

| tíska | heilsa | matur | nudd | skór | tónlist | stjörnuþá | fjölskyldan |

birta
● » á leið í ræktina

Helga Guðrún, Sigurður og Ásdís Birta
DRAUMARNIR
RÆTTUST 2005

BLAÐAUKI
UM HEILSU

Þorvaldur Bjarni:
**Í suðupotti
hugmynda**

SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
6. janúar – 12. janúar



**EKKI MISSA AF BESTU
ÚTSÖLUNNI Í BÆNUM**





**40% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM**

NEXT

KRINGLUNNI





Útsala

Stærsta útsalan er hafin

Misstu ekki af fyrstu dögum útsölnnar.

Gerðu góð kaup á stærstu útsölnni.
Yfir 100 verslanir, troðfullar af flottum vörum!

Kringlan
MEG ALLT Á EINUM STAÐ

	Mán. til mið.	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Verslanir	10.00 til 18.30	10.00 til 21.00	10.00 til 19.00	10.00 til 18.00	13.00 til 17.00
Ævintýraland	14.00 til 18.30	14.00 til 19.00	14.00 til 19.00	11.00 til 18.00	13.00 til 17.00

Veitingastaðir og Kringlubíó
hafa opið lengur á kvöldin

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



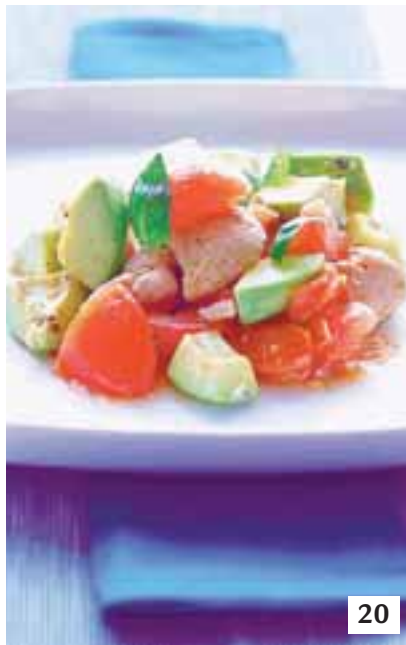
14



18



28



20

Petta helst

- 7 Álfabrennur á þrettándanum
- 8 Tíðarandi
- 10 Rokk og ról frá Tarfinum
- 12 Óvenjulegir Vínartónleikar

Viðtöl og greinar

- 14 Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson: Í suðupotti hugmynda
- 18 Helga Guðrún, Sigurður og Ásdís Birta: Draumarnir rættust 2005

Hann hún

- 20 Tími á léttari rétti
- 24 Anna í Amman
- 24 Stjörnuþá

Blaðauki um heilsu

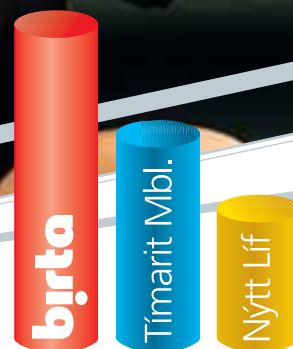
- 26 Nudd eykur ábyrgð á heilsu
- 28 Hreyfing í daglega lífinu
- 30 Danski kúrin
- 32 Hugaraflinu beitt til betri heilsu
- 34 Aukaefna neytt í hófi
- 36 Staðið við áramótaheitin

Í hverju blaði

- 38 Sudoku
- 40 Krossgáta
- 41 Dagskrá næstu viku



Vel lesin!



59% 38% 24%*

Lestur – konur 20-50 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

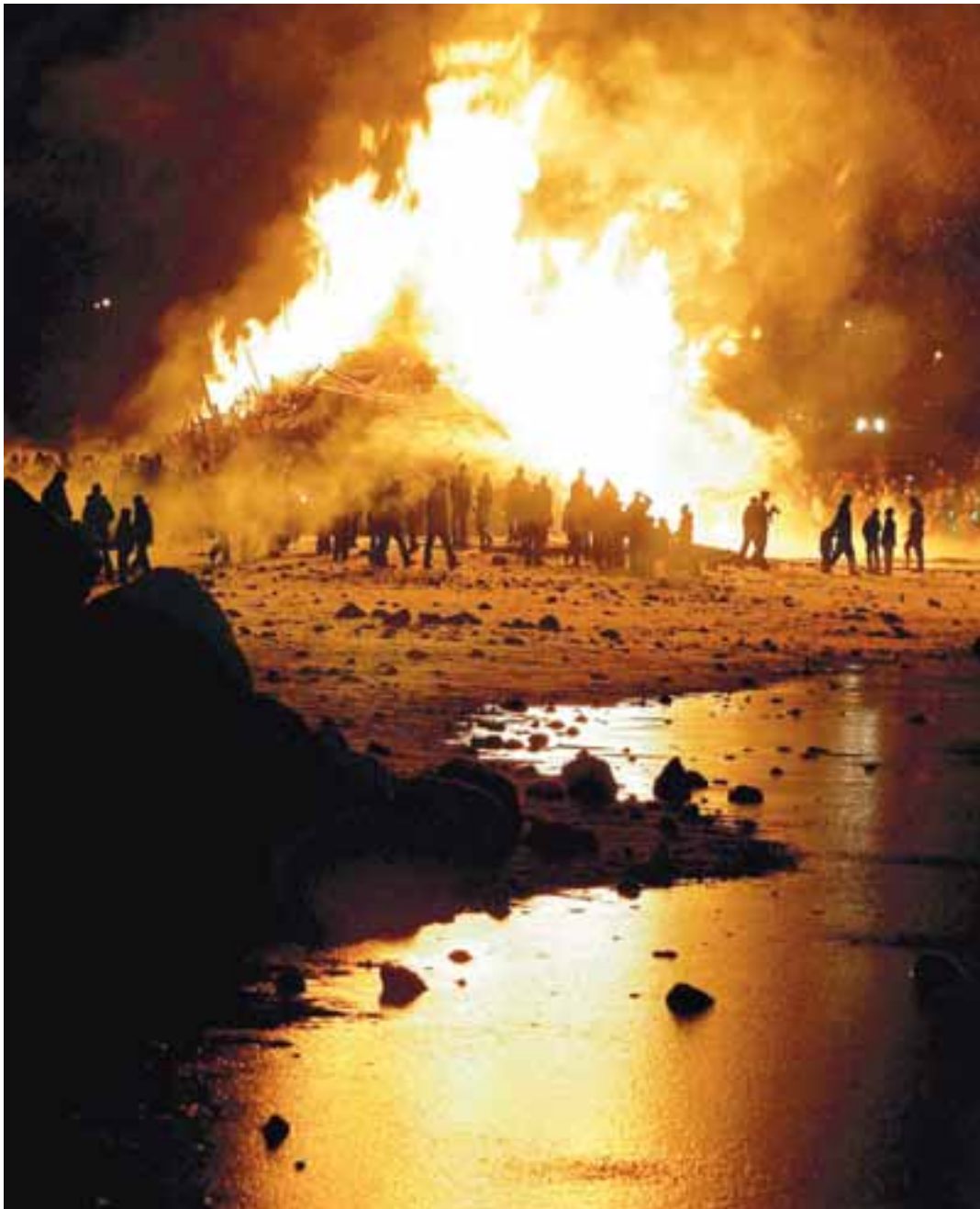
Birtu er dreift inn á 95.000 heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

* Samkvæmt fjölmiðlakönnun Gallup okt. 2005.

Bregðum blysum á loft

Í dag er þrettándinn, síðasti dagur jóla. Mannfólkið stendur á tímamótum þar sem árinu er lokið, jólahátíðin kvödd og óskrifuð framtíðin blasir við. Í heimi manna, álfa og ævintýra stendur mikið til á þrettánda og allir hugsa sér til hreyfings. Logar þrettándabrenna mannanna draga að sér álfa og aðra vætti úr undirheimum, sem láta dansinn duna á þrettándanótt og síðasti jólasveinninn lítur um öxl og horf-

ir á eldtungurnar úr fjarska á leið sinni til fjalla. Mannfólkið safnast saman við brennur, starir stórum augum á logandi eldinn, hugsar um atburði liðins árs og vonast eftir gæfu og gleði fyrir sína nánustu á komandi ári. Þeir flugeldar sem urðu afgangs á gamlárskvöld er skotið upp til að lita himininn fallegri ljósadýrð. Svo er blysum brugðið á loft undir mánaskini og gamla árið er kvatt með virktum.





heitt & kalt |

Heitt
 Volgt
 Hvorki heitt né kalt
 Vítá stofuhita
 Ískalt



GRÆNMETI
Þar sem allir eru orðnir uppþembdir eftir allt jólaátið og byrjaðir í heilsu-átaki er grænmeti svo sannalega málið í dag. Grænmeti á diskinn minn!



BOB DYLAN
Allir virðast vera að enduruppötva Dylan eftir að ný heimildarmynd var sýnd um daginn. Svo eru Bob Dylan sólgleraugu og buxur líka í tísku.



SNJÓBRETTI
Snjóbrettasprengrja var hér á landi fyrir nokkrum árum síðan. Snjóbretti eru ennþá skemmtileg en það vantar bara allan snjóinn.



FLUGELDAR
Flugeldar eiga að vera notaðir á gamlárskvöld og síðan á það að vera búið!



MUNNTÓBAK
Er heilsuspillandi, sóðalegt og gerir mann afskræmdan í framan. Alls ekki málið.

» Líkamsrækt

Janúarátakið hafið

Hver kannast ekki við setninguna „ég kem mér í form eftir áramót“? Það er algengt að strengja þess heit á gamlárskvöld að borða hollara og hreyfa sig meira. Jólaátið hefur hjá mörgum hverjum verið afar óhóflegt og fólk telur sér trú um að það sé í lagi þar sem stutt sé í átakið. Nú er janúar kominn og fólk farið að þyrpast á líkamsræktarstöðvunar. Þá reynir á að fólk standi við áramótaheitið lengur en eina viku.



» Útsölur

Allt að helmings afsláttur

Árlegar útsölur eru nú í hámarki. Konur og menn fara yfir um í neysluæðinu og kaupa hluti, föt og annað þarfa- og óþarfapung á útsölum. Margir höfðu vaðið fyrir neðan sig og fóru í sérstaka „útsöluleiðangra“. Slíkir leiðangrar eru til þess gerðir að kynna sér hvað er til í hverri búð og hvaða stærð viðkomandi notar á hverri flík þannig að þegar fyrsti dagur í útsölu rennur upp þarf ekki annað að gera en arka beint í hilluna og ná í flíkina sem var sett á kauplistann í „útsöluleiðangrinum“. Aðrir eru hins vegar ekki eins forsjálir og standa í blóðugum bardögum við samborgara sína um einstaka buxur og boli og mátturarklefa. Við kaupum á allt að helmingsafslætti og hugsum um leið „af hverju geta jólin ekki verið í janúar?“



Bjartsýni

» Sólin hækkar á lofti

Sólin, þessi makalaus guli hnöttur, mjakast nú lengra og lengra upp á himinhvolfið með hverjum deginum sem líður. Þar með ryður hún smám saman burt skuggunum sem hafa leynst í skúmskotum um sinn og rekur skammdegisdrungann út í hafsauga. Þá birtir líka í tilveru okkar. Nýtt ár ber með sér ný tækifæri og hækkandi sól fyllir okkur bjartsýni á lífið. Því horfum við vonglöd fram á veginn – og brosum.



» Skóli

Bjallan hringir

Ekki er nú langt síðan nemendur önduðu léttar og gengu út úr skólabyggingum á leið í jólafrí. Þá fannst þeim þeir eiga lífið og hamingjuna fram undan, engin próf, engar bækur, enginn lærdómur. En tíminn hefur jú þá tilhneingingu að líða og nú snúa nemendurnir til baka. Þamma í átt að steingráum skólabyggingum tilbúnir að dæla í sig fróðleik. Margir þeirra segja við sjálfa sig um leið og þeir stíga yfir þröskuldinn „þessa önnina mun ég byrja fyrir að læra fyrir prófin!“. Fullir af bjartsýni og með bros á vör setjast nemendur í sæti sín og áður en þeir vita af er komin enn ein prófatörnin og enginn byrjaður að læra. Svona líður tíminn skemmtilega.




Förðunarskóli rifka lætur drauminn rætast

Skráðu þig í nám sem gefur óteljandi möguleika

Þú getur útskrifast sem förðunarfræðingur eftir 14 vikna nám.

Förðunarskóli rifka var áður þekktur undir nafninu Förðunarskóli NoName og hefur nú starfað óslitið í 10 ár. Allan þennan tíma hefur skólinn verið í fararbroddi í förðunarnámi og verið það sem allir aðrir hafa miðað sig við. **Í tilefni afmælisins ætlum við að gefa heppnum nemanda snyrtivörur frá rifka Cosmetics að verðmæti 160.000 kr.** Sæktu um á www.rifka.is og þú gætir fengið 160.000 kr. glaðning við skólasetningu.

Vetrarnámskeiðin hefjast 16 janúar

Þú getur sótt morguntíma kl. 9-13 eða kvöldtíma kl. 19-23.

Tísku- og Ljósmyndaförðun

Þú getur valið á milli 6 eða 14 vikna námskeiða. Fyrir þá sem vilja læra grundvallaratriði förðunar og verða sjálfbjarga eru 6 vikna námskeiðin tilvalin lausn. Aftur á móti er 14 vikna námskeiðið fyrir þá sem ætla lengra, enda veitir það alþjóðleg réttindi sem förðunarfræðingur. Farið er í öll undirstöðuatriði förðunar ásamt því að fjalla um tísku og umhirðu húðar. Allar helstu aðferðir við förðun eru kenndar ásamt litavali og blöndun.

Kvikmynda- og leikhúsförðun

Til þess að geta tekið námskeiðið þarf að hafa lokið 14 vikna námskeiði í tísku- og ljósmyndaförðun eða öðru sem skólinn viðurkennir. Á námskeiðinu læra nemendur undirstöðuatriði í kvikmynda- og leikhúsförðun en það er þannig byggt upp að viðkomandi geti tekið að sér verkefni tengd leikhúsum, auglýsingum eða kvikmyndum.

Úðaförðun/brúnkumeðferðir

Hægt er að velja um stutt námskeið í brúnkumeðferð þar sem kenndar eru aðferðir við litun húðar sem og víðameira námskeið þar sem farið er í úðatækni (t.d. andlitförfun), naglaskreytingar, tattoo, líkamsförðun, brúnkuförðun og umhirðu áhaldla.

Kvöldnámskeið í dag- og kvöldförðun

Hin geysivinsælu förðunarnámskeið í grunnatriðum förðunar – tilvalin fyrir vinkvennahópa, vinnustaði eða saumaklúbba. Innifalin er kennsla í litavali og blöndun sem og persónulegar ráðleggingar.



Þórdís Þorleifsdóttir kennari að störfum

Ég skelti mér í Förðunarskóla rifka síðasta sumar. Í upphafi ætlaði ég mér bara að taka 6 vikurnar til að geta farðað sjálfa mig sómasamlega en eftir þann tíma tímdi ég einfaldlega ekki að hætta. Ég kláraði námið og útskrifaðist í lok sumarsins sem förðunarfræðingur. Þetta var alveg frábær tími og ég hlakkaði alltaf til að mæta í skólann og læra meira. Kennararnir voru alveg framúrskarandi góðir og skemmtilegir. Eftir námið hef ég fengið ýmis verkefni sem skemmtilegt er að vinna að og með þessu áframhaldi verður námið ekki lengi að borga sig.



Erla Geirsdóttir

rifka
Make-Up School
Hjallabrekku 1.
200 Kópavogi



brennslan mín ...
Smári Tarfur

Rokk & ról frá Tarfinum

Smári Jósefsson, oft kallaður Tarfurinn, setti saman eina rokkuðustu brennslu Birtu frá upphafi. „Þetta er bara svona „þá stundina“ flingurinn sem einkennir þessa brennslu,“ segir Smári. Hann lýsir tónlistarsmekk sínum sem afar fjölbreyttum, allt frá klassík yfir í dauðarokk, þaðan yfir í blús með smá poppvafi, plús smá djass og hip hop áhrif. Akkúrat núna segist Smári þó mest vera að hlusta á hljómsveitina Kings of Leon en ákvað þó ekki að setja lag með henni inni í brennsluna. „Nei, ég er bara svo nýkominn inn í hana.“

» birta mælir með...

...**SÓLSKINSHESTI EFTIR STEINUNNI SIG-URÐARDÓTTUR.** Bókin lýsir á lágstemmdan og listrænan hátt tilfinningalífi manneskju sem fálæti foreldra í æsku setur mark sitt á og skilur lesandann eftir hljóðan og hugsji.



...**APOLOGIES TO THE QUEEN MARY** Plata með hljómsveitinni Wolf Parade sem hefur verið mjög ofarlega á fjölmörgum listum yfir bestu plötur ársins 2005. Wolf Parade er ein af fjölmörgum frábærum kanadískum sveitum sem sprottið hafa upp eins og gorkúlur á undanförunum misserum. Þessir félagar spila hreinrækt- að indírokk en umsjón með upptökum á plötnu hafði Isaac Brock, forkólfur hljómsveitarinnar Modest Mouse. Hér um að ræða ferskt, framúrsteftnulegt en umfram allt grípandi rokk. Plata sem enginn alvöru tónlistaráhugamður ætti að láta framhjá sér fara.

...**A LITTLE TRIP TO HEAVEN.** Baltasar Kormákur hefur búið til virkilega faglega og vel unna mynd þar sem íslenskt landslag er loks ekki í aðalhlutverki. Myndir er lágstemmd og grípandi og skemmtileg andstaða við allan Hollywood-glamúrinn og tölvubrellurnar. Vínalegi leikarinn með lata augað, Forest Whitaker, og stórstirnið Julia Stiles vinna vel saman og útkoman er sannarlega lítil ferð til himna.



TRACK 1 CANNIBAL CORPSE – UNLEASHING THE BLOODTHIRSTY
Það vekur fátt jafnmikla kátínu og að hlusta á síðhærða menn syngja um að skera fólk í búta og borða það svo með bestu lyst. „Morgunmatur Reyðfirðingsins,“ eins og snillingurinn sagði.

TRACK 2 ROBERT JOHNSON – COME ON IN MY KITCHEN
Robert Johnson er tónlistarmaður sem ég fæ hreinlega ekki nóg af. Margt af því sem hann gerði á gullaldartímum delta-blúsins vekur mikla aðdáun enn í dag þó að upptökum séu orðnar tæplega 70 ára gamlar.

TRACK 3 STEVIE RAY VAUGHAN – SAY WHAT!
Ég kynntist tónlist þessa snillings þegar ég var 13 ára og rétt missti af tónleikum með honum vegna dauða hans á sínum tíma. Ég hef aldrei heyrt neinn spila af jafnmikilli innlifun og Stevie Ray.

TRACK 4 PANTERA – THE GREAT SOUTHERN TRENDKILL
Gítargeðveiki út í eitt. Það sem heillar mig mest við lagið er að heyra þungavigtarrokkband detta úr argasta rokki yfir í blús. Mér skilst að það hafi kviknað í einum magnaranum í miðjum klíðum.

TRACK 5 ERIC B & RAKIM – NO OMEGA
Gegnumheilt tvíeyki af bestu gerð. Eric B sér um tónlistarlegu hliðina á meðan hinn kvismálugi Rakim spýtir úr sér vel völdum orðum úr eigin smíðju. Hip-hop í hæsta gæðaflokki.

TRACK 6 AC/DC – CARRY ME HOME
Meistarí Bon Scott að syngja um raunir sínar á barnum með glas í annarri hendi og kvensnift í hinni. Af einhverjum undarlegum ástæðum var þetta lag aldrei gefið út á breiðskífu.

TRACK 7 JIMMY SMITH – ORGAN GRINDER'S SWING
Maðurinn sem tók B3 Hammond-orgelið alla leið. Massífur hljóðfærleikari og ekki síður mikill kappsmáður. Hann lumaði á græna beltinu í karate og átti það til að lúskra á gagnrýnendum!

TRACK 8 CAVE IN – YOUTH OVERRIDED
Ein af mörgum hljómsveitum sem þróuðust úr harðkjarna yfir í auðmeltari tónlist. Nokkurn veginn eins og að fá demantshúðaðan hnefa í andlitíð.

TRACK 9 SORORICIDE – OPEN ABYSS
Þetta frábæra lag komst því miður aldrei á plast, einhverra hluta vegna. Það var fátt jafnskemmtilegt og að stíga léttan dans við Sororicide hér á árum áður.

TRACK 10 THE BLACK CROWES – NO SPEAK NO SLAVE
Vel útfærð blanda af blús, sálar-tónlist og rokki. Fyrir einhverjar sakir komst þessi hljómsveit aldrei almennilega á kortið.

Hjól sem hægt er að brjóta saman

NÝTT

Framleiðendur eru í sífellu að leitast við að hanna þægilegri og hagkvæmari vörur fyrir neytendur. Mikið hefur verið reynt að minnka hlutina eða gera þá meðfærilegri. Hjól hafa verið að þróast mikið undanfarin ár og hafa þau sem dæmi alltaf verið að léttast og léttast. Þau hafa hins vegar ætíð verið svolítið plássfrek en núna er komið á markaðinn hjól sem ætti ekki að fara mikið fyrir. Hjólið heitir Mobiky Genius og hefur kostað yfir milljón dollara og um tvö ár í framleiðslu. Hjólið tekur ekki meira en þrjár sekúndur að setja saman eða að taka í sundur. Helsta sérstæða hjólsins er smæð dekkjanna. Þau eiga þó ekki að koma í veg fyrir að hægt sé að þeytast um á hjólinu um holt og hæðir. Hjólið vann nýlega hönnunarverðlaunin Observeur du Design í Frakklandi enda þykir hjólið töff, þægilegt og kröftugt.



ÚTSALAN

HAFIN

30-60% AFSLÁTTUR



ILSE JACOBSEN • Hornbæk

GARÐATORGI, GARÐABÆ



Viðtal: TRYGGVI GUNNARSSON Mynd: HARI

20. öldin geymir meistarastykki í hrönnum

Daníel Bjarnson er ungur og efnilegur stjórnandi og tónskáld. Hann stundar nám í Freiburg í Þýskalandi en er kominn heim tíma- bundið, meðal annars til að stjórna kammersveitinni Ísafold. Sveitin hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir framgöngu sína og var hún, ásamt Daníel, tilnefnd til íslensku tónlistarverðlaunanna í fyrra. Næstir á dagskrá hjá sveitinni eru Vínartónleikar í Óperunni en Daníel lofar að þeir verði með óvenjulegu sniði.

HVAÐ ER KAMMERSVEITIN ÍSAFOLD?

Ísafold var stofnuð 2003 en þetta er hópur ungra tónlistarmanna sem flestir búa erlendis við nám eða störf. Sveitin var eiginlega stofnuð kringum tónleikaferðir um landið en nú höfum við farið í þrjár slíkar. Hljómsveitin er mikið byggð upp af krökkum sem spiluðu saman í Tónlistarskóla Reykjavíkur en við vildum stofna hljómsveit þar sem við gætum ráðið verkefnavali og tónleikahaldi sjálf. Við ákváðum að taka fyrir 20. aldar tónlist og leggja áherslu á að ferðast um landið í stað þess að spila bara í Reykjavík. Svo hefur sveitin vaxið á hverju ári og á lokatónleikum okkar síðasta sumar var fullt út ír dyrum í Óperunni.

NÚ SEGIRÐU AÐ FLESTIR MEÐLIMIR ÍSAFOLDAR SÉU BÚSETTIR ERLENDIS. ER EKKI ERFITT AÐ KOMA ÖLLUM SAMAN?

Þetta er ekki stórt í sniðum þannig séð og við höfum bara komið saman einu sinni á ári, reyndar í heilan mánuð í senn. Þetta er í fyrsta sinn sem við prófum að hafa tónleika hinum megin á árinu. Okkur langar dálítið að auka umsvifin og spila fleiri tónleika á ári og þetta er fyrsta skrefið í þá átt.

HVERS VEGNA VÖLDUÐ ÞIÐ NÚTÍMATÓNLIST?

Nútímatónlist er svolítið erfitt hugtak því það er oft notað yfir tónlist sem er orðin hundrað ára gömul. Það eru ekki margir hlutir sem maður myndi kalla nútíma þrátt fyrir að vera hundrað ára gamlir. Fyrir mér er nútímatónlist skrifuð í dag og kannski fyrir tuttugu árum. Það sem við höfum reynt að gera er að sporna gegn þeirri ímynd nútímatónlistar að hún sé óaðgengileg. Við viljum sýna að það eru meistarstykki í hrönn-

um frá 20. öldinni sem eru mjög áheyrileg og aðgengileg. Það er þannig að fólk sem hefur komið til okkar á tónleika er mjög hissa því það heldur að það sé að fara að hlusta á erfiða nútímatónlist en finnst svo mjög skemmtilegt.

HVERNIG VERÐA VÍNARTÓNLEIKARNIR YKKAR „ÓVENJULEGIR?“

Þetta er sá árstími þegar allt flæðir yfir í Vínartónleikum og sýnist sitt hverjum um það. Það hefur blundað í mér og okkur að kanna fyrirbæri sem varð til í Vínarborg 1918 og hét „Félag um einkaflutning tónverka“. Félagið var stofnað af Arnold Schönberg og nemendum hans en það gekk út á að kynna nýja tónlist. Einungis meðlimum í félaginu var boðið á tónleika, aldrei var auglýst fyrir fram hvaða verk var flutt, það mátti ekki klappa og gagnrýnendum var ekki boðið. Þetta átti að hreinsa tónlistina af markaðshyggju og hindra það að fordómafullir menn skemmdu tónleika með bauli, en það tíðkaðist á þeim tíma að menn létu neikvæðar skoðanir sínar í ljós á þann hátt. Félagið stóð einnig fyrir því að ný verk voru samin og þekkt stærri verk voru útsett fyrir smærri hljómsveitir og það eru einmitt nokkrar af þessum útsetningum sem við ætlum að spila í Óperunni.

HVAÐ ER FRAM UNÐAN HJÁ ÞÉR?

Ég er að stjórna Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna á tónleikum í lok janúar og sé um tónlistarnámskeið samfara því. Eftir það fer ég út í tíu daga á masterclass-námskeið og síðan eru það Myrkir músíkdagar. Svo er ég einnig að stjórna Óperustúdíóinu en eftir það fer ég aftur út í skólann.



Lærið að....
þæfa, vefa,
hekla, prjóna...

og að gera....
víravirki,
peysuföt,
sauðskinnsskó...

Þjóðleg
handverksnámskeið



HEIMILISÍÐNAÐARSKÓLINN
mánud. til föstud.
kl. 12.00-16.00 í s. 551-7800
hfi@heimilisdnadur.is
www.heimilisdnadur.is



Útsala
15-50%
afsláttur
af brúðar og
samkvæmis-
kjólum

PRINSESSAN

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

Um leið og við óskum landsmönnum öllum
Gleðilegs nýs árs

viljum við bjóða

20 tíma 3 mánaða kort á 6990 (áður 9600) frá 15 – 31 janúar.
Í tilefni að því að árið 2006 er gengið í garð.

Ef áramótaheitið þitt var að halda þér betur til á nýja árinu.
Þá læturu þetta tilboð ekki framhjá þér fara..



Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson » & VERÐUR ROKKAÐARI HRJÚFARI MEÐ ÁRUNUM

Þorvaldur Bjarni er landsmönnum vel kunnur. Margir muna fyrst eftir honum sem meðlimi hljómsveitarinnar Todmobile. Þeir sem yngri eru þekkja hann frekar sem fyrrum dómara í Idol-keppninni. Það sem margir vita hins vegar ekki er að Þorvaldur Bjarni er einn af mönnum bakvið tjöldin og er viðloðandi tónlistarbransann á mörgum sviðum. Þorvaldur situr ekki auðum höndum, verk hans hljóma víða og vinna hans snertir marga. Þó að við sjáum ekki mjög mikið af honum heyrum við meira eftir hann en við gerum okkur grein fyrir. Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson á og rekur Reykjavík Music Productions (RMP) ásamt Vigni Snæ Vigfússyni úr Írafári. Þorvaldur lýsir starfsemi sinni sem suðupotti lagasmíða og tónlistarframleiðslu og fyrir um ári síðan var settur undir sama þak Tónvinnsluskóli Þorvaldar Bjarna.

„Ég er búinn að starfa lengi við lagasmíðar og upptökustjórn og mig langaði til að brjóta upp það vinnuferli sem hefur verið að festast í sessi síðustu ár, þar sem við höfum tilhneigingu til að festast einir út í horni og kunnáttan með okkur,“ segir Þorvaldur.

„Markmiðið með stofnun Reykjavík Music Production var að búa til suðupott lagasmíða og tónlistarframleiðslu,“ segir Þorvaldur. „Hér vinna nokkrir pródúsentar saman, alltaf mikið um að vera. Og hvar annars staðar en í slíkum suðupotti er betra að vera með tónvinnsluskóla? Það hjálpar líka til fyrir þá sem hafa áhuga á þessu að komast beint inn í frjótt umhverfi,“ segir Þorvaldur. „Ég segi ekki annað en ég hefði getað sparað mér sex eða sjö ár hefði ég haft aðgang að svona kennslu á sínum tíma.“

Nýverið voru útskrifaðir sautján nemendur úr skólanum og eru tveir þeirra búnir að vinna mikið með strákunum síðan þá. Nemendurnir eru enn fleiri núna, um þrjátíu, og segir Þorvaldur stemninguna í skólanum vera hreint ótrúlega. „Við höfum rekist á marga talenta á námskeiðunum hjá okkur,“ segir Þorvaldur, sem er þess fullviss að nokkrir nemenda hans þessa önnina eigi eftir að láta mikið til sín taka í framtíðinni. „Það er líka svo frábært að skólinn gerir það að verkum að þetta fólk getur fengið tækifæri og við fáum tækifæri til að kynnast því. Ég finn oft óvenjusterka tilfinningu tilgangs eftir að hafa kennt suma af þessum tímum,“ segir Þorvaldur. „Sumir af þeim nemendum sem eru hérna hafa svo mikinn áhuga að stundum liggur við að hér skapist hálfgerð sæluvíma,“ segir Þorvaldur og skellihlær. „Hér er að hitrast fólk sem að öðrum kosti myndi ekki umgangast

hvert annað og allir vilja ræða um tónlist.“ Og þá hlýtur að krauma vel í suðupottinum. „Við gerum námið innblásið í kringum lagasmíðarnar. Við fáum fólk til að semja sitt eigið lag og lagið er svo notað til að kenna hvernig á að nota tónlistarforritin, tölvurnar, stúdíóið, míkrofónana,“ segir Þorvaldur. „Lagið er tekið upp og hljóðblandað og að lokum er það eins og hvert annað lag sem er tilbúið á disk eða í spilun.“ Aðalnámið í Tónvinnsluskóla Þorvaldar Bjarna er upptökustjórnin en söngur og hljóðfæranámskeið eru einnig í boði í skólanum. „Þetta er allt tengt dægurlagabransanum. Okkar sérstaða er að kenna út frá þeim reynsluheimi,“ segir Þorvaldur. „Yngstu söngvararnir okkar byrja hjá Jónsa, Heiðu og Birgittu, þeir sem eru aðeins eldri fara til Selmu og þeir sem eru enn lengra komnir geta stúderað djass og blús hjá Andreu Gylfadóttur og þar er farið enn meira út í söngtækni. Síðan erum við með tengingu við stúdíóið þar sem við kennum krökkunum hvað gerist í upptökum í stúdíói.“

HAFIÐ BLÁA HAFIÐ

Þorvaldur Bjarni situr ekki auðum höndum. Milli þess að reka tónvinnsluskóla og tónlistarframleiðslufyrirtæki semur hann tónlist fyrir söngleiki og starfar fyrir leikhús, semur sín eigin lög fyrir hina og þessa og svo með gömlu félögunum úr Todmobile. Og það stendur margt til hjá Þorvaldi á nýju ári.

Fyrst á dagskránni eru svokallaðir Grasrótardagar þar sem RMP veitir nýjum hljómsveitum tækifæri til að prófa sig í hljóðverinu.

„Nú er sá tími í hljóðverum landsins að álagið er ekki eins mikið eins og á haustin og sumrin þegar allir eru að undirbúa plöturnar sínar. Þannig að við förum að hugsa, við erum með allt uppstillt og tilbúið í stúdíóinu og því ekki að opna það fyrir ungum hljómsveitum?“ segir Þorvaldur, sem vonast að með þessu komist hann í kynni við nýjar og ferskar hljómsveitir. „Það þarf ákveðið þor og fordómaleysi til að sýna heiminum hvað maður hefur að bjóða fyrir tónlistarbransann. Og ef það kemur eitthvað spennandi út úr þessu getur þetta alveg eins orðið upphaf að ferli.“

„Ég finn oft óvenjusterka tilfinningu tilgangs eftir að hafa kennt suma af þessum tímum.“



„Sumir af þeim
nemendum sem
eru hérna hafa svo
mikinn áhuga að
stundum liggur við
að hér skapist hálf-
gerð sæluvíma.“

Í vikunni hófust einnig æfingar á „Hafið bláa hafið“, fjölskyldu-söngleik sem Þorvaldur samdi í samvinnu við Kristlaugu Sigurðardóttur en þau sömdu einnig saman Ávaxtakörfuna. Söngleikurinn verður frumfluttur í Austurbæ í miðjum febrúar. „Við erum að taka á hugrekki og trausti,“ segir Þorvaldur um verk-

„Eitt af því skemmtilegasta sem ég geri er að semja fyrir börn. Þá losnar maður undan því að hugsa um hvað er „kúl“ og hvað ekki.“

ið. „Sagan gerist neðansjávar og þar eru karfar, ígulker, humrar og voðalega vond skata,“ segir Þorvaldur og grettir sig lítilega til að leggja áherslu á kæst eðli skötunnar. „Eitt af því skemmtilegasta sem ég geri er að semja fyrir börn. Þá losnar maður undan því að hugsa um hvað er „kúl“ og hvað ekki. Maður gerir einfaldlega það sem hefur réttu tilfinninguna fyrir hverja senu,“ segir Þorvaldur. „Það verður allt miklu einlægna og auðveldara að sleppa tilgerðinni þegar maður semur fyrir börn.“ Þorvaldur segist hafa mikið dálæti á leikhústarfinu enda sameinast þar margar listir. „Markmiðið er að semja alvöru söngleik fyrir fulloröna í fullri stærð á fjöllum Þjóðleikhússins enda er löngu kominn tími til að það verði gert.“

VERÐUR HRÁRRI OG HRÁRRI

Þorvaldur verður þó að láta drauminn um söngleikinn bíða betri tíma þar sem hann hefur enn aukið við suðuna í pottinum sínum og ætlar að gera plötu með Todmobile fyrir næstu jól. Meðlimir Todmobile komu aftur saman á síðasta ári eftir nokkra fjarveru og fundu aftur neistann sem hafði komið þeim af stað í tónlistarbransanum í upphafi. „Það er ekki oft sem fólk kemur saman og það verða til svona tengsl eins og eru á milli okkar og kannski finnur maður það aldrei aftur,“ segir Þorvaldur. „Eftir að neistinn kviknaði á milli okkar aftur með símfónuverkefninu vissum við að þetta væri ekki eitt-hvað sem maður hendir frá sér. Við virðum hvert annað miklu meira eftir fjarveruna. Við finnum líka að þetta er okkur tamt og eðlislægt, þannig að eiginlega stríðir það gegn eðlinu að gera þetta ekki.“ Bæði Þorvaldur og Eyþór hafa verið að semja lög fyrir hina nýju plötu Todmobile. Þorvaldur segir hljómsveitina þó alltaf verða hrárrí með árunum. „Við þurfum svolítið að enduruppögðva okkur,“ segir Þorvaldur. „Við höfum komist að því að við höfum verið að þróast í öfuga átt. Við verðum alltaf hrárrí og hrárrí. Hljómsveitin er miklu rokkadari og hrjúfari en hún var fyrir tíu árum. Við ætlum bara að leyfa þessu að koma eðlilega fyrir plötuna og satt að segja veit ég ekki hvert það



fer. Það verður athyglisvert að sjá hvað kemur út úr þessu,“ segir Þorvaldur og brosir spenntur. „Mér finnst skemmtilegast að semja. Skemmtilegasti tíminn er þegar maður er að gera fyrstu prufutökurnar. Það er svo mikið að fæðast og þá er mesta spennan. Ef maður er með lag sem gengur vel upp kemur upp í manni tilhlökkun og maður æsir alla upp í kringum sig og þannig getur það verið æði.“

HEFÐI VALIÐ PÍANÓ

Þorvaldur Þjarni var sex ára þegar hann tók fyrstu skrefin sem tónlistarmaður. Hans fyrsta hljóðfæri var blokkflauta, upphafið að ferli rokk og róls. Seinna valdi Þorvaldur að læra á gítar. „Svona eftir á að hyggja hefði ég frekar viljað að ég hefði valið píanó. Ég vildi að það væri mitt náttúrulega hljóðfæri,“ segir Þorvaldur. „Ég ræð engum frá því sem hefur áhuga á að fara út í tónlist að fara í hefðbundið tónlistarnám og í klassíkina. Klassíkin gefur manni innsýn í söguna og kjarna tónlistarinnar. En á hinn bóginn er

gaman að geta boðið upp aðra leið fyrir þá sem hafa áhuga á að syngja eða stofna hljómsveit eins og við gerum hérna í Tónvinnsluskólanum,“ segir Þorvaldur og bætir við stoltur að eldri dóttir hans sem er sjö ára stefnir á að læra á píanó. „Ég styð hana heilshugar á því og sé að hún er með píanófingur, langa og sterka fingur.“ Þorvaldur segir það margrannsakað að börn sem auðnist að komast í tónlistarnám eigi yfirleitt auðveldara með hefðbundið nám. „Það er eitthvað við agann og tilganginn í tónlistarnámi sem hjálpar börnum að haldast á réttari braut þannig að ég vona svo sannarlega að börnin mín fái áhuga.“ Og yngri dóttir Þorvaldar, sem er eins og hálfis árs, sækir tónana til rokk-arapabans líka. „Hún er farin að syngja í melódíum og takti sem ég hef aldrei séð áður hjá eins og hálfis árs gömlu barni.“

EKKI BÍÐA EFTIR LÍFINU

Þorvaldur var að lokum beðinn um að miðla af reynslu sinni til kynslóðarinnar sem er að stíga sín fyrstu skref í tónlistarbransanum. „Í tónlistarbransanum dansar maður endalaust á línunni mjóu, og hengiflugið er alltaf þarna rétt hinu megin. En það getur líka veitt innblástur og haldið mönnum á tánum. Maður verður að taka sénsinn,“ segir Þorvaldur. „Manni finnst alltaf sorglegt þegar maður sér mikinn talent verða að engu bara af því að sá hinn sami hikar of lengi við að elta það sem hjartað segir honum. Maður getur eyðilagt fyrir sjálfum sér með því að þora ekki. Sjáum til dæmis þá sénsa sem Björk og Emiliana tóku á sínum tíma, og hvað varð úr. Ég tek ofan fyrir þeim báðum að hafa þessa trú á sjálfum sér.“ Þorvaldur segist marga fjöruna hafa sopið og oft á tíðum hafi það verið skipbrotin sem kenndu honum mest. „Kjarninn í þessu öllu er að treysta á forsjálnina og búast ekki endalaust við því versta,“ segir Þorvaldur. „Þeir fiska sem róa. Ekki bíða eftir lífinu.“



TÓNVINNSKÓLI ÞORVALDAR BJARNA

2006

Í Tónvinnskóla Þorvaldar Bjarna eru áherslurnar lagðar á að gera nemendur undirbúna fyrir tónlistarbransann. Námið er skemmtilegt, gagnlegt og svo þinulítið óþrúvisi en allt annað sem í boði er. Nú er þriðja starfstímabil skólans að hefjast og er námslínan fjölbreyttari og skemmtilegri enn nokkru sinni fyrr. Það eru eingöngu valinkunnir fagmenn úr íslensku tónlistarkreðsuni sem leiðbeina í skólanum og eru kúrsarnir sem bjóðast sérsníðnir út frá reynslu leiðbeimenda til þess að námið sé eins gagnlegt og kostur er á.

Á vetrarönn 2006 eru í boði fjódamörg námskeið þannig að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

TÓNVINNSLUNÁM

Leiðin að fullkærðu dagurlagi er það sem **adalmámsbraut** Tónvinnskóla Þorvaldar Bjarna sýnt um. Nemendur eru leiddir í gegnum ferlið frá því að laga smíð á sér stað þar til lagið er tilbúið til útgáfu og útvepsplunnar.

Þessi námskeið hefur verið stormandi lúku og er nú starfrækt í þriðja sinn. Þær breytingar og betrun-bætur hafa verið gerðar á Tónvinnskólunum að samrættar hefur verið gerður við **Stóðu Sýrland**, sem er stærsta og finasta hljóðver landsins og hefur hljóðkerólunvar þar fram. Fyrir vikud er umnið í bæmsur góðlúku, **hæsta klæssa hljóðverum** og því fá nemendur verðmáta reynslu í stíttvöru stúdíóumhverfinu.

Það eru hefðu stúdíókeróður landsins sem leiðbeina í þessu námi og er boðið upp á marga mismunandi fyrirlæra þar sem valinkunnir fagmenn hætta og miða reynslu sínu um tónlistarbransann, tónlistarframleiðslu o.s.frv.

Klíkó inn á www.tonvinnskoli.is, þar má finna þarlegar upplýsingar um uppbyggingu námsins.

Í boði eru tveir námskeiðir:
A - 160 klst nám
B - 120 klst nám

Námið hefst 13. febrúar.

SÖNGNÁM

Tónvinnskólunni bjóð gróðarlega skemmtilega líku af mismunandi söngnámskeiðum þar sem helstu söngljórnur landsins eru á meðal viðbeimenda.

Barna- og unglínganámskeiðið er í höndum **Birgittu Haukdal, Jónna og Heiðu** og er þar á ferð ótrúlega skemmtilegt og gagnlegt námskeið.

Selma Björnsdóttir og Þorvaldur Bjarni sjá um **"Söngur og framkoma"** námskeiðið þar sem ferð er yfir allt það sem máli skiptir þá sem vilja sækja sér þarna á tónlistarbrautinni; söngtækni, framkoma, vinna í hljóðveri og allt hitt.

Fyrir lengra koma söngvara er fjáðbart **blues- og jazzsöngnámskeiðið** á boðstöðum. Ókrynd blues-drottning Íslands, **Andrea Gylfadóttir** kemur þennan kúrs.

Í boði eru þrenn **framhaldsnámskeiðið**, annarsvegar framhald af "barna- og unglínganámskeiðinu" sem Heiða sér um og hinsvegar framhald af Blues- og jazznámskeiðinu sem Andrea sér um.

Blues- og jazzsöngnámskeiðið hefst **16. janúar**.
 Barna- og unglínganámskeiðið hefst **6. febrúar**.
 Söngur og framkoma námskeiðið hefst **21. febrúar**.

HLJÓÐFÆRANÁM

Það bjóð má líku að stöfna hljóðverit af enginn karn á hljóðveri hjá Tónvinnskóla Þorvaldar Bjarna er boðið upp á fjáðbar námskeið fyrir **trommana, gítar-leikara og bassaleikara** framfórnar, róðórnar og kórórnar. Mismunandi námskeið eru á boðstöðum og því ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Gítarnámskeiðin eru í umsjón þeirra **Vignis Snæs Vigfússonar og Gunnars Þórs Jónssonar** og eru þrenn námskeið í boði; námskeið fyrir byrjendur, lengra koma og svo sérstakt námskeið fyrir leikskóðkennara og foreldra. Námskeiðin eru blanda af hljóðtækni og einkatímum.

Það er einn afbesti bassaleikari fjóðórnar, **Róbert Þórhallsson**, sem sér um **bassanámskeiðin** og svo er það **Ólafur Hólm**, trommarí Ný Danaklar, Dúndur-Þetta og Tadmobil, sem sér um **trommunámskeiðin**.

Allar náttari upplýsingar um þessi námskeið má finna inn á heimasíðunni líkku www.tonvinnskoli.is.

Gúrnámskeiðin hefst **15. febrúar**
 Bassa- og trommunámskeiðin hefst **20. febrúar**

ALLAR FREKARI UPPLÝSINGAR ERU Á WWW.TONVINNSKOLI.IS

SKRÁNING ER HAFIN WWW.TONVINNSKOLI.IS
OG Í SÍMA 534-9090



Draumarnir rættust » á liðnu ári

Öll göngum við með draum í maganum, sama hvort hann er líttill eða stór. Margir hafa samt það viðhorf til drauma að þeir séu einmitt það sem þeir eru, bara draumar. En þeir eru líka margir sem sýna vilja, þor og þrek og gefast ekki upp fyrr en draumurinn er orðinn að veruleika. Og stundum eru það þeir sem veita öðrum innblástur og hugrekki til að fylgja sínum draumum. Birta ræddi við Sigurð, Guðrúnu Helgu og Ásdísi Birtu um draumana sem rættust á síðasta ári.

Texti: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR, JÓHANNA SVEINSDÓTTIR OG STEINPÓR HELGI ARNSTEINSSON

Með draum og barn í maga

Ásdís Birta Gunnarsdóttir lét gamlan draum rætast á árinu þegar hún opnaði meðgöngufataverslunina Tvö líf. Hún segir að þráin verði að vera til staðar vilji fólk láta drauma sína rætast.

„Ég var búin að ganga með hugmyndina um að opna meðgöngufataverslun í um tvö ár,“ segir Ásdís. „Lengi hafði mig langað að fara í eigin rekstur. Ég vissi alltaf að ég myndi gera þetta en ég vissi bara ekki hvenær.“

Ásdís segir að hræðslan hafi verið það sem helst stöðvaði hana í að koma hugmyndinni í framkvæmd. „Ég fór svo á námskeið hjá Brautargengi, sem er námskeið fyrir konur með viðskiptahugmyndir, og þá fór boltinn að rúlla. Þar hóf ég samstarf við Sigríði Láru samstarfskonu mína og við framkvæmdum þessa hugmynd í sameiningu. Ég kannaði markaðinn vel og sá þínu gat á mjög þröngum markaði sem við náðum svo að fylla. Ég er líka svo heppin að eiga góðan mann sem studdi vel við bakið á mér og við fengum góðan stuðning frá okkar fjölskyldu og vinum.“

Ásdís segir að ekki sé nóg að langa til að draumarnir rætist, fólk verði virkilega að þrá það. „Maður má ekki vera hræddur við að henda sér út í djúpu laugina,“ segir Ásdís. „Mörgum finnst erfitt að stíga út úr þægindahringnum sem við lifum í alla daga en maður verður bara að taka sénsinn. Ég bara kýldi á þetta. Það var að duga eða drepast. Og ég sé alls ekki eftir því.“

Daginn sem búðin var opnuð voru bæði Sigríður og Ásdís og fjölskyldur þeirra í skýj-



unum yfir árangrinum. „Ég var sigri hrósandi og drepmontin,“ segir hún og hlær. „Það fylgdi því ákveðin víma að hafa náð settu marki. Maður má aldrei missa augun af markmiðinu.“

Það var svo annar draumur sem rættist hjá Ásdísi og manningum hennar á árinu sem er að líða. Í stað gamals draums sem lengi hafði blundað í maga Ásdísar kom lítið barn sem er væntanlegt í heiminn í dag.

Óskinn rættist er Óskar fæddist

Helga Guðrún Óskarsdóttir listakona fékk ósk sína uppfyllta á árinu er hún eignaðist soninn Óskar Tinna eftir tíu ára sambúð.

„Þetta var mikið hamingjuár hjá mér og þar ber fæðingu sonarins hæst. Svo gengum við hjónin líka í það heilaga í sumar eftir tíu ára sambúð og það var auðvitað stórviðburður,“ segir Helga Guðrún Óskarsdóttir listakona er hún rifjar upp nýliðið ár. Hún heldur á pattaralegum syninum í fanginu en hann er bráðum eins árs því hann fæddist 28. janúar í fyrra. Fyrir átti Helga Guðrún eina dóttur sem verður tvítug á þessu ári þannig að nokkuð langt var á milli fæðinga hálf systkinanna en fyrir bragðið getur systirin tekið þátt í uppeldinu á þeim stutta. Þar sem tíu ára sambúð er að baki hjá Helgu og manni hennar Trausta Júlíussyni er eðlilegt að spurt sé hvort það hafi lengi verið á dagskránni hjá þeim að eignast barn saman.

„Við vorum ekkert að hugsa um þetta í fyrstu en fyrir nokkrum árum hætti ég að verja mig gegn getnaði og bjóst við að verða



bomm á fyrstu vikunni. Við fórum samt ekki út í neinar tæknifrjögungunaraðgerðir og það var aldrei inni í myndinni. Vildum ekkert vera að stressa okkur á þessu og hugsuðum bara, það gerist ef það gerist. En auðvitað var alveg draumur að fá drenginn. Hann er heil-

brigður og allt er eins og best verður á kosið með þennan gutta. Óskar Tinna var tekinn með keisaraskurði eins og systir hans. Það kemur víst ekkert annað til greina hjá mér en þetta eru öruggar aðgerðir og svo framarlega sem útkoman er góð er maður ánægður.“



Á leiðinni á Evrópumeistaratótið í handbolta

Sigurður Eggertsson, handknattleiksmaður úr Val, var nýlega valinn í landsliðið eftir að hafa glímt við þrotlaus meiðsl og lauk þar að auki háskólaprófi á árinu.

„Á síðasta tímabili var líkaminn allur í rúst, ég gat ekkert æft og var á bólgueyðandi. Þá byrjaði ég að hugsa að þetta gengi ekki lengur svona,“ segir Sigurður Eggertsson handbolta- maður. Í stað þess að gefast upp afréð hann að þræka aðeins lengur og það borgaði sig svo sannarlega. Eftir mikil meiðsl og margar aðgerðir, á hægri hné og ökkla og loks á vinstra hné þegar gert hafði verið að meiðslum á því hægri, hóf hann aftur að spila í desember. Strax eftir fyrsta leik var hann valinn í landsliðshópinum sem tekur þátt í Evrópumeistaratótinu seinna í mánuðinum.

Sigurður segir að þessi meiðsl hafi tekið mjög á og á tímabili hafi hann íhugað að leggja skóna á hilluna. En hann gerði það ekki og er ánægður með það í dag. „Það er allveg rosalegt að vera valinn í landsliðið.“ Hafi þetta ekki verið nóg til þess að gera árið 2005 að minnisstæðu ári fyrir Sigurð lauk hann einnig BS-prófi í líffræði við Háskóla Íslands. „Ég er núna í námi til þess að öðlast kennsluréttindi. Ég á bara tvö próf eftir og þá er ég orðinn kennari,“ segir hinn verðandi kennari og landsliðsmaður í handbolta glaður í bragði.

Tími á léttari rétti

ferska og framandi sem henta öllum dögum vikunnar



Snittuplatti með salati

Innbakaður mozzarellaostur:
2-3 mozzarellakúllur, skornar í 1 1/2 cm sneiðar
10 vænar sneiðar af hráskinku ólífulóla

Stillið ofninn á 225°. Vefjið hráskinkunni utan um mozzarella-sneiðarnar. Reynið að hylja ostinn sem mest. Penslið með ólífulólu. Gott er að nota tannstöngla til að festa hráskinkuna. Setjið á bökunarpappír og bakið í um það bil 10 mínútur.

Snittur með ólífumauki:

100 g steinlausar svartar ólífur
1 1/2 msk. kapers
2 hvítlauksgeirar
3 msk. furuhnetur
1 1/4 dl ólífulóla
3 msk. ferskur parmesanostur, rifinn
2 tsk. sítrónusafi
hnefafylli af ferskri basilíku
svartur pipar

Brauð:

bagetta
ólífulóla
fersk basilíka til skrauts

Setjið allt hráefnið í ólífumaukið í matvinnsluvél og maukið. Smakkið maukið til með svörtum pipar og salti ef með þarf. Best er að útbúa maukið daginn áður og geyma það í kæli. Skerið brauðið í sneiðar og raðið á ofngrind. Penslið með ólífulólu og grillið þar til brauðið verður gullið. Setjið ólífumauk á hverja brauðsneið og skreytið með basilíku.

Salat:

300 g af ýmsu salati, t.d. frissé, lollo rosso og eikarlaufi, gróft saxað
8 sneiðar af sólpurrkuðum tómötum í olíu, skornum í þunnar ræmur
12 steinlausar svartar ólífur, helmingaðar
2 msk. ristaðar furuhnetur
ferskur parmesanostur í þunnum sneiðum

Sósa:

1 1/2 msk. balsamedik
1/2 dl ólífulóla
salt og svartur pipar

Hrærið allt saman sem á að fara í sósunu. Setjið grænmetið, furuhneturnar og parmesanostinn saman við. Hrærið. Berið fram með innbökuðum mozzarella-osti og snittum með ólífumauki.



Hafragrautur fyrir örbylgjuofninn



8 pokar í hverjum pakka.
Auðvelt að taka með sér
hvert sem er.

Tilbúinn á aðeins 2 1/2 mínútu

- 1 Helltu haframjölinu úr pokanum í skál
- 2 Settu 1,5 dl. af vatni út í (notaðu pokann undir vatnið - nákvæmlega rétti skammturinn)
- 3 Tilbúinn í örbylgjuofninum á 2 1/2 mínútu

• Fljótlegt og hollt í morgunmat fyrir skólann • Góð undirstaða fyrir langan vinnudag • Tilvalið í hádeginu - engin fyrirhöfn • Þægilegt og hollt milli mála.

Agúrkusnuttur og rækjusalat

Agúrkusnuttur:

- 2 smáar agúrkur
- 2 msk. ólífulófa
- 1 tsk. sérríedik (eða annað vínedik)
- 60 g fetastur
- 1 msk. ferskt og fínsaxað oreganó
- salt og svartur pipar

Skerið agúrkurnar á langveginn. Fjarlægjð kjarnann. Skerið helming annarrar gúrkunnar í örlitla teninga og setjið í skál ásamt fetastu, ólífulófu, vínediki og oreganó. Kryddið með pipar og salti ef þarf. Skerið restina af agúrkunum í 3 cm sneiðar og dreifið fyllingunni á hverja sneið.

Rækjusalat:

- 1/2 tsk. saffran eða túrmerik
- 1 bolli long-grain hrísgrjón
- 2 tsk. salt
- 4 msk. limesafi
- 2 msk. appelsínusafi
- 2 msk. ólífulófa
- 1 hvítlauksgeiri, kraminn
- svartur pipar
- 1 tsk. cummin
- 300 g rækjur
- 1 bolli kokkteiltómatar, skornir í tvennt
- 2 sellerístilkar, skornir í sneiðar
- ferskt kóríander



Setjið saffranið í pott ásamt 2 bollum af köldu vatni. Hellið hrísgrjónunum út í og 1 tsk. af salti. Setjið lok á pottinn og látið suðuna koma upp. Stillið þá hitann undir pottinum á lægsta straum. Látið grjónin malla í 12-15 mínútur með lokið á. Takið pottinn af hellunni og látið standa í 15 mínútur. Setjið grjónin í skál og kælið. Hrærið saman lime-safa, appelsínusafa, ólífulófu, hvítlauk, 1 tsk. salt, pipar og cummin. Hellið yfir grjónin og hrærið. Bætið rækjunum saman við. Stráið fersku kóríander yfir og berið fram með agúrkusnuttum og brauði. Í staðinn fyrir rækjur má nota humar, soðinn hörpudisk eða kaldan soðinn lax.



Kjúklingur með avókadó og tómötum

- | | |
|---|-----------------------------|
| 500 g kjúklingabringur, skornar í teninga | salt og pipar |
| 6 tómatar, skornir í teninga | 1 tsk. rauðvínsedik |
| 2 hvítlauksrif, fínsöxuð | 1/2 tsk. sykur |
| 2 msk. smjör | 2 avókadó, skorið í teninga |
| | ferskt kóríander |

Steikið kjúklingateningana í 1 msk. af smjöri í um það bil 6 mínútur. Kryddið með salti og pipar. Takið bitana af pönnunni og haldið þeim heitum. Steikið tómatana og hvítlaukinn í 1 msk. af smjöri. Bætið rauðvínsedik og sykri saman við. Kryddið ef þarf með salti og pipar. Setjið kjúklinginn og avókadóið saman við. Stráið kóríander yfir og berið fram með hrísgrjónum eða soðnu pasta.

þitt eigið
Kaffihús
Magic



**BJÓÐDU VINUM
PINUM 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



anna í amman

anna tryggvadóttir skrifar frá jórdaníu

Kaupmaðurinn frá Bagdad

Í Jórdaníu lifir hornbúðamenningin góðu lífi og við erum sérlega heppnar með okkar horn. Þar er kaupmaður sem tekur hlutverk sitt mjög alvarlega. Hann hefur skipað sér í stöðu verndara okkar, enda sér hann sem rétt er að fjórar ungar vestrænar konur í arabalandi þurfa stundum að láta hjálpa sér með þetta og hitt. Kaupmaðurinn okkar er frá Írak og hefur búið í Jórdaníu í rúmt ár. Áður var hann vel stæður rafmagnsverkfræðingur í Bagdad en nú vinnur hann frá morgni og langt fram á kvöld alla daga vikunnar í lítilli og skítugri matvöruhúð í úthverfi Amman.

Langflestir hinir viðskiptavinirnir eru frá Írak. Það veit ég vegna þess að ég sé glitta í dvalarleyfiskortin þeirra í veskinu – að því leyti erum við eins. Írakarnir halda tryggð við sinn kaupmann og hann þekkir þá flesta vel. „Þið verðið að hitta þessa konu,“ segir hann við mig. „Hún er líka frá Bagdad. Maðurinn hennar var tekinn af heimili þeirra af amerískum hermönnum í fyrra og nú er hann dáinn,“ bætir hann við og heldur áfram að setja í pokann minn. Spillti Vesturlandabúinn ég veit ekki hvernig á að bregðast við svona fréttum en býð konunni að friður sé með henni á bjagaðri arabísku og lofa Allah á minn fallegasta hátt þegar hún spyr hvernig ég hafi það.

Kaupmaðurinn lætur önnur tækifæri heldur ekki framhjá sér fara að draga upp mynd af landi sínu sem ekki fæst annars staðar. „Ekki trúá því sem er sagt í fréttunum. Saddam er góður maður,“ segir hann af innlifun og rekur báða þumal fingurna upp í loftið til að leggja áherslu á orð sín. Þegar við reynum að malda í móinn og benda á að ekki hafi kannski allir lifað góðu lífi undir hans stjórn hristir hann bara höfuðið. „Sjái ur ekki gott fólk. Þeir eru frá Íran,“ útskýrir hann. „Saddam elskar írösku þjóðina og hún elskar Saddam.“

Suma daga er hann þó ekki í jafnmiklu stuði og aðra. Eitt slíkt kvöld litum við við hjá honum þegar klukkan var að ganga ellefu. Kóransöngurinn glumdi þá í litla vasautvarpinu hans eins og svo oft þegar hann er sorgmæddur. Reiður á svipinn benti hann á úrið sitt og sagði að við ættum að vera komnar heim fyrir klukkan tíu. Það væri ekki sæmandi ungum stúlkum að vera að dandalast úti svona seint á kvöldin. Við böggluðum einhverju út úr okkur um að við hefðum nú bara verið að læra og værum á leiðinni heim. „Ég er bara þreyttur,“ sagði hann svo afsakandi og horfði fjarrenum augum út í bláinn. „Þegar Saddam kemur aftur ætla ég að flytja heim til Írak.“

Ég fer í fríið

Jólahátíðin er að baki og má með sanni segja að landsmenn hafi verið sviknir um frídagana þessi jólin. Næsti rauði frídagur er í órafjarlægð á dagatalinu og því ekki von á öðru en stanslausri vinnu fram undan. Hins vegar má alltaf fara aðrar leiðir í að skapa sér frídaga úr vinnu en að biða eftir lögboðnum fríðögum.



1 Skoðaðu vel trú annarra trúflokka. Ef einhverjir frídagar fylgja öðrum trúm en þinni eigin skaltu bara skipta um trú tímabundið.



2 Gerðu samning um að taka út páskafríið í enda janúar. Reyndu svo að afvegaleiða yfirmann þinn þannig hann verði búinn að gleyma þessu þegar kemur að raunverulega páskafríinu.

3 Farðu í dagatal yfirmanns og dagbók og falsaðu rauða daga með rauðum tússpenna. Rifðu úr nokkrar blaðsíður til að flyta fyrir fríinu.

4 Stofnaðu þinn eigin trúflokk sem kallast „í heiðri skaltu halda heilagan föstudag“. Með því móti getur þú alltaf fengið þriggja daga helgi.

5 Fáðu samstarfsfélagana til að leggja niður vinnu og halda kröfund fyrir framan heimili forstjórans þar til hann fellst á að bæta inn nokkrum rauðum dögum í febrúar.



stjörnuspá

★★★
6. janúar - 12. janúar

HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL

Í byrjun nýs árs setti frammi þinn að vera þér ofarlega í huga þar sem möguleikarnir til framkvæmda eru ótæmandi. Hins vegar liggur það hjá þér að grípa tækifærin og láta verða eitthvað úr þeim og þetta er kjörinn tími til þess.

NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ

Nautin hafa fengið góða hvíld yfir jólin og verið heimakær eins og eðli þeirra segir til um. Nú eru nýir tímar fram undan og ekki ólíklegt að nautin bregði sér í ferðalag, hvort sem það ferðalag tengist vinnu eða skemmtun.

TVÍBUR 21. MAÍ – 20. JÚNÍ

Einhver hreyfing virðist ætla að verða á peningaflæði hjá tvíburaum í þessari viku og byrjun mánaðar. Nú er tækifærið til að endurskoða fjármálin þar sem jákvæða breytingar eru í tengslum við peninga hjá þér, kærri tvýbur.

KRÁBBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ

Ástin er sterk hjá krabbanum fyrstu vikurnar í janúar. Hafir þú ekki fengið bónonór um áramótin eða trúlofað þig eru miklar líkur á að það gerist fljótlega. Sérta hræddur við að taka af skarið skaltu ekki óttast.

LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST

Ljónið er orðið þreytt á afsloppun og skemmtun um sem fylgdu jónunum og er reibúið til að taka til hendinni. Farðu samt rólega af stað og settu þér langtímamarkmið í stað þess að eyða allri orkunni strax.

MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER

Þú ert spennit fyrir komandi ári og meðan allir í kringum þig eru enn að hrista af sér jólaslenið ert þú til í tuskíð. Janúar ber með sér mikla rómantík fyrir meyjuna og von er á skemmtilegum ástarævintýrum.

VOG 22. SEPTEMBER – 22. OKTÓBER

Einhvers konar spennu og deilur tengdar fjölskyldu eða fasteignum hafa einkennt þig í desembermánuði. Í byrjun janúar sér fyrir endann á þeim deilum og þú getur farið að slaka á eftir erfiðan mánuð.

SPÖRDREKI 23. OKTÓBER – 21. NÓVEMBER

Þú finnur fyrir auknu frelsi. Hátíðarnar eru að baki og nú getur þú gert það sem þig langar. Þetta er kjörinn tími til ferðalaga og ekki ólíklegt að þú færir í stutta ferð til að komast frá amstri hversdagsins.

BOGMADUR 22. NÓVEMBER – 21. DESEMBER

Peningamálin eru þér ofarlega í huga núna þegar reikningarnir streyma inn lúguna. Nú er kominn tími til að snúa peningaflæðinu við og stoppa útgjöldin og á það eftir að ganga vel.

STEINGEIT 22. DESEMBER – 19. JANÚAR

Tækifærin eru allt í kringum þig til að láta óskir þínar rætast. Finndu hvað stendur hjarta þínu næst og stefndu á að uppfylla allar óskir þínar. Ef einhvern tímann er tækifæri til þess þá er það núna.

VATNSBERI 20. JANÚAR – 18. FEBRÚAR

Mikil vinna er fram undan hjá þér og því ráðlegt að taka því rólega þessa vikuna áður en allt fer á fullt. Þú þarft tíma til að safna orku og krafti og þessi vika er kjörin til þess.

FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS

Nýttu þessa viku til að slappa af og njóta þín í góðum félagskap. Jólin tóku frá þér mikla orku en ljúfari og rólegri tími er fram undan þannig þú skalt ekki láta það framhjá þér fara að njóta hans.



Kvöldskóli BHS vorönn 2006

Innritun í málmiðndeild kvöldskóla Borgarholtskóla verður eftirfarandi daga:

miðvikudag 4. janúar kl. 17 - 19
frimmudag 5. janúar kl. 17 - 19
föstudag 6. janúar kl. 17 - 19
laugardag 7. janúar kl. 11 - 14

Eftirtaldir áfangar verða í boði fyrir almennt bóknað og allar málmiðngreinar. Tilvalið fyrir þá sem eru að fara í svainsprófi í málmiðngreinum. Einnig eru kenndar allar stuðugreinar, s.s. MÍG/MAG, TÍG, logsóða og rafsóða. Þá er í boði allir áfangar í rennismiði, handa og plötuvinnu, ásamt afvélavirkjun og áfangar fyrir pipulagnir og fl.

Bóklegt	Fagbóklegt	Tekningar		Verklegir áfangar	Stúdur	Rennismiði
DAN-102	EFL-102	CAD-103	AVV-203	Vélhæð	HSU-102	REN-103
EDL-102	IRB-253	ITB-254	AVV-103	Vélhæð	HSU-202	REN-203
ENS-102	RAF-113	ITB-134	HVM-103	Handvinnna	LSU-102	REN-304
ENS-202	VFR-102	ITB-154	HVM-203	Handvinnna	LSU-202	REN-404
ENS-212	VFR-212	ITB-234	PLV-102	Plötuvinnna	RSU-102	REN-313
FEL-102	VHM-102	ITM-114	PLV-202	Plötuvinnna	RSU-102	REN-413
ISL-102	VT152	ITM-213	VVR-112	Verklegir loftstíningar	RSU-202	VVR-123
ISL-202	VVR-103	GRT-103	VVR-122	Smiðar		
STÆ-102	VVR-123	GRT-203	VVR-123	Verklegr ástírkastar		
STÆ-122	GRF-101	TTO-102	VVR-214	Disel vél		

Kennsla hefst mánudaginn 9. janúar

Ath: Áfangar geta fallið niður ef ekki næst nægur fjöldi í hópa

Innritunargjald er kr. 14000. Verð á bóklega einingu er kr. 1500 og verklega einingu kr. 3000.

Sími: 535-1716 í málmiðeld

Heimasíða: www.bhs.is

VANDÆÐ SPENNANDI DANSNÁM

Þjóðum upp á allt það nýjasta í dansheiminum í dag!

JAZZBALLETT---FREESTYLE---STREETJAZZ---SONGLEIKJADANS---MODERN---LOCKING---OFL

Tökum inn nemendur frá 6 ára aldri. Byrjenda- og framhaldsflokkar. Ný námskeið hefst 12. jún. 2006. Nemendastjóning á vorönn í Borgarleikhúsinu



KENNAÐAR

KENNAÐAR eru með áralanga reynslu sem dansara, fjólfara og danshöfundar og með mikla reynslu úr danskeppnum, leikhúsum og söngleikjum.



GESTAKENNAÐI

GESTAKENNAÐI SELMA BJÖRNSDÓTTIR
Leikkona, söngkona, dansari



Dansskóli Bimu Björns
INNBRITUN Í SÍMA 561 5100
KENNARSLUSTABÍL:
SPORTHÚSIÐ, KÓPAVOGI,
BETRUNARHÚSIÐ, GABBABE
OG DREKHÚSIÐ, REYKJAVÍK

NÁHARI UPPLÝSINGAR:

www.isf.is, undir dans. Netfang: danssko@bim@hotmail.com

INNBRITUN Í SÍMA 561 5100



Margrét Alice hjá nuddstofunni Fyrir fólk segir nauðsynlegt að fólk hlusti á þau skilaboð sem líkami þess sendi frá sér.

Nudd eykur ábyrgð á heilsu

Nudd er vaxandi þáttur í að efla góða heilsu. Margrét Alice Birgisdóttir er fróð um áhrif þess.

„Margir líta á nudd sem fyrirbyggjandi aðgerð en njóta þess ekki bara þegar allt er komið í óefni. Þannig verður það hluti af lífsstíl fólks,“ segir Margrét. Hún er ein af sex nuddurum sem reka stofu saman í Akralind í Kópavogi er heitir Fyrir fólk og er heildræn meðferðarstofa. Þar segir hún unnið með hvern og einn einstakling eftir ástandi hans og þörfum. „Það er ekkert sem heitir staðlað form því hver og einn er einstakur og við vinnum eftir því. Þótt einhver þurfi djúpa vöðvameðferð í dag getur verið allt annað uppi á teningnum viku seinna. Þetta spilast eftir eyranu. Þegar fólk kemur til meðferðar þurfa nuddarar að vera vel að sér um heilsufar þess áður en þeir hefjast handa,“ segir hún og er beðin að taka dæmi um hvað nudd geri fyrir blóðrásina. „Nuddið hefur í för með sér að súrefnisríkt blóðflæði eykst til allra vöðva í

kroppnum, eykur þá jafnframt útskilnað og hreinsar vöðvana. Þetta gerir líkamann betur í stakk búinn til að meðhöndla sig sjálfur en ef hann er fullur af úrgangsefnum.“

Margrét segir nudd auka meðvitund fólks um líkama sinn og ábyrgð á eigin heilsu og telur það einmitt einn af stærstu kostum þess. „Hraðinn er svo mikill að fólki hættir til að tengja sig ekki þeim skilaboðum sem líkaminn er stöðugt að senda. Þau skilaboð verða harðari og fastari eftir því sem fólk dregur lengur að hlýða þeim og að lokum getur allt endað í tómu tjóni. Því er góður eiginleiki að hlusta fyrr en seinna og taka ábyrgð á eigin líkama og heilsu. Það býr enginn yfir kraftaverkamætti en nuddarar geta gert heimikið fyrir fólk og leiðbeint því um hvað það þarf að gera,“ segir Margrét að lokum.

Rope Yoga



stúdíó - Ármúla 44

8 vikna námskeið
hefst 9 janúar

Hvað gerir Rope Yoga?

- Styrkir kvið- og grindarbotnsvöðva
- Eflir blóðflæði í kvið
- Nýting kviðvöðvana verður betri
- Eykur hreyfanleika mjaðmaliða
- Betri sveigjanleiki hryggsúlunnar
- Styrkir sogæðakerfið sem hreinsar líkamann
- Eykur brennslu og flæði
- Bætir meltingu
- Veitir betra úthald
- Eykur upptöku næringarefna
- Eykur súrefnisupptöku
- Styrkir alla vöðva líkamans

Kennari:

Emma Bjarnadóttir

Upplýsingar:

sími 860 2173
info@eger.is
www.eger.is

Staðsetning:
Ármúli 44,
3 hæð
108 Reykjavík



Erum með þennan vinsæla
heilsudrykk ásamt,
næringarviðbótum,
húðumhirðuvörum
og snyrtivörum

Aloe.verslunin.net

Sími: 869 6448

Sjálfstæður dreifingaraðili
á Forever Living Products



Heyrnartækni

- Heyrnarmælingar
- Heyrnartæki
- Heyrnarmælingar
- Eyrnatappar



Stuttur afgreiðslutími
Persónuleg þjónusta

Glæsibær Álheimum 74 104 Reykjavík sími: **568 6880**

Tryggvabraut 22 600 Akureyri sími: **893 5960**

www.heyrnartaekni.is

BÓLURNAR BURT



Silicol Skin®

Fæst í öllum apótekum

Margt smátt gerir eitt stórt

Líkaminn verður að fá minnst hálf tíma hreyfingu á dag. Mikilvægt er að nýta alla þá hreyfingu sem gefst, til dæmis að ganga upp stigann í stað þess að taka lyftuna.

Hreyfing er öllum lífsnauðsynleg og hægt að telja upp endalaus rök því til stuðnings. Nægir að nefna fyrirbyggjandi áhrif hennar á hjartasjúkdóma, sykursýki, offitu, blóðtappa, lækun blóðþrýstings, styrkingu ónæmiskerfisins og aukinn liðleika í vöðvum og liðamótum. Hreyfing er ekki kvöð heldur skemmtilegt tækifæri til að hvíla sig frá amstri dagsins og ekki þarf að orðlengja um vellíðunartilfinninguna sem kemur eftir góða líkamsrækt. Að lágmarki skal hreyfa sig þrjátíu mínútur á dag þó ekki sé nauðsynlegt að þræla sér út eða hreyfa sig samfellt í þennan tíma heldur safnast hreyfingin þegar saman kemur. Jákvætt viðhorf til líkamsræktar er mikilvægt og með réttu leiðunum er hægt að koma henni fyrir í dagsplaninu. Hér koma nokkur góð ráð sem ekki eru tímafrek:



Taktu dansspor í stofunni og fáðu hjartað til að slá hraðar.

Slepptu alltaf lyftunni; það tekur lítt lengri tíma að fara upp stigann og líkaminn fær finustu hreyfingu eftir að hafa gengið upp tvær, þrjár hæðir.

Taktu vel á við heimilishreingerningarnar. Við það að ryksuga nokkur gólf eða skrubba baðið tínast þó nokkrar kaloríur í burtu.

Gakktu, hjólaðu eða hlauptu í vinnuna. Umferðin er ekki sú hraðgengasta á morgnana og ekki víst að það sé miklu fljótlegra að fara á bílnum.

Gerðu nokkrar góðar leikfimiæfingar yfir sjónvarpinu. Þú tekur varla eftir hreyfingunni og kemur í veg fyrir að mygla í sófanum.

Taktu dansspor á stofugólfinu eða farðu með makanum á dansnámskeið. Dansinn lengir lífið og styrkir bæði líkama og sál.

Ræddu við vininn yfir göngutúr í stað þess að tala við hann í síma. Það gerir samræðurnar miklu skemmtilegri og þér tekst að slá tvær flugur í einu höggi.

Vertu tíu mínútum skemur í hádegismat og farðu út í göngutúr. Líkaminn þarf sinn skammt af sólarljósi og þegar skammdegið er sem mest er mikilvægt að fara út á meðan birtan er.

Festu kaup á líkamsræktarspólu, vaknaðu hálf tíma fyrr á morgnana og taktu vel á því yfir æfingunum. Þú sleppur við að koma þér á líkamsræktarstöð og getur hagað þér eins og þú vilt, mundu bara að draga gárdíurnar fyrir.



Nýttu samtölin við vinkonuna og farðu í göngutúr í leiðinni.



Það munar um hreyfinguna sem fæst við að fara upp stigann í stað lyftunnar.

Nicotinell®

Gott bragð til að hætta að reykja!



**Reyklaus
með Nicotinell**

Borða mikið og grennast um leið

Danski kúrin er matarþógramm sem hefur hjálpað mörgum Íslendingum í baráttunni við aukakílóin. Rétt matarsamsetning gerir það að verkum að brennslan eykst en fólk er ekki svangt á kúrnum.



„Ég er að kenna fólk að borða hollan og mikinn mat og grennast um leið,“ segir Kristín V. Óladóttir, hjúkrunarfræðingur og vigtarráðgjafi, um Danska kúrin. „Þetta er matarþógramm sem kemur upphaflega frá De Danske Vægtkonsulenter og hefur verið í gangi í 25 ár. Ég grenntist sjálf um 28 kíló og ákvað að læra hjá ráðgjöfunum úti. Ég hef verið með umboðið á Íslandi síðustu fjögur árin og er búin að mennta nokkra ráðgjafa sem aðstoða mig í Reykjavík og úti á landi.“

Sumir tala um þógrammið sem lífsstílsbreytingu fremur en kúr þar sem fólk er kennt að borða upp á nýtt og fær aðhald við breytingarnar. „Viðkomandi skráir sig í klúbbinn og mætir síðan á vikulega fundi þar sem hann fær vigtun og fræðslu og spjallar við aðra einstaklinga. Í dag eru meðlimirnir hérlandis orðnir nokkur hundruð talsins.“

Danski kúrin tekur aðallega á mataræðinu þó mælt sé með hreyfingu. „Þetta er breyting á lífsstíl til frambúðar sem er dálítið flókið og erfitt að komast inn í. Hins vegar mælum við auðvitað með hreyfingu þegar fólk er komið vel af stað, hún er nauðsynleg með.“

Kristín segir marga hafa náð gríðarmiklum árangri. Ef fólk fer eftir matarþógramminu missir það að meðaltali eitt kíló á viku. „Það sem er gott við þetta er allur þessi matur sem má borða. Viðkomandi er aldrei svangur þó verið sé að innbyrða færri hitaeiningar en vanalega. Enn fremur gerir matarsamsetningin það að verkum að blóðsykurinn verður jafn og brennslan fer á fullt.“ Í dagsplani er gert ráð fyrir þremur máltíðum en síðan er ákveðið magn af mat sem einstaklingur ræður hvenær hann borðar. „Þetta er náttúrulega alltaf spurning um vilja og aga. Sumir gera þetta einn, tveir og þrír á meðan aðrir þurfa að reyna þetta nokkrar atrennur í röð.“

Dæmi um dagsplan hjá Íslensku vigtarráðgjöfunum:

MORGUNMATUR:

30 g af brauði
30 g morgunkorn
2 dl AB-létt mjólk
1 tsk. smyrja
1-2 tsk. sykurlaus sulta
1 appelsína
kaffi/te

HÁDEGISVERÐUR: spínat-lasagna

100 g kotasæla
50 g magur rifinn ostur
25 g lasagnaplötur
250 g spínat (hakkað)
75 g laukur (hakkaður)

Sjóðið lauk og spínat saman, setjið kotasæla út í og hrærið vel. Bragðbætið með salti og pipar. Leggið spínat-blönduna og lasagna í

eldfast fat og ostinn yfir allt. Bakið í um það bil 30 mínútur við 200 gráður.

1 ávöxtur í millimál

KVÖLDVERÐUR: bollur í selleri:

250 g sellerírót
u.þ.b. 1/2 dl grænmetis-kraftur
125 dl undanrenna
50 g laukur
170 g magurt hakkað nautakjöt
1 tsk. paprika
2 tsk. hveiti
salt og sítrónupipar

Selleríð skorið í teninga og soðið í grænmetis-kraftinum. Selleríð tekið upp úr. Sjóðið kraftinn

með mjólkinni og jafnið með smá hveiti. Kryddið. Kjötið hrært með kryddinu og hveitinu og bollur búnar til. Formið bollur og setjið í sjóðandi vatn. Setjið bollurnar í sósuna ásamt selleríi.

Borðið með smá grænu salati og 2 tsk. af olíu/edik-dressingu yfir.

KVÖLDDESSERT: ávaxtasalat

1/2 epli
75 g jarðaber
1/2 banani
sósa:
62 g sýrður rjómi 10 % sætuefni
vanillukorn
Skerið í bita og hellið sósunni yfir.

HAETTUM
SAMAN

LÝÐHEILSUSTÓÐ
www.lydheilstustod.is

Viltu hætta að reykja?
Ókeypis aðstoð

Reyksíminn
800 6030



Hugarafninu beitt til betri heilsu

Geðorðin tíu hafa verið fest á segul og send á velflest heimili landsins. Guðrún Guðmundsdóttir, verkefnisstjóri Geðræktar, er ekki í vafa um gildi þeirra.

„Ef við bara tökum fyrsta geðorðið, „Hugsaðu jákvætt, það er léttara“, þá felst í því að þegar neikvæðar hugsanir sækja að okkur getum við bætt líðan okkar með því að beita hugarafninu og snúa neikvæðni í jákvæðni,“ segir Guðrún og líkir huganum við líkamsrækt. „Ef við notum vöðvana lítið rýrna þeir smám saman og úthaldið dvínar. Neikvæðar hugsanir eru líkar hreyfingarleysi að því leyti að smátt og smátt brjóta þær okkur niður en skapandi og jákvæðar hugsanir byggja okkur upp.“ Hún hvetur fólk til að horfa á geðorðin og hugsa um þau. „Það er hægt að setja þessi orð í samband við alla skapaða hluti í daglegu lífi,“ segir Guðrún og lýsir í fáum orðum tilurð þeirra. „Upphaflega varð einhver setning á blaði að heilræði. Síðan var farið að spekulera í rannsóknum á því hvað einkennir fólk sem nýtur velgengni og líður vel í lífinu og geðorðin urðu eiginlega til í gegnum lestur á þessum rannsóknum.“

Guðrún lýsir líka svokölluðum geðræktarkassa sem eigi að notast líkt og sjúkrakassi ef fólk er einmana og undir álagi. Í slíkum kassa geti til dæmis verið góð bók, tónlistardiskur, falleg bréf og myndir sem vekja upp jákvæðar minningar. Bæði geðorðin og geðræktarkassann kveðst Guðrún hafa kynnt á ráðstefnu evrópskra heilbrigðisráðherra í Helsinki á síðasta ári og hafa uppskorið heilmikla athygli. „Þetta er svo jákvætt og einfalt,“ segir hún brosandí að lokum.



Guðrún segir hægt að setja geðorðin í samband við hvað sem er í daglegu lífi og er ekki í vafa um að þau geti bætt andlega líðan.

Geðorðin tíu

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
2. Hlíðu að því sem þér þykir vænt um.
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.
4. Lærðu af mistökum þínum.
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína.
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.

HREYFI LAND

Við bjóðum upp á fjölbreytta og skemmtilega leikfimi fyrir mæður og börn.

FYRIR MÆÐUR

Mæðrafimi
Meðgöngujóga
Bumbufimi
Dansleikfimi 20+
Fitubrennslu námskeið
Einkaþjálfun
Tækjasalur

FYRIR BÖRN

Snillingafimi 3-11 mánaða
Hreyfifimi fyrir 1-3 ára
Grunnþjálfun fyrir 3-5 ára



HREYFI LAND er fjölskyldu- og barnvæn líkamsræktarstöð síðan 2003

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

WELEDA

Vatnslosandi Birkisafi

hollur og góður yfir
jólahátíðina

Reynist vel gegn
bjúgmyndun



ÚTSÖLUSTADIR:

Heisuhúsið Kringlunni, Smáratorgi, Skólavörðustíg, Selfossi, Hagkaup Kringlunni, Maður lifandi, Lyfja, Apótekið, Lyf og Heilsa, Apótekarinn, Blómaval, Fræið Fjarðar-kaupum, Heilsuhornið Akureyri, Þumalína, Femin.is og barnaverslanir.

Hefurðu 30 mínútur aflögu fyrir heilsuna Eyddu þeim skynsamlega hjá okkur!

Líkamsrækt fyrir konur



- Yfir 4 milljónir kvenna víða um heim hafa náð árangri hjá Curves
- Við hjá Curves styðjum þig og aðstoðum við að ná settu marki
- Tækin okkar eru hönnuð fyrir þig, hæfa líkamsburðum þínum og eru einföld í notkun.
- Þú getur æft á yfir 10.000 Curves stöðvum víða um heim
- Viðskiptavinir okkar koma af því að þeir þurfa þess en halda áfram af því að þá langar til þess.

Sérstök tilboð fyrir fyrirtæki og starfsmannafélög.

Curves
The power to create yourself™

Hringdu núna og pantaðu frian
prufutíma og mælingu

Sími 566 6161

Bæjarlind 12

50% afsláttur
af þjónustugjaldi

www.curves.com



Skaðleg áhrif MSG

Sé MSG neytt í of miklum mæli geta eftirfarandi einkenni birst:

Brunatilfinning í aftanverðum hálsi, bringu og handleggjum, tilfinningaleysi í aftanverðum hálsi og handleggjum, kitlandi tilfinning og hiti í andliti, gagnaugum, hálsi og handleggjum, stífni í andliti, brjóstverkur, höfuðverkur, flökurleiki, ör hjartsláttur, öndunarerfiðleikar (fólk með astma), syfja og slen.

Flokksheiti aukaefna

- Litarefni
- Rotvarnarefni
- Práavarnarefni
- Ýruefni
- Bræðslusölt
- Þykkingarefni
- Hleypiefni
- Bindiefni
- Bragðaukandi efni
- Sýrur
- Sýrustillar
- Kekkjavarnarefni
- Umbreytt sterkju-sambönd
- Sætuefni
- Lyftiefni
- Froðueyðar
- Húðunarefni
- Mjölmeðhöndlunarefni
- Festuefni
- Rakaefni
- Tengiefni
- Lífhvatar
- Umfangsaukar
- Drifefni
- Loftskiptar

Aukaefni best í hófi

Aukaefni eins og sætuefni, rotvarnarefni og MSG-kryddið eru í augum margra ekkert annað en aðskotaefni. Engar vísindalegar rannsóknir hafa þó sannað skaðsemi þeirra en eins og með allt annað er ráðlegt að neyta þeirra í hófi.

Almenn skilgreining á aukaefnum er sú að það séu efni sem aukið er í fæðu til þess að hafa áhrif á geymsluþol, lit, lykt, bragð eða aðra eiginleika matvæla. Ýmis lög og strangar reglugerðir gilda um aukaefni. Hér á landi er farið eftir samræmdum reglum frá Evrópusambandinu um notkun aukaefna. Ingólfur Gissurarson, fagstjóri matvælasviðs hjá Umhverfisstofnun, segir alveg ljóst að ef aukaefni væru heilsuspillandi væru þau ekki leyfð til neyslu. Ingólfur segir jafnframt að menn séu mjög vakandi yfir þessu og sífellt sé verið að rannsaka þessi efni. Enn sem komið er þó ekkert sem bendir til þess að þau séu almennt

skaðleg heilsu manna. „Sum aukaefni eins og til dæmis MSG eru þó óþolsvaldar hjá sumum einstaklingum sé þeirra neytt í miklu magni en það er samt ekki hjá öllum. Rannsóknir hafa þó ekki ennþá sýnt að það séu það sterk tengsl þar á milli að það þurfi að breyta reglugerðum neitt sérstaklega.“

Margir hafa viljað meina að líkaminn eigi í erfiðleikum með að vinna úr aukaefnum og þau safnist jafnvel fyrir í lífrinni. Ingólfur segir að auðvitað fari aukaefni í gegnum lífrina en neyta þurfi gríðarlegs magns aukaefna til þess að þau geti valdið skaða. Verið sé að skoða virkni aukaefna á ekki bara lífrina heldur einnig mörg önnur líffæri.

Hið svokallaða „Chinese restaurant syndrome“ kom til vegna mikillar notkunar austurlenskra veitingastaða á MSG. Sú notkun hefur nú verið minnkun til muna og hefur það eytt göðsögnun um skaðsemi MSG að mestu.

„Miðað þær rannsóknir sem hafa verið gerðar og þá löggjöf sem við förum eftir er þessi hræðsla óþörf. Það er alltaf verið að hugsa um hag neytenda. Það hafa þó ýmsir þættir gert það að verkum að fólk hefur haft efasemdir og það er alveg eðlilegt. Sum aukaefni valda óþoli en það er líka fullt af öðrum náttúrulegum efnum og matvælum sem eru jafnvel ofnæmisvaldar. Að sjálf-sögðu á að borða sem fjölbreytasta fæðu. Menn þurfa samt ekki að hafa neinar gríðarlegar áhyggjur af aukaefnum, að minnsta kosti hef ég þær ekki,“ segir Ingólfur að lokum.

Einá dag

...kemur heilsumni í lag



Fjölvítamíntöflur
Sykurlausar með málm-
söltum án A- og D- vítamína.
Fyrir þá sem taka lýsi.



Fjölvítamíntöflur
Sykurlausar með
málm-söltum.



E-vítamín
Andoxunarefni.
Eflir varnir líkamans.



E-vítamín Súper
Öflugt andoxunarefni.
Eflir varnir líkamans.



B1 og B6
Inniheldur Tíamín og
Pýrídoxín.



B1 - Tíamín
Stuðlar m.a. að heilbrigðri
starfsemi taugakerfisins.



B5 - Pantótenat
Talið vera gott fyrir húð,
hár og neglur.



B6 - Pýrídoxín
Talið vera gott m.a. fyrir
efnaskipti líkamans.



B - Kombín
Fjölbreytt B-vítamín.



B - Sterkar
Fjölbreytt B-vítamín.



C - Vítamín
Öflugt andoxunarefni.
Eflir varnir líkamans.

Láttu það
eftir þér
að vera
við góða
heilsumu



Settu kraft í hreyfinguna

Þá er komið að því. Áramótin liðin og þá þarf að standa við heitin. Hvernig ætlum við að fara að því? Jú, við setjum okkur markmið og stefnum að árangri. Vandamálið er ekki bara að koma sér af stað heldur getur það líka verið vandamál að halda sér við efnið.

Nýtt tímaplan

Hreyfðu þig á hverjum degi. Reyndu að eyða um hálfri til einni klukkustund í brennsluæfingar eins og sund, göngu, skokk eða hefðbundnar leikfimiæfingar, hvern dag. Hafir þú ekki þann tíma alla daga skaltu samt nýta þann tíma sem þú hefur til að sprikla. Korters hreyfing er mun betri en engin hreyfing. Líkami okkar þarfnast hreyfingar á hverjum degi. Hreyfing hjálpar bæði við að hraða efnaskiptum og stuðla að jákvæðara hugarfari. Í bland við brennsluæfingar skaltu lyfta til að styrkja vöðvana og auka efnaskiptin.

Finndu tíma á hverjum degi fyrir hreyfingu. Ekki bara tvisvar eða þrisvar í viku.

Til að byrja með er gott að gera ráð fyrir lítilli hreyfingu í fimm daga og meiri hreyfingu tvisvar í viku,

rétt á meðan þú ert að komast af stað, en síðan áttu að gera ráð fyrir góðum spretti á hverjum degi.

Settu kraft í æfingarnar

Þegar þú gerir æfingarnar þínar skaltu auka hraðann og kraftinn í um það bil eina mínútu með reglulegu millibili. Þessi aðferð eykur þrek og til lengra tíma litíð hjálpar aukið þrek við brennslu og gefur þér meiri kraft í daglegu amstri. Kalóriurnar brenna hraðar bæði á meðan hreyfingunni stendur og í nokkra tíma á eftir. Þar að auki brýtur þessi aðferð upp reglubundna hreyfingu og þannig líður tíminn hraðar.

Ef þú ert að ganga skaltu ganga hraðar inni á milli á fimm mínútna fresti. Byrjaðu á því að hita upp í þrjár til fimm mínútur. Þegar um fimm mínútur eru liðnar af æfingunum þínum skaltu gefa í, ganga hraðar eða jafnvel skokka, í eina mínútu. Eftir þá mínútu ættir þú að verða móð(ur) og þá hægir þú á þér aftur. Sama gildir um sund, hlaup eða hvað sem þú ákveður að taka þér fyrir hendur.

Ég heiti því að standa við heitin

Vinsælasta áramótið hefur löngum verið að koma sér í form og lifa heilbrigðara lífi. En oft er auðveldara að segja það en að gera það. Sérstu hins vegar staðráðin(n) í að standa við heitið þetta árið koma hér nokkur atriði sem ættu að hjálpa þér að settu marki.

Skrifaðu niður þrjár ástæður þess að þú vilt léttast og komast í form. Þú verður að vita hver hvatinn þinn er svo auðveldara verði að ná settu marki. Ekki skrifa niður neikvæða hluti, heldur jákvæða og bjartsýna.

Hafðu trú á sjálfri/sjálfum þér. Ekki segja „ég get ekki“. Segðu alla daga „ég skal, ég get, ég vil“.

Lærðu að þekkja neysluferlið þitt. Þekktu hvenær þú færð löngun til að borða og reyndu þannig að komast fyrir það.

Gerðu áætlun sem hjálpar þér til við að breyta hegðunarmynstrinu. Mikilvægast er þó að muna að breytingar á hegðun taka langan tíma og þú skalt miða áætlunina við það. Minnkaðu smám saman skammtastærðina og auktu smám saman við hreyfinguna.

Drekktu vatn og drekktu nóg af því. Ofþurrkun getur oft verið misskilin sem hungur. Oft getur lítill vatnssopi losað þig við „hungurtilfinningu“.

Borðaðu alltaf morgunmat og leggðu upp úr því að hann sé hollur. Með því að sleppa morgunmat hægir líkaminn á efnaskiptunum og sparar orku. Þú finnur slappleika og þá er erfiðara að standa við gefin heit og áætlanir.



-HYTT ÁR,
BETRI KROPPUR!

NÁMSKEIÐ

hefjast 9. janúar nk.

erliva & vagnfrank



BADHÚSIÐ

STÆLTAR STELPUR MÁN MID OG FÖS KL. 7.30
 STÆLTAR STELPUR MÁN MID OG FÖS KL. 19.35
 MÖNNUMORGNAR ÞRI OG FIM KL. 9.45
 STÍGBU SKREFID MÁN MID OG FÖS KL. 16.35
 STÍGBU SKREFID MÁN MID OG FÖS KL. 19.35
 Í FORN EFTIR 50 ÞRI OG FIM KL. 17.25
 AFRÓ 1 ÞRI OG FIM KL. 19.30
 AFRÓ 2 MID OG FÖS KL. 18.30
 MEDGÖNGUJÓGA MÁN OG MID KL. 20.40

BETRUNARHÚSIÐ

TÖFFARAR Í TAKT MÁN MID OG FÖS KL. 18.30
 STÆLTAR STELPUR ÞRI FIM OG FÖS KL. 17.20
 AFRÓ-TROMMUR LAUG KL. 13.00

VERÐ:

MÉTTI NÁMSKEIÐIÐ	FIRLT KERFI	HEFT KERFI
30 dagar skráð - 42.500/35.900 kr*		
Stæltar 3 vikur	18.200	10.800
Drekkaúth	18.200	10.800
Í hant aftir 30	13.900	8.400
Talfræði í þaki	18.200	10.800
Meðgönguþjálfun	13.900	8.400
Mæðingarnámskeið	13.900	8.400
Aftró 1	23.900	23.900
Aftró 2	21.900	21.900
Aftró 3 (meðgöngu)	14.000	14.000
Drekkaúth 3 vikur	15.000	15.000
12 vikur	30.000	30.000

Skráning er hafin í síma 567 5100 og með tölvupósti sams@isf.is



SPORTHÚSIÐ

DREKKAUM ÞRI MID OG FÖS KL. 6.30,
 MÁN OG FIM, KL. 18.00 OG LAUG KL. 8.30
 TÖFFARAR Í TAKT ÞRI OG FIM 6.30 OG LAUG KL. 9.00
 TÖFFARAR Í TAKT MÁN MID OG FÖS KL. 19.35
 STÆLTAR STELPUR MÁN MID OG FÖS KL. 16.35
 STÆLTAR STELPUR MÁN MID OG FÖS KL. 17.30
 STÆLTAR STELPUR MÁN MID OG FÖS KL. 18.25

AFLHÚSIÐ

BOOTCAMP MÁN ÞRI FIM KL. 18.30

DREKHÚSIÐ

STÆLTAR STELPUR ÞRI OG FIM 19.30 LAUG KL. 10.00

sjá heimilisfang ultra stóðva isf á www.isf.is

1 kort
og ný
5 stóðvar

BADHÚSIÐ
BETRUNARHÚSIÐ
AFLHÚSIÐ
SPORTHÚSIÐ
DREKHÚSIÐ



ICELAND
SPA & FITNESS

SÍMI 567 5100 WWW.ISF.IS
2VIÐUR & VELLTAN

Sudoku

vikunnar

#5

Lausnir Sudokuprauta síðustu viku (#4)

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

- ▶ Fagleg heilsurækt
- ▶ Frábær aðstaða
- ▶ Frábær lífsstílnámskeið
- ▶ Frábær staðsetning



Árangur og ánægja –er það sem skiptir máli

Viltu laga línurnar?

Hreyfigreining Höfabakka býður frábæra aðstöðu til líkamsræktar og sjúkraþjálfunar. Öll þjálfun er unnin af fagfólki. Í átaksnámskeiðum er innfallinn aðgangur að opnum tímum og tækjasal, tími með þjálfara í tækjasal, fitumælingar og þrekpróf, regluleg vigtun, matardagbók og hreyfingardagbók.

Líkamsrækt

Frábær aðstaða fyrir þá sem vilja æfa á eigin vegum á þægilegum stað. Fjöldi opinna tíma. Skoðið stundaskrá fyrir vorið 2006 á www.hreyfigreining.is

Hvað segir fólkið sem notar þjónustuna:



Skynsamlegasta ákvörðun sem ég tók á árinu var að byrja á átaksnámskeiði hjá Hreyfigreiningu. Mæli heilsuhugar með þessu frábæra námskeiði fyrir þá sem hafa átt erfitt með að koma sér af stað í líkamsrækt og temja sér nýjan lífsstíl. Leiðbeinendur eru frábært fagfólk.

Áslaug Guðmundardóttir



Frábært námskeið, hjá frábæru fólki, á frábærum stað. Í formi til framtíðar er námskeið sem ég get hiklaust mælt með. Þetta námskeið er hnitmiðað þar sem eingöngu fagfólk sér um þjálfun og fræðslu þannig að árangurinn skilar sér. Sú þekking og sá árangur sem fékkst á námskeiðinu á örugglega eftir að nýttast mér í framtíðinni.

Steinnun Ósk Konráðsdóttir



Pegar ég ákvað að fara í átak og hreyfa mig reglulega varð Hreyfigreining fyrir valinu. Nokkur atriði skiptu máli þegar ég var að velja. Ég vildi ekki æfa í stórrí stöð þar sem er mjög margt fólk og mikill hávaði. Ég vildi líka fara á lokað námskeið þar sem sami hópurinn æfir alltaf saman undir leiðsögn menntaðra kennara. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mun örugglega halda áfram að æfa í Hreyfigreiningu.

Anna Berglind Þorsteinsdóttir

Ný námskeið hefjast 9. janúar

Í formi til framtíðar

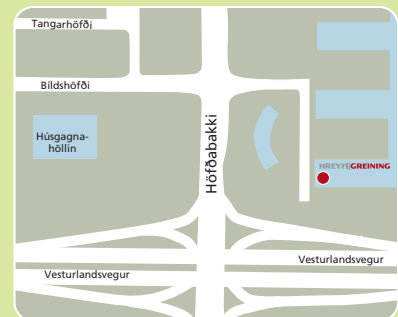
Bókanir eru hafnar í þessi vinsælu aðhalds- og lífsstílnámskeið fyrir konur. Bæði fyrir byrjendur og framhaldsnámskeið.



Bumban burt

Lokuð námskeið fyrir karla sem vilja ná árangri. Ný námskeið hefjast í janúar.

Móðir og barn Golffimi Fusion Pilates Jóga flæði

Skoðið stundaskrá á www.hreyfigreining.is



	MP & BRAGI ¹⁷	ÍLÁT	HEILAR	KVK NAFN	SKÝLI	TVEIR EINS	SETT	50			
	BRÆÐINGUR			4							
	LOKADAN HÓP						REGLA	GÓL	Á KROSSI	SÍÐA	
	GARÐI	SPÍRA			ÁRBERÐ	HÁRSKERI				BOR	
		ÓSKIPULAG									
BLÓM				DUGLAUS						2	BARDAGI
				SKAMM-STÖFUN							
MÁL			RÁF				MANNSNAFN	HRÓP			HRATT
			SPARAR								OLLUFELAG
ÁN				FALLA		SÍGLI		SÍÐA		STOFNUN	
				FIKT						ÓGRYNNI	
HRÆDDUR					SKORPA			HRYGNINGU			
				HAF				BITI			
	↳	LAND	→			ÍLÁT			STARFSGREIN		SÍÐIR
GÆSAHÚÐ	VIÐ		GAT				SAMTÖK	KRAFTUR		DREIFT	SVELG
									LJAR		
LAND					SKARÐ			TÉKKAD			TVEIR EINS
UTAN			RÁÐVILLTUR								



Leystu krossgátuna!

Þú gætir unnið Quentin Tarantino safnið.
Safnið inniheldur 5 DVD myndir.

- Reservoir Dogs
- Pulp Fiction
- Jackie Brown
- Kill Bill Volume 1
- Kill Bill Volume 2



Þú sendir SMS skýtið JA SVAR LAUSMARORÐIÐ á númerið 1900!

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

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

Umboðsmaður Íslands færir út kvíarnar



» Einar Bárðarson, umboðsmaður og Idol-dómari

Einar Bárðarson má með sanni kalla umboðsmann Íslands. Hann hefur haft puttana í helstu tónleikum og plötuútgáfu á Íslandi síðustu ár og er einnig einn af dómurum í Idol-stjórnumleiðinni ásamt þeim Páli Óskari, Siggju Beinteins og Bubba. Þar hefur hann staðið sig með mikilli þryði og dælt uppbyggilegri gagnrýni á keppendur. Árið hjá Einari hefur verið mjög viðburðaríkt enda hefur hann meðal annars landað samningi við Kiri Te Kanawa, eina fremstu óperusöngkonu í heimi, um að gerast umboðsmaður hennar, gaf út nokkrar af söluhæstu plötum ársins, þar á meðal þá allra söluhæstu, sólplötu Garðars Thors Cortés. Hann bauð einnig upp á nokkra stórtónleika með heimsspektum erlendum listamönnum á borð við Joe Cocker, Jose Carreras og Sissel Kirkjebö og stóð fyrir vel heppnuðum góðgerðartónleikum. Næsta ár verður einnig spennandi hjá þessum kraftmikla manni enda hyggst hann á útrás með stúlkubandinu Nylon og Garðari Thor Cortés.

Á árinu gekk Einar að eiga Áslaugu Thelmu Einarsdóttur og finnst honum það að sjálf-sögðu standa upp úr á árinu. Einnig segist hann vera ánægður með nýja umboðendur og þar á meðal hina fyrrnefndu Kiri Te Kanawa sem á eflaust eftir að opna margar dyr fyrir hann sem umboðsmann á erlendri grundu. Plötusalan hjá nýja útgáfufyrirtæki hans Plan B gekk líka vonum framar um jól-in og segist hann alsæll með árangurinn. Flaggskipið í útgáfunni var ný plata Garðars Thors Cortés sem varð söluhæsta plata ársins en hann segir að hinir titlarnir, plötur Nylon, Skítamóral og safnplatan Jólaskraut, hafi einnig gengið betur en hann átti von á. Einar gegnir veigamiklu hlutverki sem dómari í Idol-stjórnumleiðinni og er þekktur fyrir sínar stuttu og hnitmiðuðu setningar sem þó koma heilmiklu til skila. Hann segist kunna vel við sig í dómarastrónum og þykir það mikill heiður fyrir sig að fá að sitja hliðin á þessu landspektta fólki og dæma keppendur. Hann segir dómaraströnum vera boð-

bera góðra skilaboða og stundum slæmra en það sé bara alls ekki þeim að kenna ef fólk kann ekki að syngja. Hann segist dæma keppendur út frá hæfileikum þeirra til að verða Idol-stjarna, viðkomandi þurfi fyrst og fremst að vera góður söngvari og hafa áhugaverðan persónuleika. Aðspurður segist hann fullviss um að efni í stórstjórnur leynt í hópnum sem er kominn áfram í úrslí; en það velti allt á því hvernig keppendurnir þoli álagið.

Á milli jóla og nýárs stóð Einar fyrir velheppnuðum styrktartónleikum fyrir krabbameinsjúk börn sem hann hefur fyrir allöngu gert að árvissum viðburði. Einar segir tónleikana hafa gengið gríðarlega vel og aldrei áður hafi safnast eins mikið. Hann segist vera mjög sáttur við að fá að ljúka árinu á þessu jákvæðu nótum. Á nýju ári segist hann svo vera að búa sig undir sjálfa úrslitakeppnina í Idol-stjórnumleiðinni sem hefst í Smáralindinni 27. janúar en þar á Einar eftir að spá mjög í tónlistarstjórnur framtíðarinnar.

föstudagur

STÖÐ 2 KL. 23.10

GOTHIKA Ógnvekjandi hrollvekja frá 2003 með Halle Berry og Robert Downey jr. Berry leikur geðlækni sem vaknar í sinni verstu martröð; sem sjúklingur á geðsjúkrahusinu sem hún vann eitt sinn á. Meðal leikanda eru Robert Downey Jr., Halle Berry og Charles Dutton en leikstjóri er Mathieu Kassovitz. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,8.**

SIRKUS KL. 20.30

KEN PARK Larry Clark, höfundur Kids, er kominn hér með nýja mynd þar sem hann gengur skrefinu lengra en aðrir hafa þorað. Umfjöllunarefni myndarinnar er mjög viðkvæmt þar sem Clark tekur fyrir unglinga og kynlíf þeirra. Myndin var sýnd á kvikmyndahátíðum víða, m.a. á Venice og Toronto hátíðunum, þar sem allt fór á annan endann. Stranglega bönnuð börnum. Meðal leikanda eru Adam Chubbuck, James Bullard og Seth Gray. **Einkunn á imdb.com: 5,9.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

THE PASSION OF THE CHRIST Margfræg stórmýnd frá 2004 eftir Mel Gibson um síðustu daga Krists. Myndin þótti afar umdeild, var ýmisst lofuð eða löstuð, og sýndist hverjum trúhópi sitt því á meðan samtök gyðinga gagnrýndu hana fyrir túlkun Gibsons á píasöggunni þá lofuð kapólskir hana, þar á meðal þáverandi páfi, Jóhannes Páll páfi annar. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

laugardagur

STÖÐ 2 KL. 21.35/SPIDER-MAN 2



STÖÐ 2 KL. 21.35

SPIDER-MAN 2 Í þessari framhaldsmýnd frá 2004 Sams Raimi um Köngulóarmanninn þarf hin rauðklædda hetja að glíma við illmennni Kolkrabba, leikið af Alfred Molina, sem eins og sönnu illmennni sæmir hefur í hyggju að leggja undir sig heiminn. Meðal leikanda eru Alfred Molina, Kirsten Dunst, Tobey Maguire og James Franco. Leikstjóri: Sam Raimi. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**

SJÓNVARPIÐ KL. 20.10

MR. HOLLAND'S OPUS Bandarísk bíómynd frá 1995 um tónskáld sem fer að kenna til að eiga fyrir salti í grautinn og ætlar að semja meistara-verkið sitt í frístundum. Leikstjóri er Stephen Herek og meðal leikanda eru Richard Dreyfuss, Glenn Headly, Jay Thomas, Olympia Dukakis og William H. Macy. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**

sunnudagur

STÖÐ 2 KL. 22.00

8 MILE Rapparinn Eminem vinnur leiksigur í þessari stórgóðu kvikmynd sem hreppti Óskarinn fyrir tónlist. Aðalsöguhetjan er B-Rabbitt, reiður ungur maður í Detroit. B-Rabbitt býr í hjólhýsi með drykkfelldri móður sinni, er í ömurlegri vinnu og síðan er kærastan ófrísk. Hann á bara einn kost og það er að slá í gegn í tónlistinni. Aðrir leikarar eru Kim Basinger og Brittany Murphy en leikstjóri er Curtis Hanson. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.20/BATORU ROWAIARU



mánudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

IMPROMPTU Bíómynd frá 1990 sem fjallar um ástarsamband skáldkonunnar George Sand og tónskáldsins Frederic Chopin. Árið 1836 gefst George upp á misheppnuðu hjónabandi sínu. Hún ver tíma sínum ýmist með börnum sínum á setrinu eða hinum fjölmörgu elskhugum í París. Meðal leikanda eru Hugh Grant, Bernadette Peters, Judy Davis, Julian Sands og Mandy Patinkin en leikstjóri er James Lapine. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**

STÖÐ 2 KL. 00.30

HAV PLENTY Gamanmynd frá 1997. Það gengur ekkert upp hjá Lee Plenty. Fjórðagurinn er bágborinn og ekki er ástandið betra í ástarmálum kappans. Vinkona hans, hin gullfallega Havilland Savage, þarf hins vegar ekki að hafa neinar fjárhagsáhyggjur enda á hún meira en nóg af peningum. Nýtt ár er fram undan en litlar breytingar eru fyrirsjáanlegar hjá Plenty. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,8.**

þriðjudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

WHITE OLEANDER Vandað og innilegt drama frá 2002 sem skartar m.a. stórleikkonunum Michelle Pfeiffer, Renée Zellweger og Robin Wright Penn í helstu hlutverkum. Hér er á ferð þroskasaga ungrar stúlku sem á erfða æsku þar sem hún þvælist á milli fósturforeldra og munaðarleysingjaheimila, eftir að móðir hennar (Pfeiffer) er dæmd til að aflplána langan fangelsisdóm fyrir að hafa framið ástríðuglæp. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

STÖÐ 2 KL. 23.45/BUFFALO SOLDIERS



STÖÐ 2 KL. 23.45

BUFFALO SOLDIERS Hörkugóð kvikmynd frá 2001 sem gerist rétt fyrir fall Berlínarmúrins. 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 stórtækur og virðist ekki geta hamíð græðgina. Meðal leikanda eru Joaquin Phoenix, Ed Harris, Scott Glenn og Anna Paquin en leikstjóri er Gregor Jordan. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

miðvikudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 18.00

THE FIVE SENSES Sérlega áhugaverð kvikmynd frá 1999 sem bæði vekur upp og svarar ýmsum spurningum. Hér er sagðar nokkrar sögur sem fléttast saman en fólkíð sem á í hlut kemur úr ýmsum áttum. Við kynnumst mæðgum, hreingerningamanni og bakara svo einhverjir séu nefndir. Meðal leikanda eru Molly Parker, Gabrielle Rose og Mary-Louise Parker en leikstjóri er Jeremy Podeswa. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

THE COMMITMENTS Myndin gerist í fátækra-hverfum Dyflinnar á Írlandi og segir frá ungum manni sem ákveður að setja saman hljómsveit. Honum tekst að púsla saman frábærum hópi af ólíkum en léttleikandi einstaklingum. Tónlistin skal vera soul. Meðal leikanda eru Robert Arkins, Michael Aherne, Angeline Ball, Maria Doyle, Johnny Murphy og Andrew Strong en leikstjóri er Alan Parker. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

fimmtudagur

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/OLD SCHOOL



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 18.10

LLOYD Gamanmynd frá 2001 fyrir alla fjölskylduna. Lloyd er 11 ára og fullur af lífi. Prakkarastrikin eru ófa og í skólanum heldur hann uppteknum hætti. Honum er að lokum refsað en það reynist ekki svo slæmt. Hann kynnist nýjum krökkum sem eiga eftir að hafa mikil áhrif á hann, sérstaklega Tracey, en Lloyd er bálskotinn í henni. Meðal leikanda eru Todd Bosley, Brendon Ryan Barrett og Mary Mara en leikstjóri er Hector Barron. **Einkunn á imdb.com: 5,1.**

STÖÐ 2 KL. 23.10

HIDDEN AGENDA Pólitísk spennumynd eftir hinn virta breska leikstjóra Ken Loach. Eftir að bandarískur mannréttindasinni er tekinn af lífi er unnusta hans, leikin af Óskarsverðlaunaleikkonunni Frances McDormand, staðráðin í að fá svör við því hvernig til þess kom. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,9.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.15

RETURN TO PARADISE Bandarísk bíómynd frá 1998. Þrír vinir eru á ferðalagi í Malasíu og eftir að tveir þeirra hverfa burt finnst mikið af hassi hjá þeim sem eftir verður. Tveimur árum seinna standa tvímenningarnir frammi fyrir því að verða að snúa aftur til landsins og aflána fangelsisvist því að annars verður félagi þeirra líflátinn. Leikstjóri er Joseph Ruben. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. **Einkunn á imdb.com: 6.8**



STÖÐ 2 KL. 23.10/GOTHIKA

STÖÐ 2 KL. 23.45

CONVICTION Átakanleg og afburðarvel leikin mynd frá 2002 sem segir sanna sögu Carl Upchurch, manns sem braut sér leið útur viðjum fátæktar og glæpa og gerðist rithöfundur, ræðumaður og baráttumaður fyrir réttindum svartra í Bandaríkjunum. Meðal leikanda eru Dana Delany, Omar Epps og Charles Dutton en leikstjóri er Kevin Rodney Sullivan. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

CONFIDENCE Hörkuspennandi glæpamynd frá 2003. Jake Vig er svikahrappur sem sviðst einskis. Nýjasta ráðbruggið snerist í höndunum á honum og nú á Jake á hættu að fá það óþvegið frá mafiunni. Jake er raunar heppinn að vera enn á lífi en hann fékk bara gálga-frest. Honum er úthlutað verkefni og standi hann sig ekki mæta böðlar mafiunnar. Meðal leikanda eru Edward Burns, Rachel Weisz, Dustin Hoffman og Andy Garcia. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

SJÓNVARPIÐ KL. 22.20

BATORU ROWAIARU Japönsk bíómynd frá 2000 um niundubekkinga sem eru settir í land á af-skekktir eyju með kort, mat og vopn og eiga að berjast upp á líf og dauða. Leikstjóri er Kinji Fukasaku og meðal leikenda eru Takeshi Kitano, Tatsu-ya Fujiwara, Aki Maeda og Taro Yamamoto. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. **Einkunn á imdb.com: 8,0.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 18.00

WHAT'S THE WORST THAT COULD HAPPEN? Geggiuð grínmynd frá 2001. Kevin er atvinnuþjófuren Max er milljónamaður og vanur að fá sínu fram-gegn. Þegar Kevin fer í ránsferð á heimili Max er hann gripinn glóðvolgur og fær að kenna á óvönduðum meðulum. Max segir löggunni að hringur á hendi Kevins sé sinn en í raun er skartið lukkugripur sem þjófurinn fékk frá kærustunni sinni. Leikstjóri er Sam Weisman. **Einkunn á imdb.com: 5,1.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

THE BUTTERFLY EFFECT Dulmagnaður visindatryll-ir frá 2004 sem fjallar um ungan ofurnæman mann sem allt frá æskuárum hefur haft þá hæfileika að geta lokað fyrir óþægilegar minningar. Nú þegar hann er orðinn fullorðinn hefur hann fundið út leið til að ríftja upp þessar glötuðu minningar og beitr yfirsýnvitlegum kröftum, óreiðukenningunni og fíðrildaáhrifunum til að breyta lífi sínu. Meðal leik-anda er Ashton Kutcher. **Einkunn á imdb.com: 7,7.**



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/IMPROMPTU

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

PEOPLE I KNOW Dramatísk kvikmynd frá 2002 sem fjallar um Eli Wurman sem er blaðafulltrúi í New York og umbjóðendur hans eru allir ríkir og frægir. Leikarinn Gary Launer hefur Wurman á sín-um snærum og nú þarf blaðafulltrúinn að losa hann úr óþægilegri klípu. Wurman þarf að losa leikarann við stúlkun sem hann er tvgjum við án þess að nokkur taki eftir því. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,5.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/WASABI



STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00

WASABI Dramatísk frönsk-japönsk gamanmynd frá 2001. Hubert Fiorentini er franskur lögreglu-maður með stórt hjarta en harður í horn að taka ef því er að skipta. Hann er sendur í leyfi eftir óheppi-legt atvik og heldur til Japans til að afgreiða óupp-gerð mál. Hann átti þar ástkonu í eina tíð en hún lést með dularfullum hætti. Hubert rannsakar mál-ið og fær fljótt ótrúleg tíðindi. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,4.**

STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00

OLD SCHOOL Grínmynd um þrjá félagi á alvarlegri tilvistarkreppu. Mitch, Frank og Beanie hafa mátt þola ýmislegt en þeir halda að lausn vandans sé að upp-lífa ungdómsárin aftur. Premeningarnir leigja sér stórt hús nærri gamla skólanum sínum og taka upp gamla siði og venjur. Ekki vantar fjörið en eftir dágöð-an gleðiskammt fara að renna tvær grímur á félagana. Aðalhlutverk: Luke Wilson, Will Ferrell og Vince Vaughn. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

Íþróttir í sjónvarpinu »

FÖSTUDAGUR

01.00 **SÝN Detroit** – Seattle Bein útsending frá NBA-deildinni.

LAUGARDAGUR

12.20 **SÝN Hull** – Aston Villa Bein útsending frá FA-bikarnum.

14.50 **SÝN Torquay** – Birmingham Bein útsending frá FA-bik-arnum.

16.50 **SÝN Luton** – Liverpool Bein útsending frá FA-bikarnum.

20.50 **SÝN Espanyol** – Barcelona Bein útsending frá nágrannaslagnum.

14.10 **RÚV HK-Þróttur** Íslandsmótið í blaki. Bein útsending frá leik HK og Þróttar í Digralesi.

16.05 **RÚV HK-FH** Íslandsmótið í handbolta. Bein útsending frá leik HK og FH í efstu deild kvenna.

SUNNUDAGUR

13.50 **SÝN Bein útsending** frá ítalska boltanum.

15.50 **SÝN Burton** – Man. Utd. Bein útsending frá FA-bikarn-um.

17.55 **SÝN Villarreal** – Real Madrid Bein útsending frá spæns-ka boltanum.

18.20 **SÝN Leicester** – Tottenham Bein útsending frá FA bik-arnum.

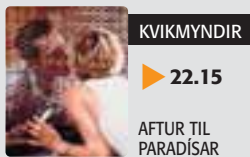
22.00 **SÝN Wild Card leikur.** Verðum í beinni í síðari hálfleik.

visir

NFS ER Á VISIR.IS

NFS í beinni á VefTV og upptökur þegar þér hentar Visir.is er stærsta fréttalind landsins. Þar miðla Fréttablaðið og Nýja fréttastofan fréttum allan sólarhringinn og nú er NFS í beinni á VefTV frá morgni til kvölds. Þú færð fréttirnar beint í æð í vinnunni eða heima og upptökur af fréttum dagsins tryggja að þú missir ekki af neinu.

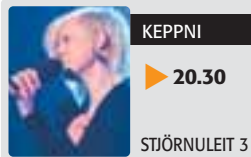




KVIKMYNDIR

▶ 22.15

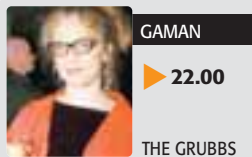
AFTUR TIL PARADÍSAR



KEPPNI

▶ 20.30

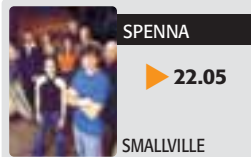
STJÖRNULEIT 3



GAMAN

▶ 22.00

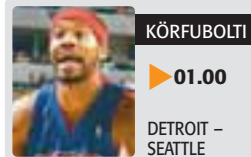
THE GRUBBS



SPENNA

▶ 22.05

SMALLVILLE



KÖRFUBOLTI

▶ 01.00

DETROIT – SEATTLE



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.00 Það var lagið 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbors 12.50 Í finu formi 2005

13.05 Joey 13.30 Entourage 13.55 Curb Your Enthusiasm 14.25 Night Court 14.50 The Apprentice 15.35 Tónlist 16.00 Shin Chan 16.20 Beyblade 16.45 Skrimslaspilið 17.05 Skúli og Skafti 17.15 Simpsons 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbors

17.30 Cheers – 9. þáttaröð 17.55 Upphitun 18.25 Bak við tjöldin: Chronicles of Narnia (e)

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 Dalabraeður (1:12) 19.00 Fréttir, íþróttir og veður 19.35 Kastljós 20.10 Latibær 20.40 Tumi og Finnur snúa heim Tumi Sawyer og Stíkilsberja-Finnur reyna að sanna sakleysi vinar síns sem er sakaður um morð.

▶ 22.15 Aftur til paradísar (Return To Paradise) Þrír vinir eru á ferðalagi í Malasíu og eftir að tveir þeirra hverfa burt finnst mikið af hassi hjá þeim sem eftir verður. Tveimur árum seinna standa tvímenningarnir frammi fyrir því að verða að snúa aftur til landsins. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag

20.00 Arrested Development (22:22)

▶ 20.30 Idol – Stjörnuleit 3 Hin eiginlegu 35 manna úrslit eru að baki og 10 komnir áfram í úrslitin í Smáralindinni. Og nú er komið að því að velja í sætin tvö sem laus eru. Og það val fer fram þannig að dömmefndin hefur valið þá 14 söngvara úr 35 manna hópnum sem hún telur að eiga skilið annað tækifæri til að komast áfram.

21.25 Punk'd (6:16)

21.55 Idol – Stjörnuleit 3 Atkvæðagreiðsla

22.20 Listen Up (11:22)

22.45 Blue Collar TV (20:32)

18.55 Bak við tjöldin: King Kong (e)

19.20 Fasteignasjónvarpið

19.30 The King of Queens (e)

20.00 Charmed

20.45 Stargate SG-1

21.30 Complete Savages

22.00 The Grubbs Í Grubb-fjölskyldunni eru eintómir minnipokamenn, margar kynslóðir aftur í tímum. Faðirinn, Mike, mjólkur örorkubætur út á gömul bakmeiðsli og nýtur aðstoðar eigin konunnar Rosie, sem óttast ekkert meira en breytingar.

▶ 22.30 Ripley's Believe it or not! Áhorfendur fá að spreyta sig á því að geta í það hvað satt er eða logið og einnig eru heiðruð heimsmet sem falla í þættinum.

18.30 Fréttir NFS

19.00 Laguna Beach (3:17)

19.30 Idol extra 2005/2006

20.00 Sirkus RVK (10:30)

20.30 Ken Park Larry Clark, höfundur Kids, er kominn hér með nýja mynd þar sem hann gengur skrefinu lengra en aðrir hafa þorað. Stranglega bönnuð börnum.

▶ 22.05 Smallville (4:22) (Devoted) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville. Í Smallville býr unglingurinn Clark Kent. Hann er þrúðmenni og er fús til að rétta öðrum hjálparhönd. Clark er samt ekki gallalaus og á það stundum til að vera dálítið klaufskur.

22.55 HEX (14:19) Yfirnáttúrulegir þættir.

18.30 NFL-tilbrif (NFL Gameday 05/06)

19.00 Gillette-sportpakinn

19.30 Preview Show 2006

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

20.30 World Supercross GP 2005-06 (BC Place Stadium) Nýjustu fréttir frá heimsmeistaramótinu í Supercrossi. Hér eru vélhjólakappar á öflugum trylltækjum (250 rsm) í aðalhlutverkum. Keppt er víðsvegar á Bandaríkum og tvisvar á keppnistímabilinu bregða vélhjólakapparnir sér til Evrópu.

21.30 World Poker (Heimsmeistarakeppnin í póker)

0.05 Margt býr í þokunni (Kvikmyndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 16 ára. e) 1.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

23.10 Gothika (Str. b. börnum) 0.50 The Good Girl (B. börnum) 2.20 Red Dragon (Stra. b. börnum) 4.20 Arrested Development (22:22) 4.45 Fréttir og Ísland í dag 6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.15 Hearts of Gold (e) 0.05 House (e) 0.55 Sex Inspectors (e) 1.40 Tvöfaldur Jay Leno (e) 3.10 Östöðvandi tónlist

23.40 The Newlyweds (25:30)

23.00 NBA 2005/2006 – Regular Season ▶ 1.00 NBA 2005/2006 – Regular Season

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



TRÚIR ÞÚ
Á DRAUGASÖGUR?

Most Haunted – mánudaga kl. 22:25



GOTT FOLK McCANN



FRÉTTIR

▶ 21.10

48 HOURS



7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisdíð-fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir

20.00 Fréttir

20.10 Sögur af fólki – með Helgu Völu

21.00 Fréttir

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

22.00 Fréttir

22.30 Hrafnáþing/Miklabraut Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafn Jónssonar og Miklabraut í umsjá-Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Fréttayfirlit/Itarlega verðurfréttir/Íþróttfréttir/Kvöldfréttir NFS/Ísland í dag/Yfirlit fréttar og verðurs 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnáþing/Miklabraut

FRÉTTIR **BÍÓ** STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Dragonfly (Bönnuð börnum) 8.00 Daddy Day Care 10.00 Johnny English 12.00 The Muppet Christmas Carol 14.00 Daddy Day Care 16.00 Johnny English 18.00 The Muppet Christmas Carol

20.00 Dragonfly (Drekaflyga) Læknirinn Joe Darrow er í sárum en hann syrgir mjög eiginkonu sína, Emily. Bönnuð börnum.

22.00 The Passion of the Christ (Píslasaga Krists) Margfræg stórmynd eftir Mel Gibson um síðustu daga Krists. Stranglega bönnuð börnum.

0.05 The Italian Job (Bönnuð börnum) 2.00 FearDotCom (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Passion of the Christ (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Aston Villa – Arsenal frá 2.1 16.00 Man. Utd. – Bolton frá 31.12 18.00 Upphitun

18.30 Að leikslökum (e)

19.30 Upphitun (e)

20.00 Birmingham – Wigan frá 2.1 Leikur sem fram fór síðast liðinn mánudag.

22.00 Að leikslökum (e)

23.00 Upphitun (e) 23.30 Everton – Charlton frá 2.1 1.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Ken Park

Larry Clark, höfundur Kids, er kominn hér með nýja mynd þar sem hann gengur skrefinu lengra en aðrir hafa þorað. Umfjöllunarefni myndarinnar er mjög viðkvæmt þar sem Clark tekur fyrir unglinga og kynlíf þeirra. Myndin var sýnd á kvikmyndahátíðum víða, m.a á Venice og Toronto hátíðunum, þar sem allt fór á annan endann. Sannarlega ekki fyrir viðkvæma. Með aðahlutverk fara Adam Chubbuck, James Bullard og Seth Gray en leikstjóri er Larry Clark og Edward Lachman. Myndin er stranglega bönnuð börnum.

■ SIRKUS, KL. 20.30



Arrested Development

Hvað á til bragðs að taka þegar maður er eini sem er með réttu ráði í allri fjölskyldunni? Þegar faðir Michaels Bluth er sendur í steininn fyrir skattsvik kemur það skyndilega í hlut hans að halda fjölskyldufyrirtækinu gangandi, hvort

sem honum líkar betur eða verr. Aðal-leikari þáttanna, Jason Bateman, hefur heldur betur slegið í gegn. Þessi fyrrum barnastjarna, sem lék m.a. í lítt merklægum myndum á borð við Teen Wolf 2, fékk Golden Globe-verðlaunin 2005 fyrir frammistöðu sína í þáttunum og mun fara með aðahlutverkið í næstu mynd Farrelly-bræðra (Dumb and Dumber, Kingpin, There's Something About Mary) sem heitir The Heartbreak Kid. Á meðal annarra leikenda eru Portia de Rossi úr Ally McBeal en þættirnir fengu verðlaun á Emmy-verðlaunahátíðinni 2005 fyrir besta handritið að grínþætti. Í þessum lokapætti fyrstu þáttaröðar fær kylpersóna í þáttunum hjartaáfall, George Michael gerir Maeby afbrýðsama þegar hann fellur fyrir annarri stelpu og Lindsay hættir við að fara frá Tobias þegar bók sem hann skrifaði fyrir löngu síðan slær í gegn meðal samkynhneigðra lesenda.

■ STÖÐ 2, KL. 20.00



★ WWW.ABVARAHLUTIR.IS ★

EIGUM ÁVALLT Á LAGER VARAHLUTI Í FLESTAR GERÐIR BÍLA

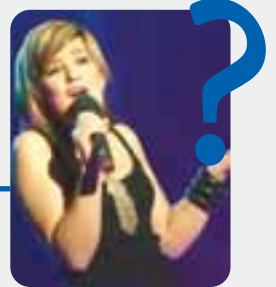
NÝ VEFVERSLUN!

VIÐ ERUM YKKAR BÓNUS

BODDYHLUTIR - GRINDUR - LIÐS - SPEGLAR - SLITHLUTJIL - VATNSKASSAR OG FLEIRA

MÁN - FIM. OPID 8.00 - 17.00
FÖSTUDAGA. OPID 8.00 - 16.00

Bildshöfða 18 - Sími: 567 6020 - ab@abvarahlutir.is - www.abvarahlutir.is



Idol stjörnuleit

Fyrri dómaravals- þátturinn

Í kvöld heldur Idol-Stjörnuleitin áfram. Tíu eru komnir í úrslit. Tvö sæti eru eftir í Smáralindina og nú gefur dómnefndin 14 keppendum sem féllu úr leik í 35 manna úrslitum annað tækifæri til að sanna sig í tveimur Dómaravalsþáttum. Aðeins einn kemst áfram í hvorum þættinum. En það er á ykkar valdi að skera úr um hverjir halda áfram.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30



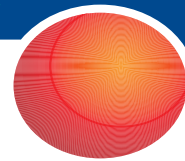
Þetta vissum við ekki um ...

Kevin Costner

- Konan hans, Cindy Silvia, lék Mjallhvíti í Disneylandi.
- Hann er dyggur stuðningsmaður enska fótboltaliðsins Arsenal.
- Hann og Harrison Ford berjast oft um sömu hlutverk. Costner kom t.d. til greina í aðalhlutverk í myndinni Air Force One en Harrison Ford hreppti hlutverkið.
- Nektaratriði sem Costner lék í myndinni „For Love of the Game“ var eytt eftir að hláturgusur fossuðu við prufufrumsýningu myndarinnar.
- Áður en hann sló í gegn vann hann sem skipstjóri í the Jungle Cruise í Disneylandi.
- Allan sinn feril hefur Costner forðast að leika í framhaldsmyndum og er ein af fáum stórstjörnum sem hafa gert það.
- Hann á með öðrum Midnight Star-spilavítíð í Deadwood í South Dakota. Þar eru oft til sýnis minnisverðir hlutir úr kvikmyndum hans.
- Hann og seinni eiginkona hans eyddu hveitibrauðsdögum sínum á golfmóti á Skotlandi.
- Hann hefur gert fleiri hafnaboltamyndir en nokkur annar leikari.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, DRAGONFLY, KL. 20.00

Futurebiotics



HÁGÆÐA AMERÍSK FÆÐUBÓTAREFNI

CARBQUITTERS

Sykur og kolvetnavernd

Þessi frábæra blanda af náttúrujurtum hindrar að líkaminn taki sykurinn og finu kolvetnin úr fæðunni. Hylkin innihalda einnig Chromium sem minnkar sykurþörfina og matarlystina.

Ef fólk er að borða kolvetnarikar máltíðir má hindra inntöku líkamans á þessum óeskilegu finu kolvetnum.

SÓLHATTUR

Echinacea, Propolis og C-vitamin

Þetta er öflug blanda fyrir ónæmiskerfið. Í yfir 300 vísindarannsóknnum hafa ónæmisstyrkjandi eiginleikar sólhattsins verið athugaðir. Auk þess að styrkja ónæmiskerfið, er talið að í sólhattinum séu efni sem vinna beint á vírusum og draga úr vexti sýkla. C-vitamin er þekkt fyrir að hafa góð áhrif á kvef. Að lokum innihalda hylkin Propolis sem er náttúrujurt sem vinnur á bólgum.

MINNIÐ

Ginkgo Biloba

Sterkt og gott Ginkgo Biloba.

Fá náttúrumeðul hafa verið rannsökuð jafn mikið og Ginkgo Biloba, það hefur í gegnum tíðina verið notað til að örva blóðflæði líkamans, sérstaklega upp til heilans.



TRYMTONE

Næturbrennslu hylki

Einstök blanda af náttúrujurtum sem auka efnaskiptahraðann í líkamanum og stuðlar því að grenningu. Þessi formúla virkar best á meðan líkaminn hvílist. Auk þess að hraða á brennslunni þá minnkar líka matarlystin og sykurþörfin. Einnig innihalda hylkin fullt af góðum vítamínum.

MELTINGIN

Longest Living Acidophilus

Þessi öflugi acidophilus (mjólkursýrugertlar) kom langbest út í könnun Hollustuverndar, með mestan fjölda af lifandi mjólkursýrugertum í hverju hylki. Þetta er einn söluhæsti acidophilus á markaðnum í dag.

LIÐAMÓTIN

Glucosamine Chondroitin Complex

Mjög áhrifarík og sterk blanda fyrir liðina. Byggir upp brjós, styrkir liði og dregur úr bólgum. Mikið af fólki með gigt velur ekkert annað en þessa blöndu þar sem hún þykir framúrskarandi góð.

FÆST Í APÓTEKUM OG MATVÖRUVERSLUNUM

www.karon.is

EKKI MISSA AF ...



BBC PRIME, KL. 20.00

Little Britain

Bretland! Íbúatala? Fjöldi bæja? Meðal hæð? Meðal skóstærð? Hverjir eru Bretar í raun og veru? Takmark þessa sprenghæglægu þátta eru að kynna okkur fyrir lífi venjulegs bresks fólks. Hvað það gerir, hvert það er og hvers vegna það er eins og það er. Þessi þáttur hefur slegið í gegn um allan heim og sópað til sín verðlaunum. Stjórnur á borð við Nicolas Cage, Johnny Depp og Kylie Minogue hafa opinberlega tjáð hrifningu sína á þess- um frábæra þætti.



Wildboyz

Frá sköpurum hinna geysivinsælu þátta Jackass kemur þátturinn Wildboyz. Þátturinn er uppfullur af ævintýrum tveggja stjarna með lágan siðferðislegan staðal, Chris Pontius og Steve-O. Í hverjum þætti, ferðast strákarnir til framandi lands og gerast sendiherrar Ameríku. Strákarnir láta ekkert heilagt í friði og fíflast og hlæja út í rauðan dauðann.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.15 Nordic Combined Skiing: World Cup Schonach Germany 13.00 Biathlon: World Cup Oberhof Germany 13.15 Biathlon: World Cup Oberhof Germany 14.45 Tennis: ATP Tournament Doha Qatar 17.45 Ski Jumping: World Cup Bischofshofen 19.30 Football: Friendly Tournament Etes Cup 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 22.00 Xtreme Sports: LG Action Sports 23.30 News: Eurosportnews report 23.45 Rally: Rally Raid Dakar 0.15 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006

BBC PRIME

12.00 Porridge 12.30 Butterflies 13.00 Monarch of the Glen 14.00 Balamory 14.40 Andy Pandy 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Tikka-billa 15.35 The Really Wild Show 16.00 Cash in the Attic 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Holby City 19.00 Search for Polar Bears 19.30 Wildlife 20.00 Little Britain 20.30 Two Pints of Lager and a Packet of Crisps 21.00 Red Dwarf 21.30 Passer By 23.10 Cutting It 0.00 Battlefield Britain 1.00 Olga Korbut: The Gymnast, her Coach, her Rival and the President 2.00 Suenos World Spanish

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Inside 9/11 13.00 Inside 9/11 14.00 Rome - The Model Empire 15.00 The Real Alexander the Great 16.00 Genius of the Vikings 17.00 Genius of the Vikings 18.00 Explorations 18.30 Storm Stories 19.00 Hunter Hunted 20.00 Megastructures 21.00 Hunter Hunted 22.00 Surviving Maximum Security 23.00 Seconds from Disaster 0.00 Hunter Hunted 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 The Chimps 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 Weird Nature 19.30 Big Cat Diary 20.00 The Planet's Funniest Animals 20.30 The Planet's Funniest Animals 21.00 Cell Dogs 22.00 Weird Nature 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Animal Precinct 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 The Planet's Funniest Animals 1.30 The Snake Buster

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Wheeler Dealers 13.30 Wheeler Dealers 14.00 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Massive Machines 15.30 Massive Engines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Thunder Races 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Brainiac 21.00 Biker Build-Off 23.00 Firehouse USA 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Hitler's Women

MTV

12.00 Making the Video 12.30 Making the Video 13.00 Making the Video 13.30 Making the Video 14.00 Wishlist 15.00 Making the Video 15.30 Making the Video 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

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 Behind the Movie 21.00 When Kiss Ruled the World 22.00 VH1 Rocks 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

CLUB

12.20 Inertainment 12.45 Matchmaker 13.10 Fashion House 13.35 E-Love 14.00 It's a Girl Thing 14.30 Fantasy Open House 15.00 Weddings 15.30 Crime Stories 16.30 Design Challenge 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Paradise Seekers 18.15 Fantasy Open House 18.40 E-

Love 19.05 It's a Girl Thing 19.30 Weddings 20.00 G-Girls 20.25 Cheaters 21.15 Sextacy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Women Talk 0.30 Sextacy 0.00 Women Talk 0.30 Ex-Rated 1.00 Vegging Out 1.25 Sizzle 1.55 A Taste of Barbados

EI ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Craziest TV Moments 16.00 101 Craziest TV Moments 17.00 101 Craziest TV Moments 18.00 Kill Reality 19.00 E! News 19.30 Celebrity Soup 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Craziest TV Moments 22.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 E! News 0.30 Celebrity Soup 1.00 Girls of the Playboy Mansion 1.30 Hot Love 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 X-Men: Evolution 15.30 Justice League 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Do? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Do 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Goosebumps 13.35 Black Hole High 14.00 Spiderman 14.25 Miville Mysteries 14.50 Digimon II 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.i.t.c.h 16.30 Sonic X

MG

13.15 The Spike Gang 14.50 My Father, My Son 16.25 Women of San Quentin 18.00 Blue Sky 19.40 Soldier's Revenge 21.10 Lady Against the

Odds 22.45 Keaton's Cop 0.20 Warm Summer Rain 1.45 Ground Zero

TCM

20.00 Coma 21.55 Buddy Buddy 23.30 The White Cliffs of Dover 1.35 Stay Away, Joe

HALLMARK

12.00 Mary, Mother Of Jesus 13.30 Straight From The Heart 15.15 Freak City 17.00 Just Cause 17.45 Mcleod's Daughters II 18.30 Varian's War 20.30 Silent Predators 22.00 Hard Time 23.45 Varian's War 1.45 Hard Time

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 Dinner Party Inspectors 15.30 Chalet Slaves 16.00 The Big Stew 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Neil Perry Fresh and Fast 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 Capital Food 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.00 Mik Schacks Hjemmeservice 12.30 Mit kenyanske hjem 12.50 Rabatten 13.20 Hjerterum 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Boogie Listen 16.30 Svampebob Firkant 16.25 Rutsj Klassik 17.00 Byggemand Bob 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjov 19.05 Cirkusrevyen 20.00 TV Avisen 20.30 Fuld af lagn 21.55 Leg med id! 23.45 Boogie Listen

SV1

12.25 Stjárnorna på slottet 13.25 William och Mary 14.10 William och Mary 15.00 Mat/Tina 15.30 Din slákt-saga 16.00 Samlarna 17.00 Jack Frost 17.30 Stockholm International Horse Show 18.30 Rapport 18.50 Något mer innan vi stänger? 19.00 Riket - Stormaktstiden 20.00 27 sekundmeter snö 21.30 The Fucking Fullords 22.20 Rapport 22.25 I hetaste laget 0.25 Sändning från SVT24

GLEÐILEGT ÁR

Við hjá Spa feгурð óskum viðskiptavinum gleðilegs árs og þökkum viðskiptin á liðnu ári. Verum flottar á nýju ári.

SPA feгурð

Heiðis Steinsdóttir, snyrtifræðingur
Dagmar Koeppen, svæðanuddari
Guðrún S. Jónsdóttir
S. 511 6660 Laugavegi 96 (hjá Toni&Guy)

Bjóðum
20 % afslátt
af nöglum
í janúar.

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



FYNDNIR FJÓRA DAGA VIKUNNAR

Strákarnir mánudaga til fimmtudaga kl. 20



GOTT FOLK MEGANN

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
Kinverskar
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.
Opíó: mán.-fim. 12-22, fös. og lau. 12-23, sun. 17-22


PÖNTUNARSÍMI 552 2399



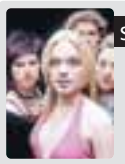
KVIKMYNDIR
▶ **20.10**
MEISTARA-
VERKIÐ



SPENNA
▶ **21.35**
SPIDERMAN 2



GAMAN
▶ **20.00**
ALL OF US



SPENNA
▶ **21.20**
HEX



FÓTBOLTI
▶ **16.50**
LUTON
- LIVERPOOL

SJÓNVARPIÐ

SKJÁREINN

SIRKUS

SYN
besta sviðið

MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (36:52) **8.08** Kóala-bræður (48:52) **8.19** Fæturnir á Fanney (6:13) **8.32** Franklín (74:78) **8.58** Konráð og Baldur **9.11** Konráð og Baldur **9.26** Gormur (51:52) **9.50** Gló magn-aða (32:52) **10.00** Kóalabirnirni (17:26) **10.25** Stundin okkar **11.00** Kastljós **11.30** Formúla 1 2005

7.00 Jellies **7.25** Músti **7.30** Ljósvarar **7.40** Pingu **7.45** Grall-ararnir **8.10** Barney 4 - 5 **8.35** Kærleiksbrinnirnir (58:60) **8.50** Með afa **9.45** Kalli á þakinu **10.10** Spirit: Stallion of the Cimarron **11.35** Home Improvement 3 (9:25)

11.00 2005 World Pool Champ-ionship

9.25 US PGA 2005 - Inside the PGA T **9.50** NBA 2005/2006 - Regular Season **11.50** Preview Show 2006

DAÐUR

12.30 Íþróttamaður ársins 2005 **14.10** Íslandsmótið í blaki **16.05** Íslandsmótið í handbolta **17.50** Táknafréttir **18.00** Hope og Faith (37:51)

12.00 Hádegisfréttir **12.15** Bold and the Beautiful **14.40** Idol - Stjörnuleit 3 **15.35** Idol - Stjörnuleit 3 **16.10** Meistarinn (2:21) **17.10** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

12.30 Rock Star: INXS (e) **14.10** Charmed (e) **15.00** Jamie Oliver's School Dinners (e) **16.00** Litill heimur (e) **17.00** Fasteigna-sjónvarpið **18.00** The King of Queens (e)

17.35 Party at the Palms (7:12) **18.00** Friends 5 (22:23) (e)

12.20 FA Cup 2005 **14.30** FA Cup 2005 ▶ **16.50** Ensku mörk-in **17.20** FA Cup 2005

KVÖLD

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

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **18.54** Lottó **19.00** Íþróttir og veður **19.15** The Comeback (Endur-koman) Glænýir gamanþættir með Lisu Kudrow, betur þekkt sem Phoebe úr Vinum, í aðalhlutverki.

18.30 Will & Grace (e) **19.00** Family Guy (e) **19.30** Malcolm In the Middle (e) ▶ **20.00** All of Us Sjónvarps-maðurinn Robert James er að skilja við fyrrverandi konu sína. Hann fær skilnaðarpappírana í hendurnar og spyr ung-an son sinn hvort hann eigi að giftast núverandi kærustunni eða ekki.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Game TV Allt það sem þú vilt vita um tölvur og tölvuleiki. **19.30** Fabulous Life of (8:20) (Fabulous Life of: Tom Cruise) Í þessum frá-bæru þáttum er farið á bakvið tjöldin með Tom Cruise í Hollywood.

19.20 Bestu bikarmörkin (Liver-pool - The Greatest Games) Bikarveisla að hætti Liverpool en félag-ið hefur sex sinnum sigr-að í keppinni (FA Cup). **20.15** NFL-tilþríf (NFL Gameday 05/06) Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum.

18.54 Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Hljómsveit kvöldsins Sálín flytur nokkur lög. Kynnir er Magga Stína.

19.40 Stelpumar (18:20) telp-urnar er frábær íslenskur gamanþáttur þar sem margar skautlegar per-sónur koma við sögu. **20.05** Bestu Strákarnir Strákarn-ir Auddi, Sveppi og Þórir Jóhann hafa nú tekið upp á ýmsu.

20.25 Family Affair Bill Davis er búin að vera að njóta lífsins sem piparsveinn í Manhattan en lífið breyt-ist heldur betur hjá hon-um þegar að hann þarf að taka að sér börn bróður síns.

20.00 Friends 5 (23:23) (e) **20.25** Friends 6 (1:24) (e) **20.50** Sirkus RVK (10:30) Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur þúlsinn á öllu því heitasta sem er að ger-ast.

20.50 Spænski boltinn (Espanyol - Barcelona) **22.50** Hnefaleikar (Box - Ricky Hatton vs. Carlos Maussa) Endursýning frá hnefaleikakeppni í Bret-landi síðan í nóvember. Skærasta stjarna Breta íboxheiminum mætti í hringinn. Fyrr á árinu hafði hann mætt Kostya Tsyu og rotaði hann. Hér berst hann við Carlos Maussa.

▶ **20.10** Meistaraverkið (Mr. Holland's Opus) Bandarísk bíómynd frá 1995 um tónskáld sem fer að kenna til að eiga fyrir salti í grautinn og ætlar að semja meistaraverkið sitt í frístundum. Leik-stjóri er Stephen Herek og meðal leikenda eru Richard Dreyfuss, Glenné Headly, Jay Thomas, Olympia Dukakis og William H. Macy.

20.35 Það var lagið Einn vin-sælasti þátturinn í ís-lensku sjónvarpi nú um mundur. Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlut-verki. Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín þjóðþekktu einstaklinga sem fá að spreyta sig í söng-keppni.

20.50 The Drew Carey Show Stórundarlegir þættir um stórskrítið fólk. **21.15** Australia's Next Top Mod-el Ástralska ofurfyrsæt-an Erika Heynatz fetar í fótspor Tyru Banks og leitar að næstu stjórnú ástralska fyrrsætuheims-ins.

▶ **21.20** HEX (14:19) Yfirnáttúru-legir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi. Cassie er feimin ung stelpa sem uppgötvar einn daginn að hún hef-ur hættulega krafta sem-hafa gengið í gegnum ætt hennar, kynslóð eftir kynslóð. Það sem hún veit ekki enn er að ein-hver vill hana feiga og mun gera allt til þess að takast það. Bönnuð börnum.

22.05 Idol extra 2005/2006 Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleit-ina. **22.35** Girls Next Door (10:15) (Ghostbusted) Bönnuð börnum.

22.35 Arfurinn (Arven) Dönsk verðlaunamynd frá 2003 um mann sem stendur frammi fyrir erfiðum spurningum þegar pabbi hans deyr og ætlast er til þess að hann taki við fjölskyldufyrirtækinu.

▶ **21.35** Spider-Man 2 (Köngu-lóarmaðurinn 2) Í þessari framhaldsmynd Sams Raimis um Köngulóar-manninn þarf hin rauð-klædda hetja að glíma við illmennina Kolkraþba, leikinn af Alfred Molina, sem eins og sönnu ill-menni sæmir hefur í hyggju að leggja undir sig heiminn. Meðal leik-anda eru Kirsten Dunst og Tobey Maguire. Bönnuð börnum.

22.00 Law & Order: Trial by Jury Fjórða útgáfa Law & Order snýst alfarið um vinnubrögð í réttarsal og kringum réttarhöld..

23.00 Paradise Hotel (27:28) **23.45** Ken Park (Stranglega bönnuð börnum)

23.00 Paradise Hotel (27:28) **23.45** Ken Park (Stranglega bönnuð börnum)

NÓTT

0.20 Elskhugi að atvinnu (Kvik-myndaskoðun telur myndina ekki hæfa fólk yngra en 12 ára. e) **1.45** Útvarpsfréttir í dagskrár-lok

23.45 Conviction (Stranglega bönnuð börnum) **1.30** Sniper 2 (Stranglega bönnuð börnum) **3.00** Threshold (Stranglega bönnuð börnum) **4.25** Juwanna Mann **5.55** Fréttir Stöðvar 2 **6.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.30 Stargate SG-1 (e) **0.15** Law & Order: SVU (e) **1.00** Boston Legal (e) **1.45** Ripley's Believe it or not! (e) **2.30** Tvö-faldur Jay Leno (e) **4.00** Óstöðv-andi tónlist



SPJALL

▶ 20.45

SÖGUR AF FÓLKI –
MEÐ HELGU VÖLU



10.00 Fréttir 10.10 Sögur af
fólki – með Helgu Völu 11.00
Helgin – með Eiríki Jónssyni

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttfréttir/
Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða
12.25 Skaftahlíð – vikulegur
umræðuþáttur 13.00 Dæmalaus
veröld 13.15 Sögur af fólki
14.00 Fréttir 14.10 Helgin
16.00 Fréttir 16.10 Frontline
17.10 Skaftahlíð umræðuþáttur
18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir/Yfirlit fréttar
og veðurs
19.10 Skaftahlíð – vikulegur
umræðuþáttur Maður vikunnar.
Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.
19.45 Helgin – með Eiríki Jónssyni
▶ 20.45 Sögur af fólki – með
Helgu Völu
21.35 Skaftahlíð – vikulegur
umræðuþáttur Maður vikunnar.
Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

22.15 Veðurfréttir og íþróttir
22.45 Kvöldfréttir/Yfirlit fréttar
og veðurs

9.00 Sögur af fólki – með Helgu
Völu

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.05 Spy Kids 3-D: Game Over
8.00 Così 10.00 Since You
Have Been Gone 12.00 Dirty
Dancing: Havana Nights 14.00
Spy Kids 3-D: Game Over
16.00 Così 18.00 Since You
Have Been Gone

20.00 Dirty Dancing: Havana
Nights (Í djörfum dansi:
Havananætur) Sjálf-
stætt Framhald af einni
vinsælustu dans- og
söngvamynd sögunnar,
Dirty Dancing. Banda-
risk unglingsstúlka fer
með foreldrum sínum
til Havana í Kúbu stuttu
áður en byltingin brýst
út.

22.00 Confidence (Svik) Jake
Víg er svikarhappur
semsvifst einskis.
Nýjasta ráðbruggið
snerist í höndunum á
honum og nú á Jake á
hættu að fá það öþveg-
ið frá mafiunni. Jake er
raunar heppinn að vera
enn á lífi en hann fékk
bara gálgafrést. Honu-
mer úthlutað verkefni
og standi hann sig ekki
mæta böðlar mafiunnar.
Aðalhlutverk: Edward
Burns, Rachel Weisz,
Morris Chestnut, Dustin
Hoffman og Andy
Garcia. Stranglegra
bönnuð börnum.

0.00 Girl Fever (Stranglegra
bönnuð börnum) 2.00 Ro-
bocop 2 (Stranglegra bönnuð
börnum) 4.00 Confidence
(Stranglegra bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

13.30 Upphitun (e) 14.00
Charlton – Arsenal frá 26.12
16.00 West Ham – Chelsea
18.00 Bolton – Liverpool frá 2.1

20.00 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 ...

Martha

Nýir spjallþættir með fjölmiðladrottn-
ingunni og athafnakonunni Mörthu
Stewart hefja göngu sína á Stöð 2 í
dag. Martha snýr tvíefld til baka í sjón-
varpið með skemmtilegan og áhuga-
verðan spjallþátt. Hún fær stjórnvini
sína í heimsókn, eldar og spjallar eins
og henni einni er lagið. Áhorfendur í
salnum eiga gagnvirkan þátt í þættin-
um ásamt fólki úti á götu og jafnvel
áhorfendum heima í stofu. Húsfreyjan
duglega er einnig búin að sameina
krafta sína við auðjöfninginn, Donald
Trump, í þættinum The Apprentice:
Martha Stewart sem Stöð 2 tekur til
sýninga á næstunni.

■ STÖÐ 2, KL. 17.45



Enski bikarinn á Sýn

Elsta og vinsælasta bikarkeppni í heimi
er án efa enska bikarkeppnin. Keppnin
er nú þegar hafin en leikarnir fara fyrst
að æsast nú um helgina þegar stóru lið-
in slást í leikinn í þriðju umferð. Helstu
leikirnir verða að sjálfsögðu sýndir í
beinni útsendingu á Sýn en alls verða
leikirnir fimm sem sýndir verða nú um
helgina; þrjú í dag, laugardag og tveir á
morgun sunnudag. Í dag verður fyrsti
leikurinn viðureign 1. deildarliðsins
Hull City og úrvalsdeildarliðsins Aston
Villa sem hefst kl. 12.20. Úrvalsdeildar-
liðið Birmingham sækir heim 2. deildar-
liðið Torquay í leik sem sýndur verður



kl. 14.50 í dag og lokaleikur dagsins er
einkar áhugaverð viðureign spútnikliðs-
ins Luton Town og Liverpool, en bæði
lið hafa verið á góðri siglingu, Luton,
sem fyrir örfáum árum var í basli í 3.
deild, er nú sem stendur í 8. sæti 1.
deildar og Liverpool er í 2. sæti úrvals-
deildar og virðist fátt geta stöðvað sig-
urgöngu liðsins nú um mundir. Þess má
geta að framkvæmdastjóri Luton er
Mike nokkur Newell, sem ekki fyrir allt
löngu gerði garðinn frægan með Black-
burn Rovers m.a.

Þá er rétt að geta þess að einnig verður
sýndur leikur beint úr spænsku La Liga
eindinni en það mun vera borgarslagur
Espanyol og Barcelona kl. 20.50.

- SÝN, HULL – ASTON VILLA, KL. 12.20
- SÝN, TORQUAY – BIRMINGHAM, KL. 14.50
- SÝN, LUTON – LIVERPOOL, KL. 16.50
- SÝN, ESPANYOL – BARCELONA, KL. 20.50

Það var lagið

Það verða fjórar stórsöngkonur sem
koma og syngja saman í söng- og
gledíþætti Hemma Gunn Það var lag-
ið í kvöld. Þá munu þær góðvinkonur
Selma Björnsdóttir og Jóhanna Vígdis
Arnardóttir, eða einfaldlega Selma og
Hansa og eins og þær kalla sig gjarn-
an þegar þær syngja saman, syngja á
móti tveimur ungum og bráðefnileg-
um söngkonum þótt ólíkar séu. Þær
eru Ragnheiður Gröndal og Védís
Hervör Arnardóttir. Ragnheiður hefur
nú þegar skipað sér í ród meðal vin-
sælustu og merkustu söngkvenna
þjóðarinnar, einkum eftir útkomu
nýjustu plötu hennar After The Rain
fyrir jólin síðustu, en þar stígur hún

fram sem fullveðja tónlistarmaður,
sem lætur sér ekki nægjað að syngja
heldur semur jafnframt öll lög, úrsetur
og leikur á hljóðfæri. Védís Hervör
hefur sent frá sér eina sólóplötu en
síðustu árin hefur hún verið búsett í
Englandi þar sem hún hefur lagt
stund á tónlistarnám og freistað gæf-
unnar á tónlistarbrautinni. Kynnir
þáttarins er að sjálfsögðu goðsögnin
Hermann Gunnarsson og í báðum
liðum eru píanóleikararnir Pálmi Sig-
urhjártarson og Karl Olgeirsson sem
leggja hönd á plóg. Hljómsveit hús-
ins er Buff og höfundur spurninga og
tónðæma er Jón Ólafsson.

■ STÖÐ 2, KL. 20.35



Vinátta dugir skammt í Hollywood

Lisa Kudrow snýr aftur í Endurkomunni

Það er ekki tekið út með sældinni að vera fyrreverandi sjónvarpsstjarna. Að vera einn daginn mál málanna, forsiðuefni helstu glanstímarita, ein af aðalstjörnunum í vinsælasta gamanþættinum og þann næsta þessi leikari þarna sem lék í gamanþættinum sem hætt er að framleiða. Þessu hafa þau fengið harkalega að kynna leikararnir úr vinsælum þáttum á borð við Cheers, Seinfeld og Friends. Flestir hafa þeir reynt fyrir sér á nýjum vettvangi og nær undantekningarlaust með slökum árangri; tekið að sér aðalhlutverk í nýjum gamanþáttum sem varla hafa lifað árið áður en þeir hafa verið lýstir misheppnaðir. Nú hefur Lisa Kudrow, betur þekkt sem Phoebe úr Vinum, gerst svo djörf að gera sér mat einmitt úr þessum þínlegu aðstæðum sínum og annarra kollega sinna. Hún hefur búið til nýja gamanþætti í félagi við einn aðalhöfund Sex and the City, Michael Patrick King, sem einmitt fjalla um leikkona sem stendur svo gott sem í sömu sporum og hún sjálf; er fyrreverandi sjónvarpsstjarna, leikkona sem þekkt er fyrir það að hafa leik-

id í gamanþáttum sem hætt er að framleiða. Hljómar kunnuglega?

Þættirnir The Comeback eru gerðir af HBO sjónvarpsstöðinni og þykir svipa sumpart til The Office, enda eru báðir með nokkurs konar heimildamyndasniði. Um leið leynir það sér ekki að verið er að gera stólpagrín að raunveruleikaþáttum. Áhorfendur fá tækifæri til að vera fluga á vegg og fylgjast með næsta þínlegum tilraunum leikkonunnar Valerie Cherish til að hasla sér slá í gegn. Valerie þessi má muna fífil sinn fegri eftir að þátturinn sem gerði hana að stjörnu var tekinn af dagskrá. Og nú gerir hún aðra örvæntingafulla tilraun til að slá í gegn. Fjöldi þekktra leikara – gjarnan þeir sem eru í svipuðum sporum og þær Lisa og Valerie – koma við sögu í þessum skemmtilegu gamanþáttum sem þykja gefa einkar trúverðuga og góða innsýn í þennan harða heim stjörnuborgarinnar Hollywood.

■ **STÖÐ 2, THE COMEBACK, KL. 19.15**



Þetta vissum við ekki um ...

Spider-Man 2

- 35 Spider-Man búningar voru notaðir við gerð myndarinnar.
- Tökur á myndinni byrjuðu áður en handritið var klárt.
- Robert De Niro, Sam Neill, Ed Harris og Chris Cooper komu allir til greina í hlutverk Otto Octavius.
- Þátttaka Tobey Maguire var í vafa vegna þess að hann þjáðist af bakmeiðslum. Jake Gyllenhall kom til greina í hans stað.
- Strákarnir tveir sem réttu Spider-Man grímuna hans í lestinni eru hálfbræður Tobey Maguire.
- Hér um bil \$54 milljónum var eytt í „digital effects“ fyrir myndina.
- Símanúmerið á hjálmi Peter

í byrjun myndarinnar er raunverulegt símanúmer hjá Joe's Pizzeria.

- Atriðið þegar Peter Parker hleypur niður öngstræti meðan hann klæðir sig úr skyrtunni er vísun til Superman.

- Atriðið þegar Peter Parker reynir að stökkva af byggingunni til að kanna krafta sína er vísun til myndarinnar The Matrix.

- Tobey Maguire er grænmetisæta, í atriðinu þar sem hann á vísu að borða pylsu er hann í raun að borða tófúpylsu.

- Kvikmyndin var send til kvikmyndahúsa undir nafninu „Spray Paint“ eða „Choices“ til að reyna að forða henni frá ólöglegum afritunum.

■ **STÖÐ 2, SPIDER-MAN 2, KL.21.35**



HVAÐ ER Í KASSANUM...

...hjá Vigdís Hrefnu?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur?

Það er Matador. Hann er algjör klassík.

Hvað mætti sýna oftar?

Meira af innlendri leikinni dagskrá, það er til skammar hvað Ríkissjónvarpið stendur sig illa í innlendri leikinni dagskrágerð.

Hvað má missa sín?

Það mætti sýna minna af amerískum lögreglu- og lögfræðingapáttum.

Fyrsta sjónvarpsminningin?

Það var breskur barnaþáttur. Maður fylgdist með karlmanns-

hendi teikna með svörtum tússi á hvítt blað alls kyns teiknimyndapersónur sem síðan lifnuðu við.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?

Það eru fjölmörg atriði úr Office-þáttunum, þeim snilldarþáttum.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan?

Mér finnst Pétur Jóhann mjög skemmtilegur. Sérstaklega þegar hann hermir eftir Jóni Ársæli. Síðan er Illmur vinkona mín líka ógeðslega fyndin.



ACTIGENER

Lífrænar hársnyrtivörur við flösu og hárlosi

- Actigener hársnyrtivörur • Vinna á flösu og kláða
- eru unnar eftir 50 ára • Minnka hárlos
- gamalli náttúrulegri • Örva hárvöxt
- uppskrift sem hefur hlotið • Auka blóðflæði í hársverðinum
- fjölmörg verðlaun • Virka vel gegn exemi og psoriasis
- fyrir góða virkni • Gefa hárinu mjög mikla fyllingu

Actigener er framleitt úr lífrænum plöntuefnum

Fagurfífill, hörfræolía, brekkusóley, gullblómi, hvítlaukur, gulrætur, kókosnetuolía, húspuntur, kamilla og vatnakarsi.

Pú færð Actigener í flestum apótekum

Dreifingaraðili á Íslandi

KARON ehf.
www.karon.is

EKKI MISSA AF ...



BBC PRIME/ KL. 20.30

**Maria Callas:
A Big Destiny**

Heimildamynd um Mariu Callas, eina fremstu óperusöngkonu í heimi. Ferill hennar sem söngkona entist aðeins í tólf ár en á þeim tíma náði hún að verða tákmynd um hina heillandi divu, hvílkýnd, ástríðufull og helguð list sinni. Callas lifði af stríð, fátækt og myrkur. Öll þessi lífsreynsla breytti henni í töfrandi listakonu. En þá hitti hún Aristoteles Onassis og allt byrjaði að breytast til versta vegar. Voru þessar hörmungar eins átakamiklar og hlutverk hennar á leiksviðinu – aumingja konan sem var eyðilögð af ást? Eða er þetta saga af fæðileikamanneskju sem leysir úr hólmi dapurleika sem hún hafði bælt niður?



NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 20.00

War of the Worlds – The Real Story

Hinn 30. október 1938 tilkynnti Orson Welles um innrás geimvera á jörðina. Útsendingin breiddi út skelfingu og móðursýki um gjörvalla Ameríku. Nýlega var gerð kvikmynd um þennan atburð en þar fór stórstjarnan Tom Cruise hamförm. Gæti þessi hrikalegi atburður gerst aftur?

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Alpine Skiing: World Cup Adelboden Switzerland 13.30 Biatlon: World Cup Oberhof Germany 15.00 Tennis: ATP Tournament Doha Qatar 17.00 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 18.00 Football: Friendly Tournament Efes Cup 20.00 Supercross: Dortmund Germany 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.30 News: Eurosportnews report 22.45 Fight Sport: Fight Club 0.30 Rally: Rally Raid Dakar

BBC PRIME

12.00 Yes Prime Minister 12.30 Passport to the Sun 13.00 Doctors 13.30 Doctors 14.00 Doctors 14.30 Doctors 15.00 Friends Like These 16.00 Top of the Pops 2 Specials 16.40 As Time Goes By 17.10 2 point 4 Children 17.40 Living the Dream 18.40 Casualty 19.30 Star Portraits 20.00 The Kumars at Number 42 20.30 Maria Callas: A Big Destiny 21.30 Absolutely Fabulous 22.00 Teen Species 22.50 This Life 23.30 Linda Green 0.00 Meet the Ancestors 1.00 The Private Life of a Masterpiece 2.00 Discovering Science

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Hunter Hunted 13.00 Hunter Hunted 14.00 The Super Twisters 15.00 Eruption At Pinatubo 16.00 Hunter Hunted 17.00 Seconds from Disaster 18.00 Seconds from Disaster 19.00 Asteroid – The Doomsday Rock 20.00 War of the Worlds – The Real Story 21.00 Two Men Went to War 23.00 D-Day 0.00 D-Day 1.00 War of the Worlds – The Real Story

ANIMAL PLANET

12.00 Miami Animal Police 13.00 City Slickers 14.00 The Beauty of Snakes 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Animals A-Z 16.30 Vets in the Sun 17.00 Crocodile Hunter 18.00 The Planet's Funniest Animals 18.30 The Planet's Funniest Animals 19.00 Going Ape

20.00 Born Among Bushmen and Lions 21.00 Biggest Nose in Borneo 22.00 Predator Bay 23.00 Predator's Prey 23.30 Predator's Prey 0.00 Miami Animal Police 1.00 Born Among Bushmen and Lions 2.00 Biggest Nose in Borneo

DISCOVERY

12.00 The Greatest Ever 13.00 Performance 14.00 Rebuilding a Race Car Legend 15.00 Extreme Crash Tests 16.00 Europe's Richest People 17.00 Ray Mears' World of Survival 17.30 Ray Mears' World of Survival 18.00 Surviving Extreme Weather 19.00 Mean Machines 19.30 Mean Machines 20.00 American Chopper 21.00 American Hotrod 22.00 Rides 23.00 Trauma 0.00 DIY Surgery 1.00 FBI Files 2.00 Rebuilding a Race Car Legend

MTV

12.00 Making the Video 12.30 Making the Video 13.00 Making the Video Weekend Music Mix 14.00 Making the Video 14.30 Making the Video 15.00 Making the Video 15.30 Making the Video 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 The Trip 18.00 European Top 20 19.00 The Fabulous Life Of 20.00 Viva La Bam 20.30 Pimp My Ride 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Jaccass 22.30 Andy Milonakis Show 23.00 So '90s 0.00 Just See MTV 2.00 Chill Out Zone

VH1

12.00 Smells Like the 90s 12.30 So 80s 13.00 No Apologies Nirvana's Mtv History 13.30 Nirvana Music Mix 14.00 Live n Loud 15.00 Nirvana Unplugged 16.00 Barewitness Nirvana 16.30 Nirvana Music Mix 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Hogan Knows Best 18.30 Staying Alive 19.00 Transit Staying Alive 20.30 Mtv Live Keane 21.00 MTV Live REM 21.30 MTV Live Coldplay 22.00 Viva la Disco 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 2.00 VH1 Hits

CLUB

12.15 Sizzle 12.45 A Taste of Barbados 13.10 Simply Indian 13.40 Art and Soul 14.10 Ross's BBQ Party 14.35 Saturday Morning Kitchen 15.00 InnerRadius 15.25 Backyard Pleasures 16.50 Fantasy Open House 16.15 City Hospital 17.00 Yoga

Zone 17.25 The Method 17.50 It's a Girl Thing 18.15 Girls Behaving Badly 18.40 Race to the Altar 19.40 Other People's Houses 20.30 Matchmaker 21.00 Cheaters 22.00 The Female Orgasm 23.00 Sextasy 0.00 Women Talk 0.30 Ex-Rated 1.00 Hollywood One on One 1.25 Hollywood One on One 1.55 G-Girls

E! ENTERTAINMENT

12.00 101 Craziest TV Moments 13.00 101 Craziest TV Moments 14.00 E! News Special 14.30 Celebrity Soup 15.00 Uncut 16.00 The E! True Hollywood Story 18.00 50 Biggest Fashion Dos & Don'ts 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 22.00 Dr. 90210 23.00 E! News Special 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 Wild On Tara 0.30 Wild On Tara 1.00 The E! True Hollywood Story

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 X-Men: Evolution 15.30 Justice League 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 The Jetsons 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 Miville Mysteries 14.00 Super Robot Monkey Team 14.25 Totally Spies 14.50 Pucca x 2 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 16.00 Spiderman 16.30 Totally Spies

MG M

12.35 Through Naked Eyes 14.10 The 70's 16.10 Report to the Commissioner 18.00 Soldier's Revenge 19.30 The Group 22.00 The

Cold Room 23.35 Eddie & The Crusiers II 1.20 The Program Killings

TCM

20.00 Where Eagles Dare 22.30 The Carey Treatment 0.10 The Hunger 1.45 Brotherly Love

HALLMARK

12.00 Seasons of the Heart 13.45 In a Class of His Own 15.30 Fielder's Choice 17.00 The Monkey King 18.30 The Legend of Sleepy Hollow 20.00 Law & Order Vii 21.00 Trust 23.00 Taking Liberty 0.30 Law & Order Vii 1.30 Trust

BBC FOOD

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 Capital Floyd 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Rick Stein's Seafood Lovers' Guide 17.30 Kitchen Takeover 18.00 Gondola On the Murray 18.30 Deck Dates 19.00 Friends for Dinner 19.30 Rick Stein's Seafood Odyssey 20.00 Dinner Party Inspectors 20.30 Food Source Asia 21.00 Friends for Dinner 21.30 Dinner in a Box 22.00 Rachel's Favourite Food 22.30 Saturday Kitchen

DR1

12.45 Kreniknen Undervejs 13.30 Kreniknen 14.30 Planet X 15.00 Boogie Listen 16.10 Ta' selv tro 16.40 Fcr søndagen 16.50 Held og Loto 17.00 Australiens Perle 17.30 TV Avisen med vejr 17.55 SportNyt 18.05 Mr. Bean 18.30 Når chimpansen takker af 19.00 Stcv på hjernen 20.40 Kriminalkommisær Barnaby 22.20 Ord som dræber 23.50 Anklaget 0.30 Boogie Listen

SV1

12.30 Expedition vildmark 13.00 Hela Köret 13.30 William og Mary 14.15 William og Mary 15.00 Riket – Stormaktstiden 16.00 Din släkt saga 16.30 Mat/Tina 17.00 BoliBompa 17.01 Disneydags 18.00 Bert 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 På spåret 20.00 27 sekundmeter snö 21.30 Ett japanskt hundliv 22.20 Rapport 22.25 Döda män klär inte i rutigt 23.50 Sändning från SVT24

GRASRÓTARTÖRN

GRASRÓTARTÖRN
ER KLUKKUSTUNDUR VEBU LIFPTÖRUMANNI OG ÖLLUM GRÁKUM LIFPTÖRUM
KR. 59.900.-

**REYKJAVIK
MUSIC
PRODUCTIONS**

**BÓKANIR ERU HAFNAR Í SÍMA 534-9090
OG Á VEFLÓÐINNI WWW.REYKJAVIKMP.COM**



ÚTSALA

Verðdæmi:

	Verð áður	Verð nú
1. Monaco sófas, 3+1+1, leður á slitfl. Litir: svart, drapp, lj.br.....	259.000 kr.	159.000 kr.
2. Monaco horns. 3 horn 2, leður á slitfl. Litir: drapp, lj.br. a. rautt: 225x280cm.....	198.000 kr.	119.000 kr.
2. Tungusófi Marco leður, litir d.brún, svart, stærð: 200x220.....	212.000 kr.	129.000 kr.
3. Kommóða 76113, plastl. Kirsib, hlynur stærð: 40x49x127.....	13.000 kr.	6.900 kr.
4. Kommóða 76112, plast. Kirsib. Hlynur stærð: 76x49x127.....	15.500 kr.	7.900 kr.
5. Sófi Serenella 3ja sæta, leður koniaks brúnt.....	119.000 kr.	74.000 kr.
6. Borðstofurborð cs/353 og 4 stólar cs/260, kirsib.....	105.100 kr.	79.500 kr.
7. Sjónvarpsskápur 10599 Vet For plast. mah. króm.....	24.900 kr.	9.900 kr.
8. Rúm Comfort Kontinental 150x200	131.000 kr.	98.250 kr.

Wall Street hillusamstæður, ýmsar uppsetningar 25% afsláttur á meðan birgðir endast

10% afsláttur af öðrum vörum á meðan á útsölu stendur

Opið


Mán. - fös. 10.00 - 18.00 • Laugard. 11.00 - 16.00 • Sunnud. 13.00 - 16.00



TM - HÚSGÖGN

Síðumúla 30 - Sími 568 6822

- ævintýri líkust



DRAMA
▶ **21.00**
KARL II



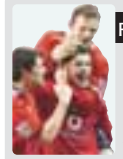
DRAMA
▶ **20.00**
GREY'S ANATOMY



MATUR
▶ **20.00**
LÍTILL HEIMUR



LÍFSSTÍLL
▶ **20.50**
FASHION TELEVISION



FÓTBOLTI
▶ **15.50**
BURTON – MAN. UTD.

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS



MORGUN

8.00 Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (6:26) **8.28** Brummi (10:26) **8.41** Hopp og hí Sessamí (36:52) **9.07** Disney-stundin 9.08 Stjáni (31:52) **9.31** Sigildar teiknimyndir (17:42) **9.38** Líló og Stitch (55:65) **10.00** Matti morgunn (20:26) **10.13** Latibær **10.45** Hljómsveit kvöldsins **11.15** Kjarnakonur **11.45** Vestfjarðavíkingur 2005

7.00 Pingu **7.10** Myrkfælnu draugarnir (12:90) **7.25** Töfravagninn **7.50** Addi Paddi **7.55** Oobi **8.05** Véla Villi **8.15** Doddi lítli og Eyrnastór **8.25** Kalli og Lóla **8.40** Ginger segir frá **9.05** Normafélagið **9.30** Hjólagengið **9.55** Yu Go Oh2 (44:49) **10.20** Sabrina – Unglingsnornin **10.45** Nýja vonda nornin **11.10** The Fugitives **11.35** You Are What You Eat 3 (11:17)

10.00 Fasteignasjónvarpið (e) **11.00** Sunnudagsþátturinn

8.50 Spænski boltinn **10.30** FA Cup 2005

DAÐUR

12.50 Karen og Adam – Heiðursdans **13.30** Opna breska meistaramótíð í golfi **14.30** Sigrar lífsins **14.55** Pönkið og Fræbbblarnir **16.20** Barn í bílnum **17.50** Táknálsfréttir **18.00** Stundin okkar

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **13.55** Neighbours **14.15** Neighbours **14.35** Neighbours **14.55** Neighbours **15.15** Neighbours **15.35** Neighbours **16.00** Það var lagið **17.00** Supernanny (9:11) **17.45** Martha

12.00 Cheers – öll vikan (e) **14.00** Borgin mín (e) **14.30** Allt í drasli (e) **15.00** Family Affair (e) **15.30** House (e) **16.15** Queer Eye for the Straight Guy (e) **17.00** Innlit / útlit (e) **18.00** Judging Amy (e)

16.50 Summerland (6:13) **17.35** Friends 6 (2:24) (e) **18.00** Idol extra 2005/2006

12.10 FA Cup 2005 **13.50** Ítalski boltinn ▶ **15.50** FA Cup 2005 **17.50** Gillette-sportpakkin **18.20** FA Cup 2005

KVÖLD

18.30 Hundabúfan (4:6) Finnsk-ur teiknimyndaflokkur byggður á sögu Mauri Kunnas um land þar sem hundar ráða ríkjum. e. **18.50** Lísá (11:13) Sænskur teiknimyndaflokkur. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.00** Í þessu máli Heimildamynd eftir Sólvægu Anspach um hið meinta málverkafölsunarmál. ▶ **21.00** Karl II (1:4) (Charles II: The Power & the Passion) Breskur myndaflokkur um Karl II Englandskonung, tíu ára útlegð hans í valdatíð Oliviers Cromwell, glæsta endurkomu hans og fjölskrúðugt ástalíf. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. **21.55** Helgarsportíð Þáttur um íþróttir helgarinnar heima og erlendis. **22.20** Orrustan mikla (Batoru rowaiaru) Japönsk bíómynd frá 2000 um níundubekkinga sem eru settir í land á afskekktri eyju með kort, mat og vopn og eiga að berjast upp á líf og dauða. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Story of 1, The (Sagan af tölunni 1) Stórmerkileg og bráðskemmtileg heimildarmynd með gamansömum undirtönum. ▶ **20.00** Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk) Jón Ársæll-Þórðarson leitar uppi forvitnilegt fólk á öllum aldri og verður vel ágengt. Í hverri viku er kynntur til sögunnar skemmtilegur viðmælandi sem hefur frá mörgu að segja. Sjálfstætt fólk hlaut Edduverðlaunin 2003, 2004 og einnig í ár, sem Sjónvarpsþáttur ársins.. **20.35** Life Begins (7:8) (Nýtt líf) Í fyrstu þáttaröðinni stóð Maggie, líðlega fertuga tveggja barna móðir, á krossgötum í lífi sínu eftir að karlinn hennar Phil ákvað að ganga út. **21.25** The Closer (6:13) (Málalok) (Fantasy Date) Í þættinum í kvöld rannsakar Brenda morð á dóttur þingkonu kemst hún að ógeðfældu leyndarmáli. Bönnuð börnum. **22.10** The 4000 (11:13) (4400) (Lockdown) Fljúgandi furðuhlutur lendir á jörðinni með 4400 manns. Bönnuð börnum. **22.55** Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó / NASA – Dómaraval. Fyrri hópur)

19.00 Top Gear Allt það besta, flottasta og hraðskreiðasta tengt bílum, kappakstri og aukahlutum. ▶ **20.00** Lítil heimur Bocuse d'or matreiðslukeppnin sem haldin er í Lyon í Frakklandi er ein virtasta matreiðslukeppni heims Við fylgjumst með Íslenska keppandanum Ragnari Ómarssyni og hans mönnum allt frá fyrstu æfingum. Einnig förum við með í æfingabúðir hjá meistarakokkn-um Philippe Girardon í Frakklandi og fylgjumst að lokum með þáttöku Ragnars í keppninni. Íslenskur skötuselur var í sviðslósinu í keppninni þetta árið, en hann var valinn sem hráefni fyrir keppendur sem þykir mikill heiður. **21.00** Rock Star: INXS Í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokksveitina INXS. Auglýst **21.30** Boston Legal Í Boston Legal sjá áhorfendur heim laganna á nýjan hátt. Alan Shore er þess konar maður sem maður elskar að hata eða hatar að elska. Herkænska hans í réttarsalnum sér til þess að hann fær þá athygli og það umtal sem hann verðskuldar. **22.30** Rock Star: INXS

18.30 Fréttir NFS **19.00** Girls Next Door (10:15) (Ghostbusted) Bönnuð börnum. **19.30** Party at the Palms (7:12) Bönnuð börnum. **20.00** Laguna Beach (3:17) Önnur serían um krakkana á Laguna Beach. **20.25** Fabulous Life of (8:20) (Fabulous Life of: Tom Cruise) Í þessum frábæru þáttum er farið á bakvið tjöldin með Tom Cruise. ▶ **20.50** Fashion Television (10:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tiskuheiminum dag. Á síðustu 20 árum hefur enginn annar þáttur kynnt nýjustu tiskuna jafngléðilega og Fashion Television hefur gert. Hvort sem það eru nýjustu fötin, þotuliðið í salnum eða lætin á bakvið tjöldin, þá sérð þú það fyrst hér í Fashion Television og það á fremsta bekk. **21.15** Smallville (4:22) (Devoted) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville á sínum yngri árum. Í Smallville býr unglingsurinn Clark Kent. **22.00** Open Water Mynd sem er byggð á sönnun atburðum. Ungt par fer í frínu sínu í köfunarleiðangur en glemmist síðan út í miðju hafinu.

20.20 Spænski boltinn (Villarreal – Real Madrid) **22.00** Ameríski fótboltinn (NFL 05/06)

NÓTT

0.15 Kastljós **0.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

23.50 Idol – Stjörnuleit 3 **0.15** Over There **1.00** Crossing Jordan **1.45** Breathing Room **3.15** High Crimes (Str. b. börnum) **5.05** The Closer (B. börnum) **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.40 C.S.I. (e) **23.40** Sex and the City (e) **1.10** Cheers – 9. þáttaröð (e) **1.35** Fasteignasjónvarpið (e) **1.45** Óstöðvandi tónlist

23.20 HEX (14:19)

0.30 FA Cup 2005



HEIMILDAMYND

▶ 19.10

STORY OF 1, THE



10.00 Fréttir 10.05 Ísland í dag – brot af besta e 11.00 Fréttaljós

12.00 Hádegisfréttir/Íþróttufréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða 12.25 Silfur Egils 14.00 Fréttir 14.10 Ísland í dag – brot af besta e 15.00 Fréttaljós 16.00 Fréttir 16.10 Silfur Egils 18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir/Yfirlit fréttar og veðurs.

▶ 19.10 Story of 1, The (Sagan af tölunni 1) Stórmerki- leg og bráðskemmtileg heimildamynd með gamansömum undirtón, endaer umsjónarmaður hennar sjálfur Terry Jones, einn af máttarstólpum í Monty Python- genginu margrómaða. Í myndinni rekur Jones sögu tölustafsins eins, frá því hann var fundinn upp, hvernig núllið bjargaði okkur frá því að þurfa að nota rómverska talnakerfið, og hvernig þessi litla tala, 1, nýttist okkur nú um stundir, jafnt í stærðfræðilegum, tæknilegum sem og öðrum hagkvæmum tilgangi. Bráðfyrindinn heimildarmynd um lágan en máttugan tölustaf.

20.05 Fréttaljós 21.00 Silfur Egils 22.35 Veðurfréttir og íþróttir

23.05 Kvöldfréttir

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Chasing Beauties (B. börnum) 8.00 Overboard 10.00 My Cousin Vinny 12.00 What's the Worst That Could Happen? 14.00 Overboard 16.00 My Cousin Vinny 18.00 What's the Worst That Could Happen?

20.00 Chasing Beauties (Kvennaraunir) Hér segir frá hinum kven- sama Theodoros. Hann hefur alltaf verið kvennaljómi en hefur þann ljóta ósið að leggja lag sitt við stúlkur sem eru lofaðar. Bönnuð börnum.

22.00 8 Mile (8 Mílur) Rapp- arinn Eminem vinnur leiksigur í þessari stór- góðu kvikmynd sem hreppi Óskarinn fyrir tónlist. Aðalsöguhetjan er B-Rabbitt, reiður ung- ur maður í Detroit. B- Rabbitt býr í hjólhýsi meðdrykkfelldri móður sinni og er í ömurlegri vinnu. Kærastan er ófrísk og það er meira en B-Rabbitt þolir. Hann á bara einn kost og það er að slá í gegn í tónlist- inni. Aðalhlutverk: Eminem og Kim Basing- er. Bönnuð börnum.

0.00 Barton Fink (Bönnuð börnum) 2.00 Hart's War (Str. b. börnum) 4.00 8 Mile (B. börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Man. City – Tottenham frá 4.1 16.00 Arsenal – Man. Utd. frá 3.1 18.00 Birmingham – Wigan frá 2.1

20.00 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 ...

Karl II

Breski myndaflokkurinn Karl II (Charles II: The Power & the Passion) er í fjórum þáttum og segir frá Karli II Englandskonungi sem ríkti á árunum 1660-85. Sagt er frá lífinu við hirðina, ósætti innan konungsfjölskyldunnar og tíu ára útleög konungs í valdatíð Oliver's Cromwell. Þá er fjallað um glæsta endurkomu hans og fjölskrúðugt ástá- lif en meðal ástkvenna Karls konungs



voru hin eðalbarna Barbara Villiers, alþýðuhetjan og kyn- tákn þess tíma, Nell Gwynne og franska njósnaqvendið Louise de Keroualle. Leikstjóri er Joe Wright og meðal leik- enda eru Rufus Sewell, Rupert Graves, Helen McCrory, Christian Coulson, Ian McDi- armid, Shirley Henderson og Anne-Marie Duff. Atriði í þátt- unum eru ekki við hæfi barna.

■ RÚV, KL. 21.00

Enski bikarinn á Sýn

Bein útsending verður í dag frá tveimur spennandi leikjum í 3. umferð ensku bikarkeppinnar sem fram fer þessa helgina. Fyrri leikurinn er hrein- ræktaður slagur milli Davíðs og Goli- áts því þá tekur utandeildarlið Burton Albion á móti stórveldinu Manches- ter United. Óhætt er að segja að þar hafi utandeildarliðið lítt þekktu dott- ið í lukkupottinn því slík viðureign

getur hæglega bjargað fjárhag slíkra smáliða. Þess má svo geta að knatt- spyrnustjóri þessa Burton Albion er Nigel Clough, sonur Brians heitins Clough og fyrrum leikmaður með Nottingham Forest og Liverpool. Síð- ari bikarleikurinn sem sýndur verður í beinni útsendingu í dag er viðureign 1. deildarliðsins Leicester City og Tottenham Hotspur kl. 18.20. Eins og kunnugt er þá er Jóhannes Karl Guðjónsson Þórðarsonar lykilmáður í liði Leicester, en gengi þess hefur verið skrykkjótt það sem af er tímabils- ins. Þetta er því kjörið tækifæri til að rétta úr kútnum, auka sjálfstraustið sem þarf til að komast lengra í bik- arnir og ná umspilssæti í 1. deildinni. Einnig skal bent á að ítalski boltinn og spænski boltinn verða á sýnum stað á Sýn í dag. Sýndur verður leikur í beinni útsendingu úr ítölsku A deild- inni kl. 13.50 og kl. 17.55 verður sýndurá Sýn Extra leikur Villarreal og Real Madrid í spænsku La Liga deild- inni.

■ SÝN, BURTON – MAN. UTD., KL. 15.50

■ SÝN, LEICESTER – TOTENHAM, KL. 18.20

■ SÝN EXTRA, VILLARREAL – REAL MADRID, KL. 17.55



Í þessu máli

Í þessu máli er yfirskrift heimildar- myndar eftir Sólveigu Anspach um hið meinta málverkafölsunarmál. Málið er skoðað út frá persónulegum sjónarmiðum ákærðra sem og ákærenda en einnig út frá þjóðfélags- legu sjónarmiði og fátánleika þess í heild sinni. Helstu viðmælendur eru Arnar Jensson, Ólafur Ingi Jónsson, Viktor Smári Sæmundsson, Petur Þór Gunnarsson, Jónas Freyðal Þorsteins- son, Kjartan Gunnarsson, Jón Ragn- arsson, Gunnar Snorri Gunnarsson og Bragi Guðlaugsson.

■ RÚV, KL. 20.00



Saga tölustafsins 1 rakin í heimildarmynd

Monty Python-maðurinn Terry Jones hefur sögu að segja.

The Story of 1 er í senn stórmerkileg og bráðskemmtileg heimildarmynd. Þarf það líka ekki að koma á óvart þegar umsjónarmaður myndarinnar er annars vegar; sjálfur Terry Jones,



einn af stofnendum og máttarstólpum Monty Python-gengisins margrómaða. Í myndinni rekur Jones sögu tölustafsins eins, frá því hann var fundinn upp, hvernig núllið bjargaði okkur frá því að þurfa að nota rómverska talnakerfið og hvernig þessi litla tala, 1, nýttist okkur nú um stundir, jafnt í stærðfræðilegum, tæknilegum sem og öðrum hagkvæmum tilgangi.

Terry Jones er ekki allsendis ókunnur því að stýra léttum og grípandi heimildarmyndum um grafalvarleg og stórfróðleg viðfangsefni. Þessum sextíu og þrjú ára gamla háðfugli er margt til lista lagt. Hann er sagnfræðingur að mennt og hefur ekki aðeins leikstýrt fjölda kvikmynda, þ.m.t. Monty Python-myndunum Holy Grail, Life of Brian og The Meaning of Life, heldur hefur hann einnig skrifað og verið kynni að tveimur sögulegum heimildarþáttaröðum sem vöktu báðar mikla athygli; The Crusades (Krossferðunum) frá 1995 og Medieval Lives (Miðaldalíf) frá 2004.

Sagnfræðin hefur þannig ætíð verið Jones hugleikin, jafnvel þótt hann sé kunnastur fyrir gamansemi sína og gríniðkun. En þegar betur er að gáð hefur margt af því gríni sem Jones

hefur skrifað í gegnum tíðina verið innblásið af sagnfræðinni, beint eða óbeint háð og spott á kostnað mannkynssögunnar. Þannig hét einn allra fyrsti gamanþátturinn sem hann skrifaði fyrir sjónvarp Complete and Utter History of Britain frá 1969, en þar gerðu þeir Michael Palin, væntanlegur félagi hans í Monty Python, stólpagrín að sögu Bretlands, sem þá má segja að hafi verið næsta heilög og ósnertanleg. Og þeir héldu áfram að snúa út úr hinum grafalvarlegu staðreyndum mannkynssögunnar. Í Holy Grail frá 1975 gerðu þeir að atlægi goðsögnina um Artúr konung og riddara hringborðsins, 1979 fékk sjálfur Jesús Kristus sömu útreið í Life of Brian og 1983 réðust þeir ekki á garðinn þar sem hann var lægstur er þeir

reyndu að skýra tilgang lífsins með nokkrum vel völdum dæmum að hætti hússins. Eftir að Monty Python-liðar fóru hver í sína áttina eftir fráfall Grahams Chapman lét Jones ekki deigan síga og hélt áfram að henda gaman á kostnað frækinna fortíðarafreka mannsins. Næst voru það sjálfir víkingarnir og alræmdar ránsferðir þeirra í gamanmyndinni Eric the Viking frá 1989 en eftir það sneri hann sér alfaríð að heimildarmyndum og hefur gert garðinn frægan á því sviðinu allar götur síðan.

Missið ekki af sögunni af tölunni einum, bráðfýndinni heimildarmynd um lágan en máttugan tölustaf.

■ STÖÐ 2/NFS, KL. 19.10

Byrjaði að rappa fjögurra ára gamall

Eminem

Marshall Bruce Mathers III fæddist 17. október árið 1972 í Kansas City í Missouri í Bandaríkjunum. Móðir hans var fimmtán ára þegar hún átti hann og faðir hans yfirgaf þau sex mánuðum seinna og sneri aldrei aftur. Marshall eyddi barnæskuárum í að ferðast til og frá Kansas City og Detroit en þar settust þau að þegar hann var tólf ára gamall. Hann skipti um skóla á nokkurra mánaðafresti og átti erfitt með að eignast nýja vini, útskrifast og forðast vandræði. Hann var rappaðadandi allt sitt líf og byrjaði að rappa fjögurra ára gamall. Þegar hann var fjórtán ára byrjaði hann að rappa af því en það var ekki fyrr en hann var sautján ára sem hann bjó til rapparanafnið M&M sem hann breytti síðar í Eminem. Honum var hafnað af flestum röppurum vegna kynþáttar síns og óx með honum mikil reiði sem kemur fram í grófum rapptextum hans. Eftir að hafa fallið þrisvar sinnum í núnda bekk hætti hann í skóla. Eminem byrjaði að troða sér inn á útvarpsstöðvar og keppa í frírappi. Hann gaf út fyrstu

plötuna sína sem hét Infinite og seldist í minna en þúsund eintökum. Það var þegar dóttir hans, Hailie Jade Scott, fæddist árið 1995 að hjólin byrjuðu að snúast. Hann hafði engu að tapa, algjörlega blankur. Hann byrjaði að rappa stóryrtur um lífið sjálf og náði athygli grasrótarapparanna. Hann gaf út smáskífuna The Slim Shady EP og eyddi síðustu aurunum í að koma sér í rappkeppni í LA því hann sóttist eftir sigurlaunum sem hann vantaði sárlega. Hann lenti í öðru sæti í keppninni en útsendarar rapparans Dr. Dre uppgötvuðu hann þar.

Dr. Dre og Eminem hittust og með þeim hófst velheppnað samstarf. Hann gaf fyrst út The Slim Shady LP en seinni platan hans, The Marshall Mathers LP, vann þrenn Grammy-verðlaun og seldist í átta milljónum eintaka í Bandaríkjunum. Síðan þá hefur hann gefið út plötur The Eminem Show, Encore, 8 Mile og Curtain Call ásamt því að leika í kvikmyndinni 8 Mile sem er byggð á ævi hans sjálfs.



Þetta vissum við ekki um Martin Lawrence

- Það leið yfir hann og hann féll í dá þegar hann var úti að skokka árið 1999. Honum batnaði þó fljótt á spítala.
- Hann var handtekinn á skemmtistað í Hollywood árið 1997 eftir að hafa kýlt mann.
- Fyrirverandi eiginkona hans, Patricia, var áður ungfrú Virginía.
- Hann var handtekinn á Burbank-flugstöðinni fyrir að vera með hlaðna byssu í ferðatöskunni sinni.
- Hann var boxstjarna á unglingsárum sínum.
- Hann segist hafa byrjað sem grínisti við að hvetja móður sína, sem vann sem afgreiðslukona í nokkrum stórverslunum til að halda uppi sér og sex börnum.
- Kennaramir hans voru vanir að gefa honum síðustu mínútur tímans til að láta bekkjarfélaga sína hlæja.
- Umboðsmenn uppgötvuðu hann í þættinum „Star Search“.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, WHAT'S THE WORST THAT COULD HAPPEN, KL. 18.00



ÍSLENSK SNILLD

Stelpurnar í leikstjórn Óskars Jónassonar laugardaga kl. 20:20



EKKI MISSA AF ...



MTV, KL. 22.00

I Want a Famous Face

Hversu langt myndir þú ganga til að líta út eins og uppáhalds stjarnan þín? Nefaðgerð, magaminnkun eða kannski andlitslyfting? Í þættinum í kvöld fylgjumst við með konum sem vilja líta út eins og Pamela Anderson og þurfa að gangast undir sársaukafullar lýta-aðgerðir til að líta út eins og hún.



BBC PRIME, KL. 21.30

Two Pints of Lager and a Packet of Crisps

Fjórdá sería af gamanþáttum um líf fátæks ungs fólks í Norður-Englandi. Þættinum er leikstýrt af Gareth Carrivick. Leikarar í þættinum eru Beverley Craylard, Natalie Casey, Kathryn Drysdale, Ralf Little, Will Mellor og Sheridan Smith. Í þættinum í kvöld reynir Janet að hætta með Jonny.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.30 Alpine Skiing: World Cup Adelboden Switzerland 13.30 Biathlon: World Cup Oberhof Germany 14.15 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 16.30 Fight Sport: Fight Club 18.00 Football: Friendly Tournament Elles Cup 20.00 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 News: Eurosportnews report 22.15 Olympic Games: Mission to Torino 22.45 Biathlon: World Cup Oberhof Germany 23.30 Biathlon: World Cup Oberhof Germany 0.00 Rally: Rally Raid Dakar

BBC PRIME

12.00 Secrets of Lost Empires 13.00 Classic EastEnders 13.30 EastEnders Omnibus 14.00 EastEnders Omnibus 14.30 EastEnders Omnibus 15.00 EastEnders Omnibus 15.30 EastEnders Omnibus 16.00 Stig of the Dump 16.30 Stig of the Dump 17.00 Lenny's Big Atlantic Adventure 18.00 Popcorn 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 Alien Empire 21.30 Two Pints of Lager and a Packet of Crisps 22.00 SAS – Are You Tough Enough 23.00 Spooks 0.00 Around the World in 80 Treasures 1.00 Battlefield Britain 2.00 Spanish Journey

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 The Super Twisters 13.00 Megastructures 14.00 When Expeditions Go Wrong 15.00 Two Men Went to War 17.00 Dambusters 18.00 Hunter Hunted 19.00 Predators At War 20.00 Megastructures 21.00 Seconds from Disaster 22.00 Seconds from Disaster 23.00 Most Amazing Moments 0.00 Seconds from Disaster 1.00 Seconds from Disaster

ANIMAL PLANET

12.00 Austin Stevens – Most Danger-

ous 13.00 Killing for a Living 14.00 Predator's Prey 14.30 Predator's Prey 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Animals A-Z 16.30 Vets in the Sun 17.00 Crocodile Hunter 18.00 Lions 19.00 The Life of Birds 20.00 Animal Cops Houston 21.00 Animal Precinct 22.00 Venom ER 23.00 Killing for a Living 0.00 The Life of Birds 1.00 Lions 2.00 Venom ER

DISCOVERY

12.00 Ultimate Ten 13.00 Dream Machines 13.30 Dream Machines 14.00 Mythbusters 15.00 Brainiac 16.00 Firehouse USA 17.00 Biker Build-Off 19.00 American Chopper 20.00 Mythbusters 21.00 A Haunting in Connecticut 23.00 Mean Machines 23.30 Mean Machines 0.00 A Haunting 1.00 Zero Hour 2.00 Mythbusters

MTV

12.00 Making the Video 12.30 Making the Video 13.00 Making the Video 13.30 Making the Video Weekend Music Mix 14.00 Making the Video 14.30 Making the Video 15.00 Making the Video 15.30 Making the Video 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 Top 20 23.00 Vh1 Weekly Album Chart 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.15 Hollywood One on One 12.45 Weddings 13.10 Staying in Style 13.40 Awesome Interiors 14.10 Design Challenge 14.35 Comel Seal Buy! 15.00 In Your Dreams 15.25 Completely Hammered 15.50 E-Love 16.15 City Hospital 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Crime Stories 18.40 G-Girls 19.10 Girls Behaving Badly 19.40 Other People's Houses 20.30 Staying in Style 21.00 Cheaters 22.00 My Messy Bedroom 22.30 Sex and the Settee 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Staying in Style 0.00 Power Food 0.30 The Villa 1.25 Weddings

1.50 Innertainment 2.15 Art and Soul

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News Special 12.30 Celebrity Soup 13.00 The E! True Hollywood Story 14.00 The E! True Hollywood Story 15.00 The E! True Hollywood Story 16.00 The E! True Hollywood Story 17.00 The E! True Hollywood Story 19.00 25 Notorious Fashion Week Moments 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 Rich Kids: Cattle Drive 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 Party @ the Palms 0.30 Wild On Tara 1.00 101 Craziest TV Moments

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 X-Men: Evolution 15.30 Justice League 16.00 Hi Hi Puffy AmiYumi 16.30 Atomic Betty 17.00 Camp Lazlo 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 The Simpsons 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 Movic Mystery 14.00 Super Robot Monkey Team 14.25 Totally Spies 14.50 Pucca x 2 15.00 Martin Mystery 15.30 A.T.O.M. Alpha teens on machines 16.00 Spiderman 16.30 Totally Spies

MGM

12.25 For Better or for Worse 13.00 The Killer Elite 16.00 The Crook 18.00 The Group 20.30 Who'll Stop the Rain? 22.35 Night Drive 23.50 The Aviator 1.25 Wisdom

TCM

20.00 Pat Garrett and Billy the Kid 22.05 Zabriskie Point 0.00 The Appointment 1.55 Pennies from Heaven

HALLMARK

12.00 The Sign of Four 13.45 Mr. Rock 'n' Roll: The Alan Freed Story 15.30 Annie's Point 17.00 The Monkey King 18.30 Incident in a Small Town 20.00 Law & Order VII 21.00 Midsomer Murders 22.45 They Call Me Sirr 0.30 Law & Order VII 1.30 Midsomer Murders

BBC FOOD

12.00 Gondola On the Murray 12.30 Deck Dates 13.00 Friends for Dinner 13.30 Rick Stein's Seafood Odyssey 14.00 Dinner Party Inspectors 14.30 Food Source Asia 15.00 Friends for Dinner 15.30 Dinner in a Box 16.00 Rachel's Favourite Food 16.30 Saturday Kitchen 17.00 Tyler's Ultimate 17.30 Safari Chef 18.00 Decoding Ferran Adria 19.00 The Hi Lo Club 19.30 Galley Slaves 20.00 Big Kevin Little Kevin 20.30 The Tanner Brothers 21.00 The Cookworks 21.30 Made to Order 22.00 James Martin Sweet 22.30 Ready Steady Cook

DR1

13.00 Gudstjeneste í DR Kirken 13.45 HåndboldSendag I 15.20 HåndboldSendag II 17.00 Kaj og Andrea 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Schackenborg – Godset i Grænselandet 18.30 Sådan ligger landet 19.00 Krøniken 20.00 TV Avisen 20.15 Sendag 20.45 SendagsSporten 21.00 Der var engang i Amerika 23.05 Hunter: Tilbage i tjeneste

SV1

12.30 Infor Svenska Idrottsgalan 2006 12.40 Dokument: Humor 13.20 William och Mary 14.10 William och Mary 15.00 På spåret 16.00 Stjärnorna på slottet 17.00 Toy Story 2 18.30 Rapport 19.00 Djursjukhuset 19.30 Sportspegeln 20.15 Trettondagskonserten! 21.15 Nyårsloften från SVT 21.25 Det var en gång en skog 22.10 Rapport 22.20 En bok – en författare: Lena Nevander Fristrom 22.45 Örnén 23.40 Sändning från SVT24

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



5 EMMY VERÐLAUN
Arrested Development – föstudaga kl. 20



GOTTI, FOLK, MCCANN

EINN VINSÆLASTI GAMANÞÁTTUR Í BANDARÍKJUNUM

Entourage er margtilnefnd gamanþáttaröð – föstudaga kl. 21:20



KVIKMYNDIR
▶ **22.25**
ENGLAND
VENTIR ÞESS...

SPENNA
▶ **20.00**
GRAY'S
ANATOMY

SPENNA
▶ **22.00**
C.S.I.

GAMAN
▶ **21.00**
AMERICAN DAD

FÓTBOLTI
▶ **21.30**
SPÆNSKU
MÖRKIN

SJÓNVARPIÐ

2

SKJÁREINN

SIRKUS

SM
besta sétið

MORGUN

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í finu formi 2005 **9.35** Oprah Winfrey **10.20** My Sweet Fat Valentina **11.05** Veggfóður **11.35** Alf

DAGUR

16.30 Helgarsportíð **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Gurra grís (33:52) **18.06** Kólabræður (48:52) **18.15** Fætunir á Fanney (6:13)

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Sunshine State **15.20** Osbournes 3 **16.00** Shoebox Zoo **16.25** Cubix **16.45** Skjaldbökkurnar **17.10** Yoko Yakamoto Toto **17.15** Jellies **17.30** Kýrin Kolla **17.40** Bold and the Beautiful **18.05** Neighbours

17.55 Cheers – 9. þáttaröð **18.20** Sunnudagsþátturinn (e)

16.20 FA Cup 2005 **18.00** Íþróttaspjallíð **18.12** Sportíð

KVÖLD

18.30 Váboði (11:13) **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós **20.35** Átta einfaldar reglur (66:76) Bandarísk gamanþáttaröð. **21.05** Cary Grant (Cary Grant – A Class Apart) Heimildamynd um breska kvikmyndaleikarann Cary Grant sem lék í 72 bíómyndum á ferli sínum og hlaut heiðursóskarinn árið 1969. **22.00** Tíufréttir ▶ **22.25** England væntir þess... (2:2) (England Expects) Bresk mynd í tveimur hlutum um mann sem leitar að sökudólgi til að hefna sín á eftir að dóttir hans leiðist út í heróínneyslu. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður **19.00** Ísland í dag **19.35** The Simpsons (16:22) ▶ **20.00** Grey's Anatomy 2 (1:26) **20.45** You Are What You Eat 3 (12:17) Dr. Gillian heim-sækir núna aftur Nick Hughes, fertugan mann, sem fór í átak undir hennar handleiðslu fyrir ári síðan. **21.10** Six Feet Under (10:12) Bönnuð börnum. **22.05** Most Haunted (15:20) Á miðöldum var landsvæðið í kringum Aberglasney í Wales blóði drifið eftirstöðuga bardaga sem þar voru háðir. Bönnuð börnum. **22.55** Meistarinn (1:21) Meistarinn er nýr íslenskur spurningaþáttur í umsjá Loga Bergmanns Eiðssonar.

19.20 Fasteignasjónvarpið **19.30** Allt í drasli (e) **20.00** The O.C. Trey flytur í gömlu íbúðina hennar Alex. **21.00** The Handler Lily þykist vera írsk fóstur til að komast að því hvað varð um írsku fósturu sem hvarf og er líklega látin. ▶ **22.00** C.S.I. – lokabáttur Bandarískir þættir um störf rannsóknardeildar Las Vegas borgar. Framhald úr síðustu viku en Quentin Tarantino leikstýrir og skrifar þáttinn. **22.50** Sex and the City – 3. þáttaröð Mr. Big segir Carrie frá því að sambandið hjá honum og Natöshu sé í molum.

18.30 Fréttir NFS **19.00** Summerland (6:13) (Pleides) Bandarískur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að kúvenda lífsinu. **20.00** Friends 6 (3:24) **20.30** Fashion Television (11:34) Í þessum frægu þáttum færðu að sjá allt það heitasta og nýjasta í tískuheiminum dag. ▶ **21.00** American Dad (4:13) (Francine's Flashback) Stan Smith er útsendari CIA og er alltaf á varðbergifyrir hryðjuverka-hættum. **21.30** American Dad (5:13) (Roger Codger) **22.00** Summerland (7:13) **22.45** Smallville (4:22) (Devoted) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.

18.30 Ameríski fótboltinn (NFL 05/06) **20.30** Ítölsku mörkin (Ítölsku mörkin 2005-2006) Öll mörkin, flottustu tilþrífir og umdeildustu atvikin ítalska boltanum frá síðustu umferð. **21.00** Ensku bikarmörkin 2006 ▶ **21.30** Spænsku mörkin Öll mörkin, tilþrífir og umdeildustu atvikin frá síðustu umferð í spænska-boltanum. **22.00** Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem íþróttáhugamenn láta ljós sittskína. Enginn er fróðari en Howie Schwab en hann veit bókstaflega allt umíþróttir. **22.30** HM 2002 endursýndir leikir

NÓTT

23.25 Kastljós **0.25** Dagskrárlök

23.45 The Closer (B. börnum) **0.30** Hav Plenty (Str. b. börnum) **1.55** On the Edge (B. börnum) **3.20** Six Feet Under **4.15** Third Watch **5.00** The Simpsons **5.25** Fréttir og Ísland í dag **6.30** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno **0.05** Boston Legal (e) **0.50** Cheers – 9. þáttaröð (e) **1.15** Fasteignasjónvarpið (e) **1.25** Óstöðvandi tónlist

23.30 Friends 6 (3:24) **23.55** The Newlyweds (26:30)

BOXAÐU ÞIG Í FORM
HR ER VIRKT HNEFALEIKAFÉLAG MEÐ FYRSTA FLOKKS AÐSTÖÐU

HÍR
STUNDATÖFLUNA MÁ FINNA Á WWW.HNEFALEIKAR.IS

HNEFALEIKAFÉLAG REYKJAVÍKUR | FAXAFENI 8 | 108 REYKJAVÍK | S: 426 9464, 321 2021 | WWW.HNEFALEIKAR.IS | BOX@HNEFALEIKAR.IS



SPJALL

▶ 20.10

SILFUR EGILS



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

13.00 Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Hrafnáping/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir

20.00 Fréttir
▶ 20.10 Silfur Egils

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir

22.30 Hrafnáping/Miklabraut Hrafnáping þriðjudega, fimmtudega og föstudaga í umsjáIngva Hrafn Jónssonar og Miklabraut mánudaga og miðvikudaga í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnáping/Miklabraut

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 A View From the Top
8.00 The Martins 10.00 Wishful Thinking 12.00 Impromptu
14.00 A View From the Top
16.00 The Martins 18.00 Wishful Thinking

20.00 **Impromptu (e)** (Af fingrum fram)Fjallar um ást-arsamband skáldkonunnar George og tónskáldsins Fredrics. Árið 1836 gefst George upp á misheppnuðu hjónabandi sínu.

22.00 **The Butterfly Effect** (Fiðrildaáhrifin) Dulmagnaður vísindatryllir með Asthon Kutcher í sínu fyrsta „alvarlega“ hlutverki. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Pilgrim (Stranglega bönnuð börnum) 2.00 Femme Fatale (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 The Butterfly Effect (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

18.00 Að leikslokum (e)

19.00 Newcastle – Charlton frá 28.12

21.00 Að leikslokum (e)

22.00 West Ham – Chelsea frá 02.01

0.00 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

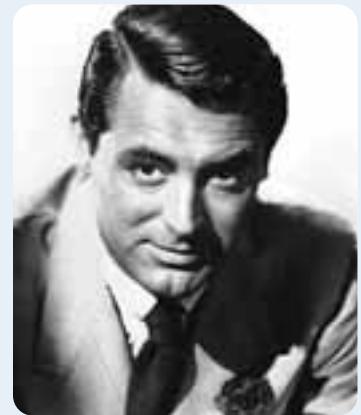
Fréttabátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma festi til kl. 9.15

...Flairi stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Cary Grant – A Class Apart

Heimildarmynd um breska kvikmynda-leikarann Cary Grant sem lék í 72 bíómyndum á ferli sínum og hlaut heiðursóskarinn árið 1969. Grant er ein mesta kvikmyndastjarna Breta. Þó hann hafi leikið í öllum þessum fjölda mynda fékk almenningur aldrei að kynnaast leyndu einkalífi stjórnunnar. Þegar hann dó árið 1986 sagði Billy Wilder, einn af frábærum leikstjórum sem hann hafði unnið með: „Fyrirmyndin er horfin á braut - hverjum getum við fylgt núna?“ Höfundur myndarinnar, Robert Trachtenberg, þykir draga hér upp sterka svipmynd af leikaranum sem þótti fara leynt með einkalíf sitt meðan hann lifði.



■ RÚV, KL. 21.00

Summerland

Bandaríski myndaflokkurinn Summerland hefur eignað sér góðan hóp af dyggum áhorfendum. Fjallar hann um ungan fatahönnuð, Övu Gregory, sem býr í smábæ í Kaliforníu. Áhyggjulaust líf hennar kúvendist gjör-samlega þegar systir hennar og mágur láta lífið í bíslýsi. Þau skilja eftir sig þrjú börn sem Ava þarf að taka að sér en fram að því hafði hún aldrei hugleitt það að eignast börn eða gert sér grein fyrir allri þeirri ábyrgð sem því fylgir. Í þessum sjöunda þætti annarrar þáttaraðar íhuga Ava, Susannah og Colby að ráða til sín poppstjörnu til að aðstoða sig við nýju fatalínuna. Þá gerir Ava sér loksins grein fyrir hvaða tilfinningar hún ber til Johnny og gerir upp við sig hvort hún vilji játa ást sína á honum. Þessir vinsælu þættir voru búnir til af aðalleikkonunni Lori Laughlin, sem leikur Övu en þessi fertuga leikkona á að baki langan feril og er fyrrum barnastjarna.



■ SIRKUS, KL. 22.00

Tai chi – Kung Fu – Hugræn teygjuleikfimi Heilsu meðferð

Opið hús frá 3.-7. janúar

Kynning á heilsutei ● **Fjölbreytt tilboð í gangi**

NIJUSHI HELLISUTLIND
Skullarni 3j
Sími 553 8282
www.heilsudrekning.is

Leikarinn sem nennir ekki að leika

Hugh Grant

Breski leikarinn Hugh Grant er kúnstugur fir með afbrigðum. Hann hefur átt mikilli velgengi að fagna síðasta áratuginn eða svo og er tvímælaust einn farsælasti kvikmyndaleikari Bretlands fyrr og síðar. En sá galli er á gjöf Njarðar að Grant hefur ítrekað lýst því yfir að hann kæri sig í reynd ekkert um að leika í kvikmyndum; honum leiðist fátt meira en kvikmyndagerðin og allt það havari og hangs sem henni tengist. En hvað svo sem hann segir blessaður þá er eflaust enginn sem snýr upp á hendina á honum; neyða hann til að gera það sem hann nennir ekki að gera. Tilfellið er nefnilega það að hann heldur áfram að leika í kvikmyndum og til marks um það þá mun hann næst birtast í mynd eftir Paul Weitz, annan Weitz-bræðra sem gerðu m.a. About a Boy, sem heitir American Dreamz og er satíra um raunveruleikasjónvarp á borð við American Idol. Þótt Grant leiki yfirleitt hina viðkunnalegustu náunga á hvíta tjalðinu, góðu gæjana sem ekkert aumt má sjá, þá er

hann fyrsti maður til að viðurkenna að hann sjálfur gæti ekki verði ólíkari þessum persónum sínum. Grant þykir nefnilega koma fyrir sem svolítið lokaður og hrokafullur náungi. Þeir sem betur til hans þekja hafa þó bent á að maður sé einfaldlega skemmtilega hreinskilinn náungi, komi til dyranna eins og hann er klæddur, sé lítið fyrir allt það yfirborðskennnda skjall sem tröllríður stjörnu-bransanum. Þá þykir Grant vera húmoristi hinn besti, kaldhæðnin velli upp úr honum enda hafa þeir báðir lýst yfir spjallþáttastjórnendurnir Jay Leno og David Letterman að fáir gestir þeirra úr röðum kvikmyndastjarna séu eins skemmtilegir og hann. Grant er 45 ára gamall, heitir fullu nafni Hugh John Mungo Grant og er síðast þegar vitað var á lausu og barnlaus, en er guðfaðir Damians Hurley, sonar fyrrum unnustu sinnar Elizabeth Hurley.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, IMPROMPTUM, KL. 20.**



Þetta vissum við ekki um **Drew Barrymore**

- Hún kláraði aldrei grunnskóla.
- Leikstjórinn Steven Spielberg er guðfaðir hennar. Hann gaf henni ábreiðu ásamt minnismiða þar sem á stöð „Cover yourself up“. Playboy-bláð fylgdi með gjöfinni þar sem búið var að klæða hana í fót en hún var nakin á forsiðu blaðsins.
- Hún er með sex tattú: kross á hægri ökkla, blátt tungl á hægri stóru tá; fiðrildi fyrir neðan naflann, freyjubrá á vinstri mjöðm og á miðju bakinu er engill sem heldur á kross.
- Hún hefur sagt í sjónvarpsþætti að hún horfi aldrei á myndirnar sem hún leiki í.
- Hún er guðmóðir barns Kurt Cobain og Courtney Love, Frances Bean.
- Eitt af áhugamálum hennar er ljósmyndun.
- Á sitt eigið framleiðslufyrirtæki, Flower Films, sem framleiðir flestar myndir hennar.
- Uppáhaldshljómsveitin hennar er Bítlarnir. En aðrar hljómsveitir sem eru í upphaldi eru Daft Punk, Lauryn Hill, Coldplay og Beck.
- Hún hefur ofnæmi fyrir hvítlauk, býflugum, ilmvötum og kaffi.
- Hún keyrir Porsche Carrera.
- Þegar hún frétti að 23 ára gömul stúlka ætlaði að vera í MTV þættinum „I Want a Famous Face“ og gangast undir lýtaaógerðir til að líta út eins og Barrymore, hringdi Barrymore í hana og talaði um fyrir henni.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, WISHFUL THINKING, KL. 18.00**



Vel lesin!



59% 38% 24%*

Lestur – konur 20-50 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.

EKKI MISSA AF ...



BBC PRIME, KL. 20.00

Dalziel and Pascoe

Dramatískur lögregluþáttaröð með Colin Buchanan, Warren Clarke, Susannah Corbett og David Royle Gritty í aðalhlutverkum. Þættirnir eru byggðir á verðlaunaskáldsögum Reginald Hill. Andy Dalziel er reyndur lögregluáður sem tekur höndum saman við nýtskrifaðan Peter Pascoe til að ráða fram úr glæpum. Tílefnislaust morð er gert á amerískum ferðamanni en morðið færir Dalziel aftur í samband við gamla æskuást.



MTV, KL. 20.00

Global Room Raiders

Room Raiders er þáttur þar sem þátttakendur ákveða með hverjum á að fara á stefnumót með eingöngu útfra innihaldi svefniherbergja annarra þátttakenda. Þátttakendurnir eru frá mismunandi löndum þannig að áhugvert er að fylgjast með þegar menningaheimarnir rekast á.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Ski Jumping: World Cup Oberstdorf 13.00 Ski Jumping: World Cup Garmisch Partenkirchen 14.00 Biathlon: World Cup Oberhof Germany 14.30 Biathlon: World Cup Oberhof Germany 15.00 Football: Football World Cup Season Magazine 15.30 Football: Football World Cup Season Legends 16.30 Football: Eurogoals 17.00 Football: Friendly Tournament Efes Cup 18.00 Football: Friendly Tournament Efes Cup 20.00 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 Football: Eurogoals 22.30 All sports: WATTS 23.00 Olympic Games: Mission to Torino 23.30 Olympic Games: Olympic Torch Relay 23.45 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006

BBC PRIME

12.00 Porridge 12.30 Butterflies 13.00 Monarch of the Glen 14.00 Balamory 14.20 Andy Pandý 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Captain Abercromby 15.20 The Make Shift 15.35 Intergalactic Kitchen 16.00 Cash in the Attic 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 Dalziel and Pascoe 21.30 Red Dwarf 22.00 Days that Shook the World 22.50 Casualty 23.40 Radical Highs 0.00 The Human Mind 1.00 Hidden Treasure 1.30 Hidden Treasures 2.00 The Mark Steel Lectures

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Seconds from Disaster 13.00 Hunter Hunted 14.00 Megastructures 15.00 Megastructures 16.00 When Expeditions Go Wrong 17.00 Seconds from Disaster 18.00 Storm Stories 18.30 Storm Stories 19.00 Capturing the Killer Croc 20.00 Megastructures 21.00 Megastructures 22.00 Megastructures 23.00 Seconds From Disaster 0.00 Megastructures 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 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 Weird Nature 19.30 Big Cat Diary 20.00 The Life of Birds 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Weird Nature 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

12.00 American Chopper 13.00 Thunder Races 14.00 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Massive Machines 15.30 Massive Engines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Rides 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Body Image 21.00 Trauma 22.00 Sex Sense 22.30 Sex Sense 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's Viewers 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

CLUB

12.20 Inntertainment 12.45 Matchmaker 13.10 Fashion House 13.35 Lofty Ideas 14.00 It's a Girl Thing 14.30 Fantasy Open House 15.00 Weddings 15.30 Crime Stories 16.30 Design Challenge 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Paradise Seekers 18.15

Fantasy Open House 18.40 E-Love 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 Single Girls 20.25 Cheaters 21.15 Sextacy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Women Talk 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Staying in Style 0.00 Power Food 0.30 The Villa 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Inntertainment

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News Weekend 14.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 15.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 16.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 17.00 101 Sexiest Celebrity Bodies 18.00 It's Good To Be 18.30 Celebrity Soup 19.00 E! News Weekend 20.00 The E! True Hollywood Story 22.00 Dr. 90210 90210 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 Megas XLR 15.30 Battle B-Daman 16.00 Sabrina, The Animated Series 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.i.t.c.h 16.30 Sonic X

MG

13.50 The All Dogs Christmas Carol 15.05 Bandido 16.35 Land of Doom 18.00 Who'll Stop the Rain? 20.05 What Did You Do in the War Daddy? 22.00 Nobody's Fool 23.45 The Fantasticks 1.10 Sonny Boy

TCM

20.00 The Big Sleep 21.55 The Fixer 0.05 San Francisco 2.00 The Sisters

HALLMARK

12.00 Nairobi Affair 13.45 The Man from Left Field 15.30 Flood: A River's Rampage 17.00 Just Cause 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 The Infinite Worlds of H.g. Wells 20.15 State of Mind 22.00 3 A.M. 23.45 The Infinite Worlds of H.g. Wells 1.30 State of Mind

BBC FOOD

12.00 Decoding Ferran Adria 13.00 The Hi Lo Club 13.30 Galley Slaves 14.00 Big Kevin Little Kevin 14.30 The Tanner Brothers 15.00 The Cookworks 15.30 Made to Order 16.00 James Martin Sweet 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Off the Menu 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 Grigson 21.30 Chef at Large 22.00 Ching's Kitchen 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.20 DR Frland: Sá langt så godt 12.50 DR 1 Dokumentaren - Ej blot til lyst 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 MC's Fight Night 2005 16.00 Yu-Gi-Oh! 16.20 Droopy 16.30 Troldspejlet 17.00 Palle Gris på eventyr 17.20 Pingu 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Genbrugsguld 19.00 Aqua: Turn Back Time 20.00 TV Avisen 20.25 Horisont 20.50 SportNyt 21.00 Mistænkt 22.45 OBS 22.50 MacIntyres millioner

SV1

14.05 Sportspegeln 14.50 Inför Svenska Idrottsgalan 2006 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Melodifestivalen - Från Las Vegas till Leksand 17.00 BollBompa 17.01 Björnes Magasin 17.30 Lilla sportspgeln 18.00 Ett avgörande prov 18.25 Anslagstavlan 18.30 Rapport 19.00 Stjärnorna på slottet 20.00 Ostindiefararen 21.00 Bad girls 22.00 Inför Svenska Idrottsgalan 2006 22.10 Rapport 22.20 Kulturmyheterna 22.30 Riket - Stormaktstiden 23.30 Sändning från SVT24

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



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



GOTT FOLK McCANN

Um leið og við óskum landsmönnum öllum *Gleðilegs nýs árs*

viljum við bjóða

**20 tíma 3 mánaða kort á 6990 (áður 9600) frá 15 – 31 janúar.
Í tilefni að því að árið 2006 er gengið í garð.**

*Ef áramótaheitið þitt var að halda þér betur til á nýja árinu.
Þá læturu þetta tilboð ekki framhjá þér fara..*



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

www.rumgott.is

SPENNA
▶ **22.25**
SPOOKS

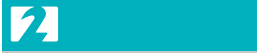
SPENNA
▶ **21.30**
MISSING

RAUNVERULEKI
▶ **20.30**
ALLT Í DRASLI

LÍFSTÍLL
▶ **20.30**
IDOL EXTRA 2005/2006

ÍÞRÓTTIR
▶ **22.10**
TIMELESS

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



MORGUN

17.05 Leiðarljós **17.50** Tákn-
málsfréttir **18.00** Allt um dýrin
(20:25) **18.25** Tommi togvagn
(12:26)

6.58 Ísland í bitíð **9.00** Bold
and the Beautiful **9.20** Í finu
formi 2005 **9.35** Martha **10.20**
My Sweet Fat Valentina **11.10**
Grey's Anatomy (7:9)

17.55 Cheers – 9. þáttaröð
18.20 The O.C. (e)

18.00 Íþróttaspjallið **18.12**
Sportið

DAGUR

18.30 Gló magnaða (53:52)
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.20 Veronica Mars (15:22)
21.05 Flóttamenn Heimildar-
mynd eftir Þorvarð
Björgúlfsson um flóttamenn á Íslandi.
21.25 Særingamenn
(Eksorcisterne) Danskur
þáttur um menn sem
rek út illa anda úr fólki
og húsum.
22.00 Tiufréttir
▶ **22.25** Njónsadeildin (2:10)
(Spooks) Breskur saka-
málaflökkur um úrvals-
sveit innan bresku leyni-
þjónustunnar. Atriði í
þáttunum eru ekki við
háfi barna.

12.00 Hádegisfréttir **12.25** Neigh-
bours **12.50** Í finu formi 2005
13.05 Life Begins **13.55** The Guar-
dian **14.40** LAX **15.20** Extreme
Makeover – Home Edition **16.00**
Shin Chan **16.20** Töframaðurinn
16.45 He Man **17.05** Ginger segir
frá **17.30** Töfrastígvélin **17.40** Bold
and the Beautiful **18.05** Neighbours

19.20 Fasteignasjónvarpið
19.30 The Grubbs (e)

18.30 Fréttir NFS
19.00 American Dad
19.30 American Dad
20.00 Friends 6 (4:24)

18.30 Bestu bikarmörkin
(Legends, part 1) Glæsi-
legustu mörkin og eftir-
minnalegustu tilþrífir úr
ensku bikarkeppninni.
19.30 Enski deildabikarinn
(League Cup 2005-
2006)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag
19.35 The Simpsons (17:22)
20.00 Fear Factor (21:31) (Mörk
óttans 5) (Fear Factor 5 –
Couples)
20.45 Numbers (8:13) (Tölur)
Maður sem eftirlýstur er
fyrir fjársvik finnst myrtur
í íbúð sinni. Bönnuð
börnum.

▶ **20.30** Allt í drasli – lokapáttur
Að þessu sinni verður
tekið til hendinni á
landsbyggðinni og áhorf-
endur mega búast við að
sitja agndofa fyrir framan
skjáinn – því verra sem
ástandið er, því betra!

▶ **20.30** Idol extra 2005/2006 Í
Idol Extra er að finna allt
það sem þig langar til að
vita um Idol Stjörnuleit-
ina. Viðtöl við keppend-
urna, fylgst með þeim á
æfingum og allt það
sem gerist bakvið tjöld-
in færð þú að sjá hér á
Sirkus. Umsjón með
þættinum hefur hár-
greiðslumaðurinn og
tiskulöggan Svavar Örn.

21.40 Ensku bikarmörkin 2006
▶ **22.10** Timeless (Íþróttahetj-
ur) Íþróttahetjur eru af
öllum stærðum og gerð-
um. Í þættinum er fjallað
um fólk sem æfir og
keppir í ólíkum íþrótt-
greinum en allt er það
íþróttahetjura sinn hátt.
Skák, skyllingar og
borðtennis eru aðeins
nokkrar íþróttageinar-
sem koma við sögu.

▶ **21.30** Over There (11:13) (Á
vígaslóð) (Orphans) Glæ-
nyir, umtalaðir banda-
rískir spennu- og drama-
þættir sem gerast meðal
bandarískra hermanna í
yfirstandandi stríði í Írak.
Bönnuð börnum.

21.00 Innlit / útlit Innlit útlit er
á dagskrá SkjáEins sjö-
unda árið í röð. Í

21.00 Laguna Beach (4:17) Önnur
serían um krakkana á
Laguna Beach.

22.40 Enski deildabikarinn
(League Cup 2005-
2006)

22.15 Crossing Jordan (19:21)
(Réttarlæknir-
inn) (Embraceable You)

22.00 Judging Amy Bandarískir
þættir um lögmanninn
Amy.
22.50 Sex and the City – 3.
þáttaröð

21.30 Fabulous Life of (9:20)
22.00 HEX (15:19) Bönnuð
börnum.
22.45 Fashion Television (11:34)

NÓTT

23.15 Sigrar lífsins **23.40** Kast-
ljós **0.35** Dagskrárlök

23.00 Inspector Lynley Mysteries
(B. börnum) **23.45** Buffalo Soldi-
ers (Str. b. börnum) **1.20** Three
Seasons **3.05** Deadwood **4.00**
Third Watch **4.45** Fear Factor **5.30**
Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlist-
armyndbönd frá Popp Tívi

23.20 Jay Leno **0.05** The
Handler (e) **0.50** Cheers – 9.
þáttaröð (e) **1.15** Fasteignasjón-
varpið (e) **1.25** Óstöðvandi tón-
list

23.10 Friends 6 (4:24) **23.35**
The Newlyweds (27:30)

VILTU MIÐA FYRIR TVO?
SENDU SMS SKEYTIÐ
BTC BGB Á NÚMERIÐ
1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!
9. HVER VINNUR.
VÍNNINGAR ERU BÍOMÍÐAR FYRIR TVO Á
THE BROTHERS GRIMM
DVD MYNDIR • COCA COLA OG FLEIR!

BROTHERS GRIMM
FRUMSÝND 30.12.05

Vinningar verða afhentir hjá BT Smáralind. Kópavogi.
Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 149 kr/skeytið.

SMÁRA BÍÓ REGNBÖGINN



FRÉTTIR

▶ **07.00**

ÍSLAND Í BÍTIÐ



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

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisfréttavíðital. **13.00** Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir

20.00 Fréttir

20.10 **Story of 1, The** (Sagan af tölunni 1) Stórmerkileg og bráðskemmtileg heimildarmynd með gamansömum undirtón, endaer umsjónarmaður hennar sjálfur Terry Jones, einn af mættarstólum í Monty Python-genginu margrómaða.

21.10 Fréttir

21.20 **48 Hours** (48 stundir)(48 Hours 2005-2006) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

22.05 Fréttir

22.30 **Hrafnáþing/Miklabraut** Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafns Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnáþing/Miklabraut

ÞÍÓ STÖÐ 2 ÞÍÓ

6.00 White Oleander (Bönnuð börnum) **8.00** Valerie Flake **10.00** Loch Ness **12.00** My House in Umbria **14.00** Valerie Flake **16.00** Loch Ness **18.00** My House in Umbria

20.00 **White Oleander** (Hvíta lærviðarrósín) Hér er á ferð þroskasaga ungrar stúlku sem á erfiða æsku þar sem hún þvælistá milli fósturforeldra og munaðarleysingjaheimila. Bönnuð börnum.

22.00 **People I Know** (Kunningjar) Dramatísk kvikmynd sem kemur verulega á óvart. Eli Wurman hefur upplifað meira en flestir aðrir og ekkert kemur honum lengur á óvart. Bönnuð börnum.

0.00 Rules of Attraction (Str. b. börnum) **2.00** Almost a Woman **4.00** People I Know (B. börnum)

ENSKI BOLTINN

20.00 **Að leikslökum (e)** Snorri Már Skúlason fer með stækkunargler á leiki helgarinnar með sparkfræðingunum Willum Þór Þórssyni og Guðmundi Torfarsyni.

21.00 **W.B.A. – Aston Villa frá 02.01** Leikur

23.00 Fulham – Sunderland frá 02.01 **1.00** 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 ...

Crossing Jordan

Lögreglurannsóknir eru vísindi. Hörkuspennandi bandarískir sakamálaþættir frá höfundum Chicago Hope. Jordan Cavanaugh er kjarnakvendi sem starfar hjá dánardómstjóranum í Boston. Jordan er réttarlæknir og er kölluð til þegar andlát ber að höndum en hún gegnir iðulega lykhlutverki við rannsókn flókinnna sakamála. Á meðan aðrir kollegar hennar leggja traust sitt á eðlisávísun og getgátur þá beitir hún hörðum staðreyndum vísindanna til að leysa málin með góðum árangri. Aðalhlutverkið leikur Jill Hennessy. Í kvöld reynir Garret félagi Jordan að sanna sakleysi konu, leikin af Ginu Gershon, sem grunuð er um að hafa myrt kærasta sinn. Til að sanna sakleysi hennar kryfur hann hana lifandi, í þeirri von að finna einhver sönnunargögn. En honum reynist erfiðara að



sanna sekt hennar þegar upp kemst að fleiri fyrir kærastar hennar hafa verið myrtir án þess að þau morð hafi verið upplýst.

■ **STÖÐ 2, KL. 22.15**

Friends

Ekki missa af vinsælustu vinum í heimi. Í þættinum í kvöld flytur Rachel tíma-bundið í íbúðina hans Ross vegna þess að Monica og Chandler ætla að búa saman. Rachel fréttir fyrir slysi að Ross er ekki búinn að ógilda hjónabandið. Miðillinn hennar Phoebe segir að Phoebe muni deyja á næstu dögum. Ross flytur fyrirlestur í New York há-

skóla og notar breskan framburð sem svínvirkar. Sjúkratrygging Joeys fellur úr gildi vegna þess að hann hefur ekki fengið hlutverk í þó nokkurn tíma. Joey fær heiftarlegt þursabit en neitar að fara á sjúkrahúsið fyrir en sjúkratryggingin hans tekur gildi á ný.

■ **SIRKUS, KL. 20.00**



ÚTSALA - ÚTSALA

Ga **Guðrún**
tískuverslun
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077

Raunveruleikabátturinn Fear Factor snýr aftur á Stöð 2

Hvar liggja mörk óttans?

Þegar fjallað er um raunveruleikasjónvarp og þetta fyrirbrigði vegið og metið þá er þátturinn Fear Factor jafnan tekinn sem dæmi um eina af ýktustu birtingarmyndum slíkrar þáttagerðar. Það er og hefur líka alltaf verið markmið þessa vinsæla þáttar að ganga lengra en flestir aðrir, kanna hvar mörk þátttakenda og um leið áhorfenda liggja; einkum þó og sér í lagi hvað varðar ótattalíffinnunguna og hvar mörk fólks gagnvart henni liggja þegar miklir peningar eru í húfi. Meginmarkmið þáttarins, leynt og ljóst, er að draga keppendur út á ystu mörk, reyna taugar þeirra, geð og þor til hins ítrasta og hefur það gengið fram af ófáum áhorfendum hversu mikið að virðist ofurvenjulegt fólk er tilbúið að

leggja á sig fyrir peninginn – og ekki þó síst heiðurinn. „Það besta við þessa þætti er að keppendur þekja ekki fyrirfram hvar óttamörkin þeirra liggja,“ segir stjórnandi þáttanna, galgopinn stæðilegi Joe Rogan. „Þeir virðast enginn veginn hafa gert sér í hugarlund hvað það er sem þeir óttast mest og hversu mikið þeir óttast það; hvort sem um er að ræða pöddur, snáka, hæð eða ógeðslegan mat. Það veit enginn hvað bíður þeirra. Ekki með nokkru móti hægt að undirbúa sig og því þurfa keppendur bókstaflega að horfast ítrekað í augu við sín eigin óttamörk.“

■ **STÖÐ 2, FEAR FACTOR, KL. 20:00**



HVAÐ ER Í KASSANUM...

...hjá Álfrúnu Örnólfs?

Uppáhalds sjónvarpsþáttur?

Mér fannst þátturinn So, you think you can dance mjög skemmtilegur.

Hvað mætti sýna oftast?

Það vantar alltaf meira af leiknu innlendu efni. Það hefur verið einhver þróun í þessum málum en það er alltaf hægt að gera betur og styðja betur við bakið á innlendri framleiðslu.

Hvað má missa sín?

Það mætti vera minna af veruleikaþáttum og ódýru amerísku efni.

Fyrsta sjónvarpsminningin?

Ég horfði mikið á breska sakamálaþætti sem pabbi þýddi jafnóðum.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?

Það kom mér mikið á óvart þegar þau fóru niður um hlerann í Lost þáttunum.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan?

Joey í Friends.



Þetta vissum við ekki um

Kim Basinger

● Viðáttufælni hennar gat haldið henni heima í allt að sex mánuði í einu áður en hún fór í meðferð við því.

● Þegar hún var lítil þjáðist hún af hrikalegri feimni sem kom í veg fyrir að hún gat lesið upp hátt eða svarað spurningum í bekknum.

● Hún lærði ballet frá því hún var 3 ára fram að unglingsaldri.

● Faðir hennar var hlédrægur, klassískur trompetleikari en móðir hennar var íburðarmikil, opinská húsmóðir.

● Hún hafnaði hlutverki í myndinni Basic Instinct sem Sharon Stone hreppti síðar.

● Hún er grænmetisæta.

● Hún er fyrsta „Bond stelpa“ og fyrsta manneskja sem hefur setið fyrir nakin í Playboy sem vinnur Óskar.

● Hún var klappstýra í skóla.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, PEOPLE I KNOW, KL. 22.00**



Síminn 

FYNDNIR FJÓRA DAGA VIKUNNAR

Strákarnir mánudaga til fimmtudaga kl. 20



EKKI MISSA AF ...



MTV, KL. 20.30

The Osbournes

Rauveruleikabátturinn með Osbourne-fjölskyldunni hefur farið sigurför um heiminn. Þessi skýrtna fjölskylda saman stendur af Jack, Kelly, Sharon og síðast en ekki síst sjálfum Ozzy Osbourne. Gleymdu Brady Bunch og Cosby fjölskyldunni, Osbourne-gengið er frægasta sjónvarpsfjölskylda í heimi og eru þau svo rauveruleg og næstum of hrá fyrir sjónvarpsútsendingu. Stílltu á ljótt orðbragð, óútreiknulega hegðun og dyragaróðsfling.

BBC PRIME, KL. 22.00

Human Instinct

Heimildamynd þar sem prófessor Robert Winston segir sögu af meðfæddum löngunum innra með hverju okkar til að lífa af, stunda kynlíf og keppa hvert við annað. Fylgstu með hvernig mannlegt eðli hefur breyst í gegnum tíðina. Notuð er tölvugrafík, tilraunir og leyndar myndavélar til að reyna að skýra út hið mannlega eðli.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Ski Jumping: World Cup Innsbruck 13.00 Ski Jumping: World Cup Bischofshofen 14.00 Tennis: WTA Tournament Sydney Australia 15.15 Tennis: WTA Tournament Sydney Australia 16.30 Football: Football World Cup Season Magazine 17.00 Football: Football World Cup Season Legends 18.00 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 20.00 Boxing: European Union Title France 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 23.00 Football: Eurogoals 23.30 All sports: WATTS 0.00 Rally: Rally Raid Dakar

BBC PRIME

12.00 Porridge 12.30 Butterflies 13.00 Monarch of the Glen 14.00 Balamory 14.20 Andy Pandý 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Captain Abercromby 15.20 The Make Shift 15.35 Jeopardy 16.00 Cash in the Attic 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Doctors 18.30 EastEnders 19.00 Top Gear Xtra 20.00 Trouble At the Top 20.40 Days that Shook the World 21.30 The League of Gentlemen 22.00 Human Instinct 22.50 Holby City 23.50 Table 12 0.00 Arthur Miller 1.00 Great Romances of the 20th Century 1.30 Great Romances of the 20th Century 2.00 Rough Science

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Seconds from Disaster 13.00 Hunter Hunted 14.00 Megastructures 15.00 Seconds from Disaster 16.00 Air Crash Investigation 17.00 Seconds from Disaster 18.00 Storm Stories 18.30 Storm Stories 19.00 Attacks of the Mystery Shark 20.00 Megastructures 21.00 Seconds from Disaster 22.00 Air Crash Investigation 23.00 Seconds from Disaster 0.00 Seconds from Disaster 1.00 Air Crash Investigation

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos 12.30 Monkey Business 13.00 Big Cat Diary 13.30 The Snake Buster 14.00 The Life of Birds 15.00 Animal 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 Weird Nature 19.30 Big Cat Diary 20.00 Maneaters 20.30 Predator's Prey 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Weird Nature 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

12.00 American Chopper 13.00 Rides 14.00 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Massive Machines 15.30 Massive Engines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Extreme Machines 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Mean Machines 20.30 Mean Machines 21.00 Brainiac 22.00 Firehouse USA 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Dambusters

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 MTVnew 18.00 The Rock Chart 19.00 Newlyweds 19.30 My Super Sweet 16 20.00 Diary of 20 21.00 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 Pop Up Videos 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Inertainment 12.45 Matchmaker 13.10 Fashion House 13.35 Lofty Ideas 14.00 It's a Girl Thing 14.30 Fantasy Open House 15.00 Crimes of Fashion 15.30 Crime Stories 16.30 Design Challenge 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Paradise Seekers 18.15 Fantasy Open House 18.40 E-Love 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 Single Girls 20.25 Cheaters 21.15 Sextasy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Women Talk 23.00 My Messy Bedroom 23.30 Staying in Style 0.00 Power Food 0.30 The Villa 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Insights 2.15 Treasure Makers

E! ENTERTAINMENT

12.00 The El True Hollywood Story 13.00 El News 14.00 Jackie Collins Presents 15.00 Jackie Collins Presents 16.00 What Hollywood Taught Us About Sex 18.00 Kill Reality 19.00 El News 20.00 The 2006 Critics Choice Awards 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 El News 0.30 Gasteineau Girls 1.00 Celebrity Soup 1.30 Wild On Tara 2.00 The El True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Meg-as XLR 15.30 Battle B-Daman 16.00 Sabrina, The Animated Series 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spideeman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.i.t.c.h 16.30 Sonic X

MGM

12.55 Valdez Is Coming 14.25 The Bridge at Remagen 16.20 Crash Course 18.00 What Did You Do in the War Daddy? 19.55 A Woman's Tale 21.35 In the Arms of a Killer 23.10 Intimate Strangers 0.45 Vampires on Bikini Beach

TCM

20.00 The Night of the Iguana 22.00 The Outrage 23.35 Where the Spies Are 1.25 Sweethearts

HALLMARK

12.00 Out Of The Woods 13.30 Ivana Trump's For Love Alone 15.15 Run the Wild Fields 17.00 Just Cause 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 The Infinite Worlds of H.g. Wells 20.15 Lifepod

22.00 The Devil's Arithmetic 23.45 The Infinite Worlds of H.g. Wells 1.30 Lifepod

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 Grigson 15.30 Chef at Large 16.00 Ching's Kitchen 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Tamasin's Weekends 18.00 The Cookworks 18.30 Made to Order 19.00 Beauty and the Feast 19.30 Food Source Asia 20.00 Rocco's Dolce Vita 20.30 Friends for Dinner 21.00 Delia's How to Cook 21.30 Douglas Chew Cooks Asia 22.00 Wild and Fresh 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 OBS 12.20 Solens mad 12.50 Södan ligger landet 13.20 Lægens bord 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Negermagasinet i USA 15.30 Rockerne 15.45 SPAM - Hvem sendte den? 16.00 Lovens vogtere 16.20 Insektoskop 16.30 Store Nerd Klassik 17.00 Lille Nerd Klassik 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Hvad er det værd? 19.00 Hjerterum 19.30 Uventet besøg 20.00 TV Avisen 20.25 Kontant 20.50 SportNyt 21.00 Mistænkt 22.45 Dinas Dates 23.15 Læs for livet

SV1

11.00 Rapport 11.05 Stockholm International Horse Show 13.15 Klasskamrater 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Tretdondagskonserter! 17.00 BoliBompa 17.01 Lille Ho och loppan Fili 17.10 Konstanse 17.15 Lisa 17.25 Yokoi! Jakamoko! Toto! 17.30 Creepschool 17.55 Bara en kvist 18.00 Wallace & Gromit 18.25 Anslagstavlán 18.30 Rapport 19.00 Uppdrag Granskning 20.00 Ornen 21.00 Debatt 22.00 Rapport 22.10 Kulturyheterna 22.20 Vulkanens hemlighet 22.45 Skidhjáttar på undantag 23.15 Sändning från SVT24

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



EINN VINSÆLASTI GAMANÞÁTTUR Í BANDARÍKJUNUM

Entourage – föstudaga kl. 21:30



SCOTT FOLK MCCANN

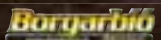


VILTU MIÐA FYRIR TVO?
SENDU **SMS** SKEYTIÐ
BTC BGB Á NÚMERIÐ
1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!
9. HVER VINNUR.

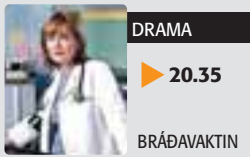
VINNINGAR ERU BÍOMIÐAR FYRIR TVO Á
THE BROTHERS GRIMM
DVD MYNDIR + COCA COLA OG FLEIRA!

THE BROTHERS GRIMM

FRUMSÝND 30.12.05



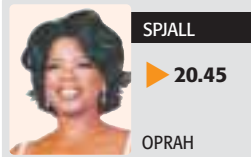
Vinningar verða afhentir hjá BT Smáralind. Kópavogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 149 kr/skeytið.



DRAMA

▶ 20.35

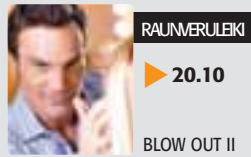
BRÁÐAVAKTIN



SPJALL

▶ 20.45

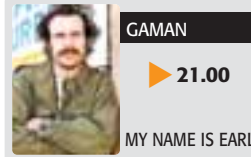
OPRAH



RAUNVERULEKI

▶ 20.10

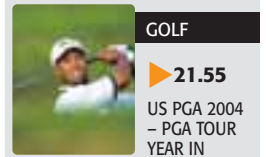
BLOW OUT II



GAMAN

▶ 21.00

MY NAME IS EARL



GOLF

▶ 21.55

US PGA TOUR 2004 - PGA TOUR YEAR IN

SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS

SYM
besta sviðið

MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitíð 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Oprah Winfrey 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Strong Medicine 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í

finu formi 2005 13.05 Whose Line Is it Anyway? 13.30 Sjálfstætt fólk 14.10 Kevin Hill 15.00 Fear Factor 16.00 BeyBlade 16.20 Sabrina – Unglingsnomin 16.45 Gin-ger segir frá 17.10 Könnuðurinn Dóra 17.35 Pingu 17.40 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

18.00 Cheers – 9. þáttaröð

18.30 Innlit / útlit (e)

19.30 Fasteignasjónvarpið

19.40 Will & Grace (e) Grallararnir Will og Grace eru óaðskiljanleg.

▶ 20.10 Blow Out II í annarri seríu af Blow Out er áfram fylgst með gangi mála á hárgreiðslustofu Jonathan Antins, en nú hefur hann ákveðið að færa út kvíarnar og stefnir á alþjóðamarkað með nýja línu af hárvörum.

21.00 Queer Eye for the Straight Guy

22.00 Law & Order: SVU Ný þáttaröð sem segir frá lífi og glæpum í sérdeild í New York-lögreglunni.

22.50 Sex and the City – 3. þáttaröð

23.20 Jay Leno 0.05 Judging Amy (e) 0.50 Cheers – 9. þáttaröð (e) 1.15 Fasteignasjónvarpið (e) 1.25 2005 World Pool Championship (e) 3.00 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir, ípróttir og veður .
19.00 Ísland í dag
19.35 The Simpsons (18:22)
20.00 Supernanny (10:11) (Ofurfóstran í Bandaríkjunum) Christiansen-hjónin eiga tvo unga syni sem láta vægast sagt illa að stjórn.

▶ 20.45 Oprah (24:145) (Twenty Years Of Oprah's Favorite Moments) Spányir þættir með hinni einu sönnu Oprah.

21.30 Missing (9:18) (Mannshvörf)(Puzzle Box)

22.15 Strong Medicine (13:22) (Samkvæmt læknisráði 4)(Skin)Lu og Andy bjarga lífi glæpamanns og þurfa að gera upp við sig hvort þau eigi að þiggja fyrir hönd spítalans peningaframlag.

23.00 Stelpurnar 23.25 Grey's Anatomy 2 0.10 Numbers (B.börnum) 0.55 Most Haunted 1.40 Impromptu 3.25 Deadwood 4.20 Third Watch 5.00 The Simpsons 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónl.myndb. frá Popp TÍVÍ

17.05 Leiðarljós 17.50 Tákn-málsfréttir 18.00 Disneystundin 18.01 Steini (31:52) 18.23 Sí-gíldar teiknimyndir (17:42)

18.31 Líló og Stíth (55:65)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir, ípróttir og veður
19.35 Kastljós
▶ 20.35 Bráðavaktin (17:22) (ER XI) Bandarísk þáttaröð sem gerist á bráðamót-töku sjúkrahúss í stórborg.

21.25 Aukaleikarar (3:6) (Extras) Hér er fylgst með aukaleikurum sem láta sig dreyma um að fá bitastæð hlutverk í kvikmyndum.

22.00 Tíufréttir

22.20 Handboltakvöld

22.40 Japan – Minningar um leyndarríki (1:3) (Japan: Memoirs of A Secret Empire) Bandarískur heimildamyndaflokkur um sögu Japans frá 16. öld til þeirrar 19.

23.40 Kastljós 0.45 Dagskrárlök

16.20 Enski deildabikarinn 18.00 Íþróttasþjallið 18.12 Sportið

18.30 Making of A little trip to heaven (Legends, part 2) Glæsilegustu mörkin og eftirminnalegustu tilþrífir úr ensku bikarkeppninni.

18.45 Magic Of the FA Cup

19.45 Enski deildabikarinn (League Cup 2005-2006)

▶ 21.55 US PGA 2004 – PGA Tour Year In Farið yfir golfárið 2005. Rifjað upp öll helstu mótin, sigrana, glæsilegustutilþrífir og margt fleira.

22.50 Sharapova Sharapova er ein skærasta tennisstjarna heims í dag.

23.20 Enski deildabikarinn

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



VINSÆLASTI
SPJALLÞÁTTUR Í HEIMI
Oprah miðvikudaga kl. 21:00



GOTT FÓLK. McCANN



FRÉTTIR

▶ 20.10

SKAFTAHLÍÐ



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

13.00 Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir

20.00 Fréttir

▶ **20.10** Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar. Víðtal í umsjá fréttastofu NFS.

20.45 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes

21.00 Fréttir

21.10 Frontline (Medicating Kids) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

22.00 Fréttir

22.30 Hrafnáþing/Miklabraut Hrafnáþing þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga í umsjálgva Hrafns Jónssonar og Miklabraut mánudaga og miðvikudaga í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/Íþróttir **0.15** Fréttavaktin fyrir hádegi **3.15** Fréttavaktin eftir hádegi **6.15** Hrafnáþing/Miklabraut

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Legally Blonde **8.00** Stuck On You **10.00** The Five Senses **12.00** The Commitments **14.00** Legally Blonde **16.00** Stuck On You **18.00** The Five Senses

20.00 **The Commitments (e)** (The Commitments) Myndin gerist í fátækrahverfum Dýflinnar og segir frá ungum manni sem ákveður að setja saman hjómsveit.

22.00 **Wasabi** Dramatísk frönsk-japönsk gamanmynd. Hubert Fiorentini er franskulögregluumaður með stórt hjarta en harður í horn að taka ef því er að skipta. Bönnuð börnum.

0.00 The Anniversary Party (B. börnum) **2.00** Undercover Brother (B. börnum) **4.00** Wasabi (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

20.00 **Þrumuskot (e)** Farið er yfir leiki liðinnar helgar og öll mörkin sýnd. Víðtöl við knattspyrnustjóra og leikmenn.

21.00 **Birmingham – Man. Utd.** frá 28.12 Leikur sem fram fór miðvikudaginn 28. desember sl.

23.00 Bolton – Middlesbrough frá 28.12 **1.00** 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 ...

The war at home

Frábærir gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglíngana sína sem eru allt annað en auðveldir í umgengni. Þau berjast við að halda þeim á beinu brautinni, en allt það sem unglíngarnir hafa gert eða eru að hugsa um að gera, það hafa Dave og Vicky sjálf gert....tvisvar. Ekki missa af þessum bráðfýndnu þáttum.

■ SIRKUS, KL. 21.30

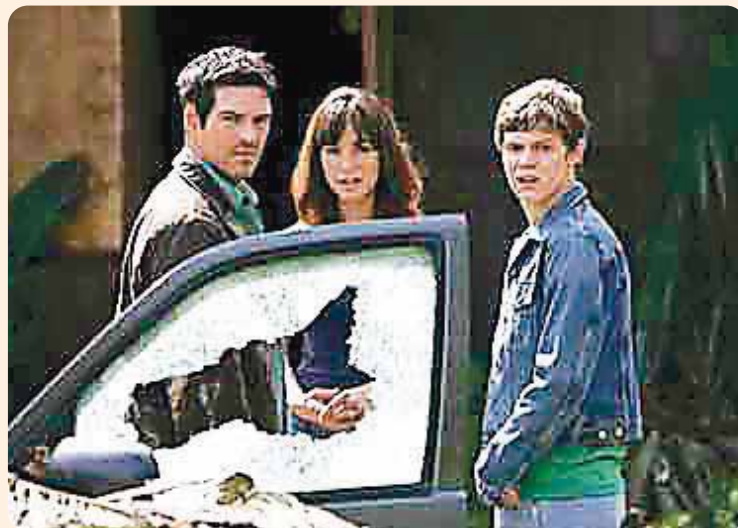


Invasion

Smábær í Suður-Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna

nánar. Kemur þá ýmislegt dularfullt í ljós sem engar rökréttar skýringar virðast á. Magnaðir þættir í anda X-files.

■ SIRKUS, KL. 22.00



Fyrstu námskeiðið á vorönn hefst 16. janúar

Dagskránni verður dreift inn á öll heimili á höfuðborgarsvæðinu

10. janúar

MÍMIR
SÍMENNTUN

Innritun fer fram á Grensásvegi 16a, í síma 580 1800 eða á heimasíðunni www.mimir.is



Allir elska að hata Earl

Gamanþættimír My Name Is Earl á Sirkus

Það er alveg óhætt að fullyrða að sá gamanþáttur sem vakið hefur mesta athygli af öllum þeim nýju þáttum sem hófu göngu sína síðasta haust í Bandaríkjunum sé My Name Is Earl. Þátturinn hefur ekki einasta fengið einna mesta áhorfið af öllum nýjustu þáttunum heldur hefur hann líka hlötið einróma lof sjónvarpsrýna, sem hampa honum sem líklegasta þættinum til að fylla hið gapandi skarð sem Seinfeld, Friends og Frasier hafa óneitanlega skilið eftir sig.

Það sem gerir þessa nýju þætti svolítið óvenjuleg og frumlega er að söguhetjan Earl er eins fráhrindandi og óaðlaðandi náungi og hugsast getur, rakin andhetja sem allir elska að hata. Hann er tillitslaus með afbrigðum. Eigingjarn og illa til hafður ónytjungur sem aldrei hefur gert nokkrum manni gagn, hvað þá látið gott af sér leiða. Þessi náungi sem fær mann til að taka vænan sveig þegar maður maður mætir honum á götu. En undir niðri, djúpt undir niðri, leynt góð sál. Grátlega lánlaus maður sem vill engum mein, þannig séð, jafnvel þótt sú verði oftast en ekki raunin. Það má því segja að Earl sé

skýrasta dæmið sem fram hefur komið um það sem kallað er í dag „hvítt hyski“. My Name Is Earl var búinn til að einum aðalframleiðanda teiknimyndarþáttanna Family Guy, Gregory Thomas Garcia, en með hlutverk Earls fer leikarinn geðþekki, Jason Lee, sem hvað þekktastur er úr myndum vinar síns Kevins Smiths. Lee er 35 ára gamall, fyrrverandi hjólabrettaatvinnumaður, sem að mörgu leyti er orðinn holdgervingur hins önuga en viðkunnalega iðjuleysingja sem skoðanir hefur á öllu og öllum. Þannig birtist hann okkur fyrst í myndum Smiths, Mallrats og Chasing Amy en allra fyrsta myndin sem hann lék í var stuttmynd Spike Jonze, Video Days frá árinu 1991. Síðan þá hefur hann leikið í nær þrjátíu myndum og skipað sér meðal áhugaverðari leikurum í Hollywood. Lee er einn af framleiðendum að My Name Is Earl og hefur því fengið tvær tilnefningar til Golden Globe-verðlauna, sem besti leikari í aðalhlutverki gamanþáttar og fyrir þáttinn sem tilnefndur er sem besti gamanþátturinn.

■ SIRKUS, MY NAME IS EARL, KL. 21.00

Þetta vissum við ekki um ...

Jean Reno

- Foreldrar hans fæddust í Sanlucar de Barrameda í Cadiz á Spáni en fluttu til Frakklands þegar Jean var 12 ára gamall.
- Móðir hans dó þegar hann var unglingur.
- Hann hafnaði hlutverki Agent Smith í myndinni The Matrix til að leika í myndinni Godzilla.
- Hann hefur tvisvar sinnum leikið persónur í kvikmynd sem höfðu það að atvinnu að vera leigumorðingjar. Bæði sem geðsjúklingurinn Victor ræstítækni í Nikita og Léon í samnefndri mynd.
- Sökum hárrar hæðar hans og líkamsbyggingar var hann oftast látinn leika þorpara snemma á leiklistarferlinum. Hann braust þó út úr þeirri stöðluðu ímynd og hefur leikið í allt frá rómantískum gamanmyndum til hasarpennumynda.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, WASABI, KL. 22.00



Með sterka sál

Fáa grunaði það þegar Alan Parker tók sig til árið 1991 og frumsýndi litla mynd um ris og fall írskrar sálarsveitar hversu vinsæl hún átti eftir að verða. Hægt er að ganga svo langt að segja að ofurlítið að hafi í kjölfarið gripið um sig í kringum gömlu soul-tónlistina sem framleidd var á færibandi af Motown-, Atlanta- og Stax-útgáfunum á árunum í kringum 1970. Hljómsveitin sem stofnuð var í myndinni, sem byggði á samnefndri skáldsögu Roddy Doyle's, hét The Commitments og lék þessi gömlu sálarlög með sínu írsku nefi og útkoman reyndist hin hressilegasta. Lög á borð við „Try A Little Tenderness“, sem Otis Redding hafði gert frægt hér á árum áður, og „Mustang Sally“, eftir Wilson Pickett, slógu í gegn á nýjan leik í flutningi The Commitments og var það sér í lagi hinn ófríði og baldni sögnvari, sem athygli vakti fyrir skelegga framgöngu sína og fádæma kröftuga Rod Stewart-röddina. Heitir sá Andrew Strong og reyndi hann síðan að hasla sér völl sem sólosöngvari, með misjöfnum árangri. Strong,



sem er 32 ára gamall, hefur nú sent frá sér heilar þrjár plötur og nú fyrir skemmstu kom meira að segja út Greatest Hits plata með lögum af sólóplötum hans og úr myndinni umræddu. Þótt hann sé lítt áberandi utan landsteinanna nýtur hann enn talsverðar hylli á heima-högunum í Írlandi þar sem plötur hans hafa selst vel.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, THE COMMITMENTS, KL. 20.00

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

VINSÆLASTI SPJALLÞÁTTUR Í HEIMI

Oprah miðvikudaga kl. 21:00



EKKI MISSA AF ...



MTV, KL. 20.00

The Trip

Full af þjóðarstolti þurfa sex manns að leggja í ferðalag um Evrópu, búið bakpokum, landakorti og einum hundrað dollara seðli. Hver keppandi þarf að láta af hendi kreditkort, gsm-síma og fyrra líf til að leggja af stað í þessa ævintýraferð.



BBC PRIME, KL. 21.30

The Kumars at Number 42

Sanjeev Kumar er sjónvarpskynnir, en þættirnir hans eru teknir upp í húsinu hans þar sem hann býr ásamt fjölskyldu sinni. Svo að gestirnir sem koma í þáttinn hans þurfa að þola að hitta föður hans, Ashwin, móður hans Madhuri og sérvitringja ömmu hans Sushila. Gestir Sanjeev í kvöld eru leikararnir Richard E. Grant og þáttastjórnandinn Michael Parkinson.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.15 Football: Football World Cup Season Magazine 12.45 Football: Football World Cup Season Legends 13.45 Tennis: WTA Tournament Sydney Australia 14.30 Tennis: WTA Tournament Sydney Australia 15.15 Ski Jumping: World Cup Four Hills Tournament 16.15 Biathlon: World Cup Ruhpolding Germany 18.00 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 19.15 Olympic Games: Olympic Torch Relay 19.30 Sailing: Inside Ailinghi 19.35 All Sports: Wednesday Selection 19.45 Golf: the European Tour Royal Trophy 20.15 Sailing: Monsoon Cup 20.45 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 21.00 Biathlon: World Cup Ruhpolding Germany 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 22.45 Ski Jumping: World Cup Four Hills Tournament 23.45 Olympic Games: Olympic Torch Relay 0.00 Rally: Rally Raid Dakar

BBC PRIME

12.00 Porridge 12.30 The Good Life 13.00 Monarch of the Glen 14.00 Balamory 14.20 Andy Pandey 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Captain Abercromby 15.20 The Make Shift 15.35 Stitch Up 16.00 Cash in the Attic 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 The Inspector Lynley Mysteries 21.30 The Kumars at Number 42 22.00 Maria Callas: A Big Destiny 22.50 Pride and Prejudice 23.45 The Fear 0.00 The Gentle Art of Making Enemies 1.00 Trouble with Love 1.30 Trouble with Love 2.00 Welfare, Power and Diversity

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Seconds from Disaster 13.00 Hunter Hunted 14.00 Megastructures 15.00 Seconds from Disaster 16.00 War of the Worlds - The Real Story 17.00 Seconds from Disaster 18.00 Storm Stories 18.30 Storm Stories 19.00 Yeti - a War for the Wildman 20.00 Megastructures 21.00 Seconds from Disaster 22.00

Hunter Hunted 23.00 Seconds from Disaster 0.00 Seconds from Disaster 1.00 King Tut's Curse

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 Miami Animal Police 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 Weird Nature 19.30 Big Cat Diary 20.00 Life of Mammals 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Weird Nature 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Life of Mammals 2.00 The Snake Buster

DISCOVERY

12.00 American Chopper 13.00 Extreme Machines 14.00 Building the Ultimate 14.30 Building the Ultimate 15.00 Massive Engines 15.30 Massive Engines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 A 4x4 is Born 17.30 A 4x4 is Born 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Europe's Richest People 21.00 A Haunting 22.00 Zero Hour 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Europe's Secret Armies

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 Punk'd 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 Pop Up Videos 21.30 Beavis & Butthead 22.00 VH1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Fabulous Life of 0.00 VH1 Hits

CLUB

12.20 Insights 12.45 Matchmaker 13.10 Fashion House 13.35 E-Love 14.00 Staying in Style 14.30 Fantasy Open House 15.00 Crimes of Fashion 15.30 Crime Stories 16.30 Design Challenge 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Paradise Seekers 18.15 Fantasy Open

House 18.40 E-Love 19.05 Girls Behaving Badly 19.30 Single Girls 20.25 Cheaters 21.15 Sextacy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Women Talk 23.00 Ex-Rated 23.30 Staying in Style 0.00 Simply Indian 0.30 The Villa 1.25 Crimes of Fashion 1.50 Insights

E! ENTERTAINMENT

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Supermodels Gone Bad 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Craziest TV Moments 16.00 101 Craziest TV Moments 17.00 101 Craziest TV Moments 18.00 Fight For Fame 19.00 E! News 19.30 Celebrity Soup 20.00 The E! True Hollywood Story 21.00 101 Most Shocking Moments in... 22.00 Superstar Weddings Gone Bad 23.00 Supermodels Gone Bad 23.00 Wild On 0.00 E! News 0.30 Superstar Weddings Gone Bad 1.00 Party @ the Palms 1.30 Girls of the Playboy Mansion 2.00 The E! True Hollywood Story

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken 12.30 Sheep in the Big City 13.00 Dexter's Laboratory 13.30 The Powerpuff Girls 14.00 Pet Alien 14.30 Ed, Edd n Eddy 15.00 Megas XLR 15.30 Battle B-Daman 16.00 Sabrina, The Animated Series 16.30 Atomic Betty 17.00 Codename: Kids Next Door 17.30 Foster's Home for Imaginary Friends 18.00 Duck Dodgers in the 24 1/2 Century 18.30 Charlie Brown Specials 19.00 What's New Scooby-Doo? 19.30 Tom and Jerry 20.00 The Flintstones 20.30 Looney Tunes 21.00 Dastardly & Muttley in Their Flying Machines 21.30 Scooby-Doo 22.00 Tom and Jerry 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo 0.30 Ed, Edd n Eddy 1.00 Skipper & Skeeto 2.00 Spaced Out

JETIX

12.20 Braceface 12.45 So Little Time 13.10 Lizzie McGuire 13.35 Black Hole High 14.00 Goosebumps 14.25 Spiderman 14.50 Super Robot Monkey Team 15.15 Martin Mystery 15.40 Totally Spies 16.05 W.I.T.C.H 16.30 Sonic X

MG

13.05 I Want to Live 14.40 The Initiation of Sarah 16.15 A Home of Our Own 18.00 A Woman's Tale 19.40 Youngblood 21.30 Sins of the Fathers 23.05 Out on Bail 0.45 Meatballs 4

TCM

20.00 The Gang That Couldn't Shoot

Straight 21.35 Sunday in New York 23.20 The Man Who Laughs 1.00 Blossoms in the Dust

HALLMARK

12.00 McBride: Murder Past Midnight 13.45 McBride: It's Murder Madam 15.15 McBride: The Chameleon Murder 17.00 Just Cause 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 The Infinite Worlds of H.g. Wells 20.15 Due East 22.00 Mom At Sixteen 23.45 The Infinite Worlds of H.g. Wells 1.30 Due East

BBC FOOD

12.00 The Cookworks 12.30 Made to Order 13.00 Beauty and the Feast 13.30 Food Source Asia 14.00 Rocco's Dolce Vita 14.30 Friends for Dinner 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 Great Food Bites 17.30 Rick Stein's Food Heroes 18.00 New Scandinavian Cooking 18.30 Capital Floyd 19.00 Rachel's Favourite Food 19.30 Danny By the Sea 20.00 Ever Wondered About Food 20.30 Paradise Kitchen 21.00 Can't Cook Won't Cook 21.30 James Martin: Yorkshire's Finest 22.00 Chef at Home 22.30 Ready Steady Cook

DR1

12.00 Heltene der forsvandt 12.50 Den sidste slæderejse 13.20 Genbrugsguld 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 14 år - og på slap line 16.00 Scooby Doo 16.20 Konrad og Bernhard 16.30 21 degn - i junglen 17.00 Johanne i Troldeeskoven 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Rabatten 19.00 DR 1 Dokumentaren - Krigerne 19.35 Nationen 20.00 TV Avisen 20.25 Profilen 20.50 Sportlyt 21.00 Sønnens værelse 22.35 Onsdags Lotto 22.40 Krenken

SV1

12.55 Legenden om Bagger Vance 15.00 Rapport 15.10 Gomoron Sverige 16.00 Det var en gång en skog 16.45 Så såg vi Sverige då 17.00 BolliBompa 17.01 Linus i Svingen 17.30 Hjämkortoret 18.00 Sökandet efter Skattkammaren 18.25 Anslagstavlan 18.30 Rapport 19.00 Sjämnorna på slottet 20.00 About Adam 21.35 End of the Century - historien om The Ramones 23.25 Rapport 23.35 Kultur/heterna 23.45 Uppdrag Granskning 0.45 Sändning från SVT24

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



5 EMMY VERÐLAUN
Arrested Development – föstudaga kl. 20



SCOTT FOLK/MCCANN

STRÁKUR EFLEGA BÖNNUD INNAH 16 ÁRA

HEIMSFROMSÝND 6. JANÚAR

"The scariest American movie in a decade."
— Ain't It Cool News

QUENTIN TARANTINO
KYNIR

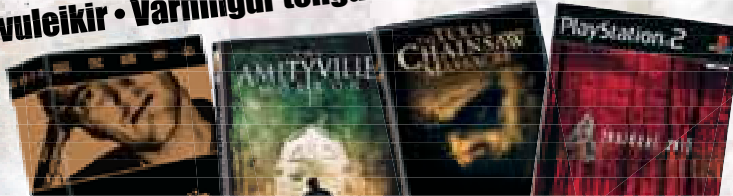
HOSTEL

SKRIFUR OG SKOTIN AF
ELI ROTH

SMÁRAN BÍÓ REGNBOGINN BÍÓ Borgartúni

Sendu SMS skeytið **JA BHS** á **númerið 1900** og þú gætir unnið miða fyrir tvo!
Vinningar eru bíómiðar fyrir tvo • DVD myndir • Magic
• Tölvuleikir • Varningur tengdur myndinni og margt fleira.

SMS LEIKUR
11. HVER VINNUR!



Vinningar verða afhendir hjá BT Smáralind. Kópa vogi. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klíbb. 99 kr/skeytið.



SPENNA

▶ 21.15

LAUNRÁÐ



GAMAN

▶ 20.50

HOW I MET YOUR MOTHER



GAMAN

▶ 20.30

MALCOLM IN THE MIDDLE



LÍFSSTÍLL

▶ 20.30

SPLASH TV



BÍLAR

▶ 22.00

A1 GRAND PRIX



MORGUN

DAGUR

KVÖLD

NÓTT

6.58 Ísland í bitið 9.00 Bold and the Beautiful 9.20 Í finu formi 2005 9.35 Martha 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Alf 11.35 Whose Line is it Anyway 12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neigh-

bours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Fresh Prince of Bel Air 13.30 Blue Collar TV (20:32) 14.00 Two and a Half Men (13:24) 14.25 Makeovers from Hell 15.15 The Block 2 (14:26) (e) 16.00 Jimmy Neutron 16.25 Með afa 17.20 Barney 17.45 Bold and the Beautiful 18.05 Neighbours

16.00 2005 World Pool Championship (e) 17.55 Cheers – 10. þáttaröð 18.20 Queen Eye for the Straight Guy (e)

16.20 Enski deildabikarinn 18.00 Íþróttaspjallíð 18.12 Sportið

18.30 Latibær Þáttaröð um Íþróttálfinn.
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.35 Kastljós
20.25 Nýgræðingar (92:93) (Scrubs) Gamanþáttaröð.
20.50 Svona var það (That 70's Show) Bandarísk gamanþáttaröð.

▶ 21.15 Launráð (Alias IV) Bandarísk spennuþáttaröð. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tiufréttir
22.25 Félagar (2:3) (The Rotters' Club) Breskur myndaflokkur um þrjá vini sem vaxa úr grasi í Birmingham á áttunda áratugnum. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

23.20 Aðþrengdar eiginkonur (21:23) 0.05 Kastljós 1.05 Dagskrárlök

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Ísland í dag

19.35 The Simpsons (19:22) (Simpson-fjölskyldan 11)

20.00 Meistarinn (3:21) Meistarinn er nýr íslenskur spurningaþáttur í umsjá Loga Bergmanns Eiðssonar.

20.50 How I Met Your Mother (1:22) (Svona kynntist ég móður ykkar) Nýir bráðskemmtilegir rómantískir gamanþættir í anda Friends sem notið hafa mikillar hylli í Bandaríkjunum síðan sýningar á þeim hófust þar fyrr á árinu.

▶ 21.15 Nip/Tuck (1:15) (Klippt og skorið) Bönnuð börnum.

22.25 Inspector Lynley Mysteries (4:8) (Lynley lögregluvarðstjóri) Bönnuð börnum.

23.10 Hidden Agenda 1.00 The 4400 1.45 Six Feet Under 2.35 James Dean 4.10 Third Watch 4.55 The Simpsons 5.20 Fréttir og Ísland í dag 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

19.20 Fasteignasjónvarpið
19.30 Complete Savages (e)

20.00 Family Guy Kolsvartur teiknimyndahúmor.

▶ 20.30 Malcolm In the Middle Lois kaupir risastórt rúm. Hal heldur að hún sé að reyna að hafa meiri fjarlægð á milli þeirra og neitar að sofa í því.

21.00 Will & Grace Grallarnir Will og Grace eru óaðskiljanleg og samband þeirra einstakt.

21.30 The King of Queens Deacon og Doug fara saman á kaffihús.

22.00 House

22.50 Sex Inspectors Kynlífssérfræðingarnir Tracey Cox og Michael Alveir greiða úr kynlífsvanda para í þáttunum The Sex Inspectors.

23.35 Jay Leno 0.20 Law & Order: SVU (e) 1.05 Cheers – 10. þáttaröð (e) 1.30 Fasteignasjónvarpið (e) 1.40 Óstöðvandi tónlist

18.30 Fréttir NFS
19.00 Fashion Television (11:34)

20.00 Friends 6 (6:24)

▶ 20.30 Splash TV Það eru bræðurnir Óli Geir og Jói sem eru stjórnendur þáttarins Splash. Splash er fjölbreyttur og skemmtilegur þáttur og ættu flestir að finna eitt-hvað við sitt hæfi.

21.00 Summerland (7:13) (Where There's a Will, There's a Wave) Bandarískur myndaflokkur sem fjallar um unga konu sem þarf að kúvenda líf-inu.

21.45 Girls Next Door (11:15) (Grape Expectations) Bönnuð börnum.

22.15 Smallville (5:22) (Run) Fjórða þáttaröðin um Ófurmennið í Smallville.

23.45 Friends 6 (6:24) (e) 0.10 The Newlyweds (29:30)

18.30 Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórskemmtilegur spurningaþáttur.

19.00 X-Games (Ofurhugaleikar) Í aðalhlutverkum eru ofurhugar sem ekkert hræðast.

20.00 US PGA 2005 – Inside the PGA T Vikulegur fréttaröð.

20.30 World's strongest man 2004

21.00 NFL-tilþrif (NFL Gameday 05/06) Svipmyndir úr leikjum helgarinnar í ameríska fótboltanum.

21.30 Fifth Gear (Í fimmta gir)

▶ 22.00 A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri) (A1 Grand Prix – samantekt) Ítarleg umfjöllun um heimsbikarinn í kappakstri.

23.00 Meistaradeildin með Guðna Bergs 23.40 Bandaríska mótaröðin í golfi

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



EINN VINSÆLASTI
GAMANÞÁTTUR Í BANDARÍKJUNUM

Entourage – föstudaga kl. 21:20



GOTT FOLK MCCANN



FRÉTTIR

▶ 21.10

60 MINUTES



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir/Markaðurinn/Íþróttfréttir/Veðurfréttir/Leiðarar dagblaða/Hádegisd-fréttaviðtal. 13.00 Íþróttir/lífsstíll í umsjá Þorsteins Gunnarssonar. 14.00 Hrafnáping/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Ísland í dag/íþróttir

20.00 Fréttir

20.10 Fréttaljós

21.00 Fréttir

▶ 21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttapáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir

22.30 Hrafnáping/Miklabraut Hrafnáping er í umsjá Ingva Hrafns Jónssonar og Miklabraut í umsjá-Sigurðar G. Tómassonar.

23.15 Kvöldfréttir/Ísland í dag/íþróttir 0.15 Fréttavaktin fyrir hádegi 3.15 Fréttavaktin eftir hádegi 6.15 Hrafnáping/Miklabraut

BÍÓ STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Old School (B. börnum) 8.00 Forrest Gump 10.20 Triumph of Love 12.10 Lloyd 14.00 Forrest Gump (e) 16.20 Triumph of Love 18.10 Lloyd

20.00 Old School (Gamli skólinn) Mitch, Frank og Beanie hafa mátt þola ýmislegt en þeir halda að lausn vandans sé aðupplífa ungdómsárin aftur. Bönnuð börnum.

22.00 Dreamcatcher (Draumagildran) Hér segir frá fjórum góðvinum sem upplífu ótrúlegahluti í æsku. Stranglega bönnuð börnum.

0.10 Foyle's War (B. börnum) 2.00 Proximity (Str. b. börnum) 4.00 Dreamcatcher (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

20.00 Stuðningsmannapátturinn „Liðið mitt“ Hörðustu áhangendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið. Þáttur í umsjón Böðvars Bergssonar þar sem stuðningsmannaklúbbar ensku liðanna á Íslandi fá klukkutíma til að láta móðan mása.

21.00 Birmingham – Man. Utd. frá 28.12 Leikur sem fór fram miðvikudaginn 28. desember sl.

23.00 Everton – Liverpool frá 28.12 1.00 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 ...

Nip/Tuck

Einhverjir svakalegastu framhaldspættir sem gerðir hafa verið eru orðnir ennþá svakalegri. Eins og þeir muna glöggst sem sáu uppgjörið geggjada í annarri þáttaröð var hið flókna og úrkynjaða líf lýtalæknanna Sean og Christian orðið flóknara en nokkru sinni áður – og er þá mikið sagt. Sean þarf að byrja á því að finna sér nýjan félag á stofuna til að leysa Christian tímabundið af á meðan hann jafnar sig á líkamsárásinni og í þessum fyrsta þætti í þriðju þáttaröð þarf Sean m.a. að fremja aðgerð á offitusjúklingi sem hefur setið fastur í sófa í þrjú ár. Þættirnir eru bannaðir börnum.

■ STÖÐ 2, KL. 21.15



Splash TV

Herra Ísland Óli Geir Jónsson og bróðir hans Jóhann eru umsjármenn afþreyingarþáttarins Splash, sem hefur verið lýst sem blöndu af Jackass og Punk'd. Fjölbreytnin er í fyrirrúmi í Splash og uppátæki þeirra bræðra og félaga í Reykjanesbænum mörg og æði lygileg. Þeim þykir heldur ekkert sérlega leiðinlegt drengjunum að kynna sér hið ljúfa líf og eru með púlsinn rækilega á næt-

urlífinu í Reykjanesbæ og víðar. Þar spjalla þeir við hressa djammara og narra þá jafnvel út í einhverja dellu. Rugl vikunnar er fastur liður í Splash þar sem bræðurnir fara á kostum í fíflgangi sem ætti að kæta flesta. Bræðurnir munu fylgjast náið með öllu ungu fólki sem er að gera góða og forvitnilega hluti, enda af nógu að taka.

■ SIRKUS, KL. 20.30



ÚTSALA - ÚTSALA

Sá Guðrún
tískuver slun
Rauðarárstíg 1, sími 561-5077



HVAÐ ER Í KASSANUM ...

...há Simma?

Uppáhaldssjónvarpsþáttur? Strákarnir á Stöð 2.

Hvað mætti sýna oftar? Mistök við gerð sjónvarpsþátta.

Hvað má missa sín? Afnotagjöldin á RÚV.

Fyrsta sjónvarpsminningin? Löður, allir að horfa og ég skildi ekki af hverju allir voru að hlæja í sjónvarpinu. Einnig

man ég eftir Bjarna Fel og Enska boltanum.

Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti? Þegar ég festi heyrnartæki í eyranu á mér í 70 mínútum og þegar ég braut flugvél í Idol 1.

Uppáhalds sjónvarpsstjarnan? Ozzy Osbourne.

Glænýr gamanþáttur á Stöð 2

How I Met Your Mother

Nýir bráðskemmtilegir rómantískir gamanþættir í anda Friends sem notið hafa síkillar hylli í Bandaríkjunum síðan sýningar á þeim hófust þar fyrir á árinu.

Þættirnir fjalla um ungt fólk á þrítugsaldri sem nýtur tilhugalífsins til hins ítrasta en er samt farið að íhuga hvort ekki sé kominn tími til að finna lífsförunautinn. Sagan hefst í framtíðinni þar sem Ted segir uppkomnum börnum sínum frá því hvernig hann kynntist móður þeirra, sem gerðist einmitt árið 2005. Þættirnir gerast því allir eins og um upprifjun sé að ræða; með vissri fortíðar-

þrá. Sem gerir allar lýsingar á okkar tímum enn skemmtilegri en ella; allt í senn ýktari, rómantískari og fyndnari. Með aðalhlutverk fara nokkrir af eftirsóttustu gamanleikurum af yngri kynslóðinni; þar á meðal Alyson Hannigan úr American Pie-myndunum, Josh Radnor úr Not Another Teen Movie og Neil Patrick Harris úr Harold & Kumar Go to White Castle. Höfundar þáttanna skrifuðu American Dad og voru meðal aðalhöfunda að David Letterman-þáttunum. Hér eru á ferð gamanþættir sem eiga eftir að slá í gegn.

■ STÖÐ 2, KL. 20.50



Þetta vissum við ekki um

Will Ferrell

● Meðan hann var í grunnskóla flutti hann daglegar tilkynningar í kalltæki skólans með dulbúnum röddum. Þannig fékk hann fyrst áhuga á að koma fram.

● Faðir hans, Lee, var hljóm- borðsleikari og saxófónleikari Righteous Brothers.

● Hann útskrifaðist úr University of Southern California með gráðu í íþróttafraeðum. Hann langaði að verða íþróttafréttamaður og vann um tíma hjá NBC Sports en skipti síðan yfir í grínid.

● Hann og sænsk eiginkona hans, Viv, hlupu marabon í Boston og New York árið 2003.

● Hann varð launahæsti leikari í sögu Saturday Night Live árið 2001. Framleiðendur voru æstir í að halda í hann en hann var vanur að leika forseta Bandaríkjanna, George W. Bush.

● Hann var ekki „trúðurinn“ í bekknum í grunnskóla heldur íþróttamaðurinn í bekknum.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, OLD SCHOOL, KL. 20.00

TRÚIR ÞÚ Á DRAUGASÖGUR?

Most Haunted – óhugnanlegur raunveruleikapáttur mánudaga kl. 22:25



EKKI MISSA AF ...



VH1, KL. 21.00

Hogan Knows Best

Hulk Hogan er frægasti glímukappi í heimi. Hann er samt sem áður mjög hefðbundinn úthverfapabbi sem býr í ristastóru húsi í Flórída. Sextán ára dóttir hans, Brooke, vill verða poppstjarna og fjórtán ára sonur hans, Nick, vill verða atvinnubílstjóri. Meðan Hulk og konan hans, Linda, fylgjast með börnunum sínum alast upp eru þau staðráðin í að vernda þau frá ótímabæru kynlífi, eiturfyljum og öðrum djöflum í nútímalífi. Fylgstu með Hulk glíma á hverjum degi við Brooke, Nick og Lindu og fagna sigrum og ósigrum.



BBC PRIME, KL. 22.00

Trouble at the Top

Nýja BAFTA-verðlaunaþáttaröðin snýr aftur. Fjallað er um fleiri viðskiptahættuspil og fleiri ævintýri í baráttu fyrir fyrirtæki til að slá í gegn eða klífa upp metordastiga. Í þættinum í kvöld er fjallað um stórmarkaðinn Sainbury's og tækifæri fyrirtækisins til að koma af stað fatalinu til að keppa við keppinautana Tesco og Asda.

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL

Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS

Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT

12.00 Ski Jumping: World Cup Four Hills Tournament **13.00** Tennis: WTA Tournament Sydney Australia **14.15** Tennis: WTA Tournament Sydney Australia **15.15** Ski Jumping: World Cup Kulk/Bad Mitterndorf **16.15** Biathlon: World Cup Ruhpolding Germany **18.00** Ski Jumping: World Cup Kulk/Bad Mitterndorf **19.00** Skeleton: World Cup Königssee **20.00** Darts: World Championship Lakeside United Kingdom **21.30** Rally: Rally Raid Dakar **22.00** Biathlon: World Cup Ruhpolding Germany **23.00** Ski Jumping: World Cup Kulk/Bad Mitterndorf **0.00** Rally: Rally Raid Dakar

BBC PRIME

12.00 Porridge **12.30** The Good Life **13.00** Monarch of the Glen **14.00** Balamory **14.20** Andy Pandey **14.25** Tweenies **14.45** Fimbles **15.05** Captain Abercromby **15.20** The Make Shift **15.35** S Club 7: Viva S Club **16.00** Cash in the Attic **16.30** Ready Steady Cook **17.15** The Weakest Link **18.00** Doctors **18.30** EastEnders **19.00** As Time Goes By **19.30** 2 point 4 Children **20.00** Top of the Pops **20.35** Cutting It **21.30** Little Britain **22.00** Trouble At the Top **22.40** Dalziel and Pascoe **0.10** Michael Palin's Hemingway Adventure **1.00** State of the Planet **2.00** Arts Foundation Course

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Seconds from Disaster **13.00** Hunter Hunted **14.00** Megastructures **15.00** Eruption At Pinatubo **16.00** The Super Twisters **17.00** Seconds from Disaster **18.00** Storm Stories **18.30** Storm Stories **19.00** African Megaflyover **20.00** Megastructures **21.00** Egypt's Napoleon **22.00** Tomb Robbers **23.00** Seconds from Disaster **0.00** Egypt's Napoleon **1.00** Tomb Robbers

ANIMAL PLANET

12.00 Amazing Animal Videos **12.30** Monkey Business **13.00** Big Cat Diary **13.30** The Snake Buster **14.00** Life of Mammals **15.00** Miami Animal Police

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** Weird Nature **19.30** Big Cat Diary **20.00** Gods and Demons **21.00** Animal Cops Houston **22.00** Weird Nature **22.30** Monkey Business **23.00** Emergency Vets **23.30** Hi-Tech Vets **0.00** Pet Rescue **0.30** Wildlife SOS **1.00** Gods and Demons **2.00** The Snake Buster

DISCOVERY

12.00 American Chopper **13.00** A 4x4 is Born **13.30** A 4x4 is Born **14.00** Building the Ultimate **15.00** Massive Machines **15.30** Massive Engines **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** Wheeler Dealers **17.30** Wheeler Dealers **18.00** American Chopper **19.00** Mythbusters **20.00** Dr G **21.00** FBI Files **22.00** FBI Files **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** Pimp My Ride **15.00** TRL **16.00** Dismissed **16.30** Just See MTV **17.30** MTV/new **18.00** The Base Chart **19.00** Pimp My Ride **19.30** Punk'd **20.00** Wonder Showzen **20.30** The Osbournes **21.00** Top 10 at Ten **22.00** Switched On MTV **23.00** Supercock **0.00** Just See MTV

VH1

12.00 So 80s **12.30** VH1 Hits **16.00** So 80s **17.00** VH1's Viewers Jukebox **18.00** Smells Like the 90s **19.00** VH1 Classic **19.30** Then & Now **20.00** VH1 All Access **20.30** Fortune Files **21.00** Hogan Knows Best **21.30** Beavis & Butthead **22.00** VH1 Rocks **22.30** Flipside **23.00** Top 5 **23.30** Fabulous Life of **0.30** VH1 Hits

CLUB

12.20 Insights **12.45** Matchmaker **13.10** Fashion House **13.35** E-Love **14.00** Staying in Style **14.30** Fantasy Open House **15.00** Crimes of Fashion **15.30** Crime Stories **16.30** Arresting Design **17.00** Yoga Zone **17.25** The Method **17.50** Paradise Seekers **18.15** Fantasy Open House **18.40** E-Love **19.05** Girls Behaving Badly **19.30** Single Girls **20.25** Cheaters **21.15** Sextasy **22.10** My Messy Bedroom **22.35** Women Talk **23.00** Ex-Rated **23.30** Staying in Style **0.00** Simply

Indian **0.30** City Hospital **1.25** Crimes of Fashion **1.50** Insights

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** E! News **17.00** The 2006 Critics Choice Awards **19.00** E! News **19.30** Girls of the Playboy Mansion **20.00** E! Entertainment Specials **21.00** 101 Most Shocking Moments in... **22.00** Girls of the Playboy Mansion **22.30** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Celebrity Soup **23.30** Wild On Tara **0.00** E! News **0.30** Fashion Police **1.00** Superstar Weddings Gone Bad **1.30** Party @ the Palms **2.00** E! Entertainment Specials

CARTOON NETWORK

12.00 Cow and Chicken **12.30** Sheep in the Big City **13.00** Dexter's Laboratory **13.30** The Powerpuff Girls **14.00** Pet Alien **14.30** Ed, Edd n Eddy **15.00** Megas XLR **15.30** Battle B-Daman **16.00** Sabrina, The Animated Series **16.30** Atomic Betty **17.00** Codename: Kids Next Door **17.30** Foster's Home for Imaginary Friends **18.00** Duck Dodgers in the 24 1/2 Century **18.30** Charlie Brown Specials **19.00** What's New Scooby-Doo? **19.30** Tom and Jerry **20.00** The Flintstones **20.30** Looney Tunes **21.00** Dastardly & Muttley in Their Flying Machines **21.30** Scooby-Doo **22.00** Tom and Jerry **23.00** Dexter's Laboratory **23.30** The Powerpuff Girls **0.00** Johnny Bravo **0.30** Ed, Edd n Eddy **1.00** Skipper & Skeeto **2.00** Spaced Out

JETIX

12.20 Raceface **12.45** So Little Time **13.10** Lizzie McGuire **13.35** Black Hole High **14.00** Goosebumps **14.25** Spiderman **14.50** Super Robot Monkey Team **15.15** Martin Mystery **15.40** Totally Spies **16.05** W.i.t.c.h **16.30** Sonic X

MGM

12.35 The 70's **14.35** Starlight One **16.30** Soldier's Revenge **18.00** Youngblood **19.50** The Big Man **21.45** Dempsey **0.05** Below the Belt **1.40** Ground Zero

TCM

20.00 Victor/Victoria **22.10** Eye of the Devil **23.40** Freaks **0.45** Children of the Damned

HALLMARK

12.00 Out of Time **13.45** Fungus the Bogey Man **15.15** Follow the River **17.00** Just Cause **17.45** McLeod's Daughters **18.30** Locked in Silence **20.00** Doc Martin **21.00** Fighting For My Daughter **22.45** Doc Martin **23.45** Crime and Punishment **1.30** Fighting For My Daughter

BBC FOOD

12.00 New Scandinavian Cooking **12.30** Capital Floyd **13.00** Rachel's Favourite Food **13.30** Danny By the Sea **14.00** Ever Wondered About Food **14.30** Paradise Kitchen **15.00** Can't Cook Won't Cook **15.30** James Martin: Yorkshire's Finest **16.00** Chef at Home **16.30** Ready Steady Cook **17.00** Great Food Bites **17.30** James Martin Sweet **18.00** The Manic Organic **18.30** Ching's Kitchen **19.00** The Italian Kitchen **19.30** A Cook's Tour **20.00** Made to Order **20.30** Off the Menu **21.00** Dinner Party Inspectors **21.30** Chalet Slaves **22.00** The Big Stew **22.30** Ready Steady Cook

DR1

12.00 E! liv í Estland **12.30** Natíonem **12.50** Hvað er det værd? **13.20** Uventet besøg **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen með vejret **14.10** Dawson's Creek **15.00** Liga.DK **16.00** Den amerikanske drage: Jake Long **16.20** Det gale egern vender tilbage **16.30** Livet ifølge Rosa **17.00** Fandango **17.30** TV Avisen með Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Lægens bord **19.00** DR1 Dokumentaren - Ej blot til lyst **20.00** TV Avisen **20.25** Penge **20.50** SportNyt **21.00** Dinas Dates **21.30** Dedens Detektiv **21.55** Det sorte hul **23.35** Liga.DK

SV1

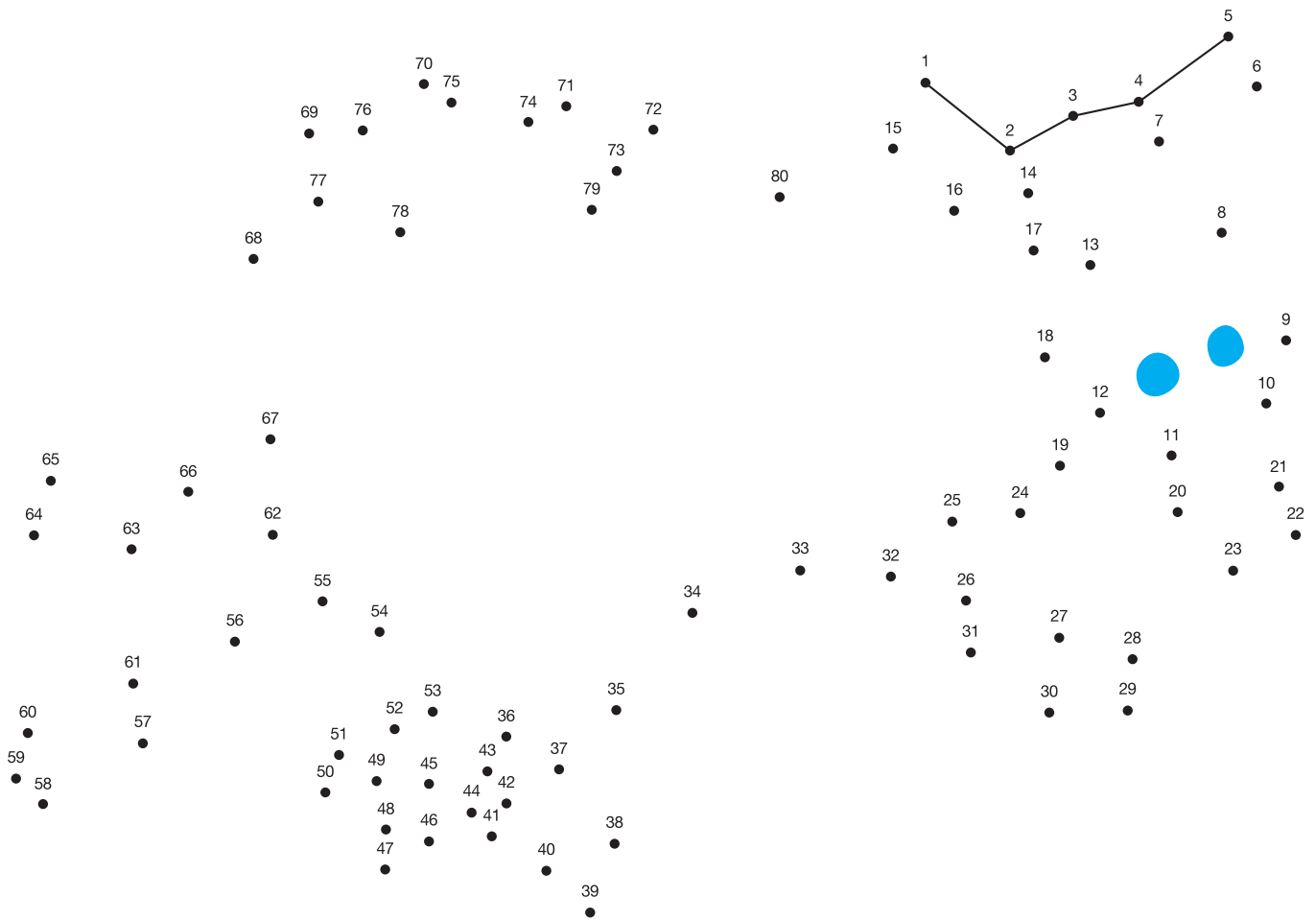
14.15 s/y Elvina **15.00** Rapport **15.10** Gomoron Sverige **16.00** Disneydags **17.00** BoliBompa **17.01** Piggley Winks áventýri **17.25** Valpen Kasper **17.30** Zoé Kézako **17.45** Felicias magiska ring **18.00** Hela Köret **18.30** Rapport **19.00** Mat/Tína **19.30** Utgrávarna **20.00** Katastrofen Katrina **21.00** Linda och Ali - tvá værdar inom fyra væggar **22.35** Rapport **22.45** Kulturmyheterna **22.55** Frán Kalaharíöknen till sameland **23.25** Sánding frá SVT24

STRANGLEGA BÖNNUD INNAN NISARSARA
NEINSFRUNSTND 6 JANUAR
QUENTIN TARANTINO
HOSTEL
REVISOR: G. LINDELL
ELI ROTH

SMS LEIKUR
11. HVER VINNUR!

Sendu SMS skeytið JA BHS á númerið 1900 og þú gætir unnið miða fyrir tvo!
 Vinningar eru blómíðar fyrir tvo - DVD myndir - Magic
 • Tölvuleikur • Varningur tengdur myndinni og margt fleira.

99 kr/skeytið.



Leggðu línurnar með Léttfeta



www.mjolka.is

**NÚ EINNIG
KRYDDAÐUR**



**AÐEINS
5%
FITA**



Léttfeti inniheldur einungis 5% fitu á meðan hefðbundinn fetastur inniheldur rúmlega 20%.

Láttu það eftir þér að borða gómsætan ost sem bragð er af.

– styrkurinn liggur í bragðinu!

HTH – ekki eins dýrt og það lítur út fyrir að vera

Ef þið eruð að leita að eldhúsinnréttingu sem sameinar fegurð og gegnheil gæði ættuð þið að skoða HTH. Við bjóðum afar fjölbreytt úrval innréttinga í margvíslegum útfærslum, svo þið ættuð að finna hjá okkur vandaða innréttingu sem hentar smekk ykkar og þörfum.

Þið fáðið mikið fyrir peningana, því innifalið í verðinu er ráðgjöf fagfólks við hönnun innréttingarinnar og uppsetningu – allt eftir ykkar óskum.

Það er okkur sönn ánægja að kynna fyrir ykkur hina fjölbreyttu möguleika sem felast í lausnum HTH.

Lítið inn í glæsilegan sýningarsal okkar í Lágmúla 8 og sjáið það allra ferskasta í hönnun eldhúsinnréttinga.



Ekkert kynslóðabil

ORMSSON

LÁGMÚLA 8
Sími 530-2800

GERÐU KRÖFUR - VIÐ UPPFYLLUM ÞÆR



... þú færð það aðeins betra hjá 

Lagerútsala að Kletthálsi 13

Inngangur



25-70% afsláttur

af útlitgölluðum og eldri gerðum
af heilsudýnum, völdum húsgögnum
ásamt ýmsum fylgihlutum.

- ★ GÆÐI
- ★ GÓÐ VERÐ
- ★ ÞJÓNUSTA
- ★ ÚRVAL
- ★ ÞEKKING



Gildir meðan
birgðir endast

www.svefn.is