. Sýndar eru gamlar upptökur með Dylan og fjölda annarra tónlistarmanna þess tíma og rætt við samferðamenn hans og hann sjálfan. Seinni hlutinn verður sýndur að viku líðinni.

17.10 Tracey McBean

17.20 Jesús og Jósefina

17.45 Bold and the Beautiful

18.05 Neighbours

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.35 Galdrabókin (21:24)

19.45 The Simpsons (7:22)

20.10 Strákarnir

20.40 Supernanny (7:11)

▶ **21.25** Oprah (21:145)

22.10 Missing (7:18) (Mannshvörf) (Domestic Bliss) Ný þáttaröð þessa spennumyndaflokks.

22.55 Strong Medicine (11:22) (Samkvæmt læknisráði 4) (Maternal Mirrors) Vönnuð þáttaröð um kraftmikla kvenlækna sem berjast fyrir bættari heilsukynsystra sinna.

19.20 Fasteignasjónvarpið

19.30 Will & Grace (e)

20.00 Jamie Oliver's School

Dinners Jamie snýr aftur til Greenwich grunnskólann og sér að ástandið er ekki mikið skárra þar en þegar hann fór þaðan. Hann tekur að sér að þjálfa skólakokkana svo að þeir geti lært að elda ofan í börnin á hans hátt.

▶ **21.00** Sirý Fólk sem breytir lífi annarra

22.00 Law & Order: SVU

22.50 Sex and the City – 3. þáttaröð Miranda hefur áhyggjur af því að hún sé að renna yfir seinasta sölundag og hefur áhyggjur af því að pipri.

19.00 Game TV

19.30 Game TV

20.00 Friends 5 (16:23)

20.30 Party at the Palms (5:12)

21.00 So You Think You Can Dance (12:12)

▶ **21.50** Rescue Me (12:13) (Happy) Frábærir þættir um hóp slökkviliðsmanna í New York borg þar sem alltaf eitthvað er í gangi. Ef það eru ekki vandamál í vinnunni þá er það einkalífðsem er að angra þá. Ekki hjálpar það til að mennirnir eru enn að takast ávið afleiðingar 11. september sem hafði mikil áhrif á hópinn, en þar féllu margir félagar þeirra í valinn.

22.35 Laguna Beach (1:17) Önnur serían um krakkana á Laguna Beach.

23.00 Fabulous Life of (6:20)

23.25 Friends 5 (16:23) (e)

23.50 The Newlyweds (13:30)

0.15 Tru Calling (13:20)

▶ **18.30** Bestu bikarmörkin (Tottenham Hotspur Greatest Goals) Glæsilegustu mörkin og eftirminnalegustu tilþrífirín úr ensku bikarkeppninni.

19.30 Enski deildabikarinn (Doncaster – Arsenal) Bein útsending frá 5.umferð í enska deildabikarnum.

21.30 Ítalski boltinn (Ítalski boltinn 05/06) Bein útsending frá 17.umferð ítalska boltans. Meðal liða sem mætast í þessari umferð eru: ASCOLI – TREVISO, FIORENTINA – PALERMO, INTER – EMPOLI, JUVENTUS – SIENA, LECCE – LAZIO, LIVORNO – MILAN, MESSINA – REGGINA, PARMA – CAGLIARI, ROMA – CHIEVO, UDINESE – SAMPDORIA

23.10 Enski deildabikarinn

23.45 Stelpurnar **0.10** Most Haunted **0.55** Footballer's Wives **1.40** Numbers (Bönnuð börnum) **2.20** The Vagina Monologues **3.40** Twenty Four 3 (17:24) (e) **4.20** Silent Witness (8:8) **5.15** Fréttir og Ísland í dag

23.20 Jay Leno **0.05** Judging Amy (e) **1.00** Cheers (e) **1.25** NÁTTHRAFNAÐ **1.25** Everybody loves Raymond **1.50** Da Vinci's Inquest **2.35** Fasteignasjónvarpið (e) **2.45** Östöðvandi tónlist

涵
退
禅



禅
谦
安

GJAFABRÉF ● GJAFAVÖRUR ● JAFNVÆGI FYRIR LÍKAMA OG SÁL



Skeifunni 3j
Sími 553 8282
www.heilsudrekkinn.is



FRÉTTIR

▶ 14.00

HRAFNA-
ÞING/MIKLABRAUT



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttavíðtal

13.00 Íþróttabáttur

▶ 14.00 Hrafnabing/Miklabraut
15.00 Fréttavaktin eftir hádegi
18.00 Kvöldfréttir/litargar veðurfréttir/Íþróttfréttir/Kvöldfréttir NFS/Ísland í dag/Yfirlit fréttar og veðurs

19.35 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

21.10 Frontline (In Search of Al Qaeda) Bandarískur fréttaskýringabáttur.

21.55 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

23.00 Endursýningar

2 BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Frank McKlusky, C.I. 8.00 Drumline 10.00 On the Line 12.00 Live From Bagdad 14.00 Drumline 16.00 On the Line 18.00 Live From Bagdad

20.00 Frank McKlusky, C.I. Sprenglæglæg grínmynd með Randy Quaid.

22.00 Eurotrip (Evrópurísipa)

0.00 All Over the Guy (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Cheech and Chong's Next Movie (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Eurotrip (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Portsmouth – W.B.A. frá 18.12 16.00 Man. City – Birmingham frá 17.12 18.00 West Ham – Newcastle frá 17.12

20.00 Þrumuskot (e)

21.00 Að leikslökum (e)

22.00 Middlesbrough – Tottenham frá 18.12 Leikur sem fór fram síðast liðinn sunnudag.

0.00 Everton – Bolton frá 17.12

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 ...

Enski deildarbikarinn

Sá leikur í 5. umferð ensku deildarbikarkeppinnar sem flestir eru væntanlega spennastir yfir að sjá er viðureign stórlíðsins Arsenal og annarrar deildar líðsins Doncaster Rovers.

Sigurganga þessa litla og lítt þekktu líðs, Doncasters, hefur vakið verðskuldaða athygli og er vitnisburður um einmitt það sem gerir bikarkeppnirnar á Englandi hvað skemmtilegastar; þegar litlu líðin ná að stríða þeim stóru. Ævintýri Doncaster varð fyrst lyginni líkast í 6. umferð þegar líðið gerði sér lítið fyrir og burstaði úrvalsdeildarlið Aston Villa 3-0, úrslit sem enginn, nákvæmlega enginn hefði þorað að veðja á. Ekki nóg með það að sigra líð sem er heilum þremur deildum ofar heldur voru yfirburðirnir svo miklir að undrun vakti. Arsene Wenger, knattspyrnustjóri Arsenal, hefur haft þann vana á að gefa efnelegustu leikmönnum líðsins hverju sinni tækifæri til að láta ljós sitt skína í deildarbikarkeppninni, með eftirtektarverðum árangri og verður því stórfróðlegt að sjá hvernig spútnikliði deildarkeppinnar í ár farnast gegn unglíngaliði Arsenal.

■ SÝN, DONCASTER – ARSENA, KL. 19.30



Lokabáttur So, you think you can dance

Nú er komið að lokabætti So, you think you can dance raunveruleikabáttarinn þar sem leitað er að besta dansara Bandaríkjanna og verða úrslitin ljós í kvöld. Mia Michaels er einn dómara þáttanna. Hún er m.a. danshöfundur sýningar



Celine Dion í Las Vegas, ÆA New Day. Hún hefur unnið fyrir margar stjórnur t.d. eins og Madonna, Ricky Martin, Gloria Estefan og Prince. Hún er stofnandi, listrænn stjórnandi og danshöfundur dansfyrirtækisins RAW og hefur haldið að hluta til stöðu í Alvin Ailey Dance Company og the International Dance Festival of Italy. Spennandi verður að fylgjast með dómum hennar í kvöld.

■ SIRKUS, KL. 21.00

Fótalagatal **Bylgjan 98.9**
Allir eru að hlusta!
Lag dagsins It's Beginning to Look a Lot Like Christmas – Johnny Mathis



2 fyrir 1

Tveir fyrir einn í Bláa Lónið - heilsulind gegn framvísun auglýsingarinnar. Gildir til 15. janúar 2006. Frítt fyrir börn 11 ára og yngri í fylgd með fullorðnum.

Opið alla daga

www.bluelagoon.is • 420 8800



Lykill nr. 1556

my/ta. húsab / s/ta

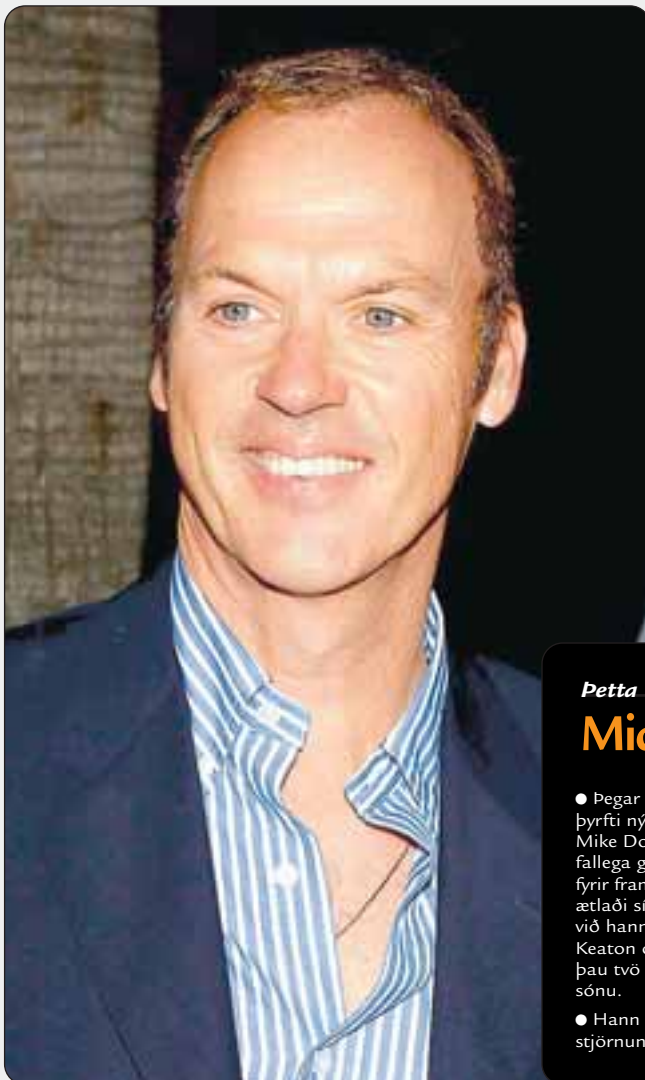


Bob Dylan

No Direction Home er heiti nýrrar heimildamyndar eftir Martin Scorsese um bandaríska söngvaskáldið Bob Dylan og feril hans á árunum 1961-1966, mótunarárum hans sem tónlistarmanns. Dylan fæddist árið 1941 og er því títugur þegar myndin hefst. Sýndar eru gamlar upptökur með Dylan og fjölda annarra tónlistarmanna þess tíma og rætt við samferðamenn hans og hann sjálfan. Seinni hlutinn verður sýndur að viku liðinni. Bob Dylan heitir fullu nafni Robert Allen Zimmerman og fæddist árið 1941 í Bandaríkjunum. Hann er best þekktur fyrir tónlist sína en var gerður óviljugur að ímynd óróa í

Bandaríkjunum. Margir sem voru flæktir í borgarréttindahreyfingu fundu lofsöng í lagi hans „Blowin in the Wind“ og milljónir ungs folks töldu lagið „The Times They Are a-Changin’“ vera hjálparóp áratugarins. Dylan lagði mikla áherslu á textagerð sína og fjallaði um stjórnmál, félagslegar ádeilur, heimspeki og bókmenntir. Dylan spilaði á gítar, píanó og munnhörpu og ferðaðist út um allt á sínum tíma. Þó að framlag hans sem flytjandi og söngvari hafi verið gott eru það tónsmíðar hans og textar sem sitja hvað best eftir.

■ RÚV, KL. 22.20



Þetta vissum við ekki um ...

Michael Keaton

- Þegar hann áttaði sig á því að hann þyrfti nýtt nafn því Michael Douglas og Mike Douglas voru þegar til. Hann með fallega grein og mynd af Diane Keaton fyrir framan sig. Hann valdi nafnið og ætlaði síðan að breyta því en það festist við hann. Hann hringdi síðar í Diane Keaton og þakkaði henni fyrir nafnið en þau tvö hafa aldrei hist þó í eigin persónu.
- Hann var með Courteney Cox, stórstjörnunni úr þáttunum Friends.

- Áhugamál eru fluguveðjar og hestreiðar við bú hans í Kaliforníu.
- Hann er fjórði leikarinn til að leika Batman.
- Hann kom til greina í hlutverk Captain Jack Sparrow í myndinni Pirates of the Caribbean: The Curse of the Black Pearl.

■ STÖÐ 2, LIVE FROM BAGDAD, KL. 18.00



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...hjá DJ Aldísi?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur? Það er spennuþátturinn *Lost*.

Hvað má missa sín? Allir þessir raunveruleikaþættir.

Fyrsta sjónvarpsminningin? Það er örugglega *Afi á Stöð 2*.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti? Þegar þau opnuðu lokið í *Lost*.

Uppáhaldssjónvarpsstjarnan? Það er hann George í *Seinfeld* þáttunum.

Síminn 

FYNDNIR FJÓRA DAGA VIKUNNAR

Strákarnir mánudaga til fimmtudaga kl. 20



EKKI MISSA AF ...



20.00 / BBC PRIME

Lost for Words

Flest hugsum við okkur ekki tvisvar um áður en við notum símann, spyrjum um eitthvað í verslun eða pöntum mat á veitingastað en fyrir 459.000 full-orðna og 297.000 börn í Bretlandi sem stama geta þessi einföldu verkefnið breyst í alls konar vandamál. Þessi heimildarmynd fylgir eftir þeim Steve, Lee, Max og Gouri sem vinna hver og einn í málhelti sinni á ákveðinn veg.



20.00 / ANIMAL PLANET

Wild Indonesia

Indonesia samanstendur af 17.000 eyjum sem búa til stærsta og fjölbreyttasta eyjaklasa á jörðinni. Þessi þáttaröð segir sögu af þessu ótrúlega svæði og dýra- og náttúrulegum þess. Þú átt eftir að reka upp stór augu því litadýrin ræður ríkjum á þessum slóðum.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Alpine Skiing: World Cup Kranjska Gora Slovenia 13.30 Dancing: World Challenge Cup 14.30 Figure Skating: European Championship Torino Italy 16.00 All sports: WATTS 16.30 Football: UEFA Champions League Classics 17.30 Football: UEFA Champions League Classics 18.30 Snooker: Snooker Hall of Fame 19.30 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 19.45 Olympic Games: Olympic Torch Relay 20.00 Olympic Games: Olympic Magazine 20.30 Sailing: Inside Alinghi 20.35 All Sports: Wednesday Selection 20.45 Golf: Challenge Tour 21.15 Equestrianism: World's Top 10 Geneva 22.15 Equestrianism: Show Jumping Porto 22.45 Equestrianism: World Cup London 23.45 All Sports: WATTS 0.15 Motorsports: Test Drive

BBC PRIME

12.00 Last of the Summer Wine 12.30 Butterflies 13.00 Popcorn 14.00 Balmory 14.20 Binka 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 Stitch Up 16.00 Home From Home 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 Lost for Words 21.00 How to Be a Prince 22.00 The Inspector Lynley Mysteries 23.30 Shooting Stars Christmas Special 0.10 The Private Life of a Masterpiece 1.00 Masterclass 1.45 Personal Passions 2.00 Art and Its Histories

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 When Expeditions Go Wrong 13.00 Monkey Hunters 14.00 Seconds From Disaster 15.00 Seconds From Disaster 16.00 Megastructures 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Megastructures 19.00 Monkey Hunters 20.00 Most Amazing Moments 21.00 Seconds From Disaster 22.00 Megastructures 23.00 Megastructures 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 Precinct 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 Wild Indonesia 21.00 Animal Cops Detroit 22.00 Ultimate Killers 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Wild Indonesia 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Dangerman 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Hooked on Fishing 14.00 Super Structures 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Mega-Wars 17.00 A 4x4 is Born 17.30 A 4x4 is Born 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 The Flight That Fought Back 22.00 Zero Hour 23.30 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 War Stories

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 Osbournes 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Jack-kass 22.30 Andy Milonakis Show 23.00 The Lick 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers 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 Surviving Nugent 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 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 Art and Soul 14.30 Fantasy Open House 15.00 Crimes of Fashion 15.30 City Hospital 16.30 Design Challenge 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Retail Therapy 18.15 Fantasy Open House 18.40 e-love 19.05 Paradise Seekers 19.30

Crimes of Fashion 20.00 Insights 20.25 Other People's Houses 21.15 Sextasy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 What Men Want 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Retail Therapy 0.00 Vegging Out 0.30 The Villa 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Inertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Superstar Money Gone Bad 14.00 101 Biggest Celebrity Oops! 15.00 101 Biggest Celebrity Oops! 16.00 101 Biggest Celebrity Oops! 17.00 101 Biggest Celebrity Oops! 18.00 Fight For Fame 19.00 E! News 19.30 Style Star 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Even Bigger Celebrity Oops! 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

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Mucha Lucha! 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 Duel Masters 15.00 Ed, Edd n Eddy: Jingle, Jangle, Jangle 15.30 Xmas Party! 16.00 Scooby-Doo 16.30 The Flintstones 17.00 Tom and Jerry 17.30 Looney Tunes 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

12.50 Kings of the Sun 14.35 Swamp Thing 16.05 Starlight One 18.00 Call of the Wild 19.40 Bobbie Jo and the Outlaw 21.10 Crash Course 22.50 Accidents 0.20 Seven Hours to Judgement 1.50 Board Heads

TCM

20.00 The Mafese Falcon 21.45 The

Cincinnati Kid 23.30 The Girl and the General 1.15 Rich, Young and Pretty

HALLMARK

12.00 Merlin 13.45 Merlin 15.15 Nairobi Affair 17.00 Touched By An Angel II 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 Vinegar Hill 20.15 Black Fox: The Price of Peace 22.00 Black Fox: Good Men and Bad 23.45 Scarlett 1.30 Black Fox: The Price of Peace

BBC FOOD

12.00 The Cookworks 12.30 Made to Order 13.00 Beauty and the Feast 13.30 Gary Rhodes' Christmas With a Difference 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 Rhodes Around Christmas 18.30 Floyd's Fjord Fiesta 19.00 The Naked Chef: Christmas Party 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 Friends for Dinner 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Hvað er det værd 20.00 12.30 Sáðan ligger landet 13.00 Jobhopp 13.30 Genbrugsguld 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 OBS 14.20 Bamses Julerejse 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Dawson's Creek 15.45 Snoop Dog Special 16.00 Braceface 16.20 Shin Chan 16.30 Energikampen 17.00 Bamses Julerejse 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Søren Ryge og Bette Anna 18.30 Rabatten 19.00 Kender du typen? 19.30 DR Dokumentar - Dem fra 9. 20.00 TV Avisen 20.25 SportNyt 20.30 Stremer i børnehaveklassen 22.15 Onsdags Lotto 22.20 Det store ædegilde

SV1

12.05 Nobelpriset 2005 - Snillen spekulerar 13.15 Singin' in the Rain 14.55 Anslagstavlan 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Sveriget 16.30 Krokodill 17.00 Bolibompa 17.01 Billi 17.15 Julkalender: En decemberdröm 17.30 Expedition vildmark 18.00 Rea 18.30 Rapport 19.00 Packat & klart 19.30 Mitt i naturen 20.00 Jalla! Jalla! 21.30 Griniga gubbar - jutspecial 22.30 Rapport 22.40 Kulturhyeterna 22.50 Kvalster 23.50 Sändning från SV724

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



VINSÆLASTI
SPJALLÞÁTTUR Í HEIMI
Oprah miðvikudaga kl. 21:00



GOTT FOLK McCANN

Glaðningur í dag

Í dag, laugardaginn 17. desember, verður glaðningur fyrir alla í TM Húsgögnum!

Þeir sem versla hjá okkur í dag freista gæfunnar og draga sér miða úr happakörfunni góðu. Það er eru engin núll í happakörfunni okkar.

Afslættir í körfu eru frá **10%** til **40%** og síðan leynist einn ofur miði í körfunni, sá sem dregur ofur miðann fær **100% afslátt** af vöru (vara frí).



TM - HÚSGÖGN

Síðumúla 30 - Sími 568 6822

- ævintýri líkust

116 sjónvarpsdagskráin » fimmtudaginn 22. desember



SPENNA

▶ 21.15

LAUNRÁÐ



SPENNA

▶ 22.35

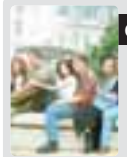
INSPECTOR LYNLEY



RAUNVERULEIKI

▶ 20:00

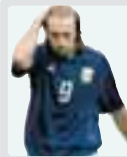
BRÚÐKAUP ROB & AMBER



GAMAN

▶ 20.00

FRIENDS



FÓTBOLTI

▶ 20.00

ÁLFUKEPPNIN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

Sjónvarpið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bítið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah (20:145) 10.20 The Importance of Being Earne 12.00 Hádegisfréttir

17.00 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (21:24) 17.05 Leiðarljós 17.50 Táknmálsfréttir 17.55 Stundin okkar 18.25 Latíabær

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 6.00 Jimmy Neutron 16.25 Með afa 17.20 Jesús og Jósefina 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

17.25 Bak við tjöldin: The Chronicles of Narnia 17.55 Cheers 18.20 Sirry (e)

16.20 Enski deildabikarinn 18.00 Íþróttasjallíð 18.12 Sportið

18.50 Jóladagatal Sjónvarpsins – Töfrakúlan (22:24) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.25 Nýgræðingar (89:93) 20.50 Svona var það ▶ 21.15 Launráð 22.00 Tíufréttir

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.35 Galdrabókin (22:24) 19.45 The Simpsons (8:22) 20.10 Strákarnir 20.40 Absolutely Fabulous Christmas Special Nr. 1 (Tildurúrður: Jólápáttur)

19.20 Fasteignasjónvarpið 19.30 Complete Savages (e) ▶ 20.00 Brúðkaup Rob & Amber 21.45 Will & Grace

18.30 Fréttir NFS 18.55 Fashion Television (8:34) 19.20 Ástarfleyið (9:11) ▶ 20.00 Friends 5 (17:23) 20.30 Sirkus RVK (8:30) 21.00 Ástarfleyið (10:11)

18.30 Stump the Schwab (Veistu svarið?) 19.00 NFL-tílfrið

20.25 Nýgræðingar (89:93) 20.50 Svona var það ▶ 21.15 Launráð 22.00 Tíufréttir 22.25 Blackpool (5:6) Breskur myndaflokkur. Ripley Holden rekur leiktækjaskjal í Blackpool og ætlar sér að efnast vel. En það syrtir í álinn fyrir Holden þegar ungur maður finnst látinn í fyrirtæki hans. Meðal leikenda eru David Morrissey, Sarah Parish, David Tennant og John Thomson.

21.25 Footballer's Wives (9:9) (Ástir í boltanum 4) ▶ 22.35 Inspector Lynley Mysteries (1:8) (Lynley lögregluvarðstjóri) Ekta bresk sakamálamynd í tveimur hlutum, morðgáta í anda Morse, Frost og Taggart;sem sé eins og þær gerast bestar. Bönnuð börnun.

22.15 The King of Queens Bandarískir gamanþættir um sendibilstjórnann Doug Heffernan, Carrie eiginkonu hans og Arthur, hinn stórfurðulega tengdaföður hans. Þegar Deacon finnur sér nýjan vin til þess að hanga með gerir Doug allt til þess að vinna vin sinn aftur á sitt band.

21.40 Smallville (2:22) (Gone) 22.25 Girls Next Door (8:15) 22.50 So You Think You Can Dance (12:12) Framleiðendur American Idol eru komnir hér með splunkunýjan raunveruleikabáttþar sem þeir leita að besta dansara Banaríkjanna. Dómaramarir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinnheldur áfram.

▶ 20.00 Álfukeppninn (Brasíla – Argentína) Útsending frá úrslitaleikum í Álfukeppninni sem fram fór í júní 2005.

23.25 Aðþrengdar eiginkonur (18:23) 0.10 Kastljós 1.00 Dagskrárlök

23.25 Timecop 2: The Berlin Decision 0.45 The 4400 1.30 Six Feet Under 2.25 Unlawful Entry 4.10 Twenty Four 3 (e) 4.50 Twenty Four 3 (e) 5.35 Fréttir og Ísland í dag 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.35 Jay Leno 0.19 Jamie Oliver's School Dinners (e) 1.10 Cheers (e) 1.35 NÁTTHRAFNAÐ 1.35 Everybody Loves Raymond 2.00 Da Vinci's Inquest 2.45 Fasteignasjónvarpið (e) 2.55 Östóðvandi tónlist

23.40 Rescue Me (12:13) 0.25 Friends 5 (17:23) (e) 0.50 The Newlyweds (14:30) 1.15 Tru Calling (14:20)

23.20 Spænski boltinn



2 fyrir 1

Sjónarhóll
Gleraugnaverslun
í Hafnarfirði

Gleraugu fyrir jólin !

Reykjavíkurvegur 22

S. 565-5970

www.sjonarholl.is

Frumkvöðull að lækku gleraugnaverðs á Íslandi



FRÉTTIR

▶ 14.00

HRAFNA-
PING/MIKLABRAUT



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi 12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd-fréttaviðtal

13.00 Íþróttabáttur
▶ 14.00 Hrafnabing/Miklabraut
15.00 Fréttavaktin eftir hádegi
18.00 Kvöldfréttir/litarglegar veðurfréttir/Íþróttfréttir/Kvöldfréttir NFS/Ísland í dag/Yfirlit fréttar og veðurs

19.35 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

21.55 Kvölddagskrá Samantekt úr Fréttavöktum dagsins og valdir helgarþættir NFS.

23.00 Endursýningar

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Life as a House (Bönnuð börnum) 8.05 Moonlight Mile
10.00 Life or Something Like It
12.00 My Big Fat Greek Wedding 14.00 Moonlight Mile
16.00 Life or Something Like It
18.00 My Big Fat Greek Wedding

20.00 Life as a House Bönnuð börnum.
22.05 Changing Lanes Bönnuð börnum.

0.00 To Kill a King (Bönnuð börnum) 2.00 Fargo (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 Changing Lanes (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Middlesbrough – Tottenham frá 18.12 16.00 Fulham – Blackburn frá 17.12 18.00 Arsenal – Chelsea frá 18.12

20.00 Stuðningsmannabátturinn NLiðið mittí

21.00 Wigan – Charlton frá 17.12 Leikur sem fór fram síðast liðinn laugardag.

23.00 West Ham – Newcastle frá 17.12 1.00 Man. City – Birmingham frá 17.12 3.00 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 ...

Absolutely Fabulous Christmas Special Nr. 1

Tildurrófurnar Patsy og Eddie eru á útöfnu í kringum jólahátíðina. Þá skella þær sér alltaf á einhvern heitan og framandi stað og detta ærlega í það – eins og þeim einum er lagið. En jólin snúast um annað en glaum og gleði; sérstaklega þegar maður er nyörðin amma. Hér er á ferð alveg sérstakur þáttur hjá Tildurröfunum; sérstakur hátíðarþáttur þar sem þær stóllur eru út útöfnu sem aldrei fyrr. Með aðalhlutverk fara Jennifer Saunders og Joanna Lumley.

■ STÖÐ 2, KL. 20.40



Blackpool

Blackpool er breskur myndaflokkur í sex þáttum sem gerist í samnefndri borg. Sagan segir frá risi og falli Ripley Holden sem rekur leiktækjasal í Blackpool og ætlar sér að efnaast vel því að hann sér fyrir sér að Blackpool verði Las Vegas Englands. En Holden og fjölskylda hans lenda í hremmingum eftir að ungur maður finnst látinn í spilasalnum hans. Grunur fellur á Holden og lögreglufulltrúinn Carlisle sem stjórnar rannsókn málsins er staðráðinn í að komast að hinu sanna hvað sem það kostar. Meðal leikenda eru David Morrissey, Sarah Parish, David Tennant og John Thomson.

■ RÚV, KL. 22.25



Jólaálagatal **Van 989 BYLGJAN**
Allir eru að hlusta!
Lag dagsins Snæfinnur snjókarl – Björgvin Halldórsson

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



5 EMMY VERÐLAUN
Arrested Development – föstudaga kl. 20



GOTT LÖK MC-CANN



Stjarna Bruno fellur hratt

» Lokabáttur Footballer's Wives

Moldríkar ungar fótbolta stjörnur sýna listir sínar og þokka á knattspyrnuvellið en konur þeirra og kærustur baða sig í sviðsljósinu utan vallar. Í kvöld er lokabáttur þessara bresku sápuóperu, sem er bæði í senn hádramatísk og snargeggjuð, rétt eins og líff fótbolta-kappanna í stórlíðinu Earls Park. Í þessum krassandi lokabætti fjórðu þáttaraðar reynir Lucy allt hvað hún getur til að komast undan manni sínum, hinum ofbeldisfulla Bruno, sem hefur beitt hana líkamlegu ofbeldi um langt skeið. Bruno er gífurlega hæfileikaríkur fótboltakappi og ágætlega greindur. Fótboltaferill hans mun senn

á enda og fellur stjarna hans hratt og getur hann ekkert gert við því. Það eina sem hann getur gert við vonbrigðunum er að taka það út á greyinu Lucy, hann er sjúklega öfundsjúkur og fylgist með hverri hreyfingu hennar. En innst inni er hann bara hræddur um að missa hana. Lucy er háð honum fjárhagslega en ekki tilfinningalega og vinnur úti til að hafa báða fæturna á jörðunni. Leikarinn sem leikur Bruno heitir Ben Richards og lék áður í sjónvarpsþáttunum Holby City og myndunum Julie and the Cadillacs og Bring Me the Head of Mavis Davis.

■ STÖÐ 2, KL. 21.25

Fyrrum eiturlyfjafíkill

» Samuel L. Jackson

Samuel Leroy Jackson fæddist árið 1948 í Washington, DC, en ólst upp í Tennessee. Hann stamaði sem drengur og vann sem dyravörður á Manhattan Plaza meðan hann var að koma sér áfram í leiklistinni. Hann var eiturlyfjafíkill en lauk eiturlyfjameðferðinni tveimur vikum áður en hann lék eiturlyfjafíkill í myndinni Jungle Fever. Hann var virkur í nemendahreyfingu fyrir svetingja á yngri árum og á áttunda áratugnum gekk Samuel í hópin Negro Ensemble Company ásamt Morgan Freeman. Á níunda áratugnum varð hann mjög þekktur af myndunum Spike Lee: Do the Right Thing, Mo' Better Blues og Jungle Fever. Fyrstu hlutverk hans voru að leika vonda menn og

eiturlyfjafíkla en fékk síðar hetjustimpilinn í hlutverkum Mitch Hennessy í The Long Kiss Goodnight og í myndinni Die Hard. Í hlutverkum hans skilar hann alltaf einni minnisstæðri línu en vörumerki Jackson er einmitt rödd hans. Venjulega leikur hann svalar, rólegar, ofbeldisfullar týpur með óvenjulegar skoðanir og heimspeki. Hann hlaut Óskarstilnefningu fyrir leik sinn í mynd Tarantino, Pulp Fiction, sem persónan Jules Winfield en hann lék einnig í annarri mynd Tarantinos, Jackie Brown. Hann lék í Star Wars eftir að hafa nefnt það í viðtali að hann vildi vinna með George Lucas.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, CHANGING LANES, KL.22.05



Þetta vissum við ekki um

Kevin Kline

- Kline hefur leikið forseta og tví-fara hans tvisvar sinnum. Hann lék Dave og Bill Mitchell í myndinni Dave. Síðan lék hann Artemus Gordon og forsetann Ulysses S. Grant í myndinni Wild Wild West.
- Hann hafndi hlutverki í Batman árið 1989.
- Hann útskrifaðist úr háskóla Indiana árið 1970 með BA-próf í mælskulist & leiklist.
- Árið 1975 hitti hann leikstjóran Steven Spielberg í sambandi við að leika Matt Hooper í myndinni Jaws. Kevin sagði að hann

þekkti mann sem var haffræðingur en Spielberg sagði honum að hann vildi ekki einhvern sem þekkti haffræðing heldur vildi hann alvöru haffræðing. Richard Dreyfuss fékk hlutverkið.

● Þó það líti út fyrir að frumraun Kline hafi verið leikur hans í myndinni Sophie's Choice áamt Meryl Streep þá lék hann fyrst í myndinni The Pirates Of Penzance en útkoma hennar tafðist og kom því út á eftir Sophies Choice.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, LIFE AS A HOUSE, KL. 20.00



ÍSLENSK SNILLD

Stelpurnar í leikstjórn Óskars Jónassonar laugardaga kl. 20:20



EKKI MISSA AF ...



20.00 / ANIMAL PLANET

Killer Ants

Rauður eldur skilur eftir sig gifurlega eyðileggingu. Texas ríkið eitt eyði yfir 100 milljónum dölum á hverju ári í að laga og leggja nýjar rafmagnslnur og tæki fyrir ríkið eftir herskárú maura sem láta ekkert stoppa sig. Fylgstu með þessum pínkúlittum dýr- um valda miklum skaða.



20.00 / NATIONAL GEOGRAPHIC

Most Amazing Moments

Mest ógnvekjandi augnablik sem hafa náðst á filmu. Fréttamaður að berjast við fellibyl, tveir fallhlíf- stöggvarar detta hjálpvana til jarðar og fimleikamaður fellur banvænu falli. Venjulegt fólk sem er á réttum tíma með tökuvéi sér við hönd verða vitni af ótrúlegum atburðum sem birtast í fréttum heimsins.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Alpine Skiing: World Cup Kranjska Gora Slovenia 13.30 Dancing: World Latin Masters 14.30 Figure Skating: World Championship Moscow Russia 16.00 All sports: WATTS 16.30 Football: UEFA Champions League Classics 17.30 Football: UEFA Champions League Classics 18.30 Football: Gooooo! 19.00 Fight Sport: Fight Club 22.00 Sumo: Kyushu Basho Japan 23.00 Sumo: Kyushu Basho Japan 0.00 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 0.15 Olympic Games: Olympic Torch Relay

BBC PRIME

12.00 Last of the Summer Wine 12.30 Butterflies 13.00 Popcorn 14.00 Balamory 14.20 Binka 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Tikkabilla 15.35 S Club 7: Viva S Club 16.00 Home From Home 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 One Foot in the Grave 19.40 2 point 4 Children 20.10 Top of the Pops 20.35 Cutting It 21.30 Strictly Come Dancing 22.40 Alistair McGowan's Big Impression 23.10 Strictly Come Dancing 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 The Lost Film of Dian Fossey 14.00 Seconds From Disaster 15.00 White Shark Outside the Cage 16.00 Sharks 17.00 When Expeditions Go Wrong 18.00 Evolution 19.00 The Lost Film of Dian Fossey 20.00 Most Amazing Moments 21.00 Quest for Dragons 22.00 Wild Sex 23.00 When Expeditions Go Wrong 0.00 Quest for Dragons 1.00 2.00 Amazing Animal

Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 The Snake Buster 14.00 Wild Indonesia 15.00 Animal Precinct 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 Killer Ants 21.00 Animal Cops Detroit 22.00 Ultimate Killers 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Killer Ants 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.05 Brainiac 13.00 Rex Hunt Fishing Adventures 13.30 Hooked on Fishing 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Junkyard Mega-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 Scene of the Crime 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 Superock 0.00 Just See MTV

VH1

12.00 So 80s 12.30 VH1 Hits 16.00 So 80s 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Smells Like the 90s 19.00 VH1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 VH1 All Access 21.00 Hogan Knows Best 21.30 Making the Video 22.00 VH1 Rocks 23.00 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Behind the Movie 0.30 VH1 Hits

CLUB

14.00 Art and Soul 14.30 Fantasy Open House 15.00 Weddings 15.30 Race to the Altar 16.30 Design Challenge 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Retail Therapy 18.15 Fantasy Open House 18.40 e-love 19.05

Paradise Seekers 19.30 Crimes of Fashion 20.00 Insights 20.25 Other People's Houses 21.15 Sextasy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 What Men Want 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Retail Therapy 0.00 Vegging Out 0.30 The Villa 1.25 Weddings 1.50 Innertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Celebrity Soup 14.00 High Price of Fame 15.00 High Price of Fame 16.00 50 Biggest Celebrity Break-Ups 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 Even Bigger Celebrity Oops! 22.00 Celebrity Friends Gone Bad 22.30 Party @ the Palms 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Fashion Police 1.00 Celebrity Friends Gone Bad 1.30 Party @ the Palms 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.30 Courage the Cowardly Dog 13.00 Ed, Edd n Eddy 13.30 Mucha Lucha! 14.00 Teenage Mutant Ninja Turtles 14.30 Duel Masters 15.00 Foster's Christmas Special - A Lost Claus 15.30 Xmas Party! 16.00 Scooby-Doo 16.30 The Flintstones 17.00 Tom and Jerry 17.30 Looney Tunes 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

13.10 Jealousy 14.45 Those Secrets 16.15 Wanda Nevada 18.00 Bobbie Jo and the Outlaw 19.30 Save Me 21.05 Witness for the Prosecution 22.45 Summer Heat 0.05 Posse 1.55 Sonny Boy

TCM

20.00 Doctor Zhivago 23.05 Cannery Row 1.05 Pride of the Marines

HALLMARK

12.00 In the Beginning 13.30 By Dawn's Early Light 15.15 Out Of The Woods 17.00 Touched By An Angel II 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 Reason For Living: The Jill Ireland Story 20.00 Doc Martin 21.00 The Devil's Arithmetic 22.45 Doc Martin 23.45 Scarlett 1.30 The Devil's Arithmetic

DR1

12.00 Søren Ryge og Bette Anna 12.30 Rabatten 13.00 Kender du typen? 13.30 Søren Ryges julegave 14.00 TV Avisen með vefrit 14.20 Bamses Juleeise 14.50 Nyheder på tegnsprog 15.00 Oasis Special 15.30 Mit USA 16.00 Den amerikanske drage: Jake Long 16.20 Ulven der sultede 16.30 Livet ifølge Rosa 17.00 Bamses Juleeise 17.30 TV Avisen með Sport og Vefrit 18.00 Søren Ryge besøger Lis og dyrene 18.30 Lægens bord 19.00 14 vielser og 80 barnedåber 19.30 Den lille forsker 20.00 TV Avisen 20.25 Julevejr 20.30 En juleromance 22.00 Misery 23.45 Planet X

SV1

12.30 Ridsport: Världscuphopning 13.30 Nobelpriset 2005 - Hard talk 14.00 Mitt i naturen 14.30 Packat & klart 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Plus 16.30 Karamelli 17.00 BoiBompa 17.01 Billy 17.15 Julkalendern: En decemberdröm 17.30 Fixat 18.00 Hela Köret 18.30 Rapport 19.00 Mat/Tina 19.30 Utgrävarna 20.00 Bokbussen 21.00 Vi bara drömde 22.15 Rapport 22.25 Kulturmyheterna 22.35 Uppdrag Granskning 23.35 Sändning från SVT2



Keramik sléttujárn og ferðablásari í gjafakassa. Mest selda sléttujárn á Íslandi. Frábært til að slétta og móta hárið, hitnar á mínútu. Öflugur og léttur ferðablásari og áltaska fylgir frítt með.



Babyliss Ionic Ceramic blásari 1800 w. Mjög vandaður og kraftmikill blásari. 3 hitastillingar tvær hraðastillingar. Stútur og dreifari fylgir.

BaByliss
PARIS



Babyliss Ceramik hitaburstri með blæstri. Babyliss Press & Curl krullujárn. Frábær nýjung. Auðvelt að búa til stórar og flottar krullur sem endast lengur.



Babyliss Wet & Dry keramik sléttujárn. Nýjasta tækni. Hægt að slétta og móta hárið hvort sem er blautt eða þurr. Hárið fær meiri gljáa og árangurinn verður betri og endist lengur.



Babyliss blásari 1600 w Kraftmikill og léttur blásari. Tveir hraðar og hitastillar. Dreifari fylgir.



Babyliss ceramic Fun Style - 8 tæki í einu. Vandað fjölnota hársnyrtitæki. Endalausir möguleikar á flottum og skemmtilegum greiðslum.



Babyliss Men hárklippisett í gjafakassa. Glæsilegt hárklippisett í gjafakassa. Titanium blöð og kambur, fjölbreyttar stillingar og aukahlutir. Flott jólagjöf fyrir stráka á öllum aldri.

Babyliss tækin fást um land allt



concept



mubla 

glæsileg hönnun



michael raun



michael raun



Jólatilboð

Bluconfort

Þegar keypt er Bluconfort rafmagnsrúm, fylgir gafli og rúmgrind í kaupbæti á meðan birgðir endast.



Mediline

Þegar keypt er Mediline heilsu hjónarúm, fylgir dýnuhlíf, lak og pífa með í kaupbæti.




Mjúka deildin

15% afsláttur af öllum vörum


Hágæða sængur og heilsukoddar. Úrval af sængurfatnaði og rúmteppum. Gjafavara í miklu úrvali frá þekktum vörumerkjum. Handklæði, sloppar, baðmottur og baðvara. Veisludúkar, hördúkar og löberar.



Sealy

Þegar keypt er  hjónarúm, fylgir dýnuhlíf, lak og pífa með í kaupbæti.



 Posturepedic

Stuðningur sem þú treystir, þægindi sem þú elskar

Opnunartímar yfir hátíðirnar:

Laugardaginn 17. des. 11-20
Sunnudaginn 18. des. 13-18
Dagana 20-23 des. 10-20

Aðfangadagur 10-12
Jóladagur Lokað
Annar í jólum Lokað

Gamlársdagur 10-12
Nýjársgdagur Lokað



GEORGE FOREMAN

HEILSU & SÆLKERAGRILLIN

Foreman rotar keppinautana!

1. Nýr lífsstíll með færri hitaeiningum.
2. Minni bræla - hollari og ljúffengari matur.
3. Hentar fyrir allan mat, kjöt, fisk, kjúkling, grænmeti, samlokur ofl.
4. Auðvelt að þrifa, t.d. með elhúsbréfi eða bursta.
5. Íslenskar leiðbeiningar ásamt nokkrum uppskriftum.
6. Grill sem gerir þig að meistarakokki í elhúsinu.



Reykjavík: Hagkaup, Expert, Elko, Byko, Byggt og bóúó.

Hafnarfj.: Rafmætti, Fjarðarkaup

Akureyri: Byko, Hagkaup

Selkósa: Árvirkinn, Byko

Stykkish.: Heimahornid

Reykjanesbær: Byko

Akranes: Hjómáyn

Reyðarfjórður: Byko

Vestm.eyjar: Geisli

Siglufj.: Gjakot

Húsavík: Öryggi

Ísafj.: Þristur

Neskaupsst.: Rafalda

Borgarnes: Samkaup

Egilsstaðir: Sindri KHB

Frihöfnin, Keflavíkurlflugv.

Classyc húsgagnalínan



Kynnum nýja húsgagnalínu á Íslandi

Leiksvið fagurkerans



Opið: Virka daga kl. 10 - 18, laugardaga kl. 11 - 16, sunnudaga til jóla kl. 13 - 16.



HÚSGAGNAVERSLUN

Síðumúla 20 | sími 568 8799 | www.ondvegi.is | ondvegi@ondvegi.is

SOFÐU VEL UM JÓLIN



Jólagjöf fylgir hverri heilsudýnu

Svefn & heilsa



www.svefn.is

ATH!
Vaxtalaus greiðslukjör
í 12 mánuði.

Chiropractic®

Jólatilboð
Signature Queen kr. **119.900.-** stgr.

Sú besta
samkvæmt stærstu
samtökum kíropraktora í heimi

IQ-CARE
HEILSUDÝNUR

EINSTÖK PRÝSITJÖFNUN
RÉTTUR STUÐNINGUR

Jólatilboð
Queen stærð
kr. **119.900.-** stgr.

Gerðu samanburð iq-care.com

Nýr fjölstillanlegur Wallhugger

Jólatilboð Hjónarúm með
okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
2x 90 x 200 cm. kr. **299.900.-** stgr.

Mest selda stillanlega rúmið
Frábær reynsla

Jólatilboð Hjónarúm með
okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
2x 90 x 200 cm. kr. **199.900.-** stgr.

Konfektíkassi fylgir
hverjum heilsukodda

IQ-CARE
HEILSUKODDAR

Vinsælasta jólagjöfin

Large kr. 7.490.- stgr.
Medium kr. 6.990.- stgr.
Small kr. 5.990.- stgr.

Amerískar heilsudýnur

SLEEP & HEALTH

Jólatilboð Royalty Queen
kr. **99.900.-** stgr.

Sleep Series

Jólatilboð
Euro 120x200 **59.900.-** stgr.
Queen 153x200 **69.900.-** stgr.

Leður Hægindastólar

Kr. **54.000.-** stgr.

Svefnsofar

Verð frá kr. **79.900.-** stgr.

Úrval af húsgögnum

Úrval af teppasettum
Damask Sænguverasett
Hágæða dúnsængur ofl.

Frí heimsending á heilsudýnum á stór-Reykjavíkursvæðinu og Akureyri

