

| kvikmyndir | tíska | matur | fólk | stjörnuþá | heilsa | tónlist | tíðarandi |

**birta**  
» breytir til

*Indriði Guðmundsson*

**Leitar að  
réttu sniðinu**

**SJÓNVARPSDAGSKRÁIN**  
13. janúar – 19. janúar

**Electrolux**

Vandaður hvítur blástursofn með kjöthitamæli og klukku. Þýsk framleiðsla. Verð áður kr 69.900



Verð nú **39.900**

AFSLÁTTUR **34%**

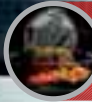
**ZANUSSI**

Fjölkerfa blástursofn með kámfriú stáli. Air Control blásturstækni. Verð áður kr 59.900



Verð nú **44.900**

AFSLÁTTUR **35%**



Með kjöthita-mæli!



Verð nú **39.900**

AFSLÁTTUR **40%**



Snerti-takkar

**ZANUSSI**

Fimm hellu gasborð með wokhellu. Verð áður kr 52.500



Verð nú **44.900**

AFSLÁTTUR **34%**

**ZANUSSI**

Keramík helluborð með snerti-tökkum, barnalæsingu og High Light hraðhellum. Ein 23 cm hella. Verð áður kr 64.900



**Küppersbusch**

Fallegur háfur í stáli með gler-skyggni. 470 rúmmetra sogafköst og gott vinnuljós. Verð áður kr 49.900

**OKKAR ALBESTA**

# ÚTSALA

**ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR**



Verð nú **89.900**

AFSLÁTTUR **25%**



**Electrolux**

Stór kæli- og frystiskápur hlaðinn þægindum og tækninyjungum s.s. Quick Chill, Quick Freeze, Maxi skúffum og aðvörunarkerfi. HxBxD: 180x59,5x60 cm. Verð áður kr. 119.900



Verð nú **72.900**

AFSLÁTTUR **25%**



**Electrolux**

200 cm hárf kæli- og frystiskápur með 14% meira rými en áður. Vönduð innrétting og stafræn hitastýring. HxBxD: 200x59,5x61 cm. Verð áður kr. 99.900





# ZANUSSI

1000 sn. þvottavél með hraðvali, ullarkerfi og spamaðarvali. **A einkunn** fyrir þvottagæði og orkunýtni. Stór 33 cm hurð. Verð áður kr 54.900

Verð nú **34.900**

AFSLÁTTUR **36%**



Verð nú **52.900**

AFSLÁTTUR **28%**

# ZANUSSI

Barkalaus þurrkari með fullkomnum rakaskynjara og hljóðmerki í lok þurrks. Verð áður kr 73.500



Verð nú **149.900**

AFSLÁTTUR **50.000**



# AEG

Hljóðlátur vinnuþjarkur með **A orkunýtni** og **A þvottahæfni**. Sneritakkar og Sensor Logic þvottatækni sem skynjar óhreinindi og aðlagar þvottatíma, vatnsþörf og hitastig. Án toppplötu. Verð áður kr. 79.900

Verð nú **47.900**

AFSLÁTTUR **40%**

# TRISTAR

Örbylgjuofn digital 20 lítra 800W stálitaður. Verð áður kr 9.990



Verð nú **7.990**

AFSLÁTTUR **20%**



Verð nú **3.990**

AFSLÁTTUR **50%**

**6** FRÍTT ryksugu-pokar fylgja

# ufesa

1600W kraftmikil ryksuga með hraðastilli, stálröri og vönduðum ryksuguhaus. Verð áður kr 7.990



Verð nú **149.900**

AFSLÁTTUR **50.000**

# Electrolux

Ameríski draumurinn. Kalt vatn og klaki. Svæðisskipt kæligeymsla, stafræn hitastýring. HxB 176x90,5 cm Verð áður kr. 199.900



Verð nú **990**

AFSLÁTTUR **67%**

# TRISTAR

Stálbrauðrist eða kaffivél með hitakönnu í stáli. Verð áður kr 2.990/3.990



Verð nú **990**

AFSLÁTTUR **75%**

# Electrolux

Glæsileg 90 cm breið gaseldavél með **5 gashellum þ.á.m. WOK hellu**. Fjölkerfa 109 lítra blástursofn með grillteini og sjálfhreinisbúnaði. Forritanleg klukka. Flott stálhönnun með spegilgleri. Verð áður kr. 229.900

# SLÁNDI GÓÐ VERÐDAEMI

Brauðristar	990	Útvarpsverkjara-	
Kaffivélar	990	klukkur	990
Handþeytarar	990	Straujám	990
Samlokugrill	1.490	Hitablásarar	1.490
Safapressur	990	Borðviftur	1.990
Blandarar	1.990	Hárblásarar	690
Hraðsuðukönnur	990	Naglasnyrtitæki	990
Töfrasprotar	990	Baðvogir	990
Djúpst.pottar	3.990	Hárklippisett	990
Hrísgrjónapottar	2.990	Rakataeki	4.990
Eldhúsvogir	790	Hnökrarakvélar	490
Matvinnslutæki	1.990	Brauðvélar	6.990

# Rafha

Opið Virka daga 09-18 Laugardaga 10-16

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík Sími 5880500 [www.rafha.is](http://www.rafha.is)

# Útsala

10-31. janúar

Verð áður 13.900

**5.950**



Verð áður 19.990

**13.950**



Verð áður 5.990

**3.990**



Þvottavél m/þurrkara

**64.900**

Uppþvottavélar frá

**47.900**

Kæliskápar frá

**44.900**



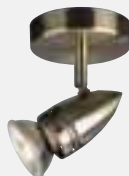
Þvottavélar frá

**44.900**



Verð áður 7.990

**4.450**



Verð áður 2.590

**1.490**



Verð áður 4.450

**2.450**



**1.950**

Útiljós

Verð áður 2.990

**2.990**



Verð áður 8.490

**5.790**

**KOMINN  
AFTUR**

Ljós sýnishorn  
**15-80%**  
Afsláttur



Sambyggð eldavél,  
upþvottavél  
og gashelluborð

**119.900**

**PFAFF** · BORGARLJÓŠ

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





„Fólk á ekki lengur marga hluti sem er þeim einhvers virði. Fólk veit lítið sem ekkert um vöruna sem það kaupir og sá sem selur hana ekki heldur.“

### Petta helst

- 7 Föstudagurinn þrettándi
- 8 Tíðarandi
- 10 Tilfinningaþrungin brennsla Gunnu í Mammút
- 12 Sérstakt andrúmsloft í Engihjalla
- 14 Líklegar Óskarsverðlaunamyndir

### Viðtöl og greinar

- 16 Indriði Guðmundsson klæðskeri: Leitar að hinu fullkomna sniði
- 20 Skipt um lífsstarf

### Hann hún

- 22 Sveitalegt og gróft
- 28 Stíll stjarnanna
- 30 Skemmtilegast að kubba
- 32 Stjörnuhá
- 34 Hættu að reykja

### Í hverju blaði

- 38 Sudoku
- 40 Krossgáta
- 41 Dagskrá næstu viku

**birta** |

13. janúar - 19. janúar 2006 nr. 2

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

AUGLÝSINGAR:  
 Laíla Awad / laíla@365.is  
 Söluþjóri 550 5848 / 824 2356  
 Ester Sigurðardóttir / ester@365.is  
 Sölufultrúi 550 5828 / 899 7600  
 Ámundi Ámundason / amundi@frettabladid.is  
 Sölufultrúi 550 5811 / 821 7514  
 Guðný Magnúsdóttir / gudnymagg@365.is  
 Sölufultrúi 550 5854 / 866 0796

UMBROT: 365 – prentmiðlar  
 Kristín Agnarsdóttir og Einar Elfi Magnússon  
 PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
 FORSÍÐUMYND: Harí  
 NETFANG: birta@frettabladid.is  
 Birta er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.



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.



Texti: STEINÞÓR HELGI ARNSTEINSSON Mynd: HEIÐA



## *Svartur köttur hleypur yfir götu*

Hjátrú fær uppreisn æru í dag, á sjálfum föstudeginum þrettánda janúar. Þeir sem eru á annað borð hjátrúarfullir verða það sem aldrei fyrr þennan dag og hinir gætu tekið upp á því verða það á þessum degi. Uppruni goðsagnarinnar um föstudaginn þrettánda má rekja til kristinnar trúar sem segir okkur að þrettán hafi verið samankomnir í síðustu kvöldmáltíðinni og svo var sjálfur Jesús Kristur krossfestur á föstudegi.

Í norrænni goðafræði má einnig finna tengingu við töluna þrettán. Loki var nefnilega þrettándi gesturinn í veislu í Valhöll og varð valdur þess að Höður drap Baldur óviljandi. Í hinum spænskumælandi heimi er þessi hjátrú bundin þriðjudegi.

Hvað er það sem gerir fólk hjátrúafullt? Af hverju boðar það til dæmis ógæfu í heil sjö ár að spegill brotni? Má ekki bara kaupa sér

nýjan og greiða sér upp á nýtt? Og af hverju eru allir svona hræddir við svarta ketti? Af hverju mega þeir ekki hlaupa yfir götuna eins og aðrir kettir? Raunin er sú fólk verður stressaðra ef það brýtur spegil eða sér svartan kött föstudaginn þrettánda en aðra daga ársins. Hvort um er að kenna duldum öflum eða hjátrú sem hrærir í viðkvæmu sálartetrinu verður hver og einn að ákveða fyrir sig

| heitt & kalt |

**SIXTÍS**  
Allt sem er í sixtís-stílnum er eldheitt núna. Allt frá förðun til fylgihluta. Kvenleg og falleg tíska með mikilli fjölbreytni.

**KÁPUR**  
Pröngar hnésíðar kápur eru heitar í tískulegum skilningi og líkamlegum. Klassískar fallegar kápur sem ganga bæði við sparidressið og hversdagslegri tækifæri eru málið í dag.

**HEILSUÁTAKIÐ**  
Vissulega eru allir komnir í átak núna. Jólasteikin að baki og nú skal henni brennt á hlaupabrettum og í æfingasölum. Janúaræðið í heilsuræktinni er þó oftar en ekki heilsuþóla sem springur. Ekki gefast upp allir, haldið áfram að pumpa.

**VIDEOTÆKI**  
Já nú eru þau að syngja sitt allra síðasta. DVD og digital og netið og allt það hefur unnið baráttuna og vídeóið er deyjandi form. Allavega er ekki ráðlegt að kaupa videotæki á digital öld.

**VEÐRIÐ**  
Gæti það verið ömurlegra? Nei! Snjór, slydda og rigning á hlið er að gera út af við léttu lund landans. Enda er erfitt að halda brosinu þegar maður þarf annaðhvort að skrapa ísingu af bílnum eða er stöðugt blautur á tánum.

» Páskafrí

*Þrír mánuðir og einn dagur*

Já, þeir voru ekki margir frídagarnir sem vinnumaurum gáfust um hátíðarnar sem liðu hratt í neyslunnar skaut. Flestir hafa laumast til að kíkja á dagatalið til að sjá hve langt sé til páska, en þá fyrst koma á dagatalið rauðu dagarnir sem við unnum svo heitt, en ekki fyrr en eftir þrjá mánuði og einn dag. Samt er ekki seinna að vænna að plana páskafríð. Ekki viltu að Lúlli lati á básnum við hliðina á þér verði á undan að taka þá fáu aukafrídaga sem eru í boði fyrir starfsfólki á þessum tíma. Þegar það er afgreitt hringir þú í ferðaskrifstofurnar og spáir í hvort þú farir til New York eða Taílands eða á skíði til Sviss. Eða hreinlega þakkar börnum, maka og krossgátu í skutbílinn og brunir í bústað með grilltöng í hönd.



» Janúar

*Tími hófsemi og sparnaðar*

Nú þegar jólabrjálæðið er yf-irstaðið hefur buddan lést svo um munar. Visa-reikningurinn er á næsta leiti og margir komnir með illt í maga. Því miður er útgjöldunum ekki alveg lokið þar sem útsölnurnar eru hafnar og margir sem afsaka frekari eyðslu með því að vera að gera svo afbragðsgóð kaup. Þá er nauðsynlegt að muna að janúar er tími sparnaðar og hófsemin í fyrirrúmi svo að fjölskyldan líði ekki skort þegar febrúar gengur í garð.



Námskeið

*Maður getur alltaf á sig blómum bætt*

Þegar nýtt ár gengur í garð fara margir að rækta líkamann. Ekki má þó gleyma að það þarf að rækta hugann líka. Skemmtilegt er að skrá sig í eitthvert námskeið til að læra eitthvað nýtt, tungumál, framandi matargerð, myndlist, sagnfræði eða bara hvað sem er. Það er alltaf gaman að læra eitthvað nýtt, alveg sama á hvaða aldri maður er því svo lengi lærir sem lifir.



» Menning

*Burt með efnishyggjuna*

Desembermánuður snýst sjaldnast um það að rækta huga og sál. Flestir eru á þönu í stressi í kappstömu neyslumhverfi þar sem allt snýst um innkaup í tímaþröng. Eyðslupinnar eru sárþreyttir og uppgæfnir ef gríðarlegri notkun kreditkorta og andleysi liggur yfir landi og þjóð. Nú er kominn tími til að rækta andann, reka efnishyggjuna á brott og hleypa ljúfum listum og menningu í lífið aftur. Leikarar, listamenn, tónlistarmenn og söngvarar bíða eftir því að þú kynnis þér hvað þeir eru að brasa þessa dagana, komir í heimsókn svo að þau geti auðgað anda þinn. Hvað er betra eftir stressstörn jóla-anna en að setjast niður og láta ljúfar listir fylla vitin?





# NÁMSKEIÐ

## Skrifstofufærni

Markmið námsins er að þátttakendur nái auknum árangri í lífi og starfi. Meðal þess sem fjallað verður um eru leiðir til að stjórna tíma sínum og verkefnum betur. Þátttakendur öðlast aukið sjálfstraust, áhrifameiri framkomu, þekkingu á streitu og áhrifum hennar.

### Námið skiptist í eftirfarandi hluta:

#### Skipulag vinnunnar

- Námskeiðsupphaf, liðsheild og tímastjórnun
- Verkefnavinna og vinnustellningar
- Markmiðasetning og skjalastjórnun

#### Samskipti og sjálfsstyrking

- Streita, kvíði, álag og siðfræði vinnustaðarins
- Að ná árangri og samskipti á vinnustað
- Framkoma og tjáning

#### Þjónusta

- Þjónusta og símsvörun

**Fyrir hverja:** Námið höfðar til skrifstofufólks á öllum aldri með ýmiss konar menntun og starfsreynslu.

#### Ávinningur þátttakenda og fyrirtækja er:

- Aukin árangur í lífi og starfi
- Betra skipulag og skilvirkni
- Betri hæfni í stjórnun á tímabjófum
- Aukið sjálfstraust, öryggi og áhrifameiri framkoma

**Verð:** 87.500 kr.

**Lengd:** 36 klst.

**Tímabil:** 25. janúar - 15. mars

**Vekjum athygli á því að þátttakendur geta sótt styrki til námsins hjá námssjóðum verkalyðs- og fagfélaga.**

Skráning og nánari upplýsingar á [www.img.is](http://www.img.is), [namskeid@img.is](mailto:namskeid@img.is) eða í síma 540 1000

## Tímasett námskeið

**Aukin hæfni í verkefnastjórnun** - námskeiðið er kennt á ensku 17. janúar kl. 13-18, 18.-19. janúar kl. 8:30-18

Verð: 92.000 kr.

Leiðbeinandi: Morten Fangel

#### Starfsmannasamtöl

25.-26. janúar kl. 9-12

Verð: 22.500 kr.

Leiðbeinandi: Halla Jónsdóttir

#### Tímastjórnun

2. febrúar kl. 8:30-12:30

Verð: 15.400 kr.

Leiðbeinandi: Sigurjón Þórðarson

#### Að stjórna jafningjum

8.-9. febrúar kl. 8:30-12:30

Verð: 29.500 kr.

Leiðbeinandi: Davíð Freyr Oddsson

#### Árangursstjórnun og mælingar

7.-8. febrúar kl. 8:30-12:30

Verð: 29.500 kr.

Leiðbeinendur: Símon Þorleifsson, Jenný Dögg Björgvinsdóttir og Dr. Guðbjörg Andrea Jónsdóttir

#### Greining og lestur ársreikninga

13., 14. og 15. mars kl. 8:30-12:30

Verð: 44.500 kr.

Leiðbeinandi: Ester Hjartardóttir

#### Afstemmingar og lög um bókhald

28.- 29. mars kl. 8:30-12:30

Verð: 29.500 kr.

Leiðbeinandi: Ester Hjartardóttir

#### Stjórnun fyrir nýja stjórnendur

29.-30. mars og 5.-6. apríl kl. 8:30-12:30

Verð: 52.500 kr.

Leiðbeinendur: Vilmar Pétursson og Davíð Freyr Oddsson

#### Ævintýralegur árangur

6.-7. apríl, 2 dagar úti á landi

Verð: 150.000 kr.

Leiðbeinendur: Hákon Gunnarsson, Sigurjón Þórðarson, Jenný Dögg Björgvinsdóttir og Símon Þorleifsson



LJÓSMYND/STEFÁN KARLSSON



## brennslan mín ...

Guðrún Heiður Ísaksdóttir

# Tilfinningaþrungin brennsla

Guðrún Heiður Ísaksdóttir hefur verið að gera það gott með hljómsveit sinni Mammút á undanförunum misserum. Að hennar sögn er væntanleg plata með hljómsveitinni í mars. Segir Guðrún að hún hafi sett saman svolítið tilfinningaþrungna brennslu. „Þetta eru lög sem maður hlustaði á í ákveðnu ástandi og hvert lag vekur upp ákveðna tilfinningu.“ Guðrún segist jafnframt alltaf vera að finna sér eitthvað nýtt til þess að hlusta á. „Tónlistarsmekkurinn er alltaf að þróast en það er samt alltaf eitthvað svipað sem maður finnur.“

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <b>TRACK 1</b>  | <b>GRY – PRINCESS CROCODILE</b><br>Einhver 50's stíll yfir þessu og mjög dularfullt. Kemur manni alltaf í stuð.  |
| <b>TRACK 2</b>  | <b>TELEVISION PERSONALITIES – LITTLE WORKS OF ARTS</b><br>Frábær hljómsveit og þetta lag sérstaklega. Alltaf gott að hlusta á það og minnir mig á góða tíma.                                       |
| <b>TRACK 3</b>  | <b>NEUTRAL MILK HOTEL – IN THE AEROPLANE OVER THE SEA</b><br>Frábær hljómsveit og sérstaklega þessi plata. Þetta lag minnir mig á góða og fallega manneskju.                                       |
| <b>TRACK 4</b>  | <b>MY BLOODY VALENTINE – WHEN YOU SLEEP</b><br>Voðalega erfitt að velja eitt lag af plötunni sem þetta lag er á, Loveless. Það er samt eitthvað sérstakt við þetta lag.                            |
| <b>TRACK 5</b>  | <b>LEE HAZLEWOOD – FOR ONE MOMENT</b><br>Tónlistin hans Lee er falleg en samt eitthvað svo aulaleg. Hún passar við allar tilfinningar, fær mann til að brosa en kemur manni líka til að gráta.     |
| <b>TRACK 6</b>  | <b>THE UNICORNS – CHILD STAR</b><br>Aularokk en samt svo töff. Fær mann til að hlæja   |
| <b>TRACK 7</b>  | <b>DON MCLEAN – CROSSROADS</b><br>Það er fullt af minningum tengt við þetta lag. Það er bara fallegt.  |
| <b>TRACK 8</b>  | <b>TALKING HEADS – CROSSEYED AND PAINLESS</b><br>Brian Eno, sem pródueraði þetta lag og margt fleira með Talking Heads, finnst mér algjör snillingur. Alveg ótrúlega kúl og sérstaklega þetta lag. |
| <b>TRACK 9</b>  | <b>DEVENDRA BANHART – NOAH</b><br>Svo vinalagt lag, einhvern veginn allir saman í góðu skapi.  |
| <b>TRACK 10</b> | <b>DAVID BOWIE – STAR MAN</b><br>Bowie hefur lengi verið í uppáhaldi og þetta er uppáhaldslagið mitt með honum. Ég veit ekki aftverju, það er bara eitthvað við það.                               |

## » birta mælir með...

### ... PLÖTUNNI IN CASE WE DIE MEÐ ARCHITECTURE IN HELSINKI

Sannkallaðir stuðboltar, alla leið frá Ástralíu og skarta frumlegu og skemmtilegu nafni. Spiluðu á síðustu Airwaves og voru af mörgum talin hápunktur hátíðarinnar. Fjölmennt hljómsveit sem hefur afar fjölbreyttan hljóðheim og gefur hljómsveitinni þannig ákaflega sterkan persónuleika. Spila massafint gleðipop með oft alvarlegum meiningum. Gamanið og fjörið er þó aldrei langt undan sem gerir plötuna að einum eigulegasta grip sem tónlistarárið 2005 gaf af sér.



**...NÝJA TRIVIAL SPILINU** Trivial Pursuit er spil sem alltaf stendur fyrir sínu. Fyrir jólin kom út tutugu ára afmælisútgáfa spilsins og láta spurningafíklar vel af henni. Spurningarnar eru hafa verið færðar nær nútímanum, til dæmis hefur tölvuleikjum verið bætt við íþróttaliðinn og ættu allir að geta svarað einhverju rétt. Stórskemmtileg afþreying.

**NÝTT**

## Sérhannaður jakki fyrir Ipod

Alltaf eru að bætast við ný tæki og tól sem tengjast Ipod spilaranum vinsæla. Nýjasta viðbótin við þessa miklu flóru er jakki sem er sérstaklega gerður með Ipod-spilun í huga, en hann var framleiddur af Kempo í samstarfi við Apple. Jakkin er þannig gerður að innan í honum er sérstakt hölf sem Ipodinn er settur í og tengdur. Síðan er heyrnatóluum einfaldlega stungið í eyrun. Á ermum jakkans er lítið takkaborð þar sem hægt er að skipta um lag, hækka, lækka og fleira. Í jakkin þarf ekkert batterí og hann er vatnsþéttur auk þess sem bæði má setja hann í þvottavél og þurrkara. Þó er betra að vera búin/n að fjarlægja Ipodinn áður. Jakkin hentar fyrir allar venjulegar gerðir Ipada og Ipod Mini en þó ekki Ipod Nano. Fastlega má þó gera ráð fyrir að fjölbreytnin eigi eftir að aukast er fram líða stundir.





# Carmen

SÖNGLEIKUR BYGGÐUR Á ÓPERU EFTIR BIZET

*Framsýnt 14. janúar*



KB BANKI

BORGARLEIKHÚSÍÐ



Viðtal: GUNNÞÓRA GUNNARSDÓTTIR Mynd: GVA

# Skapar sérstakt andrúmsloft í Engihjalla

Hin Tælenska Prapasiri Sareekhad flutti hingað til lands fyrir ellefu árum og hefur nú sett upp tvær verslanir í Engihjalla 8 í Kópavogi með matvöru, gróf húsgögn og gjafavöru úr sínu heimalandi. Brosandi býður hún blaðamanni til sætis í sterklegum og þægilegum stólum úr tælenskum tekkviði og svo hefst spjallið.

VAR EKKI MIKIÐ ÁTAK AÐ KOMA UPP ÞESSUM VERSLUNUM?

Jú, en mig er búið að dreyma um þetta lengi. Bæði til að geta gefið Íslendingum kost á að eignast fallegar vörur frá Tælandi á góðu verði og til að hjálpa fólkinu í Tælandi að selja sína framleiðslu og skapa því þar með atvinnu og betri lífsskilyrði. Ég veit alveg hversu hörð lífsbaráttan er þar og fátæktin mikið vandamál. Svo er vaxandi eftirspurn eftir austurlenskum matvörum hér því íslensk matargerð er alltaf að verða alþjóðlegri með árunum.

HVERNIG GEKK AÐ FÁ FÉ TIL AÐ HRINDA REKSTRINUM AF STAÐ?

Það hefur auðvitað tekið sinn tíma. Ég hef bara reynt að spara af launum mínum. Fyrst vann ég í bakaríi í nokkur ár hjá Myllunni og síðar á elliheimilinu Droplaugarstöðum. Ég hef líka hagnast á því að kaupa og selja íbúðir og gat önglað saman nógu miklu til að stofna litla verslun sem ég hef átt í Hamraborg 14 a í Kópavogi og svo fékk ég góðan pening þegar ég seldi hana.

FLEIRI KYNSYSTUR ÞÍNAR FRÁ TÆLANDI ERU KOMNAR MEÐ BÚÐIR HÉR Í ÞESSARI VERSLUNARMIDSTÖÐ. ÆTLIÐ ÞIÐ AÐ LEGGJA ALLT HÚSIÐ UNDIR YKKUR?

Það er rétt að tvær aðrar tælenskar konur hafa opnað búðir hér í Engihjallanum með fatnað, skartgrip og gjafavörur. Við köllum þetta Thai-City. Mér finnst skemmtilegt að stilla þessum búðum svona upp sam-

an. Það skapar sérstakt andrúmsloft og fólk veit þá hvert það á að fara þegar það vantar fallegar austurlenskar vörur. Það búa nokkuð margir Tæendingar hér í Engihjallanum og þeir hafa fylgst spenntir með þessari þróun. Staðurinn verður eins og nokkurs konar félagsmiðstöð fyrir bragðið. Vonandi setur einhver upp tælenskan veitingastað hér líka.

HVERNIG KOM ÞAÐ TIL AÐ ÞÚ FLUTTIR HINGAÐ TIL ÍSLANDS?

Ég frétti af þessu góða landi í gegnum vinkonu mína sem var komin hingað áður. Líf mitt var erfitt í Tælandi. Ég átti ótrúan eiginmann sem mér gekk illa að losna við, því þó hann væri með öðrum konum þá kom hann alltaf til mín á milli. Ég varð hreinlega að gera eitthvað rótækt og datt í hug að prófa að koma til Íslands og sé ekki eftir því. Hér líður mér mjög vel enda eru Íslendingar gott og heiðarlegt fólk og það skiptir mestu máli.

ÁTTU EINHVER BÖRN?

Já, ég á tvær dætur og þær komu líka hingað til Íslands sem betur fer. Önnur þeirra veiktist alvarlega og þegar til kom var hún með ónýt nýru en hin dóttir mín gat bjargað henni og gefið henni annað sitt.

ERTU BÚIN AÐ FINNA EINHVERN DRAUMAPRINS HÉR Á ÍSLANDI?

Nei, nei, ég er ein og það hentar mér ágætlega. Þá er enginn að ráða yfir manni. Ég vil nefnilega ráða mér sjálf!



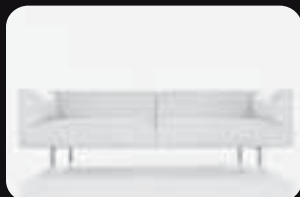
# MIRALE

# ÚTSALA

# 10-70%

afsláttur

15% afsláttur  
af sérpöntuðum  
húsgögnum



húsgögn  
gjafavara  
ljós



ALESSI

MIRALE  
Grensásvegi 8  
108 Reykjavík  
sími: 517 1020

opið:  
mán. - föstud. 11-18  
laugard. 11-16

Mirale er eini  
viðurkenndi  
söluaðili Alessi  
og Cassina á  
Íslandi

[www.ru.is/simennt](http://www.ru.is/simennt)

# SÍMENNT HR

## Þarftu að bæta enskuna þína?

Símennt HR býður upp á fjölbreytt námskeið í ensku á vorönn 2006. Fjögur námskeið eru í boði þannig allir ættu að geta fundið námskeið við sitt hæfi:

### **Enska talmál**

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa almenna enskukunnáttu en vilja auka færni sína og orðaforða í daglegum samskiptum á ensku. Námskeiðið hefst 26. janúar.

### **Fjarnám í enskri ritun**

Námskeiðið er ætlað þeim sem þurfa að bæta sig í formlegri notkun ritunar á ensku og vilja haga sínum námstíma eftir eigin höfði. Námskeiðið hefst 1. febrúar.

### **Enska - framkoma og fyrirlestrar**

Námskeiðið er ætlað þeim sem halda fyrirlestra og taka þátt í umræðum á ensku. Námskeiðið hefst 20. mars.

### **Viðskiptaenska**

Námskeiðið er ætlað þeim sem eiga í erlendum samskiptum á ensku og þá sem hafa áhuga á að bæta enskukunnáttu sína til að nota í viðskiptum og daglegu tali. Námskeiðið hefst 23. mars.



Leiðbeinandi:

Erlendína Kristjánsson, lögfræðingur og M.Paed. og starfar sem aðjúntk í viðskipta- og lagaensku við HR.

Upplýsingar og skráning:  
Charlotta Karlsdóttir  
Sími: 599 6258  
Charlotta@ru.is  
[www.ru.is/simennt](http://www.ru.is/simennt)



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY

# Hverjir eru líklegastir til að fá Óskarinn?

Tilnefningar til Óskarsverðlaunanna verða tilkynntar í lok mánaðarins. Nú þegar eru línur byrjaðar að skýrast um hverjir og hvaða myndir þykja líklegastar til þess að hreppa hnosið.

Þegar byrjað er að spá fyrir um Óskarsverðlaun er alltaf byrjað á að líta til Golden Globe verðlaunanna. Mikil fylgni hefur verið á milli þessara tveggja verðlauna en þó ekki alger. Í ár er alveg ljóst að ein mynd þykir líklegust að verða valin besta myndin, bæði á Golden Globe og á Óskarnum. Það er mynd kínverska leikstjórans Ang Lee, *Brokeback Mountain*, sem fjallar um samkynhneigða kúreka í hinum harða heimi villta vestursins. Vissulega skotheld formúla að farsælli Óskarverðlaunamynd. Aðalleikarar myndarinnar, Heath Ledger og Jake Gyllenhaal, þykja mjög líklegir til afreka og nær bókað mál er að þeir muni báðir fá tilnefningu.

Þær myndir sem taldar eru að muni veita *Brokeback Mountain* mestu samkeppnina eru sannsögulegu myndirnar *Walk the Line* um Johnny Cash og Capote um rithöfundinn Truman Capote. Joaquin Phoenix sem sjálfur Cash og Reese Witherspoon sem June, kona Cash, þykja bæði nær örugg um Óskarstilnefningu.

Capote er hins vegar sú mynd sem hefur verið að fá mestu athygli gagnrýnenda að undan-

förnu. Philip Seymour Hoffman þykir einstaklega góður í titillutverkinu og líklegast þykir að hann, Phoenix og Ledger keppi um sjálfan óskarinn. Þjóðerni Ledger, sem er ástralskur, gæti hins vegar komið niður á honum þar sem akademían er fræg fyrir að verðlauna sanna Bandaríkjamenn fram yfir aðra.

George Clooney gæti komið vel út úr hátíðinni. Myndin *Good Night, and Good Luck*, sem hann leikstýrir, skrifar handritið að og framleiðir, er mjög líkleg til þess að hljóta fjölda tilnefninga. Clooney gæti fengið tilnefningu fyrir bæði handritið og leikstjórn að þeirri mynd auk þess sem hann þykir líklegur til þess að hljóta tilnefningu fyrir leik sinn í myndinni *Syriana*. Annar ekki minni reynslubolti, sjálfur Woody Allen, fær einnig mjög líklega einhverjar tilnefningar fyrir mynd sína *Match Point*.

Myndir eins og *Crash*, *Cinderella Man* og *A History of Violence* eru allt myndir sem frumsýndar voru fyrr á síðastliðnu ári en gætu hæglega blandað sér í baráttuna. Aðrar myndir sem gætu komið á óvart eru til dæmis fjölskyldusagan *The Squid and the Whale* með Jeff Daniels og Lauru Linney í aðalhlutverki, gamanmyndin *The Producers* með Nathan Lane og Will Ferrell í aðalhlutverki, og jafnvel japansk/bandaríska myndin *Memoirs of a Geisha*. Hins vegar er mjög líklegt að myndir á borð við *Pride & Prejudice*, *Mr. Henderson Presents*, *North Country*, *Munich* og *The Constant Gardener* fái margar tilnefningar án þess þó að fá einn einasta óskar.

Það eru spennandi tímar framundan fyrir kvikmyndaáhugamenn og ekki síst héraendis, enda eiga kvikmyndaáhúsin hér á landi það til að dæla öllum þessu myndum inn þegar þær eru mikið í umræðunni vegna óskarverðlaunanna. Sannarlega kvikmyndaveisla í febrúar hér á landi. Verðlaunin sjálf verða svo afhent þann 5. mars.



Philip Seymour Hoffman þykir fara frábærlega með hlutverk rithöfundarins Trumans Capote í myndinni Capote



Sjarmörinn George Clooney gæti staðið uppi sem einn af sigurvegurum komandi Óskarsverðlaunahátíðar.



Scarlett Johansson þykir eiga óskarstilnefningu vísa fyrir leik sinn í nýjustu mynd Woody Allens, *Match Point*



Þeir Heath Ledger og Jake Gyllenhaal leika samkynhneigða kúreka í myndinni *Brokeback Mountain* og slík persónusköpun hefur alltaf þótt vænleg til vinsælda á Óskarnum.



Mynd um látna tónlistarmenn sem eru samtvinnaðir sögu Bandaríkjana er ætíð líkleg til þess að vekja lukku hjá hinni þjóðerniskennu óskarsakademíu eins og myndin *Ray* sannaði í fyrra.



Í BÍÓ

FRABÆR, RÓMANTÍSK GAMANMYND FRÁ FRAMLEIÐENDUM  
"BRIDGET JONES'S DIARY". BYGGÐ Á SÍGILDRI BÓK  
JANE AUSTEN, SEM KOMIÐ HEFUR ÚT Á ÍSLENSKU.

TILNEFND TIL TVEGGJA GOLDEN GLOBE VERÐLAUNA.  
M.A. KEIRA KNIGHTLEY SEM BESTA LEIKKONA Í AÐALHLUTVERKI

KEIRA KNIGHTLEY

MATTHEW MACFADYEN · BRENDA BLETHYN · DONALD SUTHERLAND · AND · JUDI DENCH

# PRIDE & PREJUDICE

HROKI & HLEYPIDÓMAR

TVEIR FYRIR EINN TILBOÐ Á SÉRSTAKAR FORSÝNINGAR Í SAMBÍÓUNUM KRINGLUNNI,  
14. – 15. JAN. KL. 9 FYRIR LESENDUR BIRTU GEGN FRAMVÍSUN ÞESSARAR AUGLÝSINGAR.

birta

KRINGLUNNI  
SAMBIÓ



# Leitar að hinu *fullkomna* sniði

Indriði Guðmundsson er klæðskeri af lífi og sál sem er í stanslausri leit að hinu rétta sniði. Hann tók á móti blaðamanni í verslun sinni á Skólavörðustígnum. Sérniðnar skyrtur, bindi og peysur lágu hljóðar í hillunum og hvergi var skakkan saum að sjá, hvorki á Indriða né á neinu öðru í búðinni. Við settumst niður við gluggann og horfðum á mannlíf bæjarins meðan við ræddum saman um lokusaum og keðju-spor, og annað í þeim dúr, og reyndum að komast að því hvort það séu fötin sem skapa manninn.



*„Það er mikilvægt að vera í góðum fötum. Óþægileg skyrta getur virkað eins og hælæri, það gengur allt verr.“*

Ég er úr miðbænum og hef næstum alltaf búið í honum,“ segir Indriði klæðskeri og horfir sáttur á umhverfið fyrir utan gluggann. „Ég fer helst ekkert út fyrir þetta svæði. Í morgun þurfti ég að hitta einn hönnuð sem er með vinnustofu í Grafarvoginum. Ég var búinn að kvíða þessu í marga daga enda vil ég helst ekkert fara úr miðbænum,“ segir Indriði sem slapp þó óskaddaður úr Grafarvoginum þrátt fyrir vantrú hans á út-hverfunum. Sjálfur hefur hann fest rötum í miðbæ Reykjavíkur. Hann er í sambúð og á litla dóttur.

Indriði lærði klæðskerann í lönskóla Reykjavíkur og útskrifaðist þaðan árið 1992, þá 26 ára gamall. Um skeið rak hann saumastofuna Sjö í höggi sem gerði meðal annars leikbúninga fyrir ballet og kvikmyndir ásamt því að vinna fyrir fatahönnuði. Samhliða rekstri stofunnar fór hann að kenna sniðagerð og klæðskurð í lönskólanum. Indriði vann svo meðal annars fyrir Spakmannsspjarir, Elm og Reykjavík Collection áður en hann opnaði sína eigin verslun sem selur fót, sniðin af Indriða.

„Eftir námið var ég svo heppinn að fá vinnu í síðustu almennilegu jakkafataverksmiðjunni á Íslandi sem þá hét Sólin. Þarna unnu klæðskerar og saumakonur sem voru búnir að vera í bransanum í þúsund ár,“ segir Indriði og brosir. „Ég gerði díl þar um að ég þyrfti ekkert að vinna fyrir mér. Ég var á fátæflegu lágum launum en fékk í staðinn að prófa öll störfin. Ég fékk að reyna fyrir mér í öllu en afkastaði hreinlega engu,“ segir Indriði og hlær. Með þessu móti náði Indriði sér í dýrmæta starfsreynslu þar sem hann lærði af þeim sem fyrir voru í faginu. Seinna segist hann hafa séð hversu mikilvægt það tækifæri var. „Núna er ekki hægt að fá vinnu hjá jafn reynslumiklu fólki. Það er engin keðja lengur.“ Ástæðuna fyrir því segir Indriði vera þá að fót verði sífellt verri og verri vera vegna þess að keðja kunnáttunnar sé rofin. „Fólk á ekki lengur marga hluti sem er þeim einhvers virði. Fólk veit lítið sem ekkert um vöruna sem það kaupir og sá sem selur hana ekki heldur,“ segir Indriði.

## BYR EKKI TIL VERSLUNARUPPLIFUN

Margir hafa rómað þægilega og persónulega þjónustu sem Indriði veitir í verslun sinni og margir upplifa ákveðna nostalgíu frá einfaldari tímum neyslusamfélagsins. Indriði þverneitar þó fyrir að leggja sérstaklega upp úr þjónustu og síður en svo segir hann þjónustu-

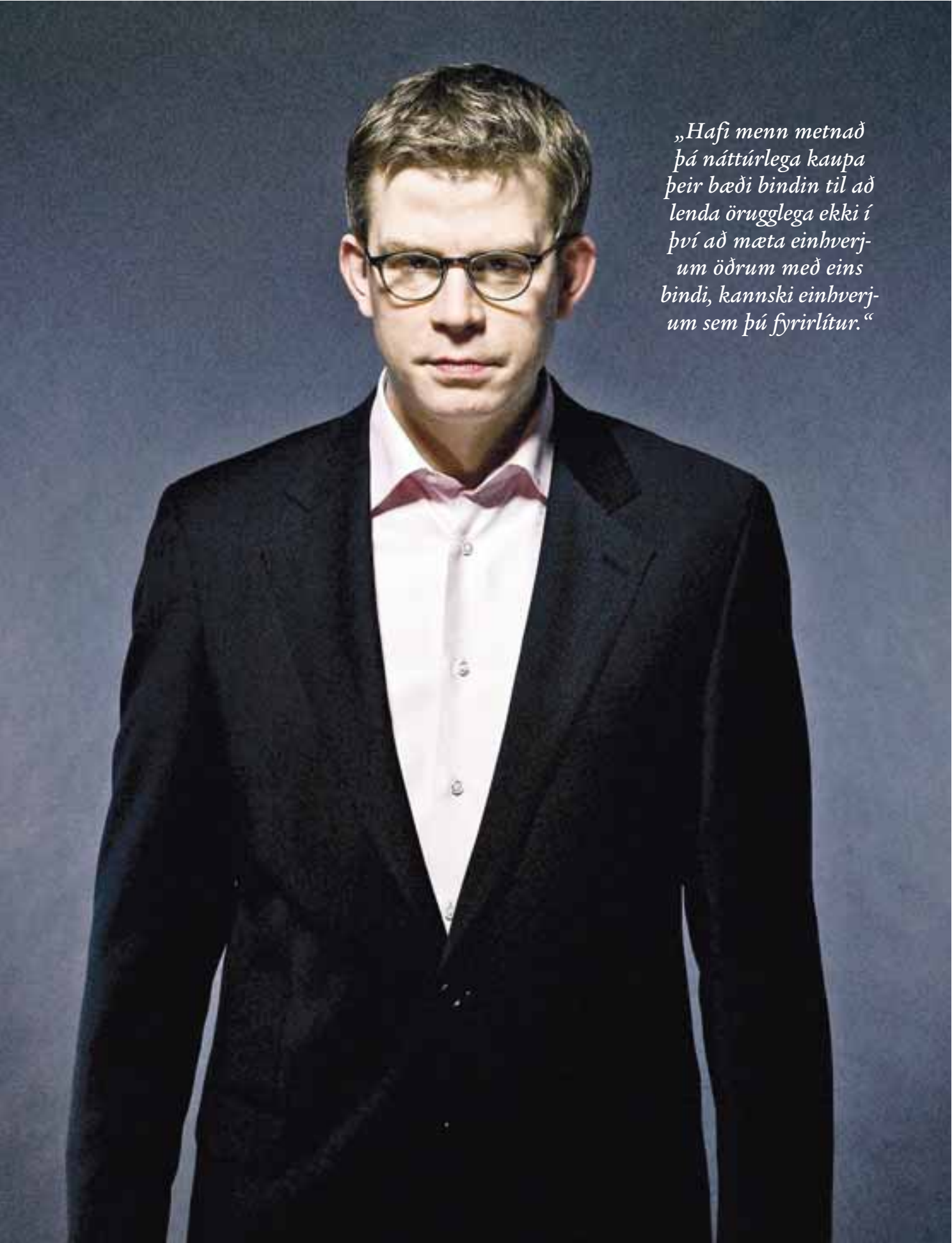
lundina vera honum eðlislæg. „Ég reyni að hugsa búðina sem stað fyrir fólk sem vill kaupa. Ef þig langar í góða skyrту þá er ég hér. Ég er auðvitað í bisset, ég þarf að borga af húsbreftunum,“ segir Indriði og brosir. „Ég bara treysti kúnnanum. Ég hanna ekki þjónustustigið, les ekki bækur sem segja að gott sé að ávarpa kúnnann tilteknum frasa eða horfa í augun á honum. Kúnninn er kominn til mín til að ná í eitthvað dót og það dót þarf bara að vera í lagi,“ segir Indriði sem oft lendir á spjalli við kúnnana sína um menn og málefni. „Mannfólkið þarf líka á grunnnum samskiptum að halda. Við erum í bílunum okkar að drekka kaffi sem við kaupum á bensínstöð, hlustum á álitsgjafana í útvarpinu og við hittum aldrei neina ókunnuga. En allir hafa þörf fyrir að hitta ókunnuga og spjalla og miðbærinn er kjörinn fyrir það. Ég bý ekki til neina verslunarupplifun. Ég er bara hér.“

## GÓÐUR ÞRÁÐUR GERIR GÓÐA SKYRTU

Indriði gerir skyrtusnið sem hann lætur sauma í Tyrklandi og eru skyrturnar saumaðar í sérhæfðum skyrтуvélum. „Ég hef það að markmiði að gera betri og betri fót. Ég er bara að gera mína útgáfu af einhverju sem er búið að búa til í mörg hundruð ár. Þetta er ekki hönnun sem slík,“ segir Indriði sem hefur sínar hugmyndir um hvernig fót eiga að vera. „Varðandi skyrturnar þá eru óteljandi lítil atriði sem ég legg upp úr. Ég vil miklu frekar að saumað sé með lokusaum og keðjuspori,“ segir Indriði og horfir rannsakandi yfir gleraugun til að sjá hvort blaðamaðurinn sé á réttu spori í saumaumræðunni. „Mínar skyrturnar verða að vera með lokusaumsaðferð og skyrtan þarf að endast vel. Á bak við hana er flókin vefnaður og í henni er góður þráður og það er mikilvægt.“

Indriði er búinn að sníða skyrturnar í tæp þrjú ár og er búinn að máta skyrturnar sínar á þúsundir manna og notar Indriði kúnnana sem tilraunadýr. „Ég panta inn nokkrum snum á ári og í hverri pöntun þá breyti ég sniðinu, pínu pínu lítið, til að það verði betra. Hver einasta flík sem ég sel verður á endanum að verða uppáhaldsflík mannsins.“

Að því sögðu þurfti Indriði að standa upp og sinna væntanlegum skyrtrueiganda sem rak nefið inn í búðina. Rómað samband viðskiptavinar og solumanns myndaðist fljótlega. Skyrturnar var dreift yfir borðið og meðan spáð var í þræði, liti og lögum skyrturna

A portrait of a man with short, light brown hair and glasses, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt and a pinkish-purple bow tie. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a solid, dark blue-grey color.

*„Hafi menn metnað  
þá náttúrlega kaup  
þeir bæði bindin til að  
lenda örugglega ekki í  
því að mæta einhverj-  
um öðrum með eins  
bindi, kannski einhverj-  
um sem þú fyrir lítur.“*

„Hver einasta flík sem ég sel verður á endanum að verða uppáhaldsflík mannsins.“



ræddu sölumaðurinn og viðskiptavinurinn um verðbólguna.

#### HIÐ FULLKOMNA SNIÐ

Nýlega tók Indriði niður galleríhorn, sem var í búðinni hans, til að rýma fyrir jakkafötum sem hann sneið og lét sauma í Tyrklandi. Líkt og með skyrturnar hefur Indriði ákveðnar skoðanir á hvernig jakkaföt eiga að vera. „Mér fannst vanta að jakkaföt komi með tvennum buxum. Maður slítur upp buxunum en það sést ekki á jakkanum,“ segir Indriði sem bætti um betur, lætur tvennar buxur fylgja og tryggir að jakkinn verði í standi meðan menn slíta út buxunum. „Svo nota ég viðskiptavininn sem tilraunadýr. Smám saman tek ég eftir því hverju þarf að breyta, hvernig mönnum líður í fötunum. Svo breyti ég sniðinu smám saman. Svo eftir svona fimmtíu ár þá verð ég kominn með fínt snið,“ segir Indriði og brosir. „Hið fullkomna snið. Enda á það að vera drifkrafturinn, að gera alltaf betur, ekki bara gera öðruvísi. Ekki bara gera eitthvað nýtt því við höldum að alþjóð sé orðin þreytt. Mig langar bara að gera fót fyrir alþjóðuna,“ segir Indriði og hlær.

Í verslun Indriða er einnig margt annað að finna en skyrturnar. Hann lætur vefa fyrir sig bindi, en aðeins tvö bindi úr hverri vefuppskrift. „Hafi menn metnað þá náttúrulega kaupa þeir bæði bindin til að lenda örugglega ekki í því að mæta einhverjum öðrum með eins bindi, kannski einhverjum sem þú fyrirleitur,“

segir Indriði og hlær. Svo tók hann lok af fallegu boxi sem í leyndust fallegar og marglitar silkislaufur. „Viðhorfið er víst að bara skrítnir menn gangi með slaufur,“ segir Indriði. „Og af því það er ekki mikill bíssness í að selja slaufur þá hefur enginn ánægju af því,“ bætti Indriði við og lokaði boxinu. „Svo læt ég vefa fyrir mig einlita trefla hjá Johnstons of Elgin sem eru búnir að vefa í sömu verksmiðjunni í 210 ár,“ segir Indriði. „Þegar röndóttu treflarnir hófu innreið sína var eins og öll þjóðin gerði samkomulag um að nú ættu allir að vera með röndóttu trefla. Þannig að ég keypti inn einlita trefla.“

#### VILL ÞRÍFA EIGIÐ KLÓSETT

Indriði selur vörurnar sínar einnig í Danmörku í lífsstílsbúð sem heitir Normann Copenhagen og hefur hann fengið jákvæð viðbrögð frá Danaveldi. Indriði segist vissulega vilja frægð og ríkið jafn mikið og næsti maður en segist smám saman hafa fundið út hver hann er og er sáttur við stöðu mála í dag. „Ég held ég verði alltaf með lítið fyrirtæki. Sjálfur vildi ég skipta við þannig fyrirtæki,“ segir Indriði. „Þegar fyrirtækið er orðið svo stórt að ég þríf ekki lengur klósettin sjálfur þá er eitthvað að. Þá er ég orðinn of stór,“ segir Indriði og hlær. „Mér líður eins og ég sé ekki í vinnunni og svo lengi sem sú tilfinning er ríkjandi þá heldur maður áfram.“

Indriði segist vera búinn að læra það að tækifærin séu alls staðar. „Manstu eftir Kenny

Rogers-laginu þar sem setningin „there´s someone for everyone“ kemur fyrir? Þetta er allveg rétt og gildir ekki bara um ástarsambönd. Á meðan einn maður er að hugsa um að leita að fjárfesta fyrir fyrirtækið sitt er einhver annar að hugsa um að fjárfesta í litlu fyrirtæki. Á meðan bandið er að æfa í bílskúrnum er útgefandi að leita að nýjasta sándinu. Það þarf bara að koma þessum hugmyndum, sem eru við hvor sinn endann á skalanum, saman.“

#### MAÐURINN SKAPAR FÖTIN

Indriði segist oft vera spurður að því hvort hann sé afturhaldssamur og ekki með á nótunum þar sem hann talar oft gegn tisku. Hann segir samt menn geta vel verið með á nótunum án þess að þurfa að ganga alla leið. „Þá verður allt svo einsleitt og afleiðingin verður að þú ert aldrei í þínu eigin skinni. Af hverju gengur til dæmis enginn lengur með nelliku í hnappagatinu?,“ segir Indriði og veltir fyrir sér hvað orðið hafi um vasaklúтана og hattana. „Það eru ekki fötin sem skapa manninn. Karlmennt verða að spá í hverjir þeir eru og hverju þeir vilja koma til skila,“ segir Indriði og bætir við að ákveðið karaktersleysi ríki í karltískunni í dag. „En það er mikilvægt að vera í góðum fötum. Óþægileg skyrta getur virkað eins og hælshári, það gengur allt verr. Fötin skapa þannig manninn að þú getur þótt vera einhver annar en þú ert. En það er maðurinn sem skapar fötin eftir sínum karakter.“





# Veldu möguleika

Innréttingar í öll herbergi  
heimilisins.

Fagleg ráðgjöf og glæsilegur  
sýningarsalur.



*Óteljandi möguleikar*

Mörkinni 1 108 Reykjavík  
sími 515 0700 [www.jke-design.is](http://www.jke-design.is)

# Skipt um lífsstarf

Það kostar áttak að gera róttækar breytingar á lífi sínu, fara í nám í nýrri grein eða skipta um starfsvettvang. Oft er það þó upphafið að einhverju spennandi og ánægjan í lífinu getur margfaldast. Birta ræddi við þrjá einstaklinga sem hafa söðlað um.

Texti: GUNNPÓRA GUNNARSDÓTTIR & EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR

## Húsasmiðurinn gerðist smíðakennari

**Einar Birgir Hauksson** er lærður húsasmiðameistari og rak eigið fyrirtæki ásamt félaganum sínum í fimmtán ár áður en hann ákvað að fara í Kennaraháskólann og taka kennsluréttindi. Nú starfar hann sem smíðakennari í Engjaskóla.

Einar byrjaði í smíðinni strax eftir grunnskóla og fór síðan í lónskólann og þaðan í meistaranám. „Ég starfaði við þetta alveg fram til 2002,“ segir Einar. Þá ákvað hann að skipta um starfsvettvang og byrjaði á því að fara í Kennaraháskólann og taka kennsluréttindi. „Upphaflega ætlaði ég að taka kennsluréttindi til þess að geta farið að kenna í framhaldsskóla. Ég byrjaði síðan á því að kenna í grunnskóla til þess að fá reynslu og mér finnst það svo rosalega gaman að ég er ekki viss um að ég fari neitt að kenna í framhaldsskóla,“ segir Einar.

Einar kennir börnum frá fyrsta bekk og upp í tíunda bekk smíðar. „Ég kenni stundum eitthvað annað í förföllum en annars kenni ég bara smíðar og valgreinar sem tengjast hönnun og smíði,“ segir hann. Einar segir að kennslan sé mjög gefandi og fjölbreytt þar sem hann er að kenna svo ólíkum aldurshópum. „Það er mjög gaman að fylgjast með því hvernig áherslurnar breytast eftir því sem krakkarnir eldast.“

Einar segir að það hafi verið mikil viðbrigði að skipta úr húsasmiðinni yfir í smíðakennsluna. „Þetta er bara allt allt annað. Það sem kom mér kannski mest á óvart fyrst var hvað starfið er krefjandi og hvað því fylgir mikið áreiti. Það voru kannski fimm að reyna að tala við mig í einu. En í dag er ég farinn að læra á þetta og finnst það bara skemmtilegt. Maður lærir á starfið og hvernig bregðast á við öllu sem kemur upp.“

Einar er mjög ánægður í nýja starfinu. „Ég hef ekkert hugsað mér að fara í smíðina aftur. Þó að smíði sé sennilega skemmtilegasta starf sem hægt er að hugsa sér er kennslan bara allt öðruvísi og mjög skemmtileg líka. Ég er samt alltaf smíður fyrst og fremst og ég hvet alla þá sem hafa gaman af því að vinna með höndunum að fara í smíði. Það er líka bráðnaútsynlegt fyrir alla að kunna ákveðin grunnatriði því þetta nýtist manni svo vel í lífinu,“ segir hann.



# Hætti í kennslu og fór í tannlækningar

**Friðgerður Samúelsdóttir** tannlæknir var komin á kaf í kennslu og átti tvo litla stráka þegar hún tók sig til og fór í tannlæknanám.

„Ég hafði alltaf haft áhuga á einhverju í heilbrigðisgeiranum og var einu sinni komin heim með umsóknareyðublöð fyrir hjúkrunarnám. Hætti svo við það og valdi tannlækninn,“ rifjar Friðgerður upp. Eftir stúdentspróf kveðst hún hafa farið að vinna sem ritari í forsætis- og menntamálaráðuneytinu en það starf hafi ekki verið til fram-búðar. „Á þessum tíma gat maður fengið kennararéttindi með því að fara eitt ár í Kennaraskólann eftir stúdentspróf, þannig að ég dreif mig í það og kenndi svo í sjö ár. Samt langaði mig ekki að verða gamall kennari,“ segir Friðgerður sem var rúmlega þritug þegar hér er

komið sögu. „Það voru bara teknir sex inn á hverju ári í tannlæknanámið og mér þótti gaman að takast á við það þótt það væri strembið. Viðveran var mikil í skólanum og ég var með tvo litla stráka á þessum tíma þannig að ég lagði heilmikið á mig en var svo heppin að eiga mann sem var stundum heima því hann er flugmaður. Annars er ég búin að gleyma hvernig í fjandanum ég fór að þessu en það bjargaðist allt. Ég var dálítið lengi í náminu og var að verða fertug þegar ég útskrifaðist sem tannlæknir og nú eru tuttugu og tvö ár síðan,“ segir hún geislandi ánægð í sínu starfi.



LJÓSMYND/HEIDA



LJÓSMYND/HEIDA

## Úr snyrtingunni í útivistina

**Rósa Halldórsdóttir** snyrtifræðingur starfaði lengi við sitt fag en útiveran freistaði svo hún gerðist bæði leiðsögumaður og ræktandi sleðahunda.

„Ég elska útivist og er hrifin hálandinu svo það hentaði mér ekki að vera heilu dagana inni í fárra fermetra rými,“ segir Rósa sem um margra ára skeið rak snyrtistofu á Garðatorgi. Hún dreif sig í leiðsögumannaskólann og hefur ferðast um landið undanfarin sumur sem leiðsögumaður. Nú starfar hún við sölu auglýsinga í Eiðfaxa enda er hún hestakona og svo fæst hún líka við hundarækt. „Ég er með fyrirtækið Heimskautaræktun og á fjóra sleðahunda af tegundinni Siberian Husky. Þeir eru afskaplega fallegir og með gott geðslag en þurfa mikla hreyfingu og það finnst mér ekki leiðinlegt!“ segir Rósa. Hún býr uppi á Vatnsenda og því stutt út í óbyggð svæði þar sem hún þjálfar hundana, hjólar með þá og hleypur eða lætur þá draga sig á

gönguskíðum þegar snjór er. „Ég á líka hundasleða og elti snjóinn,“ segir hún og bætir við hlæjandi: „Ef það sést einhver ínúitakerling hér uppi á heiði með sleðahunda þá er það ég!“ Rósa hefur verið beðin um hundana í auglýsingar og einnig hefur hún selt nokkra hvolpa en hún segir hundaræktina langt frá því að vera sitt lífbrauð. „Þetta er bara eitthvað sem ég hef gaman af og er alveg á móti mikilli hvolpaframleiðslu,“ segir Rósa sem er mjög hrifin af heimskautasvæðum og kveðst vera að gefast upp á snjóleysinu hér. „Ég er mikið að hugsa um að söðla aftur um og færa mig á norðlægari slóðir með meiri snjó,“ segir hún og bætir við í gríni: „Etli ég verði ekki bara að flytja til Grænlands!“



Umsjón: HALLA BÁRA GESTSDÓTTIR Myndir: GUNNAR SVERRISSON

# Sveitalegt og gróft *matarmikið og hlýtt*

## Lambapottur með tímíanbollum [ Fyrir 6 ]

4 msk. ólífuolía  
2 laukar, saxaðir  
4 hvítlauxrif, söxuð  
2 cm ferskt engifer, saxað eða rífið  
1 ts. kanill  
1 ts. cúmín  
2 msk. hveiti  
1,2 kg lambakjöt að eigin vali, skorið í 2-3 cm bita  
4 gulrætur, í 2 cm bitum  
4 msk. tómátasta  
2 dl rauðvín  
1 l lamba- eða nautasöð  
2 msk. steinselja til skrauts, söxuð

Við eldamenskuna er best að nota pott sem má fara inn í ofn. Hitið ofn í 180 gráður. Mýkið laukinn í 2 msk af olíu. Þegar mjúkur, um 4 mínútur, bætið hvítlauk og engiferi á pönnuna og hrærið saman. Takið af pönnunni og geymið. Veltið kjötbitunum upp úr hveitinu og brúnið í 2 msk. af olíu. Hrærið laukblönduna saman við. Setjið gulrætur, tómátasta, rauðvín og kjötsoð í pottinn ásamt vatni þannig að fljóti yfir kjötið í pottinum. Komið upp súðu. Lokið pottinum með álpappír og komið í heitan ofninn. Látið malla þar í 90 mín. Ef ekki hægt að nota pottinn, setjið þá kjötið í hátt, ofnfast mót og farið eins að. Gerið tímíanbollur á meðan kjötið er í ofninum.

### TÍMÍANBOLLUR:

100 g hveiti  
2 ts. lyftiduft  
25 g mjúkt smjör  
1/2 laukur, fínt saxaður  
1 msk. þurrkað tímían  
2 msk. parmesanostur, rifinn  
salt og pipar eftir smekk  
2 msk. mjólk

Hrærið laukinn saman við þurrefnin. Hnoðið smjórið saman við og hellið mjólkinni út í. Hnoðið allt vel saman. Bætið vatni saman við ef vantar vökva svo deigið verði mjúkt. Mótið litlar bollur. Takið pottinn úr ofninum. Raðið bollunum ofan á. Setjið álpappír yfir og inn í ofn í 15-20 mín. eða þar til bollurnar eru bakaðar. Skreytið með steinselju. Berið fram. Óþarfi að hafa meðlæti en gott með kartöflum, kartöflustöppu, hrísgrjónum eða salati.

*Ótrúlega ljúffengt og þægilegt í matreiðslu. Þegar „potturinn“ fær að malla þetta lengi fær hann í sig einstakt bragð og kjötið verður mjög mjúkt. Bollurnar gera þetta enn betra. Kraftmikið og seðjandi. Ekki verða að eiga afgang daginn eftir.*





# islenskt.is ferskur vefur!

Á vefsíðunni islenskt.is finnurðu allt sem þú vilt vita um meðhöndlun og matreiðslu á okkar frábæra íslenska grænmeti. Leggðu vefslóðina á minnið því að hún er lykillinn að fjölmörgum gómsætum uppskriftum ásamt skemmtilegum greinum um hollustu og næringu. Auk þess sýnir grænmetisdagatalið hvenær hinar ýmsu tegundir standa til boða. Skráðu þig á póstlistann og fáðu sendar uppskriftir og gómsætan fróðleik um grænmeti.

**Velkomin í hollustuna!**

## Karamelluhúðaður eplabúðingur [ Fyrir 6 ]



Skemmtilega grófur búðingur sem á vel við þennan árstíma. Hægt að nota fleiri ávexti en epli. Ber og ýmislegt í bland á vel við. Það sem gerir þetta öðruvísi en aðrar eplakökur er að bakan verður stökk undir tönn með karamellubragði þar sem vökv-anum er helt yfir deigið.

5 epli, skorin í 1 cm þykkar sneiðar  
250 g hveiti  
2 msk. lyftiduft  
200 g flórsykur  
2 dl mjólk  
150 g smjör  
2 egg  
150 g muscovado-sykur eða ljós púðursykur  
3 dl vatn  
1 dl sýróp  
flórsykur til skrauts

Hitið ofn í 180 gráður. Smyrjið ofnfast mót. Raðið eplunum í botninn. Hrærið saman smjöri, flórsykri og eggi þar til ljóst og létt. Blandið saman hveiti og lyftidufti og hrærið saman við. Hellið yfir eplin. Komið upp suðu á muscovado- eða púðursykri, sýrópi og vatni. Látið sykurinn leysast upp. Hellið jafnt yfir yfir búðinginn og bakið í 30-35 mín. eða þar til toppurinn er gullinn og stökkur. Stráið flórsykri yfir og berið fram með þeyttum rjóma.





# Hugsaðu um hollustuna!

Ef þú vilt að hrökkbrauðið þitt sé hollt en líka sérlega bragðgott skaltu velja Burger hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Svo er bragðið er ómótstæðilegt. Það er engin tilviljun að Burger er mest selda hrökkbrauðið á Íslandi.

# Famous Grouse:

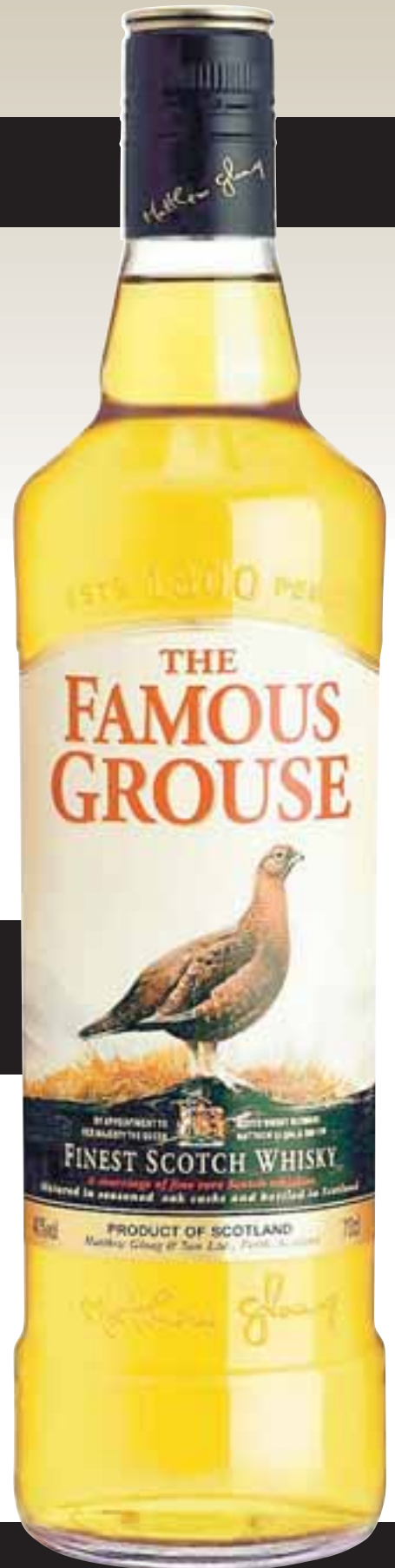
## Rjúpan fræga þekkt fyrir gæði

Fyrr á öldum bar viskí gjarnan nafn þeirrar kráar eða verslunar sem seldi það og í mörgum tilfellum nefndi verslunar-/kráareigandinn viskíið sjálfur. Það var árið 1842, þegar Viktoría Bretadrottning heimsótti bæinn Perth, að Matthew Gloag var fenginn til þess að útvega veitingar fyrir hið konunglega boð sem haldið var drottningunni til heiðurs. Þannig hófst saga hinnar frægu rjúpu. Upphaflega var tegundin nefnd The Grouse Brand en að veisl-

unni lokinni urðu gæði hins „gullna drykkjar“ gjörkunn um allar sveitir undir nafninu The Famous Grouse. Allar götur síðan hefur hið mjúka bragð Famous Grouse verið rómað og það er nú eitt mest selda viskí á Íslandi. Fátt hressir meira að loknum vel heppnuðum degi en Famous Grouse. Flestir njóta þess á klaka. Svo þykir öðrum best að bæta örlitlu vatni saman við. Enn aðrir kjósa að hafa það ókælt og óblandað. Hvað finnst þér?



Verð í Vínbúðum  
1.950 kr. í 35cl flösku  
3.590 kr. í 70cl flösku  
5.050 kr. í 1 lítra flösku



Perlan

Ein magnaðasta bygging Reykjavíkur á daginn.  
Eitt besta veitingahúsið á kvöldin.

# ALLT Í STEIK

12. janúar - 22. febrúar



3ja rétta matseðill

Verð frá **3.990 kr.**

Hægt er að panta nautalund Bernaise,  
lambafillet Bernaise, grisasteik eða kjúkling.  
Vínkynning frá Sensi Toscana frá Ítalíu og Pouilly Fuissé

Borðapantanir í síma 562 0200

*Food & Fun*

22. febrúar - 25. febrúar

Nú fer fimmta árlega Food & Fun keppnin að hefjast!  
Pantið borð með góðum fyrirvara á þessa árlegu matreiðsluhátíð.

Nánari upplýsingar á: [www.foodandfun.is](http://www.foodandfun.is)

Sjávarréttahlaðborðið 9. mars - 12. mars

Sjávarréttahlaðborð Perlunnar matreiðslumeistarar Perlunnar  
er einstakt tækifæri til að upplifa útbúa yfir 30 tegundir heitra  
nyjungar í matargerð ólíklegustu og kaldra fiskrétta. Hér finna  
fisktegunda. Margverðlaunaðir allir eitthvað við sitt hæfi.

Hringbrot



Veitingahúsið Perlan - S: 562 0200 - Fax: 562 0207 - Netfang: [perlan@perlan.is](mailto:perlan@perlan.is) - Heimasíða: [www.perlan.is](http://www.perlan.is)





# Klassískt & klæðilegt

Þó stjórnurnar séu bæði ríkari og frægari en við flest er ekki þar með sagt að við getum verið jafn glæsileg. Oft eru ódýrari föt engu verri en þau dýrari og skiptir þá mestu að hafa augun opin þegar farið er í búðaráp.

Cameron Ziaz hefur löngum þótt bæði smekkleg og glæsileg í klæðnaði. Stíllinn hennar er hefðbundinn og farðinn náttúrulegur. Birta fór í leiðangur og fann flíkur sem líkjast þeim er Cameron klæðist.



Armband á 347 krónur og eyrnalokkar á 277 krónur (útsöluverð) úr Ice in a Bucket.  
Hálsmen úr Kiss, gyllta menið kostar 1.490 krónur og það silfraða 1.290 krónur.  
Diesel-gallabuxur úr Sautján á 7.194 krónur (útsöluverð).  
Aðsniðinn jakki úr Warehouse á 6.930 krónur (útsöluverð).  
Gylltir skór með semalúststeinum á 9.995 krónur í Steinari Waage.  
Hvítur bolur úr Next á 1.494 krónur (útsöluverð).



# ÚTSALA

**30% afsláttur**  
af völdum vörum



Týr, barnaúlpa 92-116 cm

~~9.800 kr.~~

**6.860** kr.



Kjölur, skíðaúlpa

~~11.990 kr.~~

**8.393** kr.



Súlur, flíspeysa

~~9.990 kr.~~

**6.993** kr.



Týr, barnaskíðabuxur 92-116 cm

~~8.990 kr.~~

**6.230** kr.



Vík, Powerstretch, dömujakki

~~8.990 kr.~~

**6.293** kr.



Lundi, ungbarnahúfa

~~950 kr.~~

**665** kr.



Kría, ungbarnaffís galli

~~3.950 kr.~~

**2.765** kr.

[www.66north.is](http://www.66north.is)

REYKJAVÍK: Kringlan - Bankastræti 5 - Faxafen 12  
GARÐABÆR: Miðhraun 11 - Akureyri: Glerárgata 32

Klæddu þig vel







» MÆÐGIN

## Finnst skemmtilegast að kubba saman

Mæðginin Kolbrún Björnsdóttir fréttakona og Arnór Blær Gíslason eru mjög samrýmd enda eiga þau afmæli sama dag. Þeim finnst best að vera heima og hafa það notalegt.

Kolbrún og Arnór eiga bæði afmæli 9. febrúar. „Hann fæddist á tuttugu og fimm ára afmælinu mínu og er besta afmælisgjöf sem ég hef fengið,“ segir Kolbrún. Þar sem þau eiga afmæli sama dag halda þau sameiginlega afmælisveislu. „Arnór heldur reyndar sérveislu fyrir vini sína úr skólunum en svo höldum við fjölskyldu-afmæli saman,“ segir Kolbrún.

Þau mæðgin segjast vera mjög lík. „Við erum bæði svolitlir hugsuðir, frekar róleg og miklir dundarar,“ segir Kolbrún. „Við erum líka bæði oft saman heima,“ bætir Arnór við.

Kolbrún er á þriðja ári í stjórn-málafræði og Arnór er í fyrsta bekk í Salaskóla. Þar sem þau mæðgin eru bæði í námi læra þau stundum saman og Kolbrún segir að Arnór sé líka mjög duglegur að lesa fyrir hana og hafi kunnað að lesa áður en hann byrjaði í skólunum.

Þegar þau eru spurð að því hvað þeim þyki skemmtilegast að gera saman stendur ekki á svári. „Okkur finnst skemmtilegast að kubba úr legóinu og horfa á við-

eó saman,“ segir Arnór. Þau mæðgin segjast kubba mikið úr tæknilegöi og Harry Potter-legöi. „Arnór er rosalega klár að setja hluti saman, hann á sennilega eftir að verða stærðfræðisjóni,“ segir Kolbrún.

Kolbrún og Arnór hafa ekki ennþá farið saman til útlanda en þau ætla að bæta úr því einhvern tíma á næstunni. „Mig langar að fara eitthvert þar sem er dýragarður,“ segir Arnór og bætir því við að það sé dýragarður í Danmörku. Þau mæðgin gætu líka hugsað sér að fara í Lególand þar sem þau eru mikið áhugafólk um kubba. „Það væri algjört ævintýri að fara þangað fyrir svona kubbakall,“ segir Kolbrún.

Kolbrún og Arnór eru mjög heimakær. „Okkur finnst best að vera heima og við kúrum mjög mikið saman. Það er voða gott að vera bara í rólegheitum en ekki á fleygiferð úti um allt,“ segir Kolbrún og bætir við að þótt þau vakni bæði frekar snemma um helgar séu þau oft á náttfötunum fram eftir degi og njóti þess bara að vera saman heima í fríi.

## Íþróttir fyrir ung börn

Börn þurfa á mikilli hreyfingu að halda. Líkamlegur þroski er ör á fyrstu árunum og samfara því myndast mikil orka sem þarf að losa um. Mörg íþróttafélög bjóða upp á íþróttanámskeið fyrir börn á aldrinum 3-5 ára þar sem foreldrar mæta með börnum sínum og fara í skemmtilega leiki og sigrast á léttum þrautum.



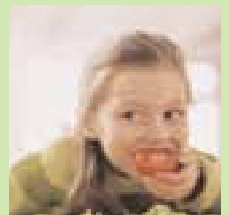
LÖSMYND:NORDIC PHOTO/GETTY IMAGES

Tímarnir fara yfirleitt þannig fram að byrjað er á að líkka upp kroppinn með léttum eltingaleikjum. Eftir það tekur við þrautabraut. Brautirnar eru fyrst og fremst hannaðar þannig að þær séu skemmtilegar og hvetjandi fyrir börnin. Þær reyna líka á alla þroskaþætti eins og liðleika, styrk, samhæfingu og þor. Bæði er unnið með fínhyfingar eins og að kubba og klippa, og grófari hreyfingar eins og hopp og hlaup. Námskeiðin eru líka góður undirbúningur fyrir skólaleikfimina. Börnin kynnast búningaklefum, íþróttasalnum og starfsfólki íþróttamiðstöðvanna. Þau læra inn á form leikfímistíma og tileinka sér þann aga sem þar er viðhafður. Þau læra að hlýða flautunni og fara í röð, hafa hljótt þegar leiðbeinandi talar og svo framvegis.

Mamma og pabbi eru aldrei langt undan. Hvort sem þau halda í hönd yngri barnanna og fylgja þeim eftir hvert fót máll eða halda sig til hlés á meðan eldri börnin sanna sig og sýna eru foreldrar virkir þáttakendur. Margar æfingar krefjast þátttöku þeirra og sumar þrautir er einungis hægt að leysa með samvinnu kynslóða. Námskeiðin þroska því ekki einungis líkamann heldur líka hugann og styrkja samband foreldra við börn sín.

## Snakk milli mála

Börn hreyfa sig flest mjög mikið og þurfa því nóg af næringu. Það getur verið gott að eiga hollt snakk fyrir börnin til þess að borða á milli mála.



1 Tæmið eina hillu í ísskápnunum og hafið hana sérstaklega fyrir barnið. Þá er fljótlegt að finna eitthvað hentugt fyrir það að borða á milli mála.

2 Bjóðið barninu hollt snakk með reglulegu millibili yfir daginn. Það kemur í veg fyrir að það verði svangt og pirrað.

3 Þvoð ávexti og geymið í skál eða ísskáp.

4 Kaupið sykurlítið morgunkorn og gefið barninu, hvort heldur með mjólk eða án hennar.

5 Þvoð og brytjið grænmeti í mátulega stóra aflanga bita.

6 Kaupið hreina jógúrt og brytjið ferska ávexti út í hana.

7 Skerið ost í litla bita og geymið í lokuðum umbúðum í ísskápnunum.

8 Kaupið rúsínur, döðlur og aðra þurrkaða ávexti.

9 Hafið holla drykki eins og mjólk og hreinan ávaxtasafa í ísskápnunum.

10 Bjóðið barninu ávexti, grænmeti, kornvörur og mjólkurvörur til skiptis svo mataræðið verði ekki of einhæft.





*Allt silfur á upphlutinn  
7 liðir aðeins kr. 89.900  
- sendi myndalista -*

*Guðbjartur Þorleifsson  
Barðastaðir 79 112 Rvík • Sími 557 4511*



# Útsala

\* - 40-70%  
\*

**CHANGE**<sup>®</sup>

SMÁRALIND  
Sími 517 7007



*Hefur þú hreinsað sængina  
þína nýlega?*

*Við hreinum og endurnýjum dúnsængur.*



**DÚN & FIÐUR**

Laugavegi 87

Sími 511 2004 – 551 8740

**igma**  
vörslun

Opnunartími virka daga 11-18  
og laugardaga 10-14

igma ehf. Klaustrargötu 8, 104 Póh,  
Ísland Húsnæðisgjafi og Réttur Skattgjafi  
Önn 222 1144, www.igma.is

Útsala **40-70%**  
afsláttur

Sæbraut

Súlavogur

Hés erum við

Íslensku-Íslensku

blómúal

FO

Skúlvogur



## Þekkirðu maka þinn?

Vinnugleði Íslendinga virðist engin takmörk sett. Vinnubrjálæðið getur komið niður á sambandi við maka – hvernig er það í þínu tilfalli? Taktu þér blað og blýant í hönd og fáðu maka þínum það sama. Svárið spurningunum og sjáðu hvort þið þurfið að kynnst upp á nýtt.

1. Hvernig er draumakvöld maka þíns?  
.....
2. Nefndu þrjá staði sem hann myndi vilja ferðast til.  
.....
3. Hver er draumur hans  
.....
4. Hver er uppáhaldsmynd hans?  
.....
5. Hvað stressar hann?  
.....
6. Hverju sér hann mest eftir?  
.....
7. Hvað telur hann dýrmætast í fórum sínum?  
.....
8. Hvað er það sorglegasta sem hann hefur lent í?  
.....
9. Lýstu draumaheimili hans?  
.....
10. Hvað fær hann til að hlæja?  
.....

Gefið hvort öðru þrjú stig fyrir hvert rétt svar og leggið síðan stigin saman.

### 0-20 stig.

Hafið þið einhvern tíma hist? Ef niðurstöðurnar úr prófi ykkar eru svona lélegar þá mætti efast um að þið rædduð nokkurn tíma saman. Slökkvið á sjónvarpinu og byrjið á því núna.

### 20-40 stig

Deilið meiru. Þið hafið ágæta þekkingu á því sem er á yfirborðinu, en mættu að taka ykkur meiri tíma í að ræða raunveruleg hjartans mál.

### 41-60.

Þið þekkið hvort annað mæta vel. Passið bara upp á að börn og starfsframi verði ekki til þess að þið hættið að þekkja hvoru annað svona vel eins og þið gerið núna.

## Skapaðandi listamenn ... einnig í rúminu

Listamenn eru bestir allra í rúminu. 73% eiginkvenna listamanna meta frammistöðu manna sinna í rúminu „algerlega fullnægjandi“. Að vísu liggja hér ekki stórkostleg vísindi að baki heldur skoðanakönnun bandaríska tímaritsins Focus sem náði til 400 kvenna. Þegar kemur að tíðni kynlífs stínga sölumennirnir þó listamennina af. Konur vörubílstjóra reyndust nota ýmiskonar nærfatnað mest sem framlag til kynlífsins, auk þess sem bílstjórar og konur þeirra notuðu hjálpartæki meira en aðrir. Hins vegar reyndust bílstjórarinn fljótastir að sofna að loknu kynlífinu. Karlmenntíðnir fengu hins vegar lakasta einkunn eiginkvenna sinna fyrir frammistöðu í rúminu...



uðu hjálpartæki meira en aðrir. Hins vegar reyndust bílstjórarinn fljótastir að sofna að loknu kynlífinu. Karlmenntíðnir fengu hins vegar lakasta einkunn eiginkvenna sinna fyrir frammistöðu í rúminu...

## stjörnuspá

★★★  
13. janúar – 19. janúar

### HRÚTUR 20. MARS – 19. APRÍL



Hrútar fæddir í kringum 13. apríl finna hjá sér sterka þörf til að taka á málum tengdum heimilinu. Föstudagurinn þrettándi er kjörinn dagur til að skrifa undir samninga, hvort sem það eru samningar persónulegs eðlis eða viðskiptalega. 13. og 14. janúar verða frábærir dagar hjá hrútnum.

### NAUT 20. APRÍL – 20. MAÍ



Eitthvað sem var að angra þig á síðasta fjórðungi ársins 2005 á eftir að taka sig upp aftur. Þú munt þurfa að endurskoða viðhorf þín og áætlanir varðandi ástarsamband sem hefur verið í röngum farvegi. Dagana framundan verður á þér mikið áreiti og því nauðsynlegt fyrir nautið að skipuleggja sig.

### TVÍBURI 21. MAÍ – 20. JÚNÍ



Sérðu að glíma við slappleika af einhverju tagi þá er lækningin handan horsins. Haltu áfram að leita að réttu lausninni að bættari heilsu því lausnin á heilsuleysi þínu er innan seilingar. Helgin framundan er kjörin til rómantískra athafna.

### KRABBI 21. JÚNÍ – 22. JÚLÍ



Ástin kemur til með að stjórna janúarmánuði hjá krabbanum. Svo virðist sem krabbinn sé kominn á tímamót þar sem náði samband þarfnast endurskoðunar. Krabbinn þarf að hugsa sinn gang og vita hvar hann stendur því bráðlega kemur að því að hann þurfi að taka ákórðun.

### LJÓN 23. JÚLÍ – 22. ÁGÚST



Nú er tíminn fyrir ljónið að stunda líkamsrækt og hreyfingu. Janúar verður kraftmikill mánuður fyrir ljónið. Nú gæti ekki verið betri tími til að taka sig taki og gera varanlegar breytingar á lífsstíl. Byrjaðu á því að gera áætlun yfir hvaða markmiðum þú vilt ná og svo skaltu hefjast handa strax í næstu viku.

### MEYJA 23. ÁGÚST – 21. SEPTEMBER



Framundan er mikið um skemmtanir, bæði vinnutengdum og hjá vinum, þar sem þú munt þurfa að taka þátt í veisluhöldunum á einhvern máta. Mikil heppni er í kortunum svo þú skalt láta á hana reyna. Hins vegar þarftu að huga að heilsunni svo þú fái ekki flensu daginn fyrir stóra partíð.

### VOG 22. SEPT. – 22. OKTÓBER



Vogin fær skemmtileg tíðni sem verða starf hennar og frama. Framundan er nýtt starf eða stöðuhækkun eða verðlaun af einhverju tagi fyrir vel unnið verk. Mundu líka að verðlaunin koma ekki nema þú trúir því að þú eigir þau skilið.

### SPORÐREKI 23. OKT. – 21. NÓVEMBER



Einhver mun biðja þig um að kenna eða skrifa hennar og frama. Framundan er nýtt starf eða stöðuhækkun eða verðlaun af einhverju tagi fyrir vel unnið verk. Mundu líka að verðlaunin koma ekki nema þú trúir því að þú eigir þau skilið.

### BOGMAÐUR 22. NÓV. – 21. DESEMBER



Ef þér finnst að þú eigir skilið að fá launa-hækkun þá skaltu biðja um hana áður en janúar er á enda. Sérðu nýlega búinn að vera í atvinnuvíðtali en ekki hefur enn verið rætt um launin skaltu gera það sem fyrst. Ekki halda að þetta sé vundur tími til að tala um peninga því það er alrangt.

### STEINGEIT 22. DES. – 19. JANÚAR



Rómantíkin er ríkjandi hjá steingeitinni. Þó mun nokkur dramatik gera vart við sig þar sem ástarlífið mun einkennast af áhugaverðum atburðum og óvæntum breytingum. Einnig getur samband úr fortíðinni sem þú taldir vera lokið skotið aftur upp kollinum og þú verður að taka ákórðun um hvort þú viljir opna fyrir það eða ekki.

### VATNSBERI 20. JAN. – 18. FEBRÚAR



Önæmiskerfið er veikt og þú ert viðkvæmur fyrir flensum og pestum og því skaltu fara vel með þig. Undanfarið hefur þú verið undir miklu álagi og því þarftu að huga að sjálfinu og líkamanum. Borðuðu vel og fáðu nægan svefn.

### FISKAR 19. FEBRÚAR – 20. MARS



Ástarlíf fiskanna er um það bil að verða enn meira spennandi en það hefur verið. Rómantíkin tekur völd og líkur eru á að nýr og spennandi einstaklingur komi inn í líf þitt. Það mun leiða til eftirminnilegra minninga og ekki ólíklegt að þú heyrir ástarjátningu frá einhverjum sem skiptir þig máli.



- HANDVERK OG LISTIR
- HEILSA OG ÚTLIT
- TÖLVUR OG REKSTUR
- TÓNLIST OG DANS
- SÖNGNÁM OG LEIKLIST
- NÁMSAÐSTOÐ
- MATUR OG NÆRING
- PRÓFAÁFANGAR
- SÍMENNTUN HA

# MIÐSTÖÐ SÍMENNTUNAR Í HAFNARFIRÐI

## Námskeiðin að hefjast!

Innritun er hafin á vorönn 2006. Nánari uppl. í síma 585-5860 og frá og með 16. jan. á [www.namsflokkar.hafnarfjordur.is](http://www.namsflokkar.hafnarfjordur.is)

### TUNGUMÁL

Ísl. f. útlendinga  
Réttritun/málfræði  
Pólska  
Rússneska  
Spænska  
Ítalska

Franska  
Enska  
Sænska  
Danska  
Norska  
Þýska

### HANDVERK

Vatnslitamálnun  
Tréútskurður

Tálgunámskeið  
Skartgripagerð  
Olíumálnun  
Eldsmíði  
Skopmyndagerð  
Leirmótun  
Myndl. f. börn  
Skrautritun

Mósaik

### TÓNLIST

Munnharpa/Gítar  
Bongotrommur  
Trommur  
Saxófónn  
Hljómborð  
Söngtextagerð  
Tónlist 6-8 ára  
Blokkflauta  
Fiðla  
Harmonikka  
Rafbassi  
Að hlusta á klassík  
Gítar  
Gospelnámskeið  
Söngnám  
Grúskað í poppi

### TÖLVUR

Almennt tölvunám  
Powerpoint  
Autocad  
Stafræn myndavél  
Tölvup./internet

Smáfyrirtæki/rekstur

### HEILSA/ÚTLIT

Neglur  
Skokkhópur  
Stafaganga  
Klassískt vöðvanudd  
Svæðanudd  
**MATUR**  
Kaffinámskeið  
Veislumatargerð  
Tapas  
F. saumaklúbbinn  
F. matarklúbbinn

### SAUMAR/PRJÓN

Prjónað og þæft  
Þæfing

Bútasauður

Fatasauður  
Páskanámskeið  
**ÝMIS NÁMSKEIÐ**  
Hlæjum saman ...  
Hraðlestranámskeið  
Sjálfsstyrking/konur  
Dagforeldranámsk.

Fuglaskoðun

Viðhald húsa  
Töfrabragðanámskeið  
Vestur-Íslendingar  
Listasaga  
Goðfræði  
Leiklist börn/ungl.  
Fluguköst  
Portfolio  
Ísl. lækningajurtir  
Garðhönnun  
Matjurtagarðurinn  
Dýr/atferli og hegðun  
Hláturjoga  
Að eignast peninga

### SÍMENNTUN HA

Kínverska  
Nútímamening í Kína  
Viðskipti við Kína  
**PRÓFAÁFANGAR**  
Íslenska 102, 202  
Spænska 103,203,303  
Stærðfræði 102, 202  
Námsaðstoð f.10.bekk



# Dreptu í og dragðu hreinan anda

Að hætta að reykja er lífsstílsbreyting. Viljir þú hætta að reykja skaltu sætta þig við það að ferlið mun verða erfitt og það mun taka tíma. En um leið og ákvörðunin hefur verið tekin er eftirleikurinn auðveldur.

## Undirbúningur

Haltu dagbók um reykvenjur þínar og lærðu þannig inn á þær svo að auðveldara sé að venja sig af þeim. Skrifaðu niður ástæðurnar fyrir því að þú vilt hætta. Brjóttu upp vanann og búðu til reyklaus svæði í kringum þig þar sem áður mátti reykja.

## Dreptu í rettunni

Dreptu í og mundu að þar með ertu hætt/hættur að reykja.



Mundu líka að það er ekki til neitt sem heitir einn smókur. Sá smókur mun færa þig aftur á byrjunarreit. Veldu dag til að hætta og stattu við hann. Sértu að styðjast við nikótínlyf skaltu alltaf hafa þau við hendina. Drekktu mikið af vatni, neyttu sykurs í litlum mæli og stundaðu hreyfingu þegar reykþörfin kemur yfir þig. Mörgum finnst gott að tryggja lakkrísrot.

## Að halda út

Hugarfarið skiptir öllu. Einbeittu þér og minntu þig daglega á af

hverju þú kýst að hætta. Að hætta að reykja er lífsstílsbreyting og það mun taka tíma að gera slíka breytingu. Ekki gefast upp. Reyndu fyrst um sinn að forðast þær aðstæður sem kalla á það að þú reykir. Ekki hugsa um þig sem fyrrverandi reykingamann heldur manneskju sem reykir ekki. Verðlaunaðu þig með peningunum sem þú sparar því þú átt það sannarlega skilið. Um leið og jákvæð áhrif þess að reykja ekki fara að skila sér áttu ekki eftir að vilja snúa til baka.



## ÁVINNINGURINN AF ÞVÍ AÐ HÆTTA SKILAR SÉR STRAX. EFTIR ...

... tuttugu mínútur verður blóðþrýstingur og hjartsláttur eðlilegri og blóðflæði eykst til handa og fóta.

... átta klukkustundir verður súrefnismettun í blóði eðlileg og hætta á hjartáfalli minnkar.

... eftir sólarhring er kolmónoxíð horfið úr líkamnum og lungun byrja að hreinsa sig.

... eftir tvo sólarhringa er nikótín farið úr líkamnum og lyktar- og bragðskyn eykst.

... eftir þrjá sólarhringa verður öndun léttari og úthald eykst.

... eftir tvær til tólf vikur eykst blóðflæði um líkamann.

... eftir þrjá til níu mánuði minnka öndunarvandamál og lungnastarfsemi hefur aukist um 5-10%.

... eftir fimm ár hefur hætta á hjartaáfalli minnkað um helming.

... eftir tíu ár hefur hætta á lungnakkabbameini minnkað um helming. Hætta á hjartaáfalli er orðin sú sama og hjá þeim sem aldrei hefur reykt.

## MUNDU AÐ ...

... áttundu hverja sekúnda deyr einhver í heiminum af völdum reykinga.

... að meðaltali deyr einn Íslendingur á dag af völdum reykinga.

## Streitulosunardrykkur

Í bókinni Endalaus orka, eftir Judith Millidge, má finna yfir 200 bráðhollar uppskriftir að ávaxta- og grænmetisöfum.

### Hráefni

- 1 spergilkálvistur
- 1 tómatur
- hálf rauð paprika
- 1 gulrót
- 1 selleristöngull
- hálf hnefafylli af steinselju



Best er að hafa safapressu við höndina. Brjóttu spergilkálvistinn í litla bita svo að hann komist í pressuna. Skolaðu hráefnið vel. Skerðu endana af gulrótinni og selleristönglinum. Tómaturninn er skorinn í fjórðunga og paprikan í tvennt og hún hreinsuð að innan. Svo er safinn pressaður úr spergilkálinu, síðan paprikunni, gulrótinni, sellerínu, steinseljunni og tómatinum. Öllu er blandað saman, glasið skreytt með selleristöngli og B- og C-vítamínin drukkinn í botn.

## Amma veit sínu viti

Hér áður fyrrr giltu mun ákveðnari reglur og venjur um mat og matmálstíma en nú tíðkast. Sumar af þessum venjum ættu enn að vera í fullu gildi. Hér eru þær bestu.

### Sittu á meðan þú borðar!

Það kemur í veg fyrir að þú borðir of hratt. Þannig nær heilinn að fá skilaboð um hvenær nóg er komið og þú ert orðin södd/saddur. Þetta kemur í veg fyrir að of mikið sé borðað.



### Tygguðu matinn almennilega!

Meltingin byrjar nefnilega í munninum þegar maturinn blandast ensímum úr munnvatninu um leið og hann er tugginn. Það er líka ágætt að leggja frá sér hnífapörin milli munnbíta eða að minnsta kosti að vera búin/n að kyngja áður en næsti bita er borinn upp að munninum.

### Borðu morgunmat!

Það kemur efnaskiptunum af stað og gefur þér orku. Ef lystin er lítil er betra að fá sér eitthvað smávægis en ekki neitt. Reyndu að prófa þig áfram með það á hverju þú getur haft lyst á morgnana. Það skilar sér.

# metasys®

METASYS- ÞYNGDARSTJÓRNUN – ORKA - ÚTHALD

## Fann strax mun eftir að ég hóf inntöku á Metasys

Oft er sagt um fólk sem fer upp og niður í þyngd að það gangi sundur og saman eins og harmóníka. Það má segja um mig og hef ég prófað ótal kúra eða í sannleika sagt allflesta. Í janúar 2005 sá ég auglýst Metasys og ekki spurning að prófa það. Ég fann strax eftir að ég hóf inntöku á Metasys fyrir mjög góðri orkubreytingu í líkamanaum. Úthaldið varð miklu betra, síþreyta sem ég hef verið haldinn, heyrir nú sögunni til. Á tímabilinu máí til ágúst þurfti ég að láta minnka jakkafötin mín 2 sinnum og klæðskerinn sagði að þau þyldu ekki frekari minnkun. Ég er núna nánast í kjörþyngd og hef haldið mér í jafnri þyngd sl. 5 mánuði. Sá árangur að ná að halda mér í kjörþyngd svo lengi hefur komið mér mjög á óvart og vil ég þakka Metasys þann árangur. Ég er búinn að missa á einu ári samtals 15 kg sem samsvarar þremur fatastærðum. Ég tók fyrstu 8 mánuðina 2 hylki á morgnana og 2 í hádeginu en nú tek ég inn 2 hylki á morgnana til að halda þyngdarjafnvægi og til að fá kraftinn sem Metasys gefur. Annað vil ég einnig taka fram að húðin á mér er miklu betri.

Bóas Ragnar Bóasson



Skemmtilegt er frá því að segja að þeir sem hafa náð tökum á þyngdinni með Metasys nefna þó jafnan fyrst hversu miklu meiri orku þeir hafi öðlast áður en þeir fara að telja upp kílóin sem hafa fokið. Einnig eru til mýmargar frásagnir um bætt ástand húðar og betri meltingu en Metasys er gríðarlega andoxunarríkt og því mjög hreinsandi fyrir líkamann. Allar rannsóknir á Metasys miðast við inntöku á 4 hylkjum á dag samfellt í þrjá mánuði. Fjölmargir hafa fjárfest í Metasys og prófað það í 1 til 2 mánuði og ekki fengið þann árangur sem væntingar stóðu til. Við viljum því ítreka að inntaka á Metasys miðast við þrjá mánuði svo hægt sé að meta árangur. Í flestum tilfellum hefst þyngdartapið ekki fyrr en eftir 4-6 vikur en þó eru margir sem byrja að missa kíló mun fyrr. Þeir sem skrasetja mataræði sitt ásamt því að auka hreyfingu eins og ráðlagt er, margfalda árangurinn.

  
**metasys®**  
áætlunin til að léttast

Frekari upplýsingar á [www.metasys.is](http://www.metasys.is),  
öllum fyrirspurnum svarað á [metasys@simnet.is](mailto:metasys@simnet.is)

**100%**  
náttúrulegt

### Útsöluastaðir eru:

Lyfja, Lyf&heilsa, sjálfstæð apótek um allt land, Heilsuhúsið, Hagkaup, Fjarðarkaup, Yggdrásill, Maður lifandi, Lyfjaval, Lyfjaver, Blómaval, Heilsubúðin Njálsgötu, Heilsuhornið Akureyri, JSB dansrækt, Nordicaspa og Orkubarinn Sporthúsinu





Svartur bolur kr. 3.490 Bleikar buxur kr. 6.990 Bleikir skóir kr. 9.990 Sokkar kr. 990

Svartar buxur kr. 4.999 Better Bodies Svartu lítill toppur kr. 3.990 Better Bodies Bleikir Nike skóir kr. 7.990

Rauður bolur Casall kr. 3.990 Hvítar Nike buxur kr. 4.990 Griffur kr. 2.590

*Fæst í 101 Sport*



Svartar buxur kr. 5.990 Græn hettupeysa kr. 3.990 Grár og grænn bolur kr. 4.990 Ennisband kr. 990 Grænar skóir kr. 9.990 Röndóttir sokkar kr. 990

*Fæst í Pumabúðinni*

## Fýsilegar flíkur í ræktina

» Í janúar liggur straumurinn í ræktina þar sem þess er freistað að skafa af sér jólasteikina og rjómaröndina.

Fyrir marga er ræktin orðin lífstíll en aðrir eiga erfiðara með að koma henni að í amstri dagsins og byrja upp á nýtt í janúar á hverju ári.

Jafn nauðsynlegt er þó að vera með réttu græjurnar til að ná árangri í ræktinni, sama hvorum hópnum maður tilheyrir.

Góðir skóir, þægilegur og þjáll fatnaður og síðast en ekki síst mjúkur undirfatnaður eru nauðsynlegir þættir til þess að líða vel í ræktinni. Úrvalið er sífellt að aukast af slíkum fatnaði í sportbúðunum í bænum og flest íþróttamerki bjóða uppá fjölbreytta fatnaðinu fyrir mismunandi líkamsrækt, hvort

sem um er að ræða hlaup, eróbíkk, lyftingar eða eitthvað annað.

Svarti liturinn á vinninginn í líkamsræktartískunni eins og alls staðar annars staðar í vetur. Grunnurinn er að mestu svartur með gulu, grænu, bleiku eða rauðu ívafi.

Græna Pumalínan er svaka flott, ennis- og úlnliðsböndin eru að koma sterk inn og ekki er verra að skórnir séu í stíl. Góðar griffur eru líka nauðsynlegar séu lyftingarnar stundaðar af kappi og hettupeysan má aldrei vera langt undan.

Umsjón: HILDUR HAFSTEIN



Rauð peysa kr. 7.990 Svört peysa kr. 6.990 Svartir og rauðir skóir kr. 10.990 Ljósgráir og rauðir skóir kr. 12.990

Svartur og gulur bolur kr. 3.990 Better Bodies Reebok skóir kr. 9.990

Gul hettupeysa kr. 8990 Ennisband og úlnliðsbönd kr. 990 og kr. 1.190 Rauðir skóir kr. 8.990



Öll verð án afsláttar



**NYTT**

**Naveh!**  
pharma

# CleanEars í úðaformi

Fjarlægir eyrnamergr fljótt og vel



\*einstök tvöföld vikni hreinsar og leysir upp  
\*einfalt í notkun.  
\*öruggt og áhrifaríkt fyrir alla fjölskylduna.  
\*staðfest með rannsóknum.

Fæst í lyfjavörslumum um land allt  
Frekari upplýsingar Ýmus efh



# Polarolje

Selólía frá Noregi



**Pórhanna Guðmundsdóttir**  
Skrifstofumaður hjá SÍBS



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

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

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

Fæst í öllum apótekum og heilsubúðum

MYNDLISTASKÓLINN  
REYKJAVÍK

NÁMSKEIÐ VORÖNN 2006

[www.myndlistaskolinn.is](http://www.myndlistaskolinn.is)

Opíð hús  
laugardaginn 14.jan.  
kl.14 -17.



# Nýjar vörur

úr íslenskum fjallagrösum



*Með kveðju frá náttúrunni*

**Magamixtúra**  
Kemur jafnvægi á maga, örvar meltingu, mýkir hægðir.

**Hálsmixtúra með hunangi**  
Minnkar særindi í hálsi, mýkir, dregur úr hósta og ertingu.

íslensk fjallagrös

Fæst í apótekum

[www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is) • Dreifing Lyfjadreifing

# Sudoku

## vikunnar

#6

Lausnir Sudokuprauta síðustu viku (#5)

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.

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

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

Fullsterkur

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

Amlóði

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

Hálfdrættingur

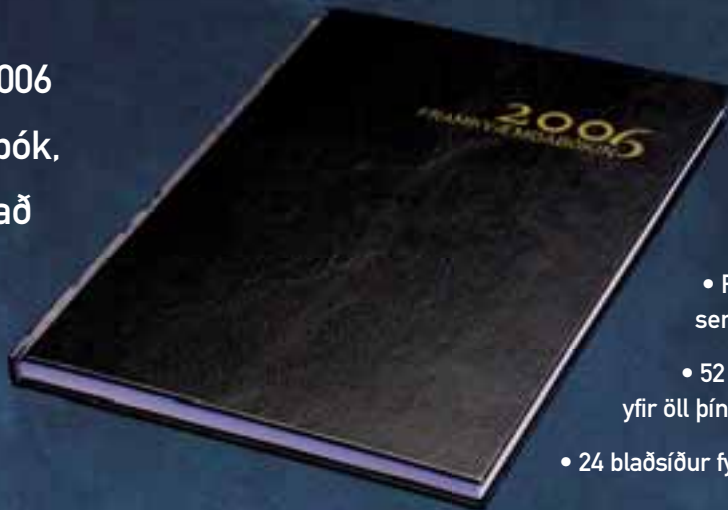
				6				
3	9		5	8				
	4				9			1
		2				6		8
8			9	7				5
9	5					1		
7			1				6	
				9	3		1	7
				4				

Fullsterkur

# 2006 FRAMKVÆMDABÓKIN

... og þú kemur hlutum í verk

Framkvæmdabókin 2006 er ekki eingöngu dagbók, heldur einnig tæki til að skipuleggja okkur, setja okkur markmið og ná okkar besta!





- Hvaða gildi vil ég hafa að leiðarljósi?
- Hvaða markmið vil ég setja mér?
- Framkvæmdaferill sem eykur skilvirkni!
- 52 vikur - heildarsýn yfir öll þín mál á einni opnu!
- 24 blaðsíður fyrir minnispunkta!

## HEILDARSÝN YFIR ÖLL ÞÍN MÁL Á EINNI OPNU!



- 1 Dagbókarhluti – Yfirlit yfir hvern dag vikunnar allt árið.
- 2 Mál sem ég ætla að afgreiða í vikunni.
- 3 Markmið og verkefni sem ég ætla að vinna að í vikunni.
- 4 Framseld verkefni í vikunni.



	MP & BRAGI <sup>18</sup>		DÝR	MASAR	BÁS	SKOT	SAMTÖK	HANGA Á	Á NÝ		
	SKILABÖÐ					STÓRA HERB.					
	BRYNNA							ÓGRYNNI			GREMJA
		NEMA	EINS UM L			ÁVÖXTUN	BÓK				
			DRÆSA								
RODNA					ÁI		<sup>4</sup>	VESELL			
KIND	↓		Á FÆTI		SPYRJA			TEIKN. AF FERLI			
			LÝÐUR					RAMMI			
ÁRMYNNI				UNARUR	VERKUR	<sup>3</sup>	TVEIR EINS		TÖLUVERT	MÆLIR	VÆL
UMRÓT							EINN	KORTABÓK			
RYK		BRAK	FLANA	<sup>2</sup>		SLÖKKVARI	SAMI			ÖGN	TVEIR EINS
			HANDEGGIR				DREIFT				
ÍSL. STAFUR		KRYDD				SÓDI	GUD		MERKI		
									TIL DÆMIS		
SVALL	↓					OFNEYSLA		<sup>1</sup>		ÖRN	FYRSTUR
				→					SKÍTA		



**Leystu krossgátuna!**  
 Þú gætir unnið þriggja mánaðar áskrift  
 að Tónlist.is, stærsta tónlistarsafni landsins!

**TAKTU  
ÞÁTT!**



**TONLIST.IS**

Þú sendir SMS skýtið JA SVAR LAUSNARORÐID 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.

## *Drottning naturinnar*



» Brynja Björk stýrir þættinum Partí 101 á Sirkus

Brynja Björk Garðarsdóttir er 21 árs gömul Reykjavíkurmær sem hefur fengið draum sinn uppfylltan. Hún fær að gera það sem hana hefur dreymt um að gera frá því að hún var lítil stelpa því hún byrjar með nýjan sjónvarpsþátt á Sirkus í janúar. Þátturinn ber nafnið Partí 101 en í honum ætlar þessi sjálfskipaða „drottning naturinnar“ að mæta ásamt fríðu föruneysi á alla vinsælustu skemmtistaði Reykjavíkur og sýna áhorfendum hvernig á að skemmta sér; Heitustu partín, skemmtilegasta fólkið og bestu drykkirnir. Þessi snoppufríða snót segist ekki ætla að láta neitt fram hjá sér fara. Hún fari um víðan völl, jafnvel út fyrir borgarmörkin en aðalmarkmiðið sé að kenna Íslendingum hvernig á að halda almennileg partí og skemmta sér í svölustu borg Evrópu. „Þetta verður auðvitað skemmtilegasti innlendi þátturinn í ár, það er engin spurning.“ segir Brynja Björk kokhraust. „Þessi þáttur verður um það sem gerist úti á lífinu og svona pínulítið í ætt við Sex and the City-þættina skemmtilegu.“

Hún segir að aðstandendur sjónvarpsstöðvarinnar Sirkus hafi haft samband við sig í kjölfar viðtals sem hún fór í hjá þeim fyrir annan sjónvarpsþátt. Þar hafi hún lagt fram þessa hugmynd sem þeir hafi síðan stokkið á. Þetta verður því frumraun Brynju Björk á skjánum en hún hefur starfað sem blaðamaður um nokkurt skeið.

### **ALLT GEÐVEIKT EFTIR KL. 3**

Hún segist hlakka mjög til að takast á við þetta nýja verkefni: „Það sem einkennir íslenskt skemmtanalíf er að við eigum svo flott land, flottar konur og síðast en ekki síst verður allt geðveikt inni á skemmtistöðum bæjarins eftir kl. 3. Fólk dansar á borðum og mikil gleði einkennir stemninguna hérna.“ Hún bætir þó við að sér finnist skemmtanalífið svolítið einsleitt og áminnir fólk að hugsa út fyrir kassann og halda t.d. sundlaugarpartí og fara á sveitaböll til að brjóta upp munstrið. Gullna reglan sé þó að búast ekki við of miklu og láta hlutina ráðast þegar haldið er í bæinn, því þá

skemmti maður sér yfirleitt best. Aðspurð hvort drottning naturinnar komist fram fyrir í röðum skemmtistaðanna vegna orðspors síns og örfrægðar þá svarar hún hreinskilið og af sinni einskæru hæversku: „Ef maður er kurteis og það er kalt úti þá er nóg að spjalla við dyraveðina og brosa. Þessir menn vinna erfiða vinnu og maður verður að bera virðingu fyrir því.“

### **ALGJÖR BÓNUS**

Næturdrottningin segist ekki kvíða frumsýningu þáttarins. „Þetta er eitthvað sem ég hef virkilega gaman af þannig að það skiptir ekki svo miklu máli hvað öðrum finnst. Ég ætla að einbeita mér að því að gera eitthvað sem ég get verið stolt af. Mér finnst gaman að skemmta mér og það er algjör bónus að geta skapað sjónvarpsþátt um leið,“ segir þessi hressa stelpa. Brynja Björk stígur í fyrsta sinn inn í nóttina frammi fyrir alþjóð 18. janúar nk. en þátturinn Partí 101 verður vikulega á dagskrá, hálf tíma langur í senn, á miðvikudögum kl. 20.30.

föstudagur

**STÖÐ 2 KL. 23.10**

**FIRESTORM** Æsispennandi mynd frá 1998 um hugrakkan slökkviliðsmann sem reynir að bjarga félögum sínum sem hafa króast af í hrikalegum skógareldum. Hann veit þó ekki að hinir meintu slökkviliðsmenn eru glæpamenn sem hyggjast fremja þaulskipulagat rán. Meðal leikanda eru Scott Glenn, William Forsythe og Howie Long. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 4,5.**

**SJÓNVARPIÐ KL. 00.05**

**DOUBLE JEOPARDY** Libby Parsons er dæmd fyrir að hafa myrt manninn sinn en eftir sex ára fangelsisvist er hún látin laus. Hana grunar að maðurinn hennar sé enn á lífi og með hjálp skilorðsfulltrúa síns reynir hún að komast að hinu sanna í málinu og hafa uppi á syni sínum. Leikstjóri er Bruce Beresford og meðal leikanda eru Tommy Lee Jones og Ashley Judd. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 5,9.**

**STÖÐ 2 KL. 00.35**

**THE SUM OF ALL FEARS** Hörkuspennandi hasarmynd frá 2002. Það andar köldu í samskiptum Bandaríkjamanna og Rússa eftir forsetaskipti þeirra síðarnefndu. Útsendarinn Jack Ryan er settur í málið þegar hryðjuverkamenn láta til skarar skriða. Hæpið þykir að Rússar leggi nafn sitt við slíkt voðaverk en allur er varinn góður. Meðal leikanda eru Ben Affleck, Morgan Freeman og James Cromwell. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00**

laugardagur

**SJÓNVARPIÐ KL. 20.45/ALMOST FAMOUS**



**SJÓNVARPIÐ KL. 20.45**

**ALMOST FAMOUS** Í myndinni segir frá William Miller, fimmtán ára skólapilti sem fær tækifæri til að ferðast með efnilegri rokkhljómsveit og skrifa um hana grein í tónlistartímaritíð Rolling Stone. Leikstjóri er Cameron Crowe og meðal leikanda eru Patrick Fugit, Billy Crudup, Jason Lee, Kate Hudson, Philip Seymour Hoffman og Frances McDormand. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 8,0.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00**

**SOMETHING'S GOTTA GIVE** Harry er stórbokki í tónlistarbransanum. Nýjasta kærastan er minnst helmingi yngri en hann og því er það heldur neðrarlegt þegar Harry fær hjartaáfall á heimili foreldra stúlkunnar en móðir hennar kemur gamla kvenna-bósanum til aðstoðar. Meðal leikanda eru Jack Nicholson, Diane Keaton, Keanu Reeves, Frances McDormand og Amanda Peet en leikstjóri er Nancy Meyers. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

sunnudagur

**RÚV KL. 22.15**

**DIEU SEUL ME VOIT** Rómantísk frönsk gamanmynd frá 1998 um mann sem er með þrjár konur í takinu með tilheyrandi vandræðum og veseni. Leikstjóri er Bruno Podalydès og meðal leikanda eru Denis Podalydès, Jeanne Balibar, Isabelle Candelier og Cécile Bouillot. **Einkunn á imdb.com: 7,4.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00/THE FOUR FEATHERS**



mánudagur

**RÚV KL. 22.25**

**TOO GOOD TO BE TRUE** Bresk sjónvarpsmynd frá 2003 um mann sem skildi við konu sína fyrir fjór-um árum en sturlast úr afbrýðisemi þegar hún tekur saman við annan mann. Leikstjóri er Sarah Harding og aðalhlutverk leika Peter Davison og Niamh Cusack. Seinni hlutinn verður sýndur að viku líðinni. **Einkunn á imdb.com: 6,8.**

**TCM KL. 22.20**

**HOT MILLIONS** Bandarísk gamanmynd frá 1968. Óþrúttinn maður nýsloppinn úr fangelsi ákveður að nota sérþekkingu sína til að draga að sér fé. Hann fær vinnu út á tölvuþekkingu sína hjá stóru fyrirtæki. Hann reynir að troða út vasana með því að leysa út ávisanir sem hafa verið gefnar út á fólks fyrirtæki. Þegar yfirmaður hans áttar sig á svikunum fær hann sína eigin tölvusnillinga til að góma glæpamanninn. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

þriðjudagur

**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00**

**TOP GUN** Samkeppnir í flugskólanum er hörd en Maverick er staðráðinn í að verða besti herflugmaður allra tíma. Hann hrifst af einum kennaranum og það setur þau bæði í erfiða stöðu. Aðalhlutverk: Tom Cruise, Kelly McGillis og Val Kilmer. Leikstjóri: Tony Scott. 1986. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

**TCM KL. 20.00/DOCTOR ZHIVAGO**



**HALLMARK KL. 20.00**

**WHISKEY ECHO** Alþjóðlegur hópur lækna og hjúkrunarfæðinga, All World Medicine, hlúa að fólki í háloftunum meðan stríð stendur yfir í Súdan. Hópurinn vinnur saman undir ótrúlegum aðstæðum en í bakgrunni dunar blóðugt stríðið. Þótt ýmsar birgðir og tæki séu af skomum skammti og jafnvel sjúklingar líka þá vantar ekki heitar ástríður. Leikstjóri er Harry Hook en leikendur eru Callum Keith Rennie, Dominique McElligott, Jason Barry, Joanne Kelly. **Einkunn á imdb.com: 8,4.**

miðvikudagur

**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00**

**THE SCHOOL OF ROCK** Grínmynd með þungavigtargrínistanum Jack Black sem rokkar feitt. Hann leikur Dewey Finn, ódrepani rokkhundur, sem rekkinn er úr rokksvæit og við blasir aurealeysi og einsemd. Til að eiga fyrir salti í grautinn gerist Dewey forfallakennari við virtan einkaskóla. Framferði hans og viðhorf vekja sterk viðbrögð nemendanna og ljóst að framvegis verður bara gaman í þessum skóla. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

**TCM KL. 22.05**

**THE STRAWBERRY STATEMENT** Pólitískt drama frá 1970 um háskólanema sem gengur í mótmælendahóp til að kynast ákveðinni stelpu en verður brátt dyggur stuðningsmaður málstaðarins. Þegar nemandur sviðsetja mótmælasetu, hneykslast nýliðarnir í hópnum mjög á ofbeldinu sem lögreglan notar til að brjóta mótmælin niður. Leikstjóri er Stuart Hagmann. **Einkunn á imdb.com: 6,3.**

**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00**

fimmtudagur

**STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.00/THE SUM OF ALL FEARS**



**STÖÐ 2 BÍÓ, KL. 20.00**

**THE SUM OF ALL FEARS** Það andar köldu í samskiptum Bandaríkjamanna og Rússa eftir forsetaskipti þeirra síðarnefndu. Nýi valdhafinn er óskrifað blað en yfirmenn bandarísku leyningjónustunnar eru á nálum. Útsendarinn Jack Ryan er settur í málið en óttast er að hryðjuverkamenn láti til skarar skriða. Með aðalhlutverk fara Ben Affleck, Morgan Freeman og James Cromwell en leikstjóri er Phil Alden Robinson. Bönnuð bömum. **Einkunn á imdb.com: 6,5.**

**STÖÐ 2 KL. 22.50**

**THE CONTAMINATED MAN** Pólitískur spennutryllir með Peter Weller og William Hurt um mann sem varð fjölskyldu sinni að bana eftir að hafa sýkt þau með vírus sem hann fékk í sig eftir að hafa orðið vitni að slysi í efnaverksmiðju. Nú er þessi stórhættulegi smitberi á flotta undan yfirvöldum og reynir að sanna sakleysi sitt og ljóstra upp um orsök slyssins. Með aðalhlutverk fara Peter Weller, William Hurt og Natascha McElhoone. **Einkunn á imdb.com: 4,7.**



**THE SALTON SEA** Danny Parker sér ekkert nema svartnaetti eftir að elskuleg eiginkona hans er myrt. Hann lendir í slæmum félagsskap og dregst inn í vafasama veröld og virðist ekki eiga afturkæmt. Meðal leikanda eru Val Kilmer, Vincent D'Onofrio og Adam Goldberg en leikstjóri er D.J. Caruso. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,2.**



STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00/THE SALTON SEA

**STÖÐ 2 21.30**

**RUNAWAY JURY** Hér segir frá umdeildu máli sem nú bíður úrskurðar í dómsal. Ekkja stefnir byssumframleiðanda og krefst bóta. Lögfræðingarnir leggja sig alla fram en mega sín lítills því í kvíðdómnum situr gjörspilltur maður. Meðal leikanda eru John Cusack, Gene Hackman, Dustin Hoffman og Rachel Weisz en leikstjóri er Gary Fleder. **Einkunn á imdb.com: 7,1.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.05**

**TROY** Sannkölluð stórmynd frá 2004 með hópi stórstjarna á borð við Brad Pitt, Orlando Bloom og Eric Bana í helstu hlutverkum heftjanna í sjálfum Hómerskvíðum, sem söguþráðurinn er lauslega byggður á. Engu var til sparað við gerð myndarinnar og reyndist hún ein sú dýrasta sem gerð hefur verið í kvikmyndasögunni. Stranglega bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,0.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00**

**THE FOUR FEATHERS** Harry Faversham er foringi í breska hernum. Hann lætur af stórfum skömmu fyrir mikilvæga orrustu. Uppsögn hans er túlkuð sem heigulsháttur og kærasta Harrys og vinir færa honum fjórar hvítar fjóðrir að gjöf. Þær eru tákni um aumingjaskap en foringinn fyrirverandi er í þann mund að sýna að hann er hin raunverulega hetja holdi klædd. Meðal leikanda eru Heath Ledger, Wes Bentley og Kate Hudson. **Einkunn á imdb.com: 6,2.**

**TCM KL. 20.00**

**KELLY'S HEROES** Öbreyttur hermaður, Kelly, heilir þýskan ofursta fullan og kemst að því að hann er að flytja \$14,000,000 af gulli til herstöðvar í Frakklandi. Kelly er ákveðinn í að ná í gullið og leggur á ráðin með félögum sínum að læðast inn á svæði óvinarins og stela gullstöngunum. Meðal leikanda eru Clint Eastwood, Telly Savalas og Don Rickles en leikstjóri er Brian G. Hutton. **Einkunn á imdb.com: 7,3.**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00**

**X-2** Hörkugóð spennumynd um veröld sem við gætum allt eins lífað í. Hér er á ferðinni sjálfstætt framhald þar sem ofurmennin snúa aftur. Togstreita ríkir í samfélaginu en hinir erfðabreyttu einstaklingar halda sínu striki. Baráttu góðs og ills linnir sjálfsagt seint en banatílraði við forsetann er sem olía á eldinn. Aðalhlutverk: Hugh Jackman, Patrick Stewart, Ian McKellen og Halle Berry. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,9.**



STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00/X-2

**TCM KL. 20.00**

**DOCTOR ZHIVAGO** Dramatísk bíómynd frá 1965 byggð á Nóbelskaldsögu Boris Pasternak. Rússneska byltingin hefur djúp áhrif á líf Yurís Zhivago læknis. Hann semur ljóð í frístundum sem eiga ekki upp á pallborðið hjá ríkisstjórninni. Hann kynnist hinni undirfögru Lóru meðan á stríðinu stendur. Saga þeirra er sögð þegar lögreglan yfirheyrir stúlku sem gæti verið dóttir þeirra. Leikstjóri er David Lean. **Einkunn á imdb.com: 8,0**



STÖÐ 2 BIÓ KL. 20.00/THE SCHOOL OF ROCK

**KING OF THE HILL** Fjallar um ungan dreng sem verður að taka á öllu sem hann á til að komast af við heldur kuldalegar aðstæður í kreppunni miklu við upphaf fjórða áratugar. Aðalhl.: Jesse Bradford, Jeroen Krabbé, Lisa Eichorn, Karen Allen, Spalding Gray og Elixabeth McGovern. Leikstj.: Steven Soderbergh. 1993. Leikstjóri: Steven Soderbergh. 1993. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 7,6**

**STÖÐ 2 BIÓ KL. 22.00**

**LORD OF THE RINGS: THE RETURN OF THE KING** Þriðji og lokahluti þrileiksins um Hringadróttinssögu er sannað stórvirk. Verðugur lokapunktur á einum farsælasta þrileik kvikmyndasögunnar. Nýsjálandingurinn Peter Jackson er heilinn á bak við þetta mikla kvikmyndaverk. Meðal leikanda eru Viggo Mortensen, Elijah Wood, Cate Blanchett, Orlando Bloom og Sir Ian McKellen. Bönnuð börnum. **Einkunn á imdb.com: 8,9.**

Íþróttir í sjónvarpinu »

**LAUGARDAGUR**

- 20.50 **SÝN Valencia-Oscisuna** Bein útsending í spænska boltanum.
- 12:35 **ENSKI BOLTINN Man. City – Man. Utd.** Bein útsending.
- 15:00 **ENSKI BOLTINN Liverpool – Tottenham** Bein útsending.
- 15:00 **EB 2 Arsenal – Middlesbrough** Bein útsending.
- 15:00 **EB 3 Aston Villa – West Ham** Bein útsending.
- 15:00 **EB 4 Fulham – Newcastle** Bein útsending.
- 15:00 **EB 5 Charlton – Birmingham** Bein útsending.
- 17:15 **ENSKI BOLTINN Blackburn – Bolton** Bein útsending.

**SUNNUDAGUR**

- 17.50 **SÝN Barcelona-Atl. Bilbao** Bein útsending í spænska boltanum.
- 13:20 **ENSKI BOLTINN Wigan – W.B.A.** Bein útsending.
- 15:50 **ENSKI BOLTINN Sunderland – Chelsea** Bein útsending.

**MÁNUDAGUR**

- 19.35 **SÝN Watford – Stoke** Bein útsending í enska boltanum.

**ÞRIÐJUDAGUR**

- 19.30 **SÝN Enska bikarkeppnin 3. umf.** Bein útsending frá FA Cupp

**MÍÐVIKUDAGUR**

- 19.30 **SÝN Enska bikarkeppnin 3. umf.** Bein útsending frá FA Cup.

**FIMMTUDAGUR**

- 20.00 **RÚV Ísland-Frakkland** Bein útsending frá vínáttulandsleik Íslendinga og Frakka í Laugardalshöll.



**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 kvelds. Þú færð fréttirnar beint í að í vinnunni eða heima og upptökur af fréttum dagsins tryggja að þú missir ekki af neinu.



	BÖRN	RAUNVERULEIKI	GAMAN	LÍFSTÍLL	BÍLAR
	 <b>20.10</b> LATIBÆR	 <b>20.30</b> IDOL – STJÖRNULEIT 3	 <b>22.00</b> THE GRUBBS	 <b>21.00</b> SPLASH TV 2006	 <b>20.30</b> WORLD SUPERCROSS GP 2005-06
	 <b>SJÓNVARPIÐ</b>		 <b>SKJÁREINN</b>	 <b>SIRKUS</b>	 <b>SYM</b> besta setið
<b>MORGUN</b>	<b>10.30</b> Heimsbikarkeppnin á skiðum	<b>6.58</b> Ísland í bitíð <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu formi 2005 <b>9.35</b> Oprah <b>10.20</b> My Sweet Fat Valentina <b>11.05</b> Það var lagið <b>12.00</b> Hádegisfréttir <b>12.25</b> Neighbours <b>12.50</b> Í finu formi			
<b>DAGUR</b>	<b>12.30</b> Hlé <b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Táknmálsfréttir <b>18.00</b> Tobbi tvisvar (20:26) <b>18.25</b> Villt dýr (16:26)	2005 <b>13.05</b> The Comeback <b>13.30</b> Joey <b>13.55</b> Entourage <b>14.20</b> Curb Your Enthusiasm <b>14.50</b> Night Court <b>15.15</b> The Apprentice <b>16.00</b> Shin Chan <b>16.20</b> Beyblade <b>16.45</b> Skrímslaspilíð <b>17.10</b> Simpsons <b>17.40</b> Bold and the Beautiful <b>18.05</b> Neighbours	<b>17.30</b> Cheers – 10. þáttaröð <b>17.55</b> Upphitun <b>18.20</b> Australia's Next Top Model (e)		<b>18.00</b> Íþróttaspjallið <b>18.12</b> Sportið
<b>KVÖLD</b>	<b>18.30</b> Dalabraeður (2:12) Norsk þáttaröð. <b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós ▶ <b>20.10</b> Latibær Þáttaröð um Íþróttarálfinn. <b>20.40</b> Í háloftunum (Sky High) Bandarísk fjölskyldu-mynd frá 1990 um tvo sveitastráka sem erfa gamla tvíþekju og fá virtan flugkappa til að kenna sér að fljúga. <b>22.15</b> Torrente – Verkefni í Marbella (Torrente 2: Misión en Marbella) Spænsk bíómynd frá 2001 um einkaspæjarann Torrente í Marbella. Leikstjóri er Santiago Segura og hann leikur jafnframt aðalhlutverk. <b>23.50</b> Í hefndarhug (Kvikmynd)	<b>18.30</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.00</b> Ísland í dag <b>20.00</b> Simpsons 16 (1:21) ▶ <b>20.30</b> Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó/NASA – Dóm-aravall. Seinni hópur) Hin eiginlegu 35 manna úrslit eru að baki og 10 komnir áfram í úrslitin í Smáralindinni. Glöggir vita að þar keppa jafnan 12 manns til úrslita. 14 söngvarar fá annað tækifæri til að komast áfram úr 35 manna hópnum. <b>21.25</b> Punk'd (7:16) <b>21.55</b> Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó/NASA – Atkvæðagreiðsla um dóm-aravall, seinni hópur) <b>22.20</b> Listen Up (12:22) <b>22.45</b> Blue Collar TV (21:32) (Grínsmiðjan)(Fashion)	<b>19.20</b> Fasteignsjónvarpið <b>19.30</b> The King of Queens (e) <b>20.00</b> Charmed <b>20.45</b> Stargate SG-1 SG-1 skoðar plánetu sem er skipt í ljós og myrkur. <b>21.30</b> Complete Savages – lokaþáttur Nick og Jimmy erfa peninga eftir frænda sinn og ákveða að nota þá til að kaupa heitan pott í garðinn. ▶ <b>22.00</b> The Grubbs – lokaþáttur Í Grubb-fjölskyldunni eru eintómir minnipokamenn, margar kynslóðir aftur í tímann. Faðirinn, Mike, mjólkur örorkubætur út á gömul bakmeiðsli og nýtur aðstoðar eiginkonunnar Rosie, sem óttast ekkert meira en breytingar. <b>22.30</b> Ripley's Believe it or not!	<b>18.30</b> Fréttir NFS <b>19.00</b> Friends 6 (6:24) (e) <b>19.30</b> Idol extra 2005/2006 <b>20.00</b> Sirkus Rvk (11:30) Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. <b>20.30</b> Party at the Palms (8:12) Playboyfyrirsætan, Jenny McCarthy, fer með áhorfendur út á lífið í Las Vegas. Bönnuð börnum. ▶ <b>21.00</b> Splash TV 2006 <b>21.30</b> HEX (15:19) Yfirnáttúrulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi. Bönnuð börnum. <b>22.15</b> Girls Next Door (11:15) (Grape Expectations) .Bönnuð börnum. <b>22.40</b> Laguna Beach (4:17)	<b>18.30</b> NFL-tilbrif (NFL Gameday 05/06) <b>19.00</b> Gillette-sportpakinn <b>19.30</b> Fifth Gear (í fimmta gir) Breskur bílaþáttur af bestu gerð. <b>20.00</b> Motorworld Kraftmikill þáttur um allt það nýjasta í heimi akstursíþróttar. Rallibílar, kappakstursbílar, vélhjól og ótal margt fleira. ▶ <b>20.30</b> World Supercross GP 2005-06 (Angel Stadium Of anaheim) Nýjustu fréttir frá heimsmeistarátönu í Supercrossi. Hér eru vélhjólakappar á öflugum tryllitækjum (250rsm) í aðalhlutverkum. <b>21.30</b> World Poker (Heimsmeistarakeppnin í Póker)
<b>NÓTT</b>	skoðun telur myndina ekki hæfa fólki yngra en 16 ára. e) <b>1.25</b> Útvarpsfréttir í dagskrárlök	<b>23.10</b> Firestorm (Str. b. börnum) <b>0.35</b> The Sum of All Fears (B. börnum) <b>2.35</b> The Man Who Wasn't There (Str. b. börnum) <b>4.25</b> Simpsons 16 <b>4.50</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.20</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ	<b>23.15</b> Hearts of Gold (e) <b>0.05</b> Law & Order: Trial by Jury (e) <b>0.50</b> House (e) <b>1.40</b> Sex Inspectors (e) <b>2.30</b> Tvöfaldur Jay Leno (e) <b>4.00</b> Östðövandí tónlist	<b>23.05</b> The Newlyweds (30:30) <b>23.30</b> Sirkus Rvk (11:30)	<b>23.00</b> NBA 2005/2006 – Regular Season



# Öll rúnstykkki

## kr. 50-

- laugardaga og sunnudaga -



Hringbraut 35 - Fálkagötu 18 - Austurströnd 14



**FRÉTTIR**

▶ **21.10**

48 HOURS



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

**12.00** Hádegisfréttir **13.00** Íþróttir/lífsstíll **14.00** Hrafnaþing/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 Fréttir og veður  
**22.30** Hrafnaþing/Miklabraut Hrafnaþing er í umsjá Ingva Hrafns Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

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

**BIÓ STÖÐ 2 BIÓ**

**6.10** Wakin' Up in Reno (Bönnuð börnum) **8.00** Brown Sugar **10.00** Marine Life **12.00** Flaskó **14.00** Brown Sugar **16.00** Marine Life **18.00** Flaskó

**20.00** **Wakin' Up in Reno** (Helgarferð til Reno) Vínahjónin Roy og Candy og Lonnie Earl og Darlene ætla að gera sér dagamun. Bönnuð börnum.

**22.00** **The Salton Sea** (Stefnt á botninn) S. Danny Parker sér ekkert nema svartnaetti eftir að elskuleg eiginkona hans er myrt. Stranglega bönnuð börnum.

**0.00** National Security (Bönnuð börnum) **2.00** Born Romantic (Bönnuð börnum) **4.00** The Salton Sea (Stranglega bönnuð börnum)

**ENSKI BOLTINN**

**19.30** Upphitun Knattspyrnu- stjórar, leikmenn og aðstandendur úrvalsdeildarliðanna spá og spekulera í leiki helgarinnar.

**20.00** **Stuðningsmannaðátturinn „Liðið mitt“ (e)**

**21.00** **Newcastle – Charlton frá 28.12** Leikur sem fór fram miðvikudaginn 28. desember sl.

**23.00** Upphitun (e) **23.30** Blackburn – Sunderland frá 28.12 **1.30** Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

**KVEIKTU Á ÞESSU ...**

Ricky Gervais leikur og skrifar fyrir Simpsons-fjölskylduna

**Simpsons-fjölskyldan sameinast á ný**

Höfundur og aðalleikari í þáttunum Office og Extras, Ricky Gervais, hefur fengið mikið lof frá höfundi þáttanna um Simpsons-fjölskylduna, Matt Groening, fyrir framlag sitt til þáttanna. Grínistinn margrómaði skrifaði heilan þátt í 17. þáttaröðina sem heitir Homer, This is Your Wife. Ekki nóg með það heldur kemur Gervais einnig við sögu í umræddum þætti og talar fyrir náunga sem heitir Charlie. Í kvöld hefjast frumsýningar á 16. þáttaröðinni hér á landi á Stöð 2. Simpsons-fjölskyldan er fyrir löngu orðin langlífasta og óumdeilanlega vinsælasta teiknimyndasería allra tíma. Þættirnir hafa verið sýndir hér á



landi í mörg ár og njóta stöðugt vinsælda jafnt meðal barna sem fulloröðinna.

■ **SJÓNVARPIÐ, KL. 20.00**

**Sirkus Rvk**

Viltu vita hvað er að gerast í Reykjavík? Sirkus Rvk er glænýr þáttur í umsjá ofurtöfvarans og stórsjarmörsins Ásgeirs Kolbeinssonar þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast. Ásgeir kemur víða við enda er meginþema þáttarins tíska, menning, skemmtanir, kvikmyndir, matur, bílar, tækni og nýjungar, föröun, heilsa, og skemmtilegt fólk. Þú vilt ekki láta þættina framhjá þér fara.

■ **SIRKUS, KL. 20.00**

**Pizza Hallum**

**Alltaf Góðar**

**AKUREYRI SPECIAL** Stór pizza með frönskum, bearnaise, roast beef og svartur pipar og 2L. gos á 1690 sött

**HOT WINGS** með chili jalapenos sösu eða gráðostasösu 10 bitar í skammtinum á 550 kr.

**Valbraut 5 68 68 68 Mjódd**





## Idol stjörnuleit – Seinni dómaravalsþátturinn

Í kvöld heldur Idol-Stjörnuleitin áfram. Ellefu eru komnir í úrslit. Aðeins eitt sæti er eftir í Smáralindina og nú gefur dómnefndin 14

keppendum sem féllu úr leik í 35 manna úrslitum annað tækifæri til að sanna sig í dómaravalsþætti kvöldsins. Aðeins einn kemst áfram í

kvöld og er það á valdi áhorfenda hverjir þeir verða.

■ **STÖÐ 2, KL. 20.30**



# ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

Góður afsláttur af völdum vörum.  
10% afsláttur af þeim vörum sem ekki eru sérstaklega  
merktar sem útsöluvörur.



**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

**EKKI MISSA AF ...**



**VH1, KL. 20.00**

**Elton John TV Moments**

Elton John hefur alltaf haft góðan smekk fyrir því sjónræna. Hann skreytir sig fjöðrum, stórskrýtnum gleraugum, hárkollum og öllu þar á milli. Á meðan aðrir frægir pianóleikarar láta sér nægja svarta íþróttajakka og gallabuxur leggur Elton John allt í sölmur fyrir réttan stíl og framkomu sem allt er sniðið að sjónvarpi. Eru minnistæð atvik á löngum og lítrikum tónlistarferli Eltons John ótalmörg. Við fáum að kynna einum frægasta lagahöfund í heimi í þættinum í kvöld.



**BBC PRIME, KL. 21.00**

**Red Dwarf**

Ævintýraleik og vinsæl gamanþáttaröð þar sem Chris Barrie og Craig Charles fara á kostum. Rimmer og Lister finna tölvuleik sem þeir geta tengt við heilann í sér. Leikurinn gerir þeim kleift að upplifa sína leyndustu drauma. En það geta ekki allir haft stjörn á ímyndunar-afli sínu.

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

12.30 Alpine Skiing: World Cup Wengen Switzerland 13.15 Biathlon: World Cup Ruhpolding Germany 14.45 Skeleton: World Cup Königssee 15.45 Ski Jumping: FIS Ski-flying World Championships Kulm / Bad Mitterndorf 17.30 Football: Top 24 Clubs 18.00 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 19.00 Bobsleigh: World Cup Königssee 19.30 Bobsleigh: World Cup Königssee 20.30 TNA Wrestling: USA 21.00 TNA Wrestling: USA 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 Football: Top 24 Clubs 22.30 Xtreme Sports: Yoz Xtreme 23.00 Xtreme Sports: LG Action Sports 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 The Really Wild Show 16.00 Cash in the Attic 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Holly City 19.00 Maria Callas: A Big Destiny 20.00 Little Britain 20.30 Two Pints of Lager and a Packet of Crisps 21.00 Red Dwarf 21.30 Blackadder Goes Forth 22.00 Earth Ride 23.00 Cutting It 0.00 Battlefield Britain 1.00 Around the World in 80 Treasures 2.00 Spanish Journey

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Seconds from Disaster 13.00 Hunter Hunted 14.00 Megastructures 15.00 Hunter Hunted 16.00 Predators At War 17.00 Seconds from Disaster 18.00 Explorations 18.30 Storm Stories 19.00 Polar Bear Alcatraz 20.00 Megastructures 21.00 Hunter Hunted 22.00 Murder Dolls 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 Gods and Demons 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 Nightmares of Nature 19.30 Big Cat Diary 20.00 Britain's Worst Pet 20.30 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Nightmares of Nature 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Britain's Worst Pet 1.30 Animal Planet at the Movies 2.00 The Snake Buster

**DISCOVERY**

12.00 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 22.00 Firehouse USA 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Hitler's Women

**MTV**

12.00 Made 13.00 Made 14.00 Wishlist 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Punk'd 19.30 Viva La Bam 20.00 Wild Boyz 20.30 The Osbournes 21.00 Top 10 at Ten 22.00 I Want a Famous Face 22.30 Wonder Showzen 23.00 Party Zone 0.00 Just See MTV

**VH1**

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 Elton John TV Moments 21.00 Mtv Live 21.30 Mtv Live 22.00 VH1 Rocks 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 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 It's a Girl Thing 19.30 Crimes of Fashion 20.00 G-Girls 20.25 Cheaters 21.15 Sextacy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Women Talk 23.00

Sextacy 0.00 Women Talk 0.30 Ex-Rated 1.00 Vegging Out 1.25 Sizzle 1.55 A Taste of Barbados

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News 13.30 Gastineau Girls 14.00 101 Most Shocking Moments in... 15.00 101 Most Shocking Moments in... 16.00 101 Most Shocking Moments in... 17.00 101 Most Shocking Moments in... 18.00 Kill Reality 19.00 E! News 19.30 Celebrity Soup 20.00 The E! True Hollywood Story 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 Celebrity Soup 1.00 Girls of the Playboy Mansion 1.30 Supermodels 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 Teen Titans 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 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

**MGM**

13.25 The Wonderful Country 15.00 Audrey Rose 16.50 A Woman Possessed 18.00 The Big Man 19.55 The Mechanic 21.35 Exposed 23.15 The Peacemakers 0.40 Summer Heat 2.00 Jinxed!

**TCM**

20.00 The Outfit 21.40 Welcome to Hard Times 23.20 Madame Bovary 1.15 Mr Ricco

**HALLMARK**

12.00 The Wishing Tree 13.45 Fungus the Bogey Man 15.15 Thicker Than Water 17.00 Just Cause 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 The Long Way Home 20.15 Don't Look Down 22.00 The Premonition 23.45 The Long Way Home 1.30 The Premonition

**BBC FOOD**

12.00 The Manic Organic 12.30 Ching's Kitchen 13.00 The Italian Kitchen 13.30 A Cook's Tour 14.00 Made to Order 14.30 Off the Menu 15.00 Dinner Party Inspectors 15.30 Chalet Slaves 16.00 The Big Stew 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Madhur Jaffrey's Far Eastern Cookery 18.00 Jancis Robinson's Wine Course 18.30 Grigson Classics 19.30 Tamasin's Weekends 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 The Tanner Brothers 21.00 Full On Food 22.00 Capital Floyd 22.30 Saturday Kitchen

**DR1**

12.05 Naboer 12.15 Dobbelt e-portræt 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 16.00 Svampebob Firkan 16.25 Rutsj Klassik 17.00 Fredagsbio 17.10 Byggemand Bob 17.20 Gurli Gris 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.00 Disney Sjøv 19.00 Reyvynes Revy 20.00 TV Avisen 20.30 Spioner der ved daggy 22.35 Havana 0.55 Boogie Listen

**SV1**

11.00 Rapport 11.05 Uppdrag Granskning 12.05 Mat/Tina 14.00 Debatt 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Djursjukhuset 16.30 Utgrävarna 17.00 BoliBompa 17.01 Billy 17.10 Yokoi Jakamoko! Toto! 17.15 Lisas sagoshow 17.30 Sagoberättaren 18.00 Amigo 18.30 Rapport 19.00 Riket - Stormaktstiden 20.00 Saknad 21.10 Inför Svenska Idrottsgalan 2006 21.20 Drottningens system 23.00 Rapport 23.10 Kulturmyheterna 23.20 Sea of Love 1.10 Sändning från SVT24

**„Kom skemmtilega á óvart. Mjög vel skipulögð og góð kennsla. Frábær kennari og gott námsefni!“**

Aldís Einarsdóttir, 39 ára Háskólanemi

...næsta námskeið **30. janúar** – skráning er hafin í síma **586-9400** og á **www.h.is**

**Hraðlestrarnámskeið:** Fræðslunet Suðurlands, 25. janúar og Námsflokkar Hafnafjarðar, 16. febrúar

**Upplýsingar og umsagnir nemenda á [www.h.is](http://www.h.is)**





www.ru.is/simennt

# SÍMENNT HR

## Þarftu að bæta enskuna þína?

Símennt HR býður upp á fjölbreytt námskeið í ensku á vorönn 2006. Fjögur námskeið eru í boði þannig allir ættu að geta fundið námskeið við sitt hæfi:

### Enska talmál

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa almenna enskukunnáttu en vilja auka færni sína og orðaforða í daglegum samskiptum á ensku. *Námskeiðið hefst 26. janúar.*

### Fjarnám í enskri ritun

Námskeiðið er ætlað þeim sem þurfa að bæta sig í formlegri notkun ritunar á ensku og vilja haga sínum námstíma eftir eigin höfði. *Námskeiðið hefst 1. febrúar.*

### Enska - framkoma og fyrirlestrar

Námskeiðið er ætlað þeim sem halda fyrirlestra og taka þátt í umræðum á ensku. *Námskeiðið hefst 20. mars.*

### Viðskiptaenska

Námskeiðið er ætlað þeim sem eiga í erlendum samskiptum á ensku og þá sem hafa áhuga á að bæta enskukunnáttu sína til að nota í viðskiptum og daglegu tali. *Námskeiðið hefst 23. mars.*



Leiðbeinandi:

Erlendína Kristjánsson, lögfræðingur og M.Paed. og starfar sem aðjúnkt í viðskipta- og lagaensku við HR.

Upplýsingar og skráning:  
Charlotta Karlsdóttir  
Sími: 599 6258  
Charlotta@ru.is  
www.ru.is/simennt

  
HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY

# Hollustuna heim!

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



### TILBOÐ 1

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

1.245 á mann  
2.490 fyrir tvo

### TILBOÐ 2

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

1.345 á mann  
2.690 fyrir tvo

### TILBOÐ 3

### Rifjapartý

Konton svinarífr  
Hrisgrjón, prjóna og soya  
poki af Maarud

1.150 á mann  
2.300 fyrir tvo

2 L COKE OG RÆKJUFLÖGUR FYLGJA Í „TAKE AWAY“

## BARNABOX



2 kjúklingaleggir franskar og kokteilsósa kinderegg  
600 kr



ORIENTAL RESTAURANT • LAUGAVEGI 19

FRÍ HEIMSENDING

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

PÖNTUNARSÍMI 552 2399



**KVIKMYNDIR**  
▶ **20.45**  
ALMOST FAMOUS



**GAMAN**  
▶ **19.10**  
THE COMEBACK



**KEPPNI**  
▶ **21.15**  
AUSTRALIA'S NEXT TOP MODEL



**DRAMA**  
▶ **20.00**  
SUMMERLAND



**FÓTBOLTI**  
▶ **20.50**  
VALENCIA-OSCISUNA



**SJÓNVARPIÐ**



**SKJÁREINN**



**SIRKUS**



**SVM**  
besta sætið

MORGUN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.01** Gurra grís (37:52) **8.08** Kóalabræður (49:52) **8.19** Fæturnir á Fanney (7:13) **8.33** Franklín (75:78) **8.56** Konráð og Baldur **9.08** Konráð og Baldur **9.22** Gormur (52:52) **9.45** Gló magnaða (33:52) **10.08** Kóalabirnir (18:26) **10.30** Stundin okkar **11.00** Kastljós **11.30** Heimsbikarkeppnin á skiðum

**7.00** Jellies **7.10** Músti **7.15** Magic Schoolbus **7.40** Kærleiksbirnir (59:60) **7.55** Pingu **8.00** Grallararnir **8.20** Barney 4 – 5 **8.45** Með afa **9.40** Kalli á bakinu **10.05** Just For Kicks **11.35** Home Improvement 3 (10:25)

**10.15** Top Gear (e) **11.00** 2005 World Pool Championship

**6.55** A1 Grand Prix **9.00** Ítölsku mörkin **9.30** Ensku bikarmörkin 2006 **10.00** Spænsku mörkin **10.30** US PGA 2005 – Inside the PGA T **11.00** NBA 2005/2006 – Regular Season

DAGUR

**13.30** Kórfulbollahátíð í Frostaskjólí **15.10** Handboltakvöld **15.30** Kórfulbollahátíð í Frostaskjólí **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (38:51)

**12.00** Hádegisfréttir **12.15** Bold and the Beautiful **14.00** Idol – Stjörnuleit 3 **14.55** Idol – Stjörnuleit 3 **15.30** Meistarinn (3:21) **16.35** Grumpy Old Women (1:4) **17.10** Sjálfstætt fólk **17.45** Martha

**12.30** Rock Star: INXS (e) **14.10** Charmed (e) **14.55** Blow Out II (e) **15.40** Australia's Next Top Model (e) **16.25** Lífill heimur (e) **17.15** Fasteignasjónvarpið **18.15** The King of Queens (e)

**17.30** Fashion Television (11:34) **18.00** Girls Next Door (11:15)

**13.00** Enski deildabikarinn **14.50** World Supercross GP 2005-06 **15.50** Motoworld **16.20** World's strongest man 2004 **16.50** NBA 2005/2006 – Regular Season

KVÖLD

**18.30** Frasier (Frasier XI) Bandarísk gamanþáttaröð. e. **18.54** Lottó **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.40** Hljómsveit kvöldsins Gestir þáttarins eru strengisveitin Anima. Kynnir er Magga Stína.

**18.30** Fréttir Stöðvar 2 **18.54** Lottó **19.00** Íþróttir og veður  
▶ **19.10** The Comeback (Endurkoman) Glænýr gamanþættir með Lisu Kudrow, betur þekkt sem Phoebe úr Vinum, í aðalhlutverki. Segja má að þessir bráðfyndnu þættir séu sumpart byggðir á hennar eigin lífi því hún leikur fyrrverandi gamanþáttastjörnu sem gerir órvæntingarfulla og hálf pinlega tilraun til að slá í gegn á ný. Í kvöld fer Valerie aftur til New York eftir að búið er að ákveða að hefja sýningar á gamla þættinum hennar aftur.

**18.40** Will & Grace (e) **19.00** Family Guy (e) **19.30** Malcolm in the Middle (e) **20.00** All of Us Bobby Jr. á afmæli og Neesee og Tia skipuleggja báðar veislur handa stráknum. Robert reynir að fá þær í sama liðið svo að þau geti haldið eina stóra veislu öll saman. **20.25** Family Affair Bill Davis nýtur lífsins sem piparsveinn í Manhattan en lífið breytist heldur betur hjá honum þegar hann þarf að taka að sér börn bróður síns. **20.50** The Drew Carey Show Drew Carey frá Cleveland, Ohio er líklega ein skrítnasta sjónvarpspersóna í heimi.

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Friends 6 (3:24) (e) **19.30** Friends 6 (4:24) (e) ▶ **20.00** Summerland (7:13) (Where There's A Will, There's A Wave) Ava Gregory er fatakönnuður og býr í litlum strandbæ í Kaliforníu. Þar lifir hún áhyggjulausu lífi þar til einn daginn þegar systir hennar og mágur láta lífið í bílslysi. Þau skilja eftir sig þrjú börn sem Ava tekur að sér og lif þeirra allra breytist á einni nóttu. Þetta er önnur þáttaröðin í þessum vinsælu þáttum.

**18.50** Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06) ▶ **20.50** Spænski boltinn (Spænski boltinn 05/06) **22.50** Ameríski fótboltinn (NFL 05/06)

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

**19.35** Stelpurnar (19:20) **20.00** Bestu Strákarnir **20.30** Það var lagið Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi nú um mundir. Þáttur fyrir alla fjölskylduna þar sem söngurinn er í aðalhlutverki.

**21.15** Australia's Next Top Model Ástralska ofurfrýrsætan Erika Heynatz fetar í fótspor Týru Banks og leitar að næstu stjórn ástralska frýrsætuheimsins. **22.00** Law & Order: Trial by Jury Fjórða útgáfa Law & Order snýst alfaríð um vinnubrögð í réttarsal og kríngum réttarhöld. **22.45** Hearts of Gold Forboðin ást á tímum íhaldssemi og stéttaskiptingar. Ung kona af lægri stéttum fellur fyrir ríku lækni og þarf að berjast við fordóma. Vandaðir þættir úr smíðju BBC.

**20.45** Sirkus Rvk (11:30) Sirkus Rvk er nýr þáttur í umsjá Ásgeirs Kolbeinssonar, þar sem hann tekur púlsinn á öllu því heitasta sem er að gerast.

**21.15** American Dad (2:13) **21.40** American Dad (3:13) **22.05** American Dad (4:13) **22.30** American Dad (5:13) **22.55** Invasion (1:22) Smábær í Suður-Flórída lendir í miðjunni á fellibýli sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar. Kemur þá ýmislegt dularfult í ljós sem engar rökkréttar skýringar virðast vera á. Magnaðir þættir í anda X-files.

▶ **20.45** Frægðin kallar (Almost Famous) Bandarísk biómynd frá 2000 um ungán skólalíft sem fær tækifæri til að ferðast með efnilegri rokkhljómsveit og skrifa um hana grein í tónlistartímaritíð Rolling Stone. Leikstjóri er Cameron Crowe og meðal leikenda eru Patrick Fugit, Billy Crudup, Jason Lee, Kate Hudson, Philip Seymour Hoffman og Frances McDormand. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna yngri en 12 ára.

**21.30** Runaway Jury (Spilltur kvíðdómur) Hágæðaspennumynd. Hér segir frá umdeildu máli sem nú biður úrskurðar í dómsal. Ekkja stefnir byssuframleiðanda og krefst bóta. Lögfræðingarnir leggja sig alla fram en mega sín litlís því í kvíðdómnum situr gjörspilltur maður.

**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** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.00** Óstöðvandi tónlist

**21.15** American Dad (2:13) **21.40** American Dad (3:13) **22.05** American Dad (4:13) **22.30** American Dad (5:13) **22.55** Invasion (1:22) Smábær í Suður-Flórída lendir í miðjunni á fellibýli sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar. Kemur þá ýmislegt dularfult í ljós sem engar rökkréttar skýringar virðast vera á. Magnaðir þættir í anda X-files.

**21.15** American Dad (2:13) **21.40** American Dad (3:13) **22.05** American Dad (4:13) **22.30** American Dad (5:13) **22.55** Invasion (1:22) Smábær í Suður-Flórída lendir í miðjunni á fellibýli sem leggur bæinn í rúst. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem lögreglustjóri staðarins ákveður að kanna nánar. Kemur þá ýmislegt dularfult í ljós sem engar rökkréttar skýringar virðast vera á. Magnaðir þættir í anda X-files.

NÓTT

**0.50** Barnaby ræður gátuna – Dauðinn í dulargervi **2.30** Útvarpsfréttir í dagskrárlök

**23.40** Darkowl (Stranglegra bönnuð börnum) **1.15** Calendar Girls **3.00** Children of the Corn 5 (Stranglegra bönnuð börnum) **4.20** Attraction (Bönnuð börnum) **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVÍ

**23.45** HEX (15:19) **0.30** Splash TV 2006 **1.00** Paradise Hotel (28:28)



SPJALL

▶ 10.10

SÖGUR AF FÓLKI



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

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur 13.00 Dæmalaus veröld 13.15 Sögur af fólki 14.00 Fréttir 14.10 Helgin 15.00 Vikuskammturinn 16.00 Fréttir 16.10 Frontline 17.10 Skaftahlíð – vikulegur umræðuþáttur 18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir 18.30 Kvöldfréttir 18.58 Yfirlit fréttanna 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 18.00 Fréttayfirlit 18.02 Ítarlegar veðurfréttir 18.12 Íþróttifréttir.

22.45 Kvöldfréttir 18.30 Kvöldfréttir 18.58 Yfirlit fréttanna og veðurs.

23.25 Síðdegisdagskrá endurtekin 9.00 Sögur af fólki – með Helgu Völu

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Scooby-Doo 8.00 The Mighty 10.00 Vatel 12.00 Something's Gotta Give 14.05 Scooby-Doo 16.00 The Mighty 18.00 Vatel

20.00 **Something's Gotta Give** (Undan að láta) Harry er stórbokki í tónlistarbransanum. Hann er kominn af léttasta skeiði en lætur það ekki stoppa sig. Nýjasta kærastan er minnst helmingi yngri en hann og því er það heldur neyðarlegt þegar Harry fær hjartaáfall á heimili foreldra stúlkunnar. Móðir hennar kemur gamla kvennabósanum til aðstoðar í veikindunum og þá fer Harry að sýna á sér áður óþekktu hlíð.

22.05 **Troy** (Trója) Sannkölluð stórmynd með hópi stórstjarna á borð við Brad Pitt, Orlando Bloom og Eric Bana í helstu hlutverkum hetjanna í sjálfum Hómerskviðum, sem söguþráðurinn mikli er lauslega byggður á. Stranglega bönnuð börnum.

0.45 54 (Bönnuð börnum) 2.25 Jay and Silent Bob Strike Back (Stranglega bönnuð börnum) 4.10 Troy (Stranglega bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

12.05 Upphitun (e) 12.35 Man. City – Man. Utd. (b) 14.45 Á vellinum með Snorra Má 15.00 Liverpool – Tottenham (b) 17.00 Á vellinum með Snorra Má (framhald) 17.15 Blackburn – Bolton (b)

19.30 Arsenal – Middlesbrough Leikur frá því fyrr í dag.

21.30 Aston Villa – West Ham Leikur frá því fyrr í dag.

23.30 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

Það var lagið

Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi um þessar mundir er söngþátturinn Það var lagið, með hetjunni Hemma Gunn í fararbroddi. Stuðboltinn fær til sín þjóðþekkt einstaklinga sem fá að spreyta sig. Í báðum liðum eru píanóleikarar sem jafnframt gegna hlutverki liðsstjóra, Pálmi Sigurhjartarson og Karl Olgeirsson. Þeir fá síðan til liðs við sig í hverjum þætti tvo keppendur hvor. Hljómsveit hússins er Buff en höfundur spurninga Jón Ólafsson. Keppendur að þessu sinni eru Birgir Haralds og Karl Tómasson úr Gildrunni á móti Björvini Ploder og Porgils Björgvinsyni úr Sniglabandinu.

■ STÖÐ 2, KL. 20.30



Spænski boltinn á Sýn

Sem endra nær þá sýnir Sýn tvo leiki í beinni útsendingu frá spænsku La liga deildinni sterku. Þótt svo virðist sem keppni þar sé býsna ójöfn, að Barcelona sé þar með örugga stöðu, þá er það öðru nær þegar betur er að gáð. Jafnvel þótt Barcelona hafi verið á blússandi siglingu undanfarið bæði í Meistaradeildinni og deildarkeppninni þá er það svo að spútnikliðið Osasuna er einungis tveimur stigum á eftir spænsku meisturunum. Þessi tvö lið hafa verið í nokkrum sérflokk þad sem af er leiktímabili en það þarf samt lítið

til að liðin næst á eftir ógni stöðu þeirra. Um helgina getur ýmislegt þannig breyst í þeim efnum því þá tekur Osasuna á móti Valencia, sem er í þriðja sæti deildarinnar og Barcelona fær Athletic Bilbao í heimsókn, það fornfræga lið sem vermir nú 17. sæti og berst harðri baráttu við falldrauginn skelfilega.

■ SÝN, VALENCIA – OSASUNA, LAUGARDAGUR KL. 20.50

■ SÝN, BARCELONA – ATHLETIC BILBAO, SUNNUDAGUR KL. 17.50





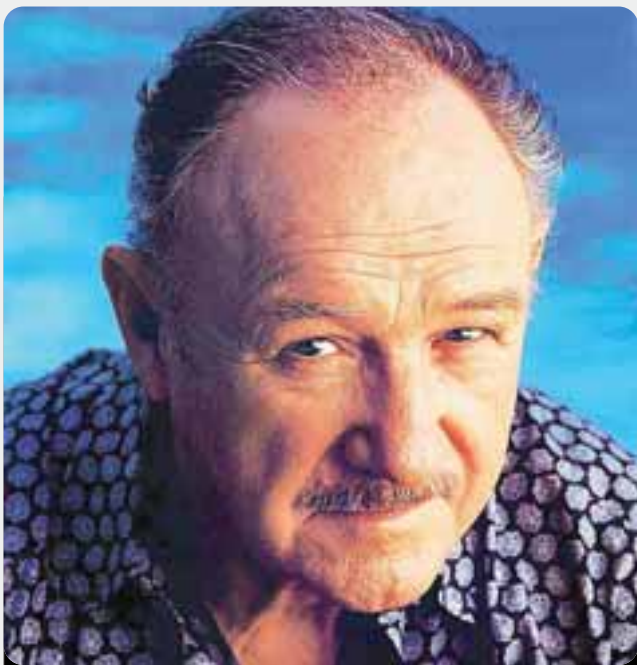
# Hundvanur fjölmiðlavanur

Helgin með Eiríki Jónssyni

Eiríkur Jónsson, sá hundvani fjölmiðlamaður, vaknar snemma á laugardagsmorgnum og fær til sín áhugavert fólk, spyr það spjörnum úr og beitir gagnrýnni hugsun á hin ýmsu málefni í sjónvarpsþætti sínum, Helginni, sem sýndur er kl. 11 á NFS á laugardagsmorgnum. „Sjónvarp er að þróast í sömu átt og útvarpið gerði fyrir mörgum árum. Háttíðleikinn hverfur og fólk þarf ekki lengur að sitja límt við skjáinn heldur grípur niður í það sem áhugavert er. Þess vegna eru æ fleiri að fá sér sjónvarp í eldhúsið.

Í þessu liggja framtíðarmöguleikar NFS. Þegar hversdagsleikinn fer loks í sjónvarpið – og þó fyrr hefði verið. Tilgangur minn með þættinum er tilraun til að gera íslenskt sjónvarp hversdagslegt – taka það niður af óþarfa stalli tilgerðar og tepruskapar – í anda DV.“ segir Eiríkur um þátt sinn. Fylgstu með þessum nýjum þáttum þar sem þáttastjórnandinn er samkvæmur sjálfum sér og tekur efnið engum vettlingatökum.

■ NFS, KL.11.00



Þetta vissum við ekki um ...

## Gene Hackman

- Hann og bekkjarfélagi hans, Dustin Hoffman, voru kosnir „Least Likely to Succeed“ í framhaldsskóla.
- Hann fór í fangelsi sem unglingur fyrir að stela sælgæti og gosi úr matvöruverslun.
- Hann hefur sagt frá því að frammiastaða hans í myndinni Scarecrow frá 1973 sé hans uppáhalds.
- Hann lenti í umferðarslysi þar sem tveir ungir menn réðust á hann fyrir að klessa á bil þeirra árið 2001.
- Hann fékk eina lægstu ein-kunn sem hefur verið gefin, 1,3 af 10, í hinum virta leiklistarskóla, Pasadena Playhouse.
- Hann verður mjög tauga-veiklaður þegar hann horfir á myndir sem hann hefur leikið í.
- Honum líkar að mála og skrifa sögur.
- Meðan hann var að koma sér á framfæri í leiklistinni vann hann í apóteki og sem húsagnaflutningsmaður.

■ STÖÐ 2, RUNAWAY JURY, KL. 21.30



## HVAÐ ER Í KASSANUM...

### ...hjá Sölva Blöndal?

#### Uppáhaldssjónvarpsþáttur?

Það er að sjálfsögðu sjónvarpsþáttur Möggu Stínu, Hljómsveit kvöldsins. Það er samt eiginlega bara út af kynninum, hún er svo skemmtileg.

#### Hvað mætti sýna oftar?

Það mætti sýna meira af Sopranos. Síðan kunní ég mjög vel við þættina Maður er nefndur.

#### Hvað má missa sín?

Mér finnst Fasteignasjónvarpið mjög leiðinlegt. Sérstaklega fyrir þá sem eru ekki að leita sér að fasteign.

#### Fyrsta sjónvarpsminningin?

Það er þátturinn Dallas. Ég hafði raunverulegan áhuga á lífi þessa fólks. Ég held að ég hafi haldið að þetta væri alvöru en ekki leikið. Öll þjóðin horfði á þessa þætti.

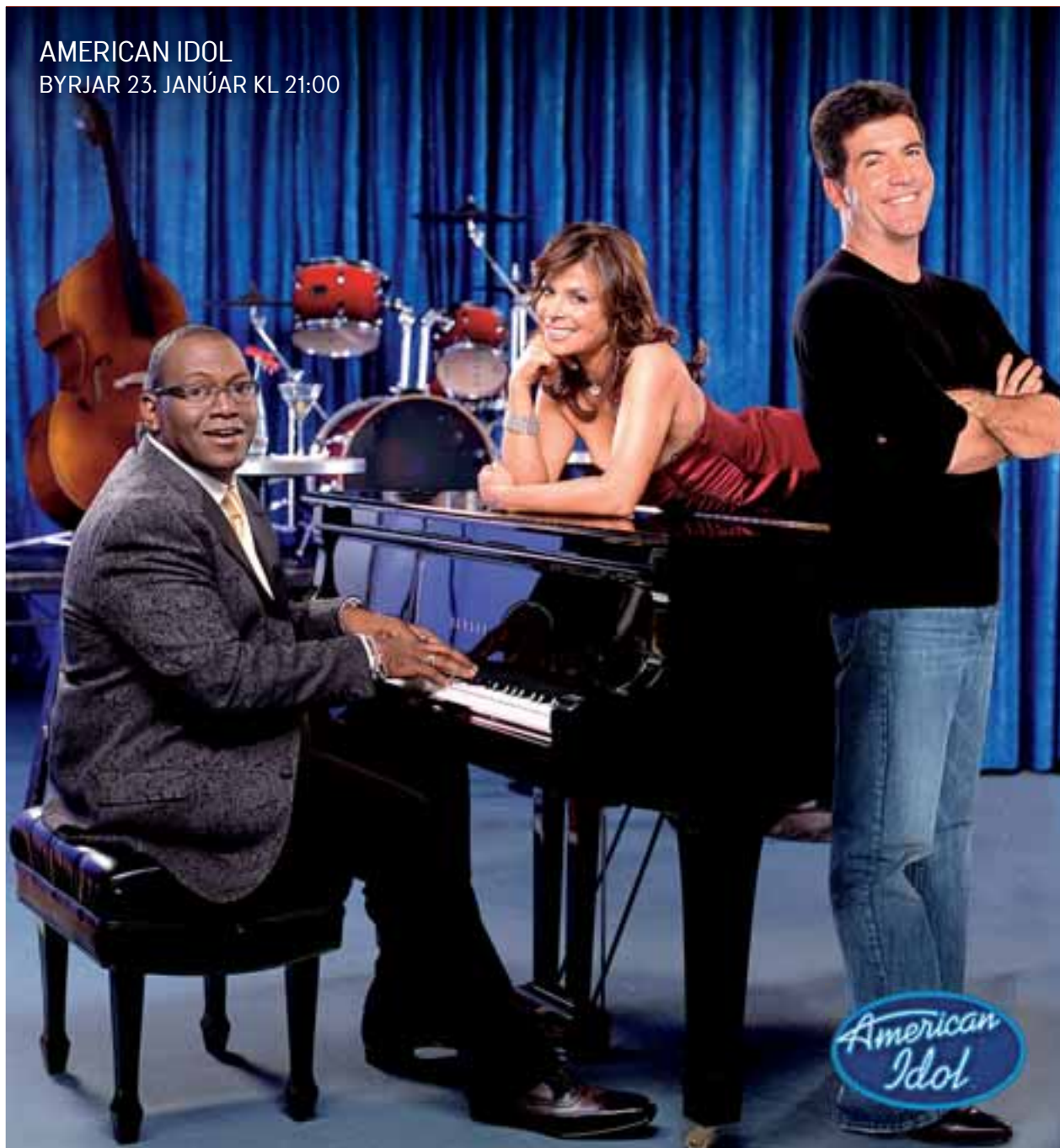
#### Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?

Það var þegar Sívía Nótt fór á Alþingi. Mér finnst það mjög eftirminnilegt.

#### Uppáhaldssjónvarpsstjarnan?

Það er Sívía Nótt.

AMERICAN IDOL  
BYRJAR 23. JANÚAR KL 21:00



JÓNSSON & LEWIS • J115

VINSÆLASTI SJÓNVARPSPÁTTUR HEIMS Á SIRKUS

HVER STENDUR UPPI SEM IDOL-STJARNA BANDARÍKJANNA?

FYLGSTU MEÐ!



SIRKUS



**EKKI MISSA AF ...**



**TCM, KL. 20.00**

**2001: A Space Odyssey**

Dramatísk kvikmynd frá 1968 leikstýrð af meistara Stanley Kubrick. Klassískur vísindaskáldskapur þar sem menn verða varir við merki frá geimverum. Hópur geimfara fylgir merkinu nálægt Júpiter. En tilraun þeirra til að komast að rötum merkisins er hindruð. Þeir þurfa að berjast til að lifa af en tölvu skípsins, HAL, lætur ekki að stjórn og vill ráða örlögum geimfaranna.



**BBC PRIME, KL. 22.00**

**Teen Species**

Þáttaröð í þremur hlutum þar sem við fáum innsýn inn í huga og líkama unglinga og ferli þeirra í að breytast úr barni í fullorðinn einstakling. Í þættinum í dag er einblínt á tóningsstráka og vísindalega skýringu á karlkynshormóninu, klaufaskap, ofbeldishneigð og hegðunarvandamál.

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

13.15 Biathlon: World Cup Ruhpolding Germany 14.45 Nordic Combined Skiing: World Cup Val di Fiemme Italy 15.00 Nordic Combined Skiing: World Cup Val di Fiemme Italy 16.45 Bobsleigh: World Cup Königssee 17.45 Ski Jumping: FIS Ski-flying World Championships Kulm / Bad Mitterndorf 19.30 Darts: World Championship Lakeside United Kingdom 21.30 Rally: Rally Raid Dakar 22.00 Xtreme Sports: Yoz Mag 22.30 News: Eurosportnews report 22.45 Fight Sport: Fight Club 0.15 Rally: Rally Raid Dakar 0.45 News: Eurosportnews report

**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 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 Chanel 21.30 Absolutely Fabulous 22.00 Teen Species 22.50 This Life 23.35 Linda Green 0.05 Trouble with Love 0.35 Trouble with Love 1.05 The Private Life of a Masterpiece 2.00 The Mark Steel Lectures

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Inside 9/11 13.00 Attacks of the Mystery Shark 14.00 Designer Babies 15.00 In The Womb 16.00 Hunter Hunted 17.00 Seconds from Disaster 18.00 Seconds from Disaster 19.00 Tomb Robbers 20.00 El Cid 23.30 Egypt's Napoleon 0.30 Harem Conspiracy 1.30 Egypt's Hidden Treasure

**ANIMAL PLANET**

12.00 Miami Animal Police 13.00 Hurricane Katrina Rescues 14.00 Wolverine 15.00 Monkey Business 15.30 Meerkat Manor 16.00 Up With the Gibbons 16.30 Vets in the Wild 17.00 Crocodile Hunter 18.00 Britain's Worst Pet 18.30 Animal Planet at the Movies 19.00 Making Animal Babies 20.00 Eye of the Tiger 21.00 Orphans of a

Fading Forest 22.00 Seven Deadly Sins 23.00 Maneaters 23.30 Predator's Prey 0.00 Miami Animal Police 1.00 Eye of the Tiger 2.00 Orphans of a Fading Forest

**DISCOVERY**

12.00 The Greatest Ever 13.00 Performance 14.00 Top Tens 15.00 Top Tens 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 Body Image 1.00 FBI Files 2.00 Top Tens

**MTV**

12.00 Made 13.00 Made 14.00 Made 15.00 TRL 16.00 Dismissed 17.30 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 Jackass 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 Guns n Roses Music Mix 14.00 Guns n roses a - z 14.30 Guns n Roses Music Mix 15.00 Rockumentary Remix 15.30 Guns n Roses Music Mix 16.00 Behind the Music 17.00 VH1's Viewers Jukebox 18.00 Hogan Knows Best 18.30 Making the Video 19.00 Fabulous Life of 20.00 Rise & Rise Of 21.00 VH1 All Access 22.00 Viva la Disco 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

**CLUB**

12.15 Sizzle 12.45 A Taste of Barbados 13.10 Simply Indian 13.40 Art and Soul 14.10 Ross's BBQ Party 14.35 Saturday Morning Kitchen 15.00 Innertainment 15.25 Backyard Pleasures 15.50 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 Matchmaker: Dirty Dating 23.00 Sextacy 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 Most Shocking Moments in... 13.00 101 Most Shocking Moments in... 14.00 It's Good To Be 14.30 Celebrity Soup 15.00 E! News 16.00 The 2006 Critics Choice Awards 18.00 E! Entertainment Specials 19.00 E! News Weekend 20.00 Girls of the Playboy Mansion 20.30 Girls of the Playboy Mansion 21.00 Girls of the Playboy Mansion 21.30 Girls of the Playboy Mansion 22.00 Girls of the Playboy Mansion 22.30 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Girls of the Playboy Mansion 0.00 Wild On Tara 0.30 Wild On Tara 1.00 The El 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 Teen Titans 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 Movicine 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

**MGM**

12.55 The Three Wishes of Billy Grier 14.35 Late for Dinner 16.10 Lady in White 18.00 The Mechanic 19.40 The Wilby Conspiracy 21.25 The Stranger Who Looks Like Me 22.40 Electra Glide in Blue 0.30 Easy Money 2.05 Teenage Bonnie and Klepto Clyde

**TCM**

20.00 2001: A Space Odyssey 22.15

Shoot the Moon 0.20 Shaft in Africa 2.00 The Mask of Dimitrios

**HALLMARK**

12.00 And Never Let Her Go 13.30 By Dawn's Early Light 15.15 The Prince and the Pauper 17.00 The Colt 18.30 Inside the Osmonds 20.00 Law & Order Vii 21.00 Fatal Error 22.45 Steve Martini's The Judge 0.30 Law & Order Vii 1.30 Fatal Error

**BBC FOOD**

12.00 Jancis Robinson's Wine Course 12.30 Grigson 13.00 Gary Rhodes' New British Classics 13.30 Tamasin's Weekends 14.00 Neil Perry Rockpool Sessions 14.30 The Tanner Brothers 15.00 Full On Food 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 Off the Menu 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**

12.40 Cirkusrevyen 13.30 Kröniken 14.30 Planet X 15.00 Boogie Listen 16.05 Ta' selv 16.35 OBS 16.40 Fer sendagen 16.50 Held og Lotto 17.00 Australiens Perle 17.30 TV Avisen med vejr 17.55 SportNyt 18.05 Mr. Bean 18.30 Nár orangutangen går på barsel 19.00 Ballade på Christianshavn 20.40 Kriminalkommisær Barnaby 22.25 Terror på bjerg 23.55 Anklaget 0.35 Boogie Listen

**SV1**

12.30 Djursjúkhuset 13.00 Stjörnorna på slottet 14.00 Mat/Tina 14.30 Utgrávarna 15.00 Ríket - Stormaktstíðin 16.00 Ostindiefararen 17.00 BoiBompa 17.01 Disneydags 18.00 Vera með flera 18.30 Rapport 18.45 Sportnytt 19.00 Pá spåret 20.00 Nisse Hults Historiska Snedsteg 20.30 Saknad 21.40 Trettondagskonserten! 22.40 Rapport 22.45 Apollo 13 1.00 Sändning frá SVT24

**Innritun er hafin!**

**Fyrstu námskeið hefst 16. janúar**

**MÍMIR SÍMENNTUN**

Innritun fer fram á Grensásvegi 16a, í síma 580 1800 eða á heimasíðunni [www.mimir.is](http://www.mimir.is)





WELCOME TO THE SUCK.

FRÁ ÓSKARSVERÐLAUNALEIKSTJÓRA AMERICAN BEAUTY

**TAKTU ÞÁTT!**

ÞÚ GÆTIR UNNIÐ BÍOMIDA FYRIR TVO, DVD MYNDIR, VARNING TENGÐAN MYNDinni OG MARGT FLEIRA.




VINNINGAR VERIÐA AFHENTIR HLÁ BT SMÁFRALIND. KÓPAVOGL. MED ÞVI AD TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÍÐ. OG KR/SKEYTIÐ.



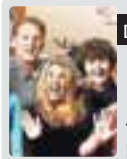
**SPENNA**  
▶ **20.10**  
ALLIR LITIR  
HAFSINS ERU  
KALDIR



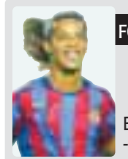
**GAMAN**  
▶ **20.35**  
LIFE BEGINS



**HEIMILDAMYND**  
▶ **20.00**  
LÍTILL HEIMUR



**DRAMA**  
▶ **20.30**  
THE WAR AT  
HOME



**FÓTBOLTI**  
▶ **17.50**  
BARCELONA  
- ATL. BILBAO

**SJÓNVARPIÐ**

**SKJÁREINN**

**SIRKUS**

**SM**  
besta sætið

MORGUN

**8.00** Morgunstundin okkar **8.03** Skordýr í Sólarlaut (7:26) **8.29** Brummi (11:26) **8.42** Hopp og hí Sessamí (37:52) **9.09** Disney-stundin **9.10** Stjáni (32:52) **9.33** Sigildar teiknimyndir (18:42) **9.40** Líló og Stitch (56:65) **10.02** Matti morgun (21:26) **10.15** Latibær **10.40** Heimsbikarkeppnin á skiðum

**7.00** Pingu **7.10** Myrkfælnu draugarnir (13:90) **7.25** Töfravagninn **7.50** Addi Paddi **7.55** Oobi **8.05** Véla Vílli **8.15** Doddi lítli og Eyrnastór **8.25** Kallí og Lóla **8.40** Ginger segir frá **9.05** Normafélagið **9.30** Hjólagengið **9.55** Yu Go Oh2 (45:49) **10.20** Sabrina – Unglingsnornin **10.45** Nýja vonda nornin **11.10** The Fugitives **11.35** You Are What You Eat 3 (12:17)

**10.00** Fasteignasjónvarpið (e) **11.00** Sunnudagsþátturinn

**10.00** NBA 2005/2006 – Regulár Season

DAÐUR

**12.30** Spaugstofan **13.00** Hljómsveit kvöldsins **13.30** Í þessu máli **14.30** Japan – Minningar um leyndaríki (1:3) **15.30** Cary Grant **16.25** Dansinn dunar **17.50** Táknmálfréttir **18.00** Stundin okkar

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Silfur Egils **13.55** Neighbours **14.15** Neighbours **14.35** Neighbours **14.55** Neighbours **15.15** Neighbours **15.40** Það var lagið **16.45** Supernanny (10:11) **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)

**15.45** Fashion Television (11:34) **16.10** Laguna Beach (4:17) **16.35** Girls Next Door (11:15) **17.00** Summerland (7:13) **17.40** HEX (15:19)

**12.00** Spænski boltinn **13.40** Gillette-sportþakinn **14.10** Enska deildabikarinn **15.50** Ameríski fótboltinn ▶ **17.50** Spænski boltinn

KVÖLD

**18.30** Hundapúfan (5:6) e. **18.35** Andarungar Leikin belgísk barnamynd. e. **18.50** Lisa (12:13) Sænskur teiknimyndaflokkur. **19.00** Fréttir, íþróttir og veður **19.35** Kastljós  
▶ **20.10** Allir litir hafsins eru kaldir (1:3) Íslenskur sakamálaflakur. Lögfræðingurinn Ari er skipaður verjandi fikils sem er grunaður um morð. Leikstjóri er Anna Th. Rögnvaldsdóttir og meðal leikenda eru Hilmir Snær Guðnason og Þórunn Lárusdóttir. **20.55** Karl II (2:4) (Charles II: The Power & the Passion) Breskur myndaflokkur um Karl II Englandskonung, tíu ára útlegð hans í valdatíð Oliver Cromwells, glæsta endurkomu hans og fjölskrúðugt ástalíf. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna. **21.50** Helgarsportíð **22.15** Guð einn sér mig (Dieu seul me voit) Rómantísk frönsk gamanmynd frá 1998 um mann sem er með þrjár konur í takinu og á í vandræðum með það.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður **19.10** Kompás **20.00** Sjálfstætt fólk  
▶ **20.35** Life Begins (8:8) (Nýtt líf) Í þessum lokabætti að sinni undirbýr Maggie Jólni með Paul og börnum þeirra. En Phil eygir möguleika á að vinna hana aftur þegar Paul fær óvænta heimsókn frá sinni fyrrverandi. **21.25** The Closer (7:13) (Málalok) (You Are Here) Glænyir og hörkuspennandi bandarískir löggubættir sem frumsýndir voru vestanhafs í sumar og hafa fengið góðar viðtökur áhorfenda og gagnrýnenda. Í kvöld lætur Brenda einkalífnið sitja enn og aftur á hakanum þegar hún sekkur sér ofan í morðrannsókn á dómarara. Bönnuð börnum. **22.10** The 4400 (12:13) (4400) (Fifth Page) Fjúgandi furðuhlutur lendir á jörðinni með 4400 manns. Bönnuð börnum. **22.55** Idol – Stjörnuleit 3 (Stúdíó/NASA – Dómaraval. Seinni hópur) Dómaravalsþættirnir eru tveir; sjó keppa í hverjum þætti og kys þjóðin einn áfram. Að þessu sinni fer fyrridómnefndarþátturinn í loftið og sá næsti er að viku líðinni.

**19.00** Top Gear Allt það besta, flottasta og hraðskreiðasta tengt bílum, kappakstri og aukahlutum. Gósettir fyrir bílaáhugafólk.  
▶ **20.00** Litill heimur Ástralir hafa látið mikið að sér kveða í vingerð á síðustu áratugum. Þeir hafa verið óhræddir við að feta ótroðnar slóðir. Í þessum þætti kynnumst við meðal annars framleiðslu Wolf Blass-vingerðarinnar. Einnig verður fylgst með matreiðslu á kenguru og við skoðum okkur um í áströlskum borgum. **21.00** Rock Star: INXS Í þættinum Rockstar er leitað að nýjum söngvara fyrir áströlsku rokksveitina INXS. **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. Alan á í sérstöku vináttusambandi við Denny Crane sem er farinn að eldast og orðinn gleyminn. **22.30** Rock Star: INXS Úrslit úr þættinum fyrir í kvöld.

**18.30** Fréttir NFS **19.00** Friends 6 (5:24) (e) **19.30** Friends 6 (6:24) (e) **20.00** Idol extra 2005/2006 Í Idol Extra er að finna allt það sem þig langar til að vita um Idol Stjörnuleitina. Umsjón með þættinum hefur hárgreiðslu- maðurinn og tiskulögga Svavar Örn.  
▶ **20.30** The War at Home (1:22) (Pilot) Frábærir gamanþættir um foreldrana Dave og Vicky sem á hverjum degi takast á við það vandasama hlutverk að ala upp unglingskona sína sem eru allt annað en auðveldir í umgengni. Þeir berjast við að halda þeim á beinu brautinni en allt það sem unglingsarnir hafa gert eða eru að gera um að gera hafa Dave og Vicky sjálf gert... tvisvar. **21.00** My Name is Earl (1:24) (Pilot) Earl er smáglæpaelskar að hata eða hatar að elska. Herkænska hans í réttarsalnum sér til þess að hann fær þá athygli og það umtal sem hann verðskuldar. Alan á í sérstöku vináttusambandi við Denny Crane sem er farinn að eldast og orðinn gleyminn. **21.30** Invasion (1:22) (Pilot) Smábær í Suður-Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Í ljós kemur að engar rökréttar skýringar eru á fyrirbærinu. Magnaðir þættir í anda X-files. **22.20** Smallville (5:22)

**19.55** Ítalski boltinn (Roma – AC Milan) Útsending frá leik í ítölsku Seria A deildinni. Í umferðinni eigast við Ascoli – Empoli, Fiorentina – Chievo, Inter – Cagliari, Juve – Reggina, Livorno – Siena, Parma – Lazio, Udinese – Treviso, Roma – AC Milan. **21.35** NFL-tilþríf (NFL Gameday 05/06) Sviptomyndir úr leikjum helgarinnar í amerískum fótboltanum. **22.00** Ameríski fótboltinn (Chicago – Carolina) Útsending frá leik í Bandarísku NFL deildinni í amerískum fótbolta.

NÓTT

**0.15** Kastljós **0.40** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

**23.50** Idol – Stjörnuleit 3 **0.15** Crossing Jordan **1.00** Over There **1.45** Orange County **3.05** Born Romantic (B. börnum) **4.40** The Closer (B. börnum) **5.25** You Are What You Eat 3 **5.50** Fréttir Stöðvar 2 **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

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

**23.05** Party at the Palms (8:12) **23.30** Fabulous Life of (9:20) **0.15** Splash TV 2006



FRÉTTIR

▶ 19.10

KOMPÁS



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

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Silfur Egils 14.00 Fréttir 14.10 Ísland í dag – brot af besta efni liðinnar viku 15.00 Fréttaljós 16.00 Fréttir 16.10 Silfur Egils 17.45 Hádegis E 18.00 Veðurfréttir og íþróttir

18.30 Kvöldfréttir 18.30 Kvöldfréttir 18.58, yfirlit fréttar og veðurs.

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

20.00 **Fréttaljós** Vikulegur fréttaskýringarþáttur með fjölda gesta í myndveri í umsjón fréttastofu NFS.

21.00 **Silfur Egils** Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

22.35 **Veðurfréttir og íþróttir** 18.00 Fréttayfirlit 18.02 Ítarlegar veðurfréttir 18.12 Íþróttufréttir.

23.05 Kvöldfréttir 23.45 Síðdegisdagskrá endurtekin

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.50 Einkalíf 8.25 Miss Lettie and Me 10.00 Piglet's Big Movie 12.00 Try Seventeen 14.00 Einkalíf 16.00 Miss Lettie and Me 18.00 Piglet's Big Movie

20.00 **Showtime** (Stóra tækifærið) Mitch Preston er rannsóknarlögga af gamla skólanum en starfið er honum allt. Trey Sellars er algjör andstæða hans. Trey gekk í lögguna svona rétt á meðan beðið var eftir stóra tækifærinu í leiklistinni. Örlögin hafa leitt þá saman og nú eru þeir vinnufélagar í sjónvarpsþætti sem á að sýna lögreglustarfið eins og það er í raun og veru. Bönnuð börnum.

22.00 **The Four Feathers** (Fjórar fjaðrir) Sögusviðið er Afríka í lok 19. aldar. Harry Faversham er foringi í breska hernum. Hann lætur af störfum skömmu fyrir mikilvæga orrustu. Uppsögn hans er túlkuð sem heigulsháttur og kærasta Harrys og vinir færa honum fjórar, hvítar fjaðrir að gjöf. Stranglega bönnuð börnum.

0.10 Ticker (Str. b. börnum)

2.00 From Disk till Dawn 3 (Str. b. börnum) 4.00 The Four Feathers (Str. b. börnum)

ENSKI BOLTINN

11.20 Blackburn – Bolton frá 14.01 13.20 Wigan – W.B.A. (b) 15.50 Sunderland – Chelsea (b) 18.15 Portsmouth – Everton frá 14.01

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

21.30 **Helgaruppgjör (e)**

22.30 **Fulham – Newcastle frá 14.01** Leikur 5frá því í gær.

0.30 Dagskrárlok

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Kompás

Í þættinum í kvöld verður meðal annars sýnd ný sjónvarpsmynd eftir Þorstein J. sem heitir Hverjir eiga Ísland? Ábúandinn á Garðstöðum við Ísa-fjarðardjúp, Þorbjörn Steingrímsson, hefur síðustu ár og áratugi sankað að sér ótrúlegu magni af ónytum bílum, sem fylla túnið neðan við bæinn. Nágrannarnir í Ögri, sem þurfa að horfa

upp á bílahauginn allt árið um kring, eru afar ósáttir við þessa söfnun ábúandans. Leifur Halldórsson, sonur bóndans í Ögri, segir að engin lög á Íslandi nái yfir svona delli, eða það sem hann kallar hagagöngu bíla á Garðstöðum.

■ STÖÐ 2, NFS, KL. 19.10

Sjálfstætt fólk

Pétur H. Blöndal, alþingismaður, stærðfræðingur og hlaupari verður næsti viðmælandi í Sjálfstæðu fólki. Pétur er einn umdeildasti þingmaður okkar, bæði elskaður og hataður fyrir skoðanir sínar sem sumum líkar en öðrum ekki. Pétur rekst illa í flokki, hann spyr oft óþægilegra spurninga og fer sínar eigin leiðir. Hann er alinn upp í sárrí fátækt en fyrstu árunum eyddi hann í Kamp Knox braggahverfinu vestur á Melum í Reykjavík og síðar í sumarbústað suður í Kópavogi þar sem vantaði bæði vatn og rafmagn. Pétur fór til Þýskalands eftir stúdentspróf og lagði stund á stærðfræði, tölvufræði og tölfræði við háskólann í Köln þar sem hann lauk síðar doktorsprófi í líkindafræði. Eftir heimkomuna stofnaði Pétur Kaupþing og varð forstjóri Lífeyrissjóðs verslunarmanna auk þess sem hann kenndi við Háskóla Íslands og Verzlunarskóla Íslands. Pétur er sex barna faðir og er þrjú börn hans ættleidd. Pétur hefur ákveðnar skoðanir á samfélagi okkar og því hvernig umgangast eigi peninga. „Allir geta eignast peninga. Þeir sem eiga þá eru frjálsir



menn, hinir eru ófrjálsir,“ segir Pétur H. Blöndal. Við fylgum Pétri eftir þar sem hann hleypur í gegnum borgina, um Elliðaárdalinn og niður á þing.

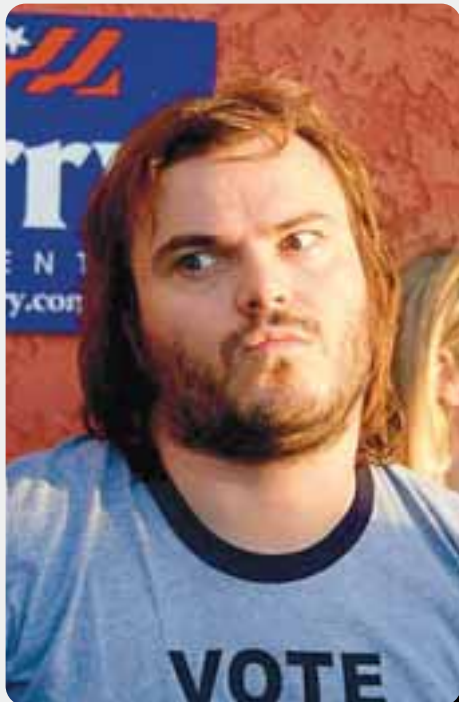


## Glænýr íslenskur sakamálamyndaflokkur

Allir litir hafsins eru kaldir

Allir litir hafsins eru kaldir er fyrsti íslenski sakamálamyndaflokkurinn sem gerður er. Í honum segir frá lögræðingnum Ara sem er fallið að taka að sér morðmál sem virðist liggja nokkuð ljóst fyrir. Hann er skipaður verjandi fíkils sem er grunaður um að hafa myrt roskinn málverkasafnara á hrottafenginn hátt eftir misheppnað rán. Ari kynnist systur hins grunaða sem er sannfærð um sakleysi bróður síns og saman reyna þau að komast að sannleika málsins sem tekur óvænta stefnu þegar dýpra er kafað. Leikstjóri og handritshöfundur er Anna Th. Rögnvaldsdóttir og meðal leikenda eru Hilmir Snær Guðnason, Þórunn Lárusdóttir, Jón Sæmundur Auðarson, Björn Floberg, Baldur Trausti Hreinsson, Helga E. Jónsdóttir og Marta Nordal. Hilmir Snær fer með aðalhlutverk í þættinum en hefur hann verið einn vinsælasti sviðsleikari landsins allar götur síðan hann lauk leiklistarnámi. Hann hefur einnig leikið í fjölda kvikmyndum og sjónvarpsþátta, m.a. Myrkráhöfðingjani (Hrafn Gunnlaugsson, 2000) og 101 Reykjavík (Baltasar Kormákur 2000). Aferlendum myndum er að nefna Blueprint (Rolf Schubel, 2003), Erbsen auf halb (Lars Buchel, 2004) og Guy X (Saul Metzstein, 2005). Leikkonan Þórunn Lárusdóttir (Milla) leikur einnig stórt hlutverk í þættinum en hún lærði leiklist við Webber Douglas Academy of Dramatic Arts í London. Hún starfaði í London um tíma en réðst svo til Þjóðleikhússins þar sem hún hefur leikið fjölda hlutverka. Þórunn er líka söngkona og hefur hún leikið í söngleikjum og sungið inn á plötur. Hún hefur einnig starfað í sjónvarpi.

■ RÚV, KL. 20.10



## You talkin' to me?

Robert De Niro

Robert De Niro Jr. fæddist árið 1943 í New York. Hann er talinn vera einn af bestu leikurum sinnar kynslóðar. Hann er einna þekktastu fyrir samstarf sitt við leikstjóran Martin Scorsese. Faðir hans var myndlistamaður og ljóðskáld og móðir hans einnig. Þau skildu þegar hann var tveggja ára en talið er að faðir hans hafi verið samkynhneigður. Robert De Niro sótti High School of Music and Art en hætti 13 ára og gekk í gengið Little Italy. Þar fékk hann viðurnefnið „Bobby Milk“ vegna ljóss litarháttar síns. De Niro hóf síðar göngu í Stella Adler listaskólanum og Lee Strasbergis Actoris Studio. Þegar hann varð tívugur byrjaði samvinna hans með Brian De Palma og kom hann fram í myndinni The Wedding Party ásamt því að leika mikið á sviði. Árið 1973 vakti hann athygli fyrir frammistöðu sína í hlutverki sjúks Yankees „grípara“ í myndinni Bang the Drum Slowly. Sama ár hófst árangursrík samvinna hans við Scorsese og lék hann lítið hlutverk sem Johnny Boy í myndinni Mean Streets. Síðan lék hann í myndunum Taxi Driver, New York, New York, Raging Bull, The King of Comedy, Goodfellas, Cape Fear og Casino þar sem Scorsese leikstýrði honum.



Hlutverk hans í Taxi Driver skaut honum á stjórnuhimininn en eintalið fræga „you talkin' to me?“ hefur loðað við hann allar götur síðan. Síðar lék hann í myndunum Deer Hunter, Once Upon a Time in America. Á síðustu árum hefur hann leikið nokkrum grínmyndum, til dæmis Analyze This, Analyze That, Meet the Parents og Meet the Fockers. Hann hefur unnið tvö Óskarsverðlaun, bæði sem besti leikari í aðalhlutverki í myndinni Raging Bull og besti leikari í aukahlutverki fyrir The Godfather, Part 2. Hann hefur alla tíð verið lofaður fyrir hversu mikið hann leggur á sig fyrir hlutverk, hann bætti til dæmis á sig tuttu og sjö kílóum og lærði að boxa fyrir hlutverk í myndinni Raging Bull og lærði á saxofón fyrir hlutverk í myndinni New York, New York. De Niro hefur tvisvar gengið í hjónaband. Hann á dótturina Dreenu og soninn Raphael frá fyrsta hjónabandi með Dianne Abbott. Hann á síðan tvo syni, Julian og Aaron, eftir samband við fyrrverandi súpermodélið Toukie Smith. Hann greindist árið 2003 með krabbamein og hefur verið í meðferð síðan.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, SHOWTIME, KL. 20.00

## Þetta vissum við ekki um Jack Black

- Foreldrar hans voru bæði eldflaugavísindamenn, þau skildu þegar Black var 10 ára gamall.
- Hann er meðlimur í hljómsveitinni Tenacious D.
- Hann afhjúpaði það í áströlskum sjónvarpsþætti að upphalds KISS-lagið hans væri „I Love it Loud“

frá árinu 1982.

- Black er meðlimur í the Frat Pack-hópnum ásamt Will Ferrel, Ben Stiller, Vince Vaughn, Owen Wilson og Luke Wilson. Nafn hópsins kemur úr myndinni Old School.
- Hann lét fjarlægja gallblöðruna í sér fyrir nokkru.

- Hann var kynnr fyrir MTV Movie Awards árið 2002 ásamt leiknonunni Söruh Michelle Gellar.

- Hann er mikill aðdáandi harðrar rokkónlistar frá 1970 og 1980.

■ STÖÐ 2, ORANGE COUNTY, KL. 1.45

ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA  
ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA  
ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA  
ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA - ÚTSALA



30% AFSLÁTTUR

## PEKING

HORNSÓFI VERÐ: 109.800.- VERÐ ÁÐUR 156.900.-



20% AFSLÁTTUR

## SAGA

TUNGUSÓFI VERÐ 89.900.- VERÐ ÁÐUR: 112.900.-

# 20-50% AFSLÁTTUR

## ALVÖRU AFSLÁTTUR Á GÆÐA HÚSGÖGNUM



25% AFSLÁTTUR

## MATTHEW

HÆGINDASÓFI VERÐ: 79.900.- VERÐ ÁÐUR 108.900.-  
HÆGINDASTÓLL VERÐ: 27.900.- VERÐ ÁÐUR 43.900.-



30% AFSLÁTTUR

## GRANADA

3JA SÆTA VERÐ: 75.680.- VERÐ ÁÐUR 108.900.-  
2JA SÆTA VERÐ 69.900.- VERÐ ÁÐUR 99.800.-  
STÓLL VERÐ: 49.800.- VERÐ ÁÐUR 65.900  
SKEMILL VERÐ: 25.600.- VERÐ ÁÐUR 36.700.-



30% AFSLÁTTUR

## SHOUTER

3JA SÆTA VERÐ: 79.900.- VERÐ ÁÐUR 114.600.-  
2JA SÆTA VERÐ: 69.900.- VERÐ ÁÐUR 99.900.-  
STÓLL VERÐ: 29.900.- VERÐ ÁÐUR 42.900.-



50% AFSLÁTTUR

## MERVANA

SVEFNSÓFI VERÐ: 24.900.- VERÐ ÁÐUR 49.900.-

# SETT

HÚSGAGNAVERSLUN

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

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

EKKI MISSA AF ...



**Switched On**

Glænýr og sjóðheitur þáttur sem fjallar um parti, flottustu barina og skemmtistaðina, nýjustu kvikmyndáframsýningar og eftirsóttustu fatalínurnar í Evrópu. Stjórnandi þáttarins, Jason, mun einbeita sér að einu landi í hverjum þætti. Fylgstu með hvað er að gerast í skemmtanaíðnaðnum í kringum þig. **MTV, KL. 20.00**



**SAS**

**– Are You Tough Enough** Heimildamynd í þremur hlutum eftir Dermot O'Leary þar sem tuttugu og níu manns gangast undir tíu daga strangt líkamlegt próf í the Trossachs í mið-Skotlandi þar sem þeir eru þjálfaðir til að verða heimsins besta hersveit – the SAS. **BBC PRIME, KL. 22.00**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.15** Cross-country Skiing: World Cup Val di Fiemme Italy **13.30** Biathlon: World Cup Ruhpolding Germany **14.15** Bobsleigh: World Cup Königssee **15.15** Nordic Combined Skiing: World Cup Val di Fiemme Italy **15.45** Snooker: the Masters London **17.30** Ski Jumping: FIS Ski-flying World Championships Kulm / Bad Mitterndorf **19.00** Darts: World Championship Lakeside United Kingdom **19.45** Snooker: the Masters London **21.30** Rally: Rally Raid Dakar **22.00** Olympic Games: Mission to Torino **22.30** Boxing: WBO World Title Magdeburg **23.15** News: Eurosport-news report **23.30** Rally: Rally Raid Dakar **0.00** Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open **2.00** Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open

**BBC PRIME**

**12.00** Secrets of Lost Empires **13.00** Classic EastEnders **13.30** Classic EastEnders **14.00** EastEnders Omnibus **14.30** EastEnders Omnibus **15.00** EastEnders Omnibus **15.30** EastEnders Omnibus **16.00** 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** San Francisco Earthquake **13.00** Megastructures **14.00** When Expeditions Go Wrong **15.00** El Cid **18.30** Nights With Leopards **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 **13.00** Killing for a Living **14.00** Maneaters **14.30** Predator's Prey **15.00** Monkey Business **15.30** Meerkat Manor **16.00** Animals A-Z **16.30** Vets in the Wild **17.00** Crocodile Hunter **18.00** Lions **19.00** Life of Mammals **20.00** Animal Cops Houston **21.00** Animal Precinct **22.00** Venom ER **23.00** Killing for a Living **0.00** Life of Mammals **1.00** Lions **2.00** Venom ER

**DISCOVERY**

**12.00** Ultimate Ten **13.00** Extreme Machines **14.00** Mythbusters **15.00** Brainiac **16.00** Firehouse USA **17.00** American Hotrod **18.00** Biker Build-Off **19.00** American Chopper **20.00** Mythbusters **21.00** Big, Bigger, Biggest **22.00** Big, Bigger, Biggest **23.00** Mean Machines **23.30** Mean Machines **0.00** A Haunting **1.00** Zero Hour **2.00** Mythbusters

**MTV**

**12.00** Made **13.00** Made **14.00** Made **15.00** TRL **16.00** Dismissed **16.30** Just See MTV **17.30** MTV Goal **18.00** World Chart Express **19.00** Dance Floor Chart **20.00** Switched On MTV **21.00** Top 10 at Ten **22.00** I Want a Famous Face **22.30** The Trip **23.00** MTV Live **23.30** 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 Charts **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** Come! 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** 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 **14.00** The E! True Hollywood Story **15.00** The E! True Hollywood Story **17.00** The E! True Hollywood Story **19.00** Celebrity Soup **19.30** Supermodels Gone Bad **20.00** 50 Cutest Child Stars **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 Most Shocking Moments in... **2.00** 101 Most Shocking Moments in...

**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** Teen Titans **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** 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**

**13.25** Access Code **14.55** Madhouse **16.25** Lisa **18.00** The Wilby Conspiracy **19.45** Extreme Close-Up **21.20** Timestalkers **22.55** Till There Was You **0.25** The Silver Strand

**TCM**

**20.00** Kelly's Heroes **22.30** Demon Seed **0.05** Please Believe Me **1.30** Old Acquaintance

**HALLMARK**

**12.00** And Never Let Her Go **13.30** The Royal Scandal **15.15** Down in the Delta **17.00** Love Comes Softly **18.30** Alice Through The Looking Glass **20.00** Law & Order VII **21.00** Midsomer Murders **22.45** Steve Martin's The Judge **0.30** Law & Order VII **1.30** Midsomer Murders

**BBC FOOD**

**12.00** Gondola On the Murray **12.30** Deck Dates **13.00** Off the Menu **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** Full On Food **19.00** The Hi Lo Club **19.30** Galley Slaves **20.00** Big Brother 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**

**12.25** Læs for livet **13.00** Gudstjeneste i DR Kirken **13.45** Beethovens Tredje **15.20** Håndbold/Søndag **17.00** Kaj og Andrea **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Schackenborg – Godset i Grønlandet **18.30** Sådan ligger landet **19.00** Krniken **20.00** TV Avisen **20.15** Søndag **20.45** SendagsSporten **21.00** Der var engang i Amerika **22.45** OBS **22.50** Hunter

**SV1**

**13.20** Stjörnorna på slottet **14.20** På spåret **15.20** Linda och Ali – två världar inom fyra väggar **16.55** Anslagstavlan **17.00** BollBompa **17.01** Pettson & Findus – Kattonauten **18.15** Stenens flykt **18.30** Rapport **19.00** Djursjukhuset **19.30** Sportspegeln **20.15** Stoppitid **20.20** Kaoset kring Katrina **21.15** Valextra: Finska presidentvalet **21.25** En bok – en författare: Lena Sundström **21.50** Rapport **22.00** Örnén **23.00** Sändning från SVT24

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



**VINSÆLASTI  
SPJALLÞÁTTUR Í HEIMI**  
Oprah miðvikudaga kl. 21:00



GOTT FOLK McCANN





EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM

Comfort Latex



Hjónarúm  
með heilsudýnum

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



Hægindastólar  
með bylgjunuddi

og hita fyrir mjóbak verð frá kr. 31.900.-



Rafmagnsrúm

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



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

[www.rumgott.is](http://www.rumgott.is)



**Fjarnám allt árið! Þitt nám þegar þér hentar!**

Skráning á vorönn fer fram 6. – 15. janúar 2006  
á heimasíðu skólans.

Slóðin er : <http://www.fa.is/fjarnam/>

Ármúla 12, 108 Reykjavík · Sími: 581 4022

**GAMAN**  
▶ **20.30**  
8 SIMPLE RULES

**GAMAN**  
▶ **19.35**  
STRÁKARNIR

**SPENNA**  
▶ **22.00**  
THRESHOLD

**LÍFSTÍLL**  
▶ **20.30**  
FABULOUS LIFE OF

**KEPPNI**  
▶ **22.05**  
STUMP THE SCHWAB



MORGUN

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

DAGUR

**15.35** Helgarsportíð **16.00** Ensku mörkin **17.05** Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Myndasafnið **18.01** Gurra grís (34:52) **18.06** Kóalabræður (49:52) **18.15** Fæturnir á Fanney (7:13)

**12.00** Hádegisfréttir **12.25** Neighbours **12.50** Í finu formi 2005 **13.05** Heartbreakers **15.05** Osbo-umes 3 **15.30** Tónlist **16.00** Shoebox Zoo **16.25** Cubix **16.45** Yoko Yakamoto Toto **16.50** Jellies **17.00** Kýrin Kolla **17.05** Froskafjör **17.15** Bold and the Beautiful **17.40** Neigh- bours **18.05** The Simpsons

**17.55** Cheers – 10. þáttaröð **18.20** Sunnudagsþátturinn (e)

**18.00** Íþróttaspjallið **18.12** Sportíð

KVÖLD

**18.30** Váboði (12:13)  
**19.00** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.35** Kastljós  
▶ **20.30** Átta einfaldar reglur (67:76) (8 Simple Rules) Bandarísk gamanþátta- röð. Aðalhlutverk: Katey Sagal, Kaley Cuoco, Amy Davidson, Martin Spanjers og James Garner.  
**21.00** Óskrið þögla – Leitin að snæhlébarðanum Heimildamynd um snæhlé- barða í Hemis-þjóðgarð- inum í Himalajafjöllum.  
**22.00** Tíufréttir  
**22.25** Vonir og væntingar (1:2) (Too Good To Be True) Bresk sjónvarpsmynd frá 2003. Seinni hlutinn verður sýndur að viku liðinni.

**18.30** Fréttir, íþróttir og veður  
**19.00** Ísland í dag  
▶ **19.35** Strákarnir  
**20.05** Grey's Anatomy 2 (2:26) Hér er á ferð önnur þátta- rrið þessa skemmtilega spítaláþáttar.  
**20.50** You Are What You Eat 3 (13:17) (Mataræði 3)(Mawsons) Í Maw- sons-fjölskyldunni eru miklir matgæðingar enda reiðir húsmóðirin- fram vana skammta af góðum og vel feitum heimilsmat.  
**21.15** Six Feet Under (11:12) Bönnuð börnum.  
**22.10** Most Haunted (16:20) Ótrúlega draugalegir þættir sem hrætt hafa líffórna úr bresku þjóð- inni síðustu árin. Bönnu- uð börnum.

**19.20** Fasteignasjónvarpið  
**19.30** Allt í drasli – lokapáttur (e)  
**20.00** The O.C.  
**21.00** The Handler  
▶ **22.00** Threshold – NÝTT! Æsispennandi þáttaröð um Dr. Molly Caffrey sem hefur þann starfa að gera áætlanir um við- brögð við ófyrirséðum ógnum við öryggi Bandaríkjanna. Þegar áætlun hennar, Thresh- hold, fer úr böndunum, þarf hún ásamt hópi sér- fræðinga að keppa við timann og hætta lífi sínu til að reyna að bjarga bandarísku þjóðinni frá ógninni.  
**22.50** Sex and the City Carrie Bradshaw skrifar dálk um kynlíf og ástarsam- bönd fyrir lítið dagblað.

**18.30** Fréttir NFS  
**19.00** Idol extra 2005/2006  
**19.30** Fashion Television (12:34)  
**20.00** Friends 6 (7:24)  
▶ **20.30** Fabulous Life of (10:20) (Fabulous Life of: Oprah) Í þessum frábæru þátt- um er farið á bakvið tjöldin með Oprah..  
**21.00** American Dad (6:13) (Homeland Insecurity) Frá höfundum Family Guy kemur ný teikni- myndasería um mann sem gerir allt til þess að vernda landið sitt.  
**21.30** American Dad (7:13)  
**22.00** Laguna Beach (5:17) Önnur serían um krakkana á Laguna Beach.  
**22.25** Smallville (5:22) Fjórða þáttaröðin um Ofur- mennið í Smallville.  
**23.10** HEX (15:19) **23.55** Fri- ends 6 (7:24) (e)

**18.30** Ameríski fótboltinn (Chicago – Carolina)  
**20.30** Ítölsku mörkin (Ítölsku mörkin 2005-2006) Öll mörkin, flottustu tilþrífir og uþmdeildustu atvikin ítalska boltanum frá síð- ustu umferð.  
**21.00** Ensku mörkin  
▶ **21.35** Spænsku mörkin  
▶ **22.05** Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stór- skemmtilegur spurninga- þáttur þar sem íþróttáa- hugamenn láta ljós sitt- skína. Enginn er fróðari en Howie Schwab en hann veit bókstaflega allt um íþróttir.  
**22.35** HM 2002 endursýndir leikir Endursýndur leikur frá Heimsmeistaramót- inu í knattspyrnu 2002 sem fór fram í Japan og Suður Kóreu.

NÓTT

**23.45** Spaugstofan **0.10** Ensku mörkin **1.05** Kastljós **2.05** Dag- skrárlök

**23.00** The Closer (B. börnum) **23.45** Gerð A Little Trip To Heaven **0.00** Golden Globe Awards 2006 – Pres- how **0.50** Golden Globe Awards 2006 **3.55** Deadwood **4.50** Third Watch **5.30** Fréttir og Ísland í dag **6.35** Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍV

**23.20** Jay Leno **0.05** Boston Legal (e) **0.50** Cheers – 10. þáttaröð (e) **1.15** Fasteignasjón- varpið (e) **1.25** Óstöðvandi tón- list

**0.15** Ítalski boltinn

**WELCOME TO THE SUCK.**  
**FRÁ ÓSKARSVERÐLAUNALEIKSTJÓRA AMERICAN BEAUTY TAKTU ÞÁTT!**  
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ BÍÓMIÐA FYRIR TVÖ, DVD MYNDIR, VARNING TENGÐAN MYNDINI OG MARGT FLEIRA.

LAUGALAND BIO ALFABAKKA SAMRÍÖN AKUREYRI MOBILE D3

VINNINGAR VERBA AFHENTIR HJÁ BT SMÁRALIND. KÓPAVOGI. MEÐ ÞÍ AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB. ÖÖ KR/KEYTID.



SPJALL

▶ 20.10

SILFUR EGILS



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnaþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir

20.00 Fréttir

▶ 20.10 Silfur Egils Umræðuþáttur í umsjá Egils Helgasonar.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

22.30 Hrafnaþing/Miklabraut Hrafnaþing þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga í umsjá Ingva Hrafns 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 Hrafnaþing/Miklabraut

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.10 Anastasia 8.00 Spirit: Stallion of the Cimarron 10.00 Moonlight Mile 12.00 Blues Brothers 14.10 Anastasia 16.00 Spirit: Stallion of the Cimarron 18.00 Moonlight Mile

20.00 Lara Croft Tomb Raider: The C (Grafarræninginn 2) Fornleifafræðingurinn Lara Croft er hetja nýrra tíma. Bönnuð börnum.

22.00 X-2 (Ofurmennin 2) Hér er áferðinni sjálfstætt framhald þar sem ofurmennin snúa aftur. Togstreita ríkiri samfélaginu en hinir erfðabreyttu einstaklingar halda sínu striki. Bönnuð börnum.

0.10 The Tuxedo (Bönnuð börnum) 2.00 The Thing (Stranglega bönnuð börnum) 4.00 X-2 (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Charlton – Birmingham frá 14.01 16.00 Blackburn – Bolton frá 14.01 18.00 Prumuskot

19.00 Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“ (e) a

20.00 Liverpool – Tottenham frá 14.01

22.00 Að leikslokum

23.00 Prumuskot (e) 0.00 Charlton – Birmingham frá 14.01 2.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »»

KVEIKTU Á ÞESSU ...



Golden Globe Awards 2006

Í kvöld flykkist rjóminn af skemmtanaíðnaðinum í bandarísku sjónvarpi í eitt hús þar sem veitt verða verðlaun fyrir bestu frammistöðu ársins. Aðalspurningin er þó í raun hverjir munu klæðast hverju? Sýnt verður beint frá stjórnum ganga rauða dregilinn kl. 00.00 þar sem stjórnend-

ur útsendingarinnar fylgjast sérstaklega vel með klæðnaði stjarnanna en síðan verður athöfnin sjálf sýnd síðar um kvöldið eða kl. 00.50. Hverjir ætli hreppi verðlaunin í ár og hverjir gefa vísbendingu um næstu tiskustrauma?

■ STÖÐ 2, KL. 00.00, KL. 00.50

Strákarnir á nýjum tíma

Upphaldsstrákarnir okkar, þeir Sveppi, Auddi og Pétur eru loksins komnir úr fríi, endurnærðir og á nýjum tíma. Hér eftir taka þeir við af Íslandi í dag og sýna okkur sitt Ísland í dag, eins og þeir sjá það - ef þannig mætti að orði komast. Fylgstu með óþreytandi uppátækjum þessara stuðbolta sem láta ekkert stoppa sig.

■ STÖÐ 2, KL. 19.35





# HiPP barnamatur

**Allur barnamatur frá Hipp er unninn úr lífrænt ræktuðu hráefni**

- ♥ Hráefnið er hreint og ferskt
- ♥ Alveg laust við leifar skordýraeitis og tilbúins áburðar
- ♥ Vönduð matseld og vægar suðuáðferðir
- ♥ Frumkvöðlar í lífrænt ræktuðum barnamat frá árinu 1899



Á [www.hipp.co.uk](http://www.hipp.co.uk) má finna ítarlegar upplýsingar um innihald hvorrar tegundar fyrir sig með tilliti til fæduofnæmis og fæðuþöps



## Jennifer Love Hewitt

Hewitt fæddist í Waco í Texas árið 1979. Bróðir hennar, Todd, valdi nafnið hennar vegna þess að hann var skotinn í lítilli stelpu sem hét því nafni. Móðir hennar valdi síðan millinafnið hennar, Love, í höfuðið á bestu vinkonu hennar í framhaldsskóla. Móðir hennar var talmeinafræðingur og faðir hennar var læknir. Foreldrar hennar skildu þegar hún var sex mánaða gömul og ól mamma hennar hana upp. Hún kom fyrst fram aðeins þriggja ára og söng á búpeningssýningu í Texas. Fimm ára sótti hún danstíma og fékk hlutverk í the Texas Show Team sem ferðaðist um Evrópu. Tíu ára gömul flutti hún ásamt fjölskyldu sinni til L.A. til að freista gæfunnar í skemmtanaíðnaðinum. Love fékk fljótt hlutverk í auglýsingum og meðal annars fékk hún hlutverk í Disney myndinni Kids Incorporated árið 1984. Hún lék í nokkrum misheppnuðum sjónvarpsþáttum áður en hún sló í gegn í þáttunum Party of



Five árið 1995. Síðan þá hefur ferill hennar gengið vel og hefur hún m.a. leikið í myndunum I Know What You Did Last Summer, Heartbreakers, og I Know What You Did Last Summer.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, THE TUXEDO, KL. 00.10



## Læknarómantíkin lifir enn

Gray's Anatomy hefur á ný göngu sína á Stöð 2

Grey's Anatomy er vinsælasti nýi þátturinn í Bandaríkjunum um þessar mundir og aðeins Desperate Housewives nýtur meiri vinsælda meðal kvenna þar í landi.

Í kvöld hefur göngu sína á Stöð 2 önnur þáttaröð þessa skemmtilega spítalabáttar sem hefur verið sagður um sameina það besta úr Ally McBeal, E.R., Desperate Housewives og Friends – hvorki meira né minna. Við höldum áfram að fylgjast með ástum og örlögum læknans Meredith Grey sem átti á sínu fyrsta ári sem lærlingur í skurðlækningum á Grace Hospital í Seattle í ástarævintýri með ungum og virtum skurðlækni, Dr. Derek Shepherd. Hún er nýbúin að komast að því að Dr. Shepherd er giftur maður og þarf nú að láta það áfall ekki hafa áhrif á starfið. Grey's Anatomy var allt síðasta ár í hópi fimm vinsælustu sjónvarpsþátta í Bandaríkjunum og hefur gert aðal-leikarana að stórstjörnum, nánast á einni nóttu. Áður en sýningar á þáttunum hófust hafði aðalleiknonan, hin 36 ára gamla Ellen Pompeo sem leikur skurðlæknann Meredith Gray, farið með heldur lítil hlutverk í myndum á borð við Catch Me If You Can og Old School og var því tiltölulega óþekkt. En nú er hún á allra vörum þar vestra og orðin eitt af þekktustu andlitunum á skjánum. Sömu sögu er að segja af aðalmótleikara hennar í þáttunum, Patrick Dempsey, sem leikur skurðlækninn og ástvin

hennar, Dr. Derek Shepherd. Hann nýtur nú mikilla vinsælda vestanhafs, einkum meðal kvenþjóðarinnar, en þeir sem glöggir eru og aldur hafa til þekkinga væntanlega þennan snoppufríða leikara úr unglíngamyndum frá níunda áratug síðustu aldar. Þar lék hann gjarnan unga og krúttlega kvennabósa og vafði stelpunum um fingur sér. Grey's Anatomy nýtur ekki aðeins geysmikilla vinsælda vestanhafs heldur hefur hann hlotið mikið lof sjónvarpsrýna þarlendra og þess má líka geta að þátturinn er tilnefndur til þriggja Golden Globe-verðlauna sem bestu dramabátturinn og þau Patrick Dempsey og Sandra Oh (Sideways) sem bestu leikarar í aðal- og aukahlutverkum.

■ STÖÐ 2, KL. 20.00



## Petta vissum við ekki um Angelínu Jolie

- Hún er með stafinn „H“ tattúverðan innan á vinstri úlni til minningu þeirra sem hún er nán, James Haven bróðir sínum og Timothy Hutton fyrrverandi kærasta sínum.
- Hún giftist Jonny Lee Miller í svörtum leurbuxum og hvítri skyrtu. Hún málaði nafn eiginmanns síns með sínu eigin blóði á skyrtuna sem hún klæddist.
- Hún safnar hnífum og hefur áhuga á líkhúsfraeðum.
- Draumur hennar sem barn var að verða útfararstjóri.
- Hún hefur setninguna „What nourishes me also destroys me“ tattúverða á magann á sér á latínu.
- Hún sá sjálf um áhættuatríði í Tomb Raider myndinni og hlaut minniháttar meisli.
- Uppáhalds Disney persóna hennar er Dumbo, fljúgandi fillinn. Hún segist hafa grátið þegar hann gat loksins flogið í myndinni.
- Hún byrjaði að vinna sem fyrirsæta þegar hún var 14 ára gömul.
- Uppáhalds tónlistarmennirnir hennar eru: Madonna, Elvis Presley, Frank Sinatra, The Clash og Matchbox 20.
- Uppáhalds sjónvarpsþátturinn hennar er „King of the Hill“, „the Game Show Network“. Hún er einnig aðdáandi sjónvarpsstöðvarinnar, Animal Planet.
- Hún átti einu sinni gæludýra rottusnák. Þess vegna átti hún í engum vandræðum við tökur á snákaatriði í myndinni „Alexander“ (2004).

■ STÖÐ 2 BÍÓ, LARA CROFT TOMB RAIDER: THE CRADLE OF LIFE, KL. 20.00



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

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

# NJÓTTU LÍFSINS MEÐ HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL



## KEA Skyr



Hennar Háton

# FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA

EKKI MISSA AF ...



**Global Room Raiders**

Room Raiders er þáttur þar sem þátttakendur ákveða með hverjum á að fara á stefnumót eingöngu útrá því hvernig svefnherbergi annarra þátttakenda líta út. Fylgst með þegar einn þátttakandi skoðar svefnherbergi hjá þremur grunlausum aðkomumönnum sem hafa engan tíma til að undirbúa innrásina í svefnherbergið. Þátttakendurnir koma frá mismunandi löndum þannig að áhugavert er að fylgjast með þegar menningarheimarnir rekast á. **MTV, KL. 20.00**



**I Want a Famous Face**

Hversu langt myndir þú ganga til að líta út eins og upphaldsstjarnan þín? Nefaðgerð, magaminnkun eða kannski andlitslyfing? Í þættinum í kvöld fylgjumst við með mönnum sem vilja líta út eins og kóngurinn sjálfur, Elvis Presley, og þurfa að gangast undir sársaukafullar lýtaaðgerðir til að líta út eins og hann. **VH1, KL. 21.30**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

12.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open 12.30 Rally: Rally Raid Dakar 13.00 Football: Football World Cup Season News 13.15 Football: Football World Cup Season Legends 14.15 Football: Football World Cup Season Journeys 14.30 Snooker: the Masters London 17.30 All Sports: Darling Girls 17.45 Football: Eurogoals 18.45 Snooker: the Masters London 21.00 Football: Eurogoals 22.00 All sports: WATTS 22.30 Olympic Games: Mission to Torino 23.00 Olympic Games: Olympic Torch Relay 23.15 All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 23.30 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open 0.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open 2.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open

**BBC PRIME**

12.00 Porridge 12.30 The Good Life 13.00 Ballykissangel 14.00 Balamory 14.20 Andy Pand y 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Captain Abercromby 15.20 The Make Shift 15.35 Intergalactic Kitchen 16.00 Cash in the Áttic 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 Treasure 2.00 The Mark Steel Lectures

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Seconds from Disaster 13.00 Capturing the Killer Croc 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 Oceans in Glass 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 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 Nightmares of Nature 19.30 Big Cat Diary 20.00 The Life of Birds 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Nightmares of 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 Extreme Engineering 15.00 Ultimates 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 Wishiist 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 0.00 VH1 Hits

**CLUB**

12.20 Insights 12.45 Matchmaker 13.10 Fashion House 13.35 Other People's Houses 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

**EI ENTERTAINMENT**

12.00 The E! True Hollywood Story 13.00 E! News Weekend 14.00 101 Craziest TV Moments 15.00 101 Craziest TV Moments 16.00 101 Craziest TV Moments 17.00 Countdown to the Red Carpet 23.00 Live from the Red Carpet 1.00 Dr. 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

**MGM**

13.25 She Knows Too Much 15.00 In the Arms of a Killer 16.35 Vampires on Bikini Beach 18.00 Extreme Close-Up 19.35 What Happened Was... 21.05 Sam Whiskey 22.40 For Better or for Worse 0.15 Keaton's Cop 1.50 Committed

**TCM**

20.00 Objective, Burma! 22.20 Hot Millions 0.05 Lone Star 1.40 Men of Boys Town

**HALLMARK**

12.00 Mrs. Santa Claus 13.45 No Ordinary Baby 15.15 The Sandy Bottom Orchestra 17.00 Just Cause 17.45 McLeod's Daughters III 18.30 Wedding Daze 20.00 Whiskey Echo 22.00 Robin Cook's Acceptable Risk 23.45 Wedding Daze 1.15 Whiskey Echo

**BBC FOOD**

12.00 Full On Food 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 Friland: Sá langt så godt 12.50 DR1 Dokumentaren - E! blot til lyst 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen með vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Hjerteflimmer 15.30 Pigebandet Frank 16.00 Yu-Gi-Oh! 16.20 De tre små hvalpe 16.30 Troldspejlet 17.00 Palle Gris på eventyr 17.20 Pingu 17.30 TV Avisen með Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Genbrugsguld 19.00 Kongelig bedrag 20.00 TV Avisen 20.25 Horisont 21.20 SportNyt 21.30 Mistænkt 2 23.10 Krenken

**SV1**

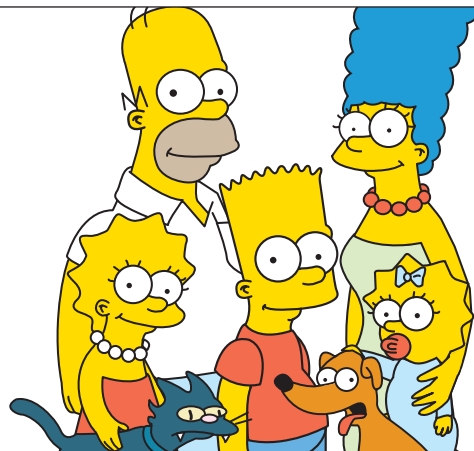
14.10 Sportspeglin 14.55 Stopptid 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Samba i kylan 16.30 Vild blir tam 16.55 Håsten - en livslång kärlek 17.00 BolBompa 17.01 Björnes Magasin 17.30 Lilla sportspeglin 18.00 Vinnarskallar 18.15 Två ridderriga riddarbröder 18.25 Musikvideo 18.30 Rapport 19.00 Svenska idrottsgalan 2006 21.30 Nisse Hulth Historiska Snedsteg 22.00 Rapport 22.10 Kulturnyheterna 22.20 Riket - Stormaktstiden 23.20 Sändning från SVT24

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



**SIMPSONS FJÖLSKYLDAN**

Ný þáttarröð á föstudögum kl. 20:00



GOTT FOLK MCCANN



SONY®

# Viltu það besta?



**Aðalvinningur**

30" Sony LCD sjónvarp  
KLV30HR35

Sony Heimabíó  
DAV-DZ500

## Taktu þátt!

Sendu SMS skeytið **BTC BSC** á númerið 1900

**Fullt af aukavinningum**



Stafrenar myndavélar



MP3 spilar



Heimabíó



GSM símar



Stafrenar tókuvélar



PS2 leikjatölva



Gjafabréf á Tonlist.is



PSP leikjatölva



Coke kippa



Og margt fleira

**12. hver vinnur**

**ÖLLUM SEM TAKA ÞÁTT VERÐUR BOÐIÐ Á SÉRSTAKA FORÚTSÖLU HJÁ SONY CENTER KRINGLUNNI**



Vinningar verða afhentir hjá SonyCenter Kringlunni. Rvk. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 149 kr/skeytið.

## Sony Center Kringlunni

588-7669 / 588-SONY [www.sonycenter.is](http://www.sonycenter.is)

**SPENNA**  
▶ **20.25**  
VERONICA MARS

**VERDLAUN**  
▶ **20.50**  
GOLDEN GLOBE AWARDS 2006

**RAUNVERULEIKI**  
▶ **20.30**  
HOW CLEAN IS YOUR HOUSE

**SPENNA**  
▶ **21.30**  
REUNION

**FÓTBOLTI**  
▶ **19.30**  
ENSKA BIKARKEPPNIN 3. UMF.

**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 Martha 10.20 My Sweet Fat Valentina 11.10 Grey's Anatomy (8:9)

12.00 Hádegisfréttir 12.25 Neighbours 12.50 Í finu formi 2005 13.05 Life Begins 13.55 The Guardian 14.35 LAX 15.20 Extreme Makeover – Home Edition 16.00 Shin Chan 16.20 Töframaðurinn 16.40 He Man 17.05 Töfrastígvélin 17.15 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

18.30 Fréttir, íþróttir og veður 19.00 Ísland í dag 19.35 Strákamir 20.05 Fear Factor (22:31) ▶ 20.50 Golden Globe Awards 2006 (Golden Globe 2006 – samantekt) Samantekt frá Golden Globe-verðlaunahátíðinni sem var í beinni útsendingu í fyrri nótt.

22.50 Over There (12:13) (Á vígaslóð) (Weapons Of Mass Destruction) Glænýr, umtalaðir bandarískir spennu- og dramaþættir sem gerast meðal bandarískra hermanna í yfirstandandi stríði í Írak. Í kvöld er herflökkurinn er á höttunum eftir sprengjumanni og fær lósstyrk frá vanhæfum lítt æfðum íröskum hermönnum. Bönnuð börnum.

23.35 Nip/Tuck 0.45 Inspector Lynley Mysteries (B. börnum) 1.30 Jay and Silent Bob Strike Back (Str. b. börnum) 3.10 Session 9 (Str. b. börnum) 4.45 Third Watch 5.25 Fréttir og Ísland í dag 6.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TVÍ

17.55 Cheers – 10. þáttaröð 18.20 The O.C. (e)

19.20 Fasteignasjónvarpið 19.30 The Grubbs (e) 20.00 Borgin mín ▶ 20.30 How Clean is Your House – NÝTT! Framleiðendurnir eru hinir sömu og framleiddu American Idol og aðalpersónurnar eru bresku hreingerningadívurnar Kim Woodburn og Aggie MacKenzie.

21.00 Innlit / útlit 22.00 Judging Amy Bandarískir þættir um lögmanninn Amy sem gerist dómari í heimabæ sínum.

22.50 Sex and the City Carrie Bradshaw skrifar dálk um kynlíf og ástarsambönd fyrir lítið dagblað.

23.20 Jay Leno 0.05 The Handler (e) 0.50 Cheers – 10. þáttaröð (e) 1.15 Fasteignasjónvarpið (e) 1.25 Östöövandi tónlist

18.30 Fréttir NFS 19.00 Fashion Television (1:4) 19.30 My Name is Earl (1:24) (Pilot) Earl er smáglæpamaður sem dettur óvænt í lukkupottinn og vinnur háa fjárhæð í lottóinu.

20.00 Friends 6 (8:24) 20.30 Idol extra 2005/2006 21.00 American Dad (8:13) ▶ 21.30 Reunion (1:13) (Pilot – 1986) Spennuþættir sem fjalla um 6 ungmenni og 20 ár í lífi þeirra. Allt frá útskriftinni þeirra 1986 fram að 20 ára endurfundunum, fjallar hver þáttur um 1 ár í lífi þeirra.

22.20 HEX (16:19) Yfirnáttúrulegir þættir sem gerast í skóla einum í Englandi. Bönnuð börnum.

23.05 Smallville (5:22) 23.50 Friends 6 (8:24) (e) 0.15 Idol extra 2005/2006

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.30 Bestu bikarmörkin (Newcastle United Ultimate Goals) Bikarveisla að hætti Newcastle United en félagið hefur sex sinnum sigrað í keppninni (FA Cup).

▶ 19.30 Enska bikarkeppnin 3. umf. (Enska bikarkeppnin 3. umf.) (Leeds – Wigan) Bein útsending frá leik í fjórðu umferð enska FA bikarsins. Enski FA bikarinn er elsta og virtasta bikarkeppni heims.

21.40 NBA 2005/2006 – Regular Season (LA Lakers – Miami) (Aukaleikur af NBA TV) Útsending frá NBA-deildinni.

23.20 World Supercross GP 2005-06 0.15 Ensku mörkin 0.45 Enska bikarkeppnin 3. umf.

**WELCOME TO THE SUCK.**  
**FRÁ ÓSKARSVERDLAUNALEIKSTJÓRA AMERICAN BEAUTY**  
**TAKTU ÞÁTT!**  
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ BIÓMÍDA FYRIR TVÖ, DVD MYNDIR, VARNING TENGÐAN MYNDINI OG MARGT FLEIRA.








VINNINGAR VERÐA AFHENTUR HJÁ BT SMÁRALIND. KÓPAVOGL. MEÐ ÞVÍ AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚB. 90 KR/SKEYTTID.

**SPJALL**



**7.00**

ÍSLAND Í BÍTIÐ



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

**12.00** Hádegisfréttir **13.00** Íþróttir/lífsstíll **14.00** Hrafnáþing/Miklabraut **15.00** Fréttavaktin eftir hádegi **18.00** Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir

**20.00** Fréttir  
**20.10** **Kompás (e)** Íslenskur fréttaskýringabáttur í umsjá Jóhannesar Kr. Kristjánssonar. Í hverjum þætti eru tekin fyrir þrjú til fjögur mál og krufin til mergjar. Eins og nafnið gefur til kynna verður farið yfir víðan völl og verður þættinum ekkert óviðkomandi.

**21.00** Fréttir  
**21.10** **48 Hours (48 stundir)**(48 Hours 2005-2006) Bandarískur fréttaskýringabáttur.

**22.00** Fréttir Fréttir og veður.  
**22.30** **Hrafnáþing/Miklabraut** Hrafnáþing er í umsjá Ingva Hrafnis Jónssonar og Miklabraut í umsjá Sigurðar G. Tómassonar.

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

**BÍÓ** **STÖÐ 2 BÍÓ**

**6.10** Teenage Mutant Ninja Turtles **8.00** Interstate 60 **10.00** Pelle Politibil **12.00** The Girl With a Pearl Earring **14.00** Teenage Mutant Ninja Turtles **16.00** Interstate 60 **18.00** Pelle Politibil

**20.00** **The Girl With a Pearl Earring** (Stúlkan með perlulokkinn) Verðlaunakvikmynd sem fullryða má að sé sannkallað listaverk, konfekt fyrir augun.

**22.00** **Top Gun** (Peir bestu) Samkeppnin í flugskólunum er hörð en Maverick er staðráðinn í að verða besti herflugmaður allra tíma.

**0.00** In the Bedroom (B. börnum) **2.10** Barbershop (B. börnum) **4.00** Top Gun

**ENSKI BOLTINN**

**14.00** Aston Villa – West Ham frá 14.01 **16.00** Wigan – W.B.A. frá 15.01 **18.00** Arsenal – Middlesbrough frá 14.01

**20.00** Að leikslökum (e)  
**21.00** Man. City – Man. Utd. frá 14.01

**23.00** Þrumuskot (e) **0.00** Portsmouth – Everton frá 14.01 **2.00** Dagskrárlök

**OMEGA**

Dagskrá allan sólarhringinn.

**AKSJÓN**

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

...Fleir stöðvar á næstu opnum »»

**KVEIKTU Á ÞESSU ...**

**Over There**

Glænýir, umtalaðir bandarískir spennu- og dramaþættir sem gerast meðal bandarískra hermanna í yfirstandandi stríði í Írak. Þættirnir eru gerðir af hinum sömu og þjuggu til NYPD Blue, Murder One og Blind Justice og handritshöfundur verðlaunakvikmyndarinnar Mississippi Burning, Chris Gerolmo. Þættirnir hafa vakið sérstaka athygli fyrir þær sakir að þetta er í fyrsta sinn sem gerðir eru leiknir sjónvarpsþættir sem gerast í stríði sem ennþá stendur yfir. Þættirnir hafa fengið rífandi góða dóma, þykja trúverðugir, vandaðir og skynsamlega og vel skrifaðir. Söguhetjan er landgönguliðinn,

óbreyttur Bo Rider, sem í fyrsta þættinum er nýkominn á vígstöðvarnar eftir að hafa átt góðu gengi að fagna heima sem ruðningshetja í menntaskóla. Eins og vonlegt er verða viðbrigðin því mikil fyrir Rider, en honum gefst skammur tími til að jafna sig og aðlagast nýjum aðstæðum því átökin eru tíðari en margur gerir sér grein fyrir á vígvellinum í Írak. Í þættinum í kvöld er herflokkurinn á höttunum eftir sprengjumanni og þarf að fá lífsstyrk frá vanhæfum lítt æfðum íröskum hermönnum.

■ **STÖÐ 2, KL. 22.50**

**Dreymir um Ísland**

„Dreymir um Ísland“ er mynd eftir Dúa Landmark sem segir frá ferðalagi franska hamskerans Didier til Íslands. Didier býr við hinn fræga Mont Saint-Michel flóa sem er eitt fjölbreyttasta fuglasvæði Frakklands. Gamall draumur hans er að komast til eldfjallaeyjunnar í norðri og kynnast þeim tegundum

sem þar er að finna, íslenskum veiðimönnum og íslensku náttúru. Í myndinni er farið með Didier á milli þessara tveggja ólíku heima, hins gjöfula Frakklands og hins harðbýla Íslands, og þau borin saman. með augum hans.

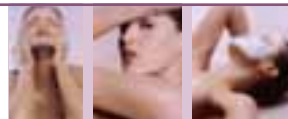
■ **RÚV, KL. 21.10**



**Gleðilegt ár**

Við hjá SPA-fergud óskum viðskiptavinum okkar gleðilegs árs og þökkum viðskiptin á liðnu ári.

**Þjóðum 20% afslátt af andlitsmeðferðum í janúar**



*Verum flottar á nýju ári!*

Heiðis Steinsdóttir, snyrtifr.  
 Dagmar Koeppen, svæðanuddari

**SPA fegurð**

Laugavegi 96 • 101 Reykjavík  
 sími 511 6660





## Glænýir spennuþættir á Sirkus

### Reunion

Spennuþættir sem fjalla um sex ungmenni og 20 ár í lífi þeirra. Allt frá útskriftinni þeirra 1986 fram að 20 ára endurfundunum, fjallar hver þáttur um eitt ár í lífi þeirra. En á þessum 20 árum koma upp tvær mikilvægar spurningar: Hver vinanna verður fyrstur til að deyja? Og hver var valdur að dauða hans? Þetta er nýr spennuþáttur sem lofar sögum af ástum og missum, hjónaböndum og dauða, sigrum og hneykslum. Þátturinn dregur upp mynd af vonum og draumum 18 ára unglinga og þann veruleika sem markar þeirra líf tveimur áratugum seinna.

Í þættinum í kvöld kynnumst við vinunum sex, árið 1986, á

meðan einn þeirra er í yfirheyrslu hjá lögreglunni árið 2005. Gífurleg ástarflækja myndast þegar upp kemst að Carla er ástfangin af Aaron en Aaron er ástfanginn af Jennu. Jenna er síðan ástfangin af öllum fyrir utan Aaron. Craig og Will eru bestu vinir. Eftir að Will tekur á sig sök þegar Craig keyrir drukkinn, uppgötvar Craig að Sam, kærastan hans, er ólétt af barni Wills. Hún ætlar til London, Craig ætlar til Brown og Will er á leiðinni í steininn. Hraðspólað er til ársins 2005 þar sem einn úr hópnum hefur verið myrtur og afgangurinn af hópnum liggur undir grun.

■ SIRKUS, KL. 21.30

## HVAÐ ER Í KASSANUM...

### ...hjá Ágústu Evu?

**Uppáhaldssjónvarpsþáttur?** Það er þátturinn Extras.

**Hvað mætti sýna oftar?**

Það mætti sýna meira af heimilda- og fræðslumyndum um t.d. tónlistarfólk. Mér fannst heimildamyndin um Bob Dylan t.d. mjög góð.

**Hvað má missa sín?**

Minnna af amerískri froðu.

**Fyrsta sjónvarpsminningin?**

Prúðuleikarnir.

**Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?**

Það var þegar ég var lítil og J.R. var skotin í Dallas.

**Uppáhaldssjónvarpsstjarnan?**

Silvía Nótt auðvitað!



## Þetta vissum við ekki um Sissy Spacek

- „Sissy“ var gælunafn sem bræður hennar kölluðu hana þegar hún var yngri og festist við hana.
- Í áheyrnarprufum fyrir myndina „Carrie“, klæddist hún kjól sem móðir hennar hafði neytt hana til að klæðast þegar hún var að fara í partí í 7. bekk.
- Hún vann Óskar fyrir frammistöðu sína í myndinni „Coal Miner's Daughter“ árið 1980 og var líka tilnefnd til Grammy-verðlauna fyrir titillag myndarinnar.
- Hún kom fram í tónlistarmyndbandinu og söng í kórnum við lagið „Voices

That Care“.

- Hún sótti Quitman High School í Quitman, Texas. Hún var tamborína og var kosin ungrú skólans.
- Hún byrjaði fyrst að leika þegar hún heimsótti frænda sinn, leikarann Rip Torn.
- Hún gaf út breiðskífu sem hét „Hangin' Up My Heart“ árið 1983.
- Hún ákváð að sleppa háskóla eftir að bróðir hennar dó 18 ára úr hvítblæði. Hún áleit að lífið væri of stutt til að eyða fjórum árum í háskóla.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, IN THE BEDROOM, KL. 00.00

SONY®

# Viltu það besta?



**Aðalvinningur**

30" Sony LCD sjónvarp  
KLV30HR3S  
Sony Heimabíó  
DAV-DZ500

## Taktu þátt!

Sendu SMS skytið **BTC BSC** á númerið 1900

**Fullt af aukavinningum**



Slátrænar myndavélar



MP3 spilar



Heimabíó



GSM símar



Slátrænar tókuvélar



PS2 leikjatólva



Gjafabréf á Tonlist.is



PSP leikjatólva



Coke kippa



Og margt fleira

**12. hver vinnur**

**ÖLLUM SEM TAKA ÞÁTT VERÐUR BOÐIÐ Á SÉRSTAKA FORÚTSÖLU HJÁ SONY CENTER KRINGLUNNI**



Vinningar verða afhentir hjá SonyCenter Kringlunni. Rvk. Með því að taka þátt ertu kominn í SMS klúbb. 149 kr/skeytið.

**Sony Center Kringlunni**

588-7669 / 588-SONY [www.sonycenter.is](http://www.sonycenter.is)

**EKKI MISSA AF ...**



**Punk'd**

Grallaraspjónn og kyntákníð Ashton Kutcher heldur uppteknum hætti við að hrella og hrekja finu og frægu vinina sína í Hollywood með falinni myndavél í þættinum Punk'd. Fylgstu með hverja hann tekur á beinið í þættinum í kvöld.

**MTV, KL. 22.00**



**Days that Shook the World**

Heimildarmynd um Martin Luther King og Nelson Mandela. Fjallað er um morðið á Martin Luther King þann 4. apríl árið 1968 og áhrif þess á allan heiminn. Einnig er fjallað um þegar Nelson Mandela var látinn laus úr fangelsi 11. febrúar 1990. Fylgstu með þessum stórmönnum sem tóku þátt í að skapa heimssöguna.

**BBC PRIME, KL. 20.40**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

12.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open 13.00 Figure Skating: European Championship Lyon France 16.00 Snooker: The Masters London 17.00 Football: Football World Cup Season News 17.15 Football: Football World Cup Season Legends 18.15 Football: Football World Cup Season Journeys 18.30 Figure Skating: European Championship Lyon France 20.30 Snooker: The Masters London 22.45 All Sports: Daring Girls 23.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open 0.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open 2.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open

**BBC PRIME**

12.00 Porridge 12.30 The Good Life 13.00 Ballykissangel 14.00 Balamory 14.20 Andy Pandy 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 Space 20.00 Trouble At the Top 20.40 Days that Shook the World 21.30 The Vicar of Dibley 22.00 Human Instinct 22.50 Holly City 23.50 Table 12 0.00 Heart of Darkness 1.00 Great Romances of the 20th Century 1.30 Rough Science

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Seconds From Disaster 13.00 Attacks of the Mystery Shark 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 Tuna Cowboys 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 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 Nightmares of Nature 19.30 Big Cat Diary 20.00 Maneaters 20.30 Predator's Prey 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Nightmares of 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 Extreme Engineering 15.00 Ultimates 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Motorcycle Mania 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 Whistler 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 The Rock Chart 19.00 Newlyweds 19.30 My Super Sweet 16 20.00 Diary of 20.30 The Osbournes 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Punk'd 22.30 Staying Alive: This Is Not A Commercial 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 Insights 12.45 Matchmaker 13.10 Fashion House 13.35 Other People's Houses 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 Sextacy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Men on Women 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

**EI ENTERTAINMENT**

12.00 Live from the Red Carpet 14.00 Live from the Red Carpet 16.00 Live from the Red Carpet 18.00 Live from the Red Carpet 20.00 Live from the Red Carpet 22.00 Girls of the Playboy Mansion 23.00 Celebrity Soup 23.30 Wild On Tara 0.00 El News 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 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

**MGM**

13.15 Night Drive 14.30 Below the Belt 16.05 Starflight One 18.00 What Happened Was... 19.30 Kings Go Forth 21.20 So Evil, so Young 22.35 Someone I Touched 23.50 Sometimes They Come Back 1.30 The Cold Room

**TCM**

20.00 Doctor Zhivago 23.10 Bells are Ringing 1.15 Your Cheatin' Heart

**HALLMARK**

12.00 Walter and Henry 13.45 My Louisiana Sky 15.30 Snow White 17.00 Just Cause 17.45 McLeod's Daughters III 18.30 Prince Charming 20.00 Whiskey Echo 22.00 Within These Walls 23.45 Prince Charming 1.15 Whiskey Echo

**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 The Manic Organic 22.30 Ready Steady Cook

**DR1**

12.05 Dagens Danmark 12.50 Sædan 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 16.00 Lovens vogtere 16.20 Insektooskop 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 OBS 22.50 Dinas Dates 23.20 Læs for livet

**SV1**

12.05 Kaoset kring Katrina 13.15 Söderpojkar 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Fiskarbröder på Emskär 16.30 Från ö till ö 17.00 BolBompa 17.10 Lille Ho och loppan Fli 17.10 Konstansse 17.15 Lisa 17.25 Yokoi Jakamokoi! Toto! 17.30 Creepschool 17.55 Fair play 18.00 Trackslistan 18.30 Rapport 19.00 Uppdrag Granskning 20.00 Örnén 21.00 Debatt 22.00 Simning: Världscupen Stockholm 22.30 Rapport 22.40 Kulturmytterna 22.50 Konsttågning: EM 2006 23.50 Sändning från SVT24

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



**HEMMI SLÆR TAKTINN**  
og þjóðin syngur með alla laugardaga kl. 20:10

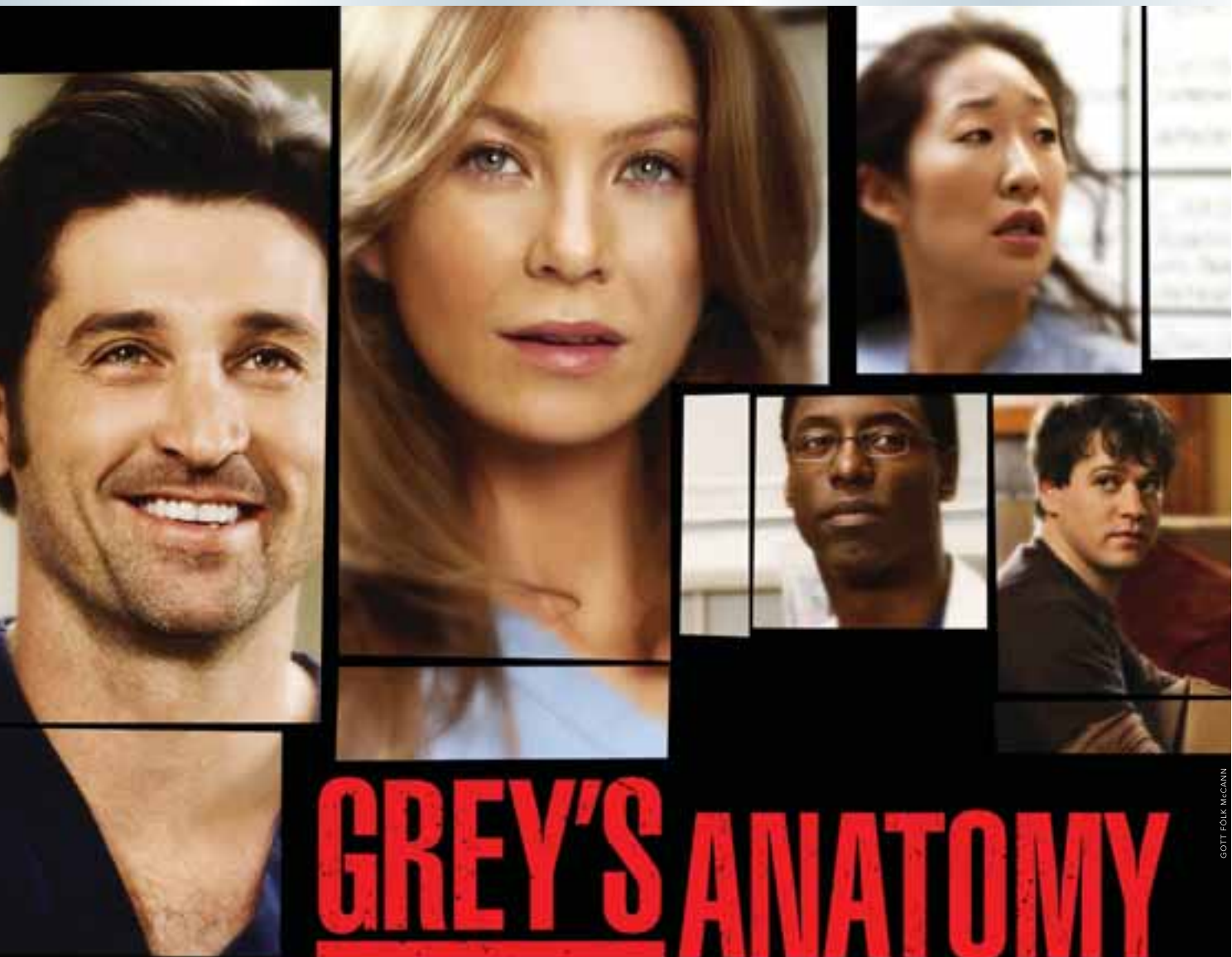


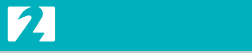
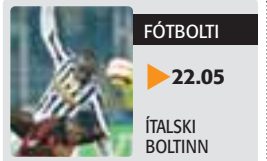
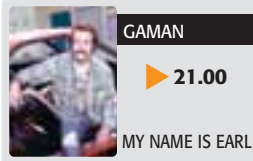
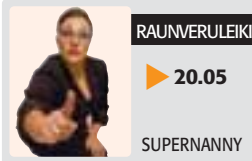
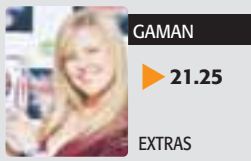
GOTT FOLK/MCCANN



# BESTI DRAMAÞÁTTURINN Í BANDARÍKJUNUM

Mánudagskvöld kl. 20:00





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 16.25 Sabrina – Unglingsnomin 16.50 Gin-ger segir frá 17.15 Pingu 17.20 Bold and the Beautiful 17.40 Neighbours 18.05 The Simpsons

18.00 Cheers – 10. þáttaröð

18.00 Íþróttaspjallið 18.12 Sportið

18.31 Líló og Stíth (56:65)  
18.54 Víkingalottó  
19.00 Fréttir, íþróttir og veður  
19.35 Kastljós  
20.35 Bráðavaktin (18:22)  
▶ 21.25 Aukaleikarar (4:6) (Extras) Hér er fylgst með aukaleikurum sem láta sig dreyma um að fá bitastæð hlutverk í kvikmyndum. Aðalhlutverk leika Ricky Gervais og Ashley Jensen en auk þess koma þekktir leikarar fram í eigin persónu, meðal annarra Ben Stiller, Kate Winslet og Samuel L. Jackson.  
22.00 Tiúfréttir  
22.20 Handboltakvöld  
22.40 Japan – Minningar um leyndarriki (2:3) (Japan: Memoirs of A Secret Empire)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður  
19.00 Ísland í dag  
19.35 Strákarnir  
20.05 Supernanny (11:11) (Ofur-fostran í Bandaríkjunum) (Family Update Special) Sérstakur þáttur þar sem ofurfostran tekur sig til og sækir aftur heim fjölskyldur sem hún hefur hjálpað í fyrri þáttum og kannar hvort ástandið hefur batnað eða versnað aftur.  
▶ 20.50 Oprah (26:14:5)  
21.35 Missing (10:18) (Mannshvörf) (Pop Star Story) Ný þáttaröð þessa spennumyndaflokks sem fjallar um leit bandarísku alríkislögreglunnar að týndu fólk.  
22.20 Strong Medicine (14:22) (Samkvæmt læknisráði 4) (Love and Let Die)

18.30 Innlit / útlit (e)  
19.30 Fasteignasjónvarpið  
19.40 Will & Grace (e)  
20.10 Blow Out II í annarri seríu af Blow Out er áfram fylgst með gangi mála á hárgreiðslustofu Jonathan Antin, en nú stefnir hann á alþjóðamarkað með nýja línu af hárvörum.  
▶ 21.00 Queer Eye for the Straight Guy Samkynhneigðar tiskulöggur gefa einhleypum, gangkynhneigðum körlum góð ráð um hvernig þeir megi ganga í augun á hinu kyninu.  
22.00 Law & Order: SVU  
22.50 Sex and the City Carrie Bradshaw skrifar dálk um kynlíf og ástarsambönd fyrir lítið dagblað.

18.30 Fréttir NFS  
19.00 Sirkus RVK (11:30)  
19.30 The War at Home (1:22)  
20.00 Friends 6 (9:24)  
20.30 Partí 101  
▶ 21.00 My Name is Earl (2:24) (Quit Smoking) Earl ætla að bæta upp fyrir fyrri gjörðir sínar með því að gera lífið betra fyrir Donny, en hann sat í fangelsi fyrir glæp sem Earl framdi. Eins skritið og það hljómar þá er eina leiðin til þess að hjálpa Donny að hjálpa mömmu hans að hætta að reykja.  
21.30 The War at Home (2:22)  
22.00 Invasion (2:22) Magnaðir þættir í anda X-files.  
22.50 Reunion (1:13) Spennuþættir sem fjalla um 6 ungmennti og 20 ár í lífi þeirra.

18.30 Gillette World Sport 2006  
18.55 Bestu bikarmörkin (Tottenham Hotspur Greatest Goals)  
19.55 Enska bikarkeppnin 3. umf. (Enska bikarkeppnin 3. umf.) (Man. Utđ - Burton) Bein útsending frá leik í enska FA bikarkeppnin.  
▶ 22.05 Ítalski boltinn Útsending frá leik í ítölsku deildinni sem fór fram fyrir í kvöld. Síndur er einn leikja kvöldsins en þeir eru AC Milan - Ascoli, Cagliari - Siena, Chievo - Juve, Empoli - Udinese, Lecce - Livorno, Messina - Lazio, Palermo - Parma, Roma - Reggina, Sampdoria - Fiorentina, Treviso - Inter, AC Milan - Ascoli, Cagliari - Siena, Chievo - Juve, Treviso - Inter.

23.35 Kastljós 0.40 Dagskrárlök

23.05 Stelpurnar 23.30 Grey's Anatomy 2 0.15 Most Haunted 1.00 Perfume (B. börnum) 2.45 Deadwood 3.35 Missing 4.20 Third Watch 5.05 The Simpsons 5.30 Fréttir og Ísland í dag 6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVÍ

23.20 Jay Leno 0.05 Judging Amy (e) 0.50 Cheers – 10. þáttaröð (e) 1.15 Fasteignasjónvarpið (e) 1.25 2005 World Pool Championship (e) 3.00 Östöðvandi tónlist

23.40 Friends 6 (9:24) (e) 0.05 Partí 101

23.45 Enska bikarkeppnin 3. umf.

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



VINSÆLASTI  
SPJALLÞÁTTUR Í HEIMI  
Oprah miðvikudaga kl. 21:00



GOTT FÓLK MCGANN



FRÉTTIR

▶ 21.10

FRONTLINE



7.00 Ísland í bítíð 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnáþing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir

20.00 Fréttir

20.10 Skafthljóð – vikulegur umræðuþáttur Maður vikunnar. Viðtal í umsjá fréttastofu NFS.

20.45 Dæmalaus veröld – með Óla Tynes Fréttamaðurinn Óli Tynes er manna naskastur á að þefa upp kynlegustuheimfréttirnar.

21.00 Fréttir

▶ 21.10 Frontline (Memory of the Camps) Bandarískur fréttaskýringaþáttur.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

6.00 Liar Liar 8.00 Dinner With Friends 10.00 Butch Cassidy and the Sundance Kid (e) 12.00 The School of Rock 14.00 Liar Liar 16.00 Dinner With Friends 18.00 Butch Cassidy and the Sundance Kid (e)

20.00 The School of Rock (Rokkskólinn) Grínmynd með þungavigtargrínistanum Jack Black sem rokkar feitt.

22.00 King of the Hill (Konungur hæðarinnar) Fjallar um ungum dreng sem verður að taka á öllu sem hann á til að komast af við heldur kuldalegar aðstæður í krepunni miklu við upphaf fjórða áratugar. Bönnuð börnum.

0.00 Quicksand (Str. b. börnum) 2.00 All Over the Guy (Str. b. börnum) 4.00 King of the Hill (e) (Bönnuð börnum)

ENSKI BOLTINN

14.00 Charlton – Birmingham frá 14.01 16.00 Fulham – Newcastle frá 14.01 18.00 Liverpool – Tottenham frá 14.01

20.00 Að leikslökum (e)

21.00 Sunderland – Chelsea frá 15.01

23.00 Wigan – W.B.A. frá 15.01 1.00 Dagskrárlök

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

AKSJÓN

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

... Fleiri stöðvar á næstu opnum »

KVEIKTU Á ÞESSU ...

## Oprah

Spányr þættir með hinni einu sönnu Oprah. Spjallþáttur hennar nýtur fádæma vinsælda en Oprah er fátt óviðkomandi. Gestir hennar koma úr öllum stéttum þjóðfélagsins en fræga fólkinu þykir mikilsvert að koma fram í þættinum. Í kvöld ræðir sjónvarpsdrottningin við Söruh Jessicu Parker úr Beðmálum í borginni um móðurhlutverkið og að verða fertug, Orlando Bloom segir frá upphaldsstaðnum sínum og Matthew Fox úr Lost opnar sig í þættinum í kvöld.

■ STÖÐ 2, KL. 20.50



## Japan – Minningar um leyndarríki

Japan – Minningar um leyndarríki (Japan: Memoirs of a Secret Empire) er bandarískur heimildamyndaflokkur um sögu Japans frá sextánda öld til þeirrar nítjándu. Öflugir hershöfðingjar, grimmir vígamenn, geishur og listfengir handverksmenn settu svip

sinn á þetta endurreinsarskeið í sögu Japans þegar jafnvægi komst loks á eftir langan ófrið. En stöðugleikinn kostaði fórnir og í 250 ár var landið var lokað alræðisríki. Hér er rakin lítt þekkt saga þessa dularfulla ríkis og fjallað um samskipti þess við Vesturlönd og mótun þeirrar þjóðar sem nú á dögum er ein hin áhrifamesta í heimi. Í öðrum þætti er sagt frá því er barnabarn stofnanda ríkisins, Tokugawa Iemitsu, herti tókni á stríðsherrum Japans og rak alla útlendinga úr landi. Í lokaðættinum er svo sagt frá menningar- og efnahagslegu blómaskeiði borgarinnar Edo á 18. öld. Hún þótti með fjörugri borgum í heiminum þá en erlendir herir voru ekki langt undan.

■ RÚV, KL. 22.40



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



NIP/TUCK

Ný þáttaröð – fimmtudagskvöld kl. 21:20



GOTTFRID MCANN





## Rafmögnuð indíánadís

Carmen Electra

Carmen Electra er ein af þessum stjörnum í henni Hollywood sem segja má að fræg sé að endemum; fæstir vita hvað hún hefur unnið sér til frægðar annað en það að bera af sér talsvert meiri umbúðarpokka en gengur og gerist. Hún hefur vissulega reynt fyrir sér á ýmsum sviðum en með æði misjöfnum árangri og eftirtekt. Hún hefur látið til sín taka á leiklistarbrautinni, sungið inn á plötu, gerst teiknimyndahetja, setið fyrir og stýrt sjónvarpsþáttum en kunnust er hún þó væntanlega fyrir vasklega framgöngu í samkvæmislífinu og á síðum fína og fræga fólksins. Carmen ólst upp í Cincinnati í Ohio-ríki og á rætur sínar að rekja til indíána, Þjóðverja og Íra. Dansinn átti hug hennar allan á unglingsárum en það var sjálfur Prince sem uppgötvaði hana árið 1990 þegar hún var 18 ára gömul. Prince gaf út plötu með henni á merki sínu Paaisley Park árið 1992 án þess þó að hún næði að slá í gegn sem söngkona. Þegar það gekk ekki eftir sneri hún sér að fyrirsætustörfum og kom þá gjarnan fyrir í skjóllitlum klæðum. Leiddi það, eins og vera ber, til þess að henni voru boðin hlutverk í kvikmyndum og sjónvarpi. Hún náði fyrst heimfrægd er hún fékk hlutverk strandvarð-

arins Lani McKenzie í hinum fornfrægu sjónvarpsþáttum, Baywatch. Og árið 1998 komst samband hennar við skrautlegasta körfuknattleiksmann sögunnar, Dennis Rodman, í heimspressuna. Þau giftu sig jafnharðan, eða síðla árs 1998 en hjónabandið varði vart lengur en í hálf ár – nokkuð sem kom fæstum á óvart. Þegar þar var komið sögu var Carmen Electra orðin ein eftirsóttasta fyrirsæta í heimi og reglulegur kynnir fyrir sjónvarpsstöðvarnar MTV og VH1. Hún kynntist nýverið eitt mest áberandi parið í Hollywood allt síðan leiðir þeirra lágu fyrst saman. Hún lætur enn talsvert til sín taka á leiklistarbrautinni, hefur leikið í á fjórða tug mynda og er væntanleg í allnokkrum myndum sem eiga væntanlega eftir að vekja enn frekari athygli á henni. Má þar nefna m.a. Scary Movie 4, Cheaper By The Dozen 2 og Pledge This! þar sem hún leikur á móti vinkonu sinni Paris Hilton.

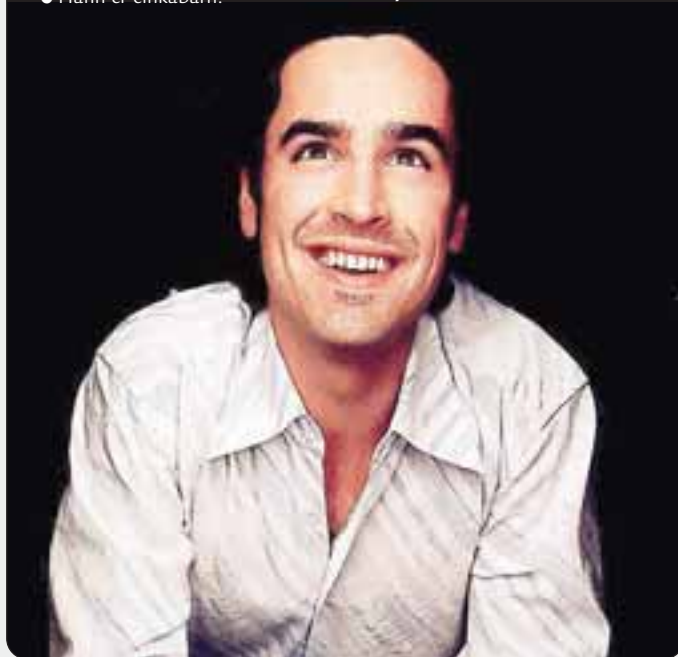
■ **STÖÐ 2, PERFUME, KL. 01.00**

Petta vissum við ekki um ...

## Jesse Bradford

- Hann kom fyrst fram í sjónvarpi sem ungabarn í Q-tip auglýsingunum.
- Hann lærði frönsku í grunnskóla og spænsku í framhaldsskóla.
- Hann var fegurðarsamkeppni í grunnskólanum sínum.
- Hann er jafnvígur á báðar hendur. Hann notar þó meira hægri hendina.
- Hann er mjög fær gítarleikari.
- Hann er einkabarn.
- Hann lék í myndinni „Presumed Innocent“ ásamt „The West Wing“-stjörnunum John Spencer og Bradley Whitford.
- Hann útskrifaðist úr Columbia háskóla með gráðu í kvikmyndum árið 2002.
- Hann var staddur hér á landi við tökurlýfing myndina „Flags of Our Fathers“ sem Clint Eastwood leikstýrir.

■ **STÖÐ 2 BÍÓ, KING OF THE HILL, KL. 22.00**



## Nýir þættir í anda X-Files

Invasion

Maðurinn hefur leitað að „geimverum“ í margar aldir en hefur aldrei komið með raunverulegar sannanir til að sanna tilveru annarra lífvera frá öðrum plánetum. Hvað ef við höfum verið að leita á röngum stað öll þessi ár? Hvað ef þessar verur búa nú þegar á meðal okkar? Hvað ef slys af náttúrulegum orsökum eru í raun yfirhlymning yfir starfsemi „geimveranna“? Smábær í Flórída lendir í miðjunni á heiftarlegum fellibyl sem leggur bæinn í rúst. Bandarískur þjóðgarðsvörður, Russel Varon, verður að leggja allt í sölnurnar til að verja litla bæjarsamfélagið sitt og öryggi fjölskyldunnar. Í storminum segist ung dóttir hans hafa séð dularfull ljós. Varon visar fyrst um sinn á bug frásögn dóttur sinnar, en byrjar að velta fyrir sér hvort að það sé í raun og veru eitt-



hvert sannleikskorn í sögu hennar. Efasemdir hans hverfa fljótt eftir að fyrrverandi kona hans dúkkar upp nakin og minnislaus. Eftir storminn hefst röð undarlegra atvika sem hann ákveður að kanna nánar. Kemur þá ýmislegt dularfullt í ljós sem engar rökréttar skýringar virðast vera á. Magnaðir þættir í anda X-files.

■ **SIRKUS, KL. 22.00**

**Brandt**  
- skrefi á undan

**Blomberg**



Brandt ofninn er með tölvustýrðan „hjálparkokk“

Þú ýtir á einn takka og „hjálparkokkurinn“ sér um eldamennskuna.



Silence  
Inside

**Brandt**  
gufugleypir  
er óvenju hljóðlátur  
aðeins 42 desibel

**Brandt Group**

er einn af stærstu heimilistækjaframleiðendum í Evrópu. Peir framleiða og selja m.a. heimilistæki undir nöfnunum **De Dietrich, Brandt** og **Blomberg**.

**PYROLYSE** hreinsunarkerfi

Brandt ofninn hreinsar sig sjálfur við 500°C

**Brandt**  
uppvottavélin  
glæsileg hönnun sem  
gefur betri þvott

AAA class



Glæsileg innbyggð tæki  
fyrir nútíma eldhús



**Einar Farestveit & Co.hf.**

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

**EKKI MISSA AF ...**



**Chanel**

Heimildarmynd um einkalíf Gabrielle „Coco“ Chanel, þessa glæsilegu þrjúaldur konu sem braust út úr mikilli fátækt. Líf hennar innihélt hneyksli á hneyksli ofan og jafnvel útleð, með því að eiga í ástarsambandi við nasista-foringja.

**BBC PRIME, KL. 22.00**



**Jackass**

Kynnir þáttanna er hinn stórklikaði Johnny Knoxville. Þú hefur annan séns til að fylgjast með stjórnumum í Jackass framkvæma hina ótrúlegustu hrekki og ótrúleg áhættuatriði. „It’s just a lot of fun,“ sagði Knoxville eftir að hafa farið sex sinnum í sturtu með helling af öðrum nöktum karlmonnum! Fylgstu með honum fara með ömmu sína til uppstoppa og spyrja hann hvað hann þurfi að borga fyrir uppstoppun á hana.

**MTV, KL. 22.00**



**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

**12.00** Figure Skating: European Championship Lyon France **17.00** All Sports: Daring Girls **17.15** All Sports: WATTS **17.25** Sailing: Inside Alinghi **17.30** Olympic Games: Olympic Torch Relay **17.45** All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 **18.00** Figure Skating: European Championship Lyon France **21.30** Snooker: The Masters London **23.30** Olympic Games: Olympic Torch Relay **23.45** All Sports: Casa Italia: Road to Torino 2006 **0.00** Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open **2.00** Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open

**BBC PRIME**

**12.00** Porridge **12.30** The Good Life **13.00** Ballykissangel **14.00** Balamory **14.20** Andy Pandt **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** Chanel **22.50** Pride and Prejudice **23.45** The Fear **0.00** Freeze But Is It Art? **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** Yeti – Hunt for the Wildman **14.00** Megastructures **15.00** Seconds from Disaster **16.00** King Tut’s Curse **17.00** Seconds from Disaster **18.00** Storm Stories **18.30** Storm Stories **19.00** Mankillers – Africa’s Giants **20.00** Megastructures **21.00** Seconds from Disaster **22.00** Hunter Hunted **23.00** Seconds from Disaster **0.00** Seconds from Disaster **1.00** Murder Dolls

**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** Mi-

ami 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** Nightmares of Nature **19.30** Big Cat Diary **20.00** Life of Mammals **21.00** Animal Cops Houston **22.00** Nightmares of 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** Motorcycle Mania **14.00** Extreme Engineering **15.00** Ultimates **16.00** Scrapheap Challenge **17.00** A 4x4 is Born **17.30** A Car 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** Jackass **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 **2.00** Fabulous Life of

**CLUB**

**12.20** Insights **12.45** Matchmaker **13.10** Fashion House **13.35** Other People’s Houses **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** Sextacy **22.10** My Messy Bedroom **22.35** Men on Women **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 **14.00** 101 Most Shocking Moments in... **15.00** Live from the Red Carpet **17.00** 101 Most Shocking Moments in... **18.00** Fight For Fame **19.00** E! News **20.00** Live from the Red Carpet **22.00** Heartthrobs & Heartbreakers... **22.30** Superstar Weddings Gone Bad **23.00** Wild On **0.00** E! News **0.30** Heartthrobs & Heartbreakers... **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

**MGM**

**12.40** Woman of Straw **14.35** Crash Course **16.15** The Wilby Conspiracy **18.00** Kings Go Forth **19.50** Valet Girls **21.15** Extremities **22.45** Samaritan: The Mitch Snyder Story **0.40** Who’ll Stop the Rain?

**TCM**

**20.00** The Hill **22.05** The Strawberry Statement **23.55** Billy the Kid **1.30** Village of Daughters

**HALLMARK**

**12.00** Mystery Woman: Mystery Weekend **13.45** Mystery Woman: Snapshot **15.30** Mystery Woman: Sing Me A Murder **17.00** Just Cause **17.45** McLeod’s Daughters II **18.30** Charms for the Easy Life **20.15** Free of Eden **22.00** Ahead Of The Class **23.45** Charms for the Easy Life **1.30** Free of Eden

**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** The Manic Organic **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**

**12.20** Spot **12.50** Den sidste sladderfejse **13.20** Ganbruggsguld **13.50** Nyheder på tegnsprog **14.00** TV Avisen med vejret **14.10** Dawson’s Creek **15.00** Svada **15.30** Smæk for Skillingen **16.00** Scooby Doo **16.20** Shin Chan **16.30** Barda – et rollespil **17.00** Johanne i Troldeskoven **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.55** Dagens Danmark **18.25** TV Avisen **18.30** Rabatten **19.00** DR1 Dokumentaren – Krigerne **19.35** Nationen **20.00** TV Avisen **20.25** Profilen **20.50** SportNyt **21.00** Sexy Beast **22.25** Onsdags Lotto **22.30** Henrik VIII

**SV1**

**12.55** Simning: Världscupen Stockholm **13.25** Lille Teun **15.00** Rapport **15.10** Gomorrón Sverige **16.00** Konstákning: EM 2006 **17.00** Boll-Bompa **17.01** Linus i Svingen **17.30** Hjárnkontoret **18.00** Sökandst efter Skattkammerarén **18.25** Anslagstavlan **18.30** Rapport **19.00** Packat & klart **19.30** Cityfolk **20.00** Konstákning: EM 2006 **21.30** Simning: Världscupen Stockholm **22.00** Rapport **22.10** Kultúrnyheterna **22.20** Uppdrag Granskning **23.20** Sánding frá SVT24

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



**HVER VERÐUR MEISTARINN?**

Fimmtudagskvöld kl. 20:05



GOTTI FOLK MCCANN



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

# SVAKALEGASTI FRAMHALDSPÁTTURINN

Ný þáttaröð af Nip/Tuck – fimmtudagskvöld kl. 21:20



	<b>DRAMA</b> ▶ 22.25 THE ROTTERS' CLUB	<b>GAMAN</b> ▶ 20.55 HOW I MET YOUR MOTHER	<b>DRAMA</b> ▶ 22:00 HOUSE	<b>RAUNVERULEIKI</b> ▶ 21.45 GIRLS NEXT DOOR	<b>ÍÞRÓTTIR</b> ▶ 20.30 WORLD'S STRONGEST MAN 2004
	<b>SJÓNVARPIÐ</b>		<b>SKJÁREINN</b>	<b>SIRKUS</b>	<b>SJÓNVARPIÐ</b>
<b>MORGUN</b>		<b>6.58</b> Ísland í bitíð <b>9.00</b> Bold and the Beautiful <b>9.20</b> Í finu formi 2005 <b>9.35</b> Martha <b>10.20</b> My Sweet Fat Valentina <b>11.10</b> Alf <b>11.35</b> Whose Line is it Anyway <b>12.00</b> Hádegisfréttir			
<b>DAGUR</b>	<b>16.45</b> Handboltakvöld <b>17.05</b> Leiðarljós <b>17.50</b> Táknmálsfréttir <b>18.00</b> Stundin okkar	<b>12.25</b> Neighbours <b>12.50</b> Í finu formi 2005 <b>13.05</b> Fresh Prince of Bel Air <b>13.30</b> Blue Collar TV <b>14.00</b> Two and a Half Men <b>14.25</b> Neighbourhoods form Hell <b>15.15</b> The Block 2 <b>16.00</b> Með afa <b>16.55</b> Barney <b>17.20</b> Bold and the Beautiful <b>17.40</b> Neighbours <b>18.05</b> The Simpsons 12	<b>16.00</b> 2005 World Pool Championship (e) <b>17.55</b> Cheers – 10. þáttaröð <b>18.20</b> Queer Eye for the Straight Guy (e)		<b>16.20</b> Ítalski boltinn <b>18.00</b> Íþróttaspjallið <b>18.12</b> Sportið
<b>KVÖLD</b>	<b>18.30</b> Latibær Þáttaröð um Íþrótaálfinn. e. <b>19.00</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.35</b> Kastljós <b>20.00</b> Landsleikur í handbolta Bein útsending frá vináttulandsleik Íslendinga og Frakka í Laugardalshöll. <b>21.35</b> Nýgræðingar (93:93) (Scrubs) Gamanþáttaröð um lækinn J.D. Dorian og ótrúlegar uppkomur sem hann lendir í. <b>22.00</b> Tiufréttir ▶ <b>22.25</b> Félagar (3:3) (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.	<b>18.30</b> Fréttir, íþróttir og veður <b>19.00</b> Ísland í dag <b>19.35</b> Strákamir <b>20.05</b> Meistarinn (4:21) ▶ <b>20.55</b> How I Met Your Mother (2:22) Nýir bráðskemmtilegir rómantískir gamanþættir í anda Friends sem notið hafa mikillar hylli í Bandaríkjunum síðan sýningar á þeim hófust þar fyrir á árinu. <b>21.20</b> Nip/Tuck (2:15) (Klippt og skoríð) (Kiki) Einhverjir svakalegastu framhaldsþættir sem gerður hafa verið eru orðnir ennþá svakalegir. Bönnuð börnum. <b>22.05</b> Inspector Lynley Mysteries (5:8) (Lynley lögregluvarðstjóri) Bönnuð börnum. <b>22.50</b> The Contaminated Man (Sýkti maðurinn)	<b>19.20</b> Fasteignasjónvarpið <b>19.30</b> Complete Savages (e) <b>20.00</b> Family Guy Brian fær vinnu sem eiturlyfjagundur hjá Quahog lögreglunni. <b>20.30</b> Malcolm In the Middle <b>21.00</b> Will & Grace <b>21.30</b> The King of Queens Bandarískir gamanþættir. ▶ <b>22.00</b> House House þarf að sinna sjúklingi sem fær hvert hjartaáfallið á fætur og öðru og aðalumræðuefnið á spítalanum er sambandið á milli Cameron og House. <b>22.50</b> Sex Inspectors Kynlífsérfræðingarnir Tracey Cox og Michael Alvei greiða úr kynlífsvanda para í þáttunum The Sex Inspectors. Þau greina ásturlíf fólksins og reyna að einangra vandamálið.	<b>18.30</b> Fréttir NFS <b>19.00</b> Fashion Television (12:34) <b>19.30</b> Partí 101 Drottning næturinnar, Brynja Björk, mætir með hirðina á heitustu skemmtistaði Reykjavíkur á limmósínu og sýnir áhorfendum hvernig á að skemmta sér. <b>20.00</b> Friends 6 (10:24) <b>20.30</b> Splash TV 2006 <b>21.00</b> Summerland (8:13) ▶ <b>21.45</b> Girls Next Door (12:15) (I'll Make Manhattan) Þær eru oftast ljóshærðar, metnaðargjarnar og alltaf fallegar. Bönnuð börnum. <b>22.15</b> Smallville (6:22) (Transference) Fjórða þáttaröðin um Ofurmennið í Smallville.	<b>18.30</b> Stump the Schwab (Veistu svarið?) Stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem íþrótaáhugamenn láta ljós sitt skína. <b>19.00</b> X-Games (Ofurhugaleikar) <b>20.00</b> US PGA 2005 – Inside the PGA T ▶ <b>20.30</b> World's strongest man 2005 <b>21.00</b> NFL-tílfrið (NFL Gameday 05/06) <b>21.30</b> Fifth Gear (í fimmta gir) <b>22.00</b> A1 Grand Prix (Heimsbikarinn í kappakstri) (A1 Grand Prix – samantekt) <b>22.55</b> Meistaradeildin með Guðna Bergs (Meistararmörk 2) Knattspyrnusérfræðingarnir Guðni Bergsson og Heimir Karlsson fara yfir gang mála í Meistaradeildinni.
<b>NÓTT</b>	<b>23.20</b> Aðþrengdar eiginkonur (22:23) <b>0.05</b> Kastljós <b>0.35</b> Dag-skrárlök	<b>0.25</b> Six Feet Under <b>1.20</b> The 4400 <b>2.05</b> Pups (Str. b. börnum) <b>3.45</b> Deadwood <b>4.40</b> How I Met Your Mother <b>5.10</b> The Simpsons 12 <b>5.35</b> Fréttir og Ísland í dag <b>6.40</b> Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi	<b>23.35</b> Jay Leno <b>0.20</b> Law & Order: SVU (e) <b>1.05</b> Cheers – 10. þáttaröð (e) <b>1.30</b> Fasteignasjónvarpið (e) <b>1.40</b> Óstöðvandi tónlist	<b>23.00</b> Invasion (2:22) <b>23.50</b> Friends 6 (10:24) (e) <b>0.15</b> Splash TV 2006	<b>23.35</b> Bandaríska mótaröðin í golfi

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



# IDOL STJÖRNULEIT

Alla föstudaga kl. 20:30



GOTT FOLK McCANN



FRÉTTIR

▶ 20.10

FRÉTTALJÓŠ



7.00 Ísland í bítið 9.00 Fréttavaktin fyrir hádegi

12.00 Hádegisfréttir 13.00 Íþróttir/lífsstíll 14.00 Hrafnabing/Miklabraut 15.00 Fréttavaktin eftir hádegi 18.00 Kvöldfréttir/Íslandi í dag/Íþróttir

20.00 Fréttir

▶ 20.10 Fréttaljós Víkulegur fréttaskýringabáttur með fjölda gesta í myndveru í umsjón fréttastofu NFS.

21.00 Fréttir

21.10 60 Minutes Framúrskarandi fréttabáttur sem vitnað er í.

22.00 Fréttir Fréttir og veður

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

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

FRÉTTIR **FRÉTTALJÓŠ** STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Just Married 8.00 Lost in Translation 10.00 Twin Falls Idaho 12.00 Phenomenon II 14.00 Just Married 16.00 Lost in Translation 18.00 Twin Falls Idaho

20.00 **The Sum of All Fears** (Hástig ógnarinnar) Það andar köldu í samskiptum Bandaríkjamanna og Rússa eftir forsetaskipti þeirra síðarnefndu. Bönnuð börnum.

22.00 **Lord of the Rings: The Return of the King** (Hringadróttinssaga: Hilmir snýr heim) Þriðji og lokahluti þrileiksins um Hringadróttinssögu. Bönnuð börnum.

1.15 The Time Machine (Bönnuð börnum) 2.50 Real Women Have Curves (Bönnuð börnum) 4.15 The Sum of All Fears (Bönnuð börnum)

FRÉTTIR **FRÉTTALJÓŠ** ENSKI BOLTINN

14.00 Blackburn – Bolton frá 14.01 16.00 Sunderland – Chelsea frá 15.01 18.00 Man. City – Man. Utd. frá 14.01

20.00 **Stuðningsmannabátturinn „Liðið mitt“** Hörðustu áhængendur enska boltans á Íslandi í sjónvarpið.

21.00 **Liverpool – Tottenham frá 14.01** Leikur sem fram fór síðastliðinn laugardag.

23.00 Arsenal – Middlesbrough frá 14.01 1.00 Dagskrárlök

FRÉTTIR **FRÉTTALJÓŠ** OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

FRÉTTIR **FRÉTTALJÓŠ** 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 ...

Meistarinn

Meistarinn er nýr íslenskur spurningabáttur í umsjá Loga Bergmanns Eidsossonar sem reynir á þekkingu, kærsku og heppni keppenda. Hér er á ferð ekta spurningakeppni sem sameinar alla bestu eiginleika góðra spurningakeppna. Keppnin er með útsláttarfyrirkomulagi. Tveir etja kappi í hverjum þætti og keppt verður um einn keppandi stendur eftir sem sigurvegarinn. Meistarinn. Í þessari fjórðu viðureign fyrstu umferðar eigast við Stefán Már Halldórsson deildarstjóri starfskjara-deildar Landsvirkjunar og Gísli Tryggvason talsmaður neytenda.

■ STÖÐ 2, KL. 20.05



How I Met Your Mother

Nýir bráðskemmtilegir rómantískir gamanþættir í anda Friends sem notið hafa mikillar hylli í Bandaríkjunum síðan sýningar á þeim hófust þar fyrr á árinu. Þættirnir fjalla um ungt fólk á þrítugsaldri sem nýtur tilhugalífsins til hins ýrasta en er samt farið að íhuga hvort ekki kominn sé 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. Í þættinum í kvöld verður Ted örvæntingarfullur og reynir allt hvað hann getur til að hitta Robin aftur. Hann ákveður að halda partí og býður Robin en þegar hún lætur ekki sjá sig þá heldur hann hvert partíð á færur öðru í þeirri von um að hún mæti.

■ STÖÐ 2, KL. 20.55



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



GREY'S ANATOMY

Besti dramabátturinn í Bandaríkjunum – mánudagskvöld kl. 20:00







## HVAÐ ER Í KASSANUM ...

### ...hjá Ragga Bjarna?

**Uppáhaldssjónvarpsþáttur?** Það er þátturinn Boston Legal. Síðan hef ég gaman að honum Jóni Ársæli í þættinum Sjálfstætt fólk. Síðan hef ég náttúrliga gaman af fót-bolta.

**Fyrsta sjónvarpsminningin?** Ég keypti sjónvarpstæki á Keflavíkurlflugvellið þegar við KK vorum að spila í gamla daga. Fyrsta minning-

in var að við horfðum á Kanasjónvarpið.

**Eftirminnilegasta atriði í sjónvarpsþætti?**

Nú fyrstu alveg með það. Ég gleymi því um leið og ég stend upp.

**Uppáhaldssjónvarpsstjarnan?**

Góður vinur minn, Bessi Bjarnason heitinn. Hann var uppáhaldsleikarinn minn.

# Herra Ísland í 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 eitthvað við sitt hæfi. Púlsinn verður tekinn á næturlífinu í Reykjanesbæ og víðar, þar sem spjallað er við hressa djammara. Rugl vikunnar er fastur liður í Splash þar sem bræðurnir fara á kostum í fflagangi sem ætti að kæta flesta. Undirföt frá Adam og Evu eru sýnd ásamt því að nýjustu hjálpar-tækin eru kynnt. Piparjónka og pipar-svein vikunnar verða kynnt og nýjar hljómsveitir fá að koma sér á framfæri

vikulega. Síðast en ekki verður sýnt úr mánaðarlegum Splash þáttum þar sem allt verður vitlaust. „Það sem ætti að selja best við þáttinn er að það verður mikið um nekt í þættinum, við sýnum m.a. djammmyndbönd þar sem stelpur slummast og flassa,“ segir Óli Geir, herra Ísland og annar umsjónarmaður þáttarins. Bræðurnir munu fylgjast náið með öllu ungu fólki sem er að gera góða og forvitnilega hluti, enda af nógu að taka og ætti því Splash að vera ferskur, fjörugur og skemmtilegur þáttur sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara.



Þetta vissum við ekki um

## Viggo Mortesen

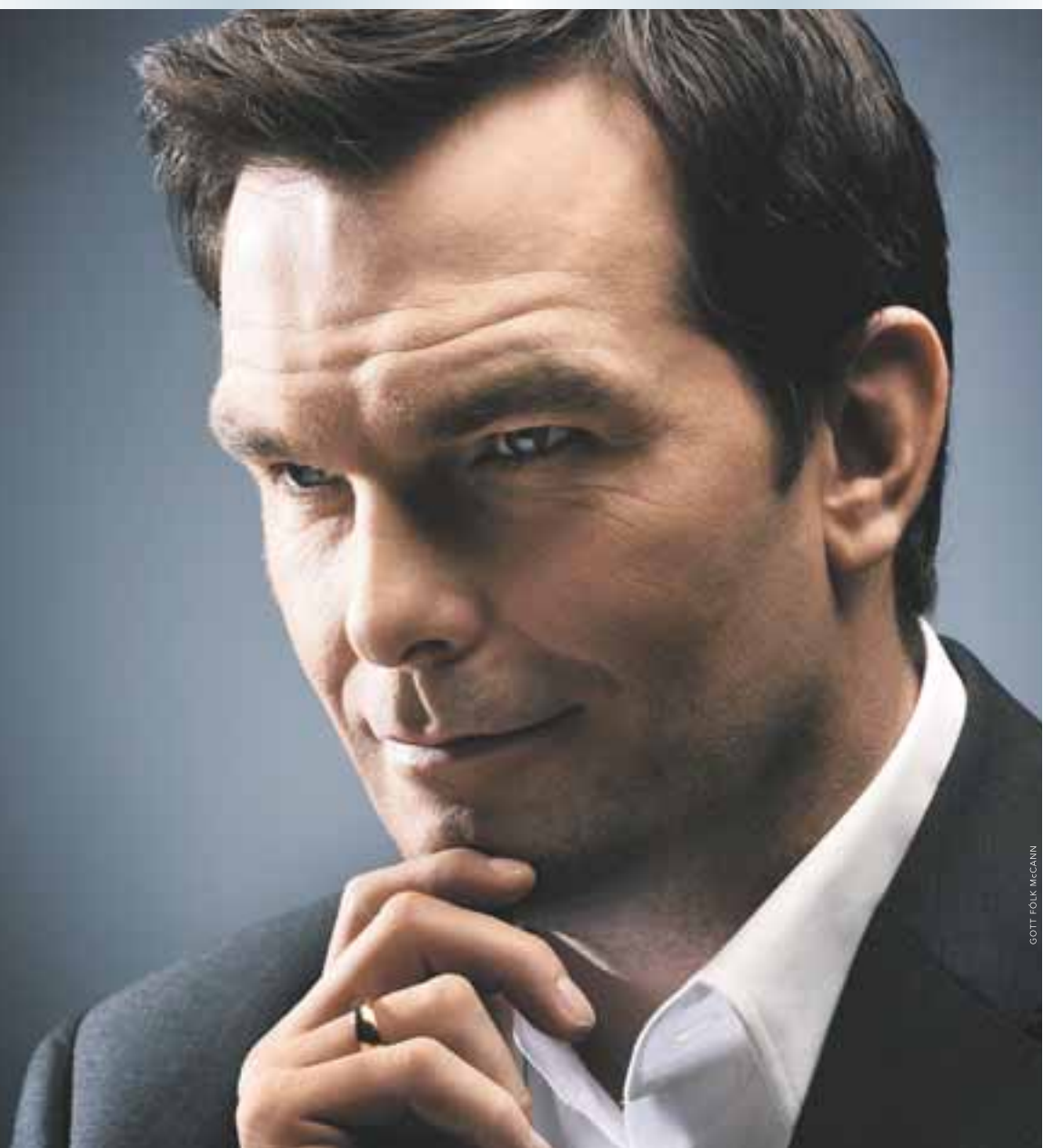
- Hann er fyrrverandi eiginmaður Exene Cervenka, söngkonu pönkhljómsveitarinnar X.
- Hann eyðir frítíma sínum í að skrifa ljóð og gaf út ljóðabókina „Ten Last Night“ áður en hann sló í gegn.
- Hann málaði stóru veggmyndina sem sést í vinnustofu persónu hans í myndinni „The Perfect Murder“.
- Hann bjó í Suður-Ameríku frá því hann var 2-11 ára.
- Hann er ljósmyndari og hefur tekið myndir í mörg ár. Hann hélt sýningu í Robert Mann Gallery í New York árið 2000.
- Honum er margt til lista lagt en hann er einnig djasstónlistarmaður. Hann hefur gefið út þrjá geisladíska með tónlist sinni.
- Hann vann sem vörubílstjóri í Danmörku áður en hann sló í gegn.
- Hann datt alveg í „karakter“ í Lord of the Rings og kallaði leikstjórinn Peter Jackson hann Aragorn í einn og hálfan tíma án þess að hann hefði tekið eftir því.
- Hann útskrifaðist úr St. Lawrence háskólanum í New York árið 1980 með gráðu í stjórnmálafræði og spænsku.
- Hann á framleiðslufyrirtækið „Perceval Press“.
- Hann er aðdáandi „New York Mets“.
- Hann er mikill hestamaður og keypti hestinn sem hann notaði í „Lord of the Rings“.
- Faðir hans er Dani, móðir hans er amerísk en amma hans er norsk.
- Hann ætlaði fyrst að hafna hlutverki Aragorn í „Lord of the Rings“ myndunum en sonur hans sannfærði hann um að taka hlutverkið að sér.

■ STÖÐ 2 BÍÓ, LORD OF THE RINGS: THE RETURN OF THE KING, KL. 22.00

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

# HVER VERÐUR MEISTARINN?

Fimmtudagskvöld kl. 20:05



**EKKI MISSA AF ...**



**Dark Side of Hippos**

Krúttlegar grænmetisætur eða skelfileg árásgjörn skrímsli? Þau drepa fleiri manns í Afríku hvert ár en öll önnur dýr. Fylgstu með sannleikanum um þessi dúllulegu dýr sem leyndu á sér.

**NATIONAL GEOGRAPHIC, KL. 21.00**



**Little Britain**

Bretland! Íbúatala? Fjöldi bæja? Meðalhæð? Meðal skótaskærð? Hverjir eru Bretar í raun og veru? Takmark þessa sprenglæðilegu þátta er að kynna okkur fyrir lífi venjulegs bresks fólks. Hvað það gerir, hvert það fer og hvers vegna það er eins og það er. Þessi þáttur hefur slegið í gegn um allan heim og sópað til sín verðlaunum. Stjörnur á borð við Nicholas Cage, Johnny Depp og Kylie Minogue hafa opinberlega tjáð hrifningu sína á þessum frábæru þáttum.

**BBC PRIME, KL. 20.00**

**ERLENDAR STÖÐVAR**

**SKY NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**CNN INTERNATIONAL**

Fréttir allan sólarhringinn.

**FOX NEWS**

Fréttir allan sólarhringinn.

**EUROSPORT**

12.00 Alpine Skiing: World Cup St Moritz Switzerland 13.30 Figure Skating: European Championship Lyon France 14.00 Biathlon: World Cup Antholz Italy 14.45 Bobsleigh: World Cup St Moritz 15.45 Figure Skating: European Championship Lyon France 17.00 Football: African Cup of Nations Egypt 19.00 Figure Skating: European Championship Lyon France 21.30 Football: Top 24 Clubs 22.00 Snooker: the Masters London 0.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open 2.00 Tennis: Grand Slam Tournament Australian Open

**BBC PRIME**

12.00 Keeping up Appearances 12.30 The Good Life 13.00 Ballykissangel 14.00 Balamory 14.20 Andy Pandey 14.25 Tweenies 14.45 Fimbles 15.05 Captain Abercromby 15.20 The Make Shift 15.35 The Really Wild Show 16.00 Cash in the Attic 16.30 Ready Steady Cook 17.15 The Weakest Link 18.00 Holly City 19.00 Chanel 20.00 Little Britain 20.30 Two Pints of Lager and a Packet of Crisps 21.00 Red Dwarf 21.30 Blackadder Goes Forth 22.00 Space 22.50 Cutting It 23.40 Radical Heights 0.00 Battlefield Britain 1.00 Around the World in 80 Treasures 2.00 Spanish Journey

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Seconds from Disaster 13.00 Polar Bear Alcatraz 14.00 Megastructures 15.00 Hunter Hunted 16.00 Predators At War 17.00 Seconds from Disaster 18.00 Explorations 18.30 Storm Stories 19.00 Elephants Of Kilimanjaro 20.00 Megastructures 21.00 Hunter Hunted 22.00 The Serpent 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 Gods and Demons 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 Supernatural 19.30 Big Cat Diary 20.00 Britain's Worst Pet 20.30 Animal Planet at the Movies 21.00 Animal Cops Houston 22.00 Supernatural 22.30 Monkey Business 23.00 Emergency Vets 23.30 Hi-Tech Vets 0.00 Pet Rescue 0.30 Wildlife SOS 1.00 Britain's Worst Pet 1.30 Animal Planet at the Movies 2.00 The Snake Buster

**DISCOVERY**

12.00 American Chopper 13.00 Wheeler Dealers 13.30 Wheeler Dealers 14.00 Extreme Engineering 15.00 Extreme Machines 16.00 Scrapheap Challenge 17.00 Thunder Races 18.00 American Chopper 19.00 Mythbusters 20.00 Brainiac 21.00 Ten Ways 22.00 Firehouse USA 23.00 Mythbusters 0.00 Forensic Detectives 1.00 FBI Files 2.00 Why Intelligence Fails

**MTV**

14.00 Wishlist 15.00 TRL 16.00 Dismissed 16.30 Just See MTV 17.30 MTV:new 18.00 Dance Floor Chart 19.00 Punk'd 19.30 Viva La Bam 20.00 Wild Boyz 20.30 The Osbournes 21.00 Top 10 at Ten 22.00 I Want a Famous Face 22.30 Wonder Showzen 23.00 Party Zone 0.00 Just See MTV 5.00 Just See MTVs 2.00 Larry King Live

**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 VH1 All Access 21.00 Mtv Live Keane 21.30 MTV Live Velvet Revolver 22.00 VH1 Rocks 0.30 Flipside 1.00 Chill Out 1.30 VH1 Hits

**CLUB**

12.20 Insights 12.45 Matchmaker 13.10 Fashion House 13.35 Other People's Houses 14.30 Retail Therapy 15.00 Crimes of Fashion 15.30 Crime Stories 16.30 Arresting Design 17.00 Yoga Zone 17.25 The Method 17.50 Hollywood One on One 18.15 Girly Ghostbusters 18.40 E-Love 19.05 It's a Girl Thing 19.30 The Villa 20.25 Cheaters 21.15 Sextacy 22.10 My Messy Bedroom 22.35 Men on Women 23.00 Sextacy 0.00 Women Talk 0.30 Ex-Rated 1.00 Vegging Out 1.25 Sizzle

1.55 Loyd on Location

**E! ENTERTAINMENT**

12.00 The El True Hollywood Story 13.00 El News 13.30 Gastineau Girls 14.00 Live from the Red Carpet 16.00 101 Most Awesome Moments in... 17.00 101 Most Awesome Moments in... 18.00 Kill Reality 19.00 El News 19.30 Celebrity Soup 20.00 The 2006 Golden Globes Special 21.00 The 2006 Golden Globes Special 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 Celebrity Soup 1.00 Girls of the Playboy Mansion 1.30 Superstar Weddings Gone Bad 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 Teen Titans 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 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**

13.30 Till There Was You 15.00 Have You Seen My Son? 16.30 Crucible of Horror 18.00 A Family Thing 19.50 Busting 21.20 Prey for the Hunter 22.45 Pork Chop Hill 0.20 Vietnam Texas 1.50 Easy Money

**TCM**

20.00 Slither 21.35 Sitting Target 23.05 Period of Adjustment 1.00 Arturo's Island

**HALLMARK**

12.00 Christy: Return to Cutter Gap 13.45 Angel In The Family 15.15 Jim Henson's Jack And The Beanstalk 17.00 Just Cause 17.45 McLeod's Daughters II 18.30 Follow the Stars Home 20.15 Sioux City 22.00 Hostage Hotel 23.45 Follow the Stars Home 1.30 Hostage Hotel

**BBC FOOD**

12.00 The Manic Organic 12.30 Diet Trials 13.00 The Italian Kitchen 13.30 A Cook's Tour 14.00 New Scandinavian Cooking 14.30 Off the Menu 15.00 Dinner Party Inspectors 15.30 Châlet Slaves 16.00 The Big Stew 16.30 Ready Steady Cook 17.00 Great Food Bites 17.30 Madhur Jaffrey's Far Eastern Cookery 18.00 Jancis Robinson's Wine Course 18.30 Grigson 19.00 Gary Rhodes' New British Classics 19.30 Tamasin's Weekends 20.00 Neil Perry Rockpool Sessions 20.30 The Tanner Brothers 21.00 Full On Food 22.00 Capital Floyd 22.30 Saturday Kitchen

**DR1**

12.00 En fisker, en landsby og en floðbelge 12.30 Nationen 12.50 Hvad er det værd? 13.20 Uventet besøg 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 TV Avisen med vejret 14.10 Dawson's Creek 15.00 Liga.DK 16.00 Den amerikanske drage 16.20 Hundefangerne 16.30 Livet ifølge Rosa 17.00 Fandango 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 17.55 Dagens Danmark 18.25 TV Avisen 18.30 Lægens bord 19.00 Ghita Nerby 'Den lille Vilde' 20.00 TV Avisen 20.25 Penge 20.50 SportNyt 21.00 Dinas Dates 21.30 Dødens Detektiv 21.55 Henrik VIII 23.30 Liga.DK

**SV1**

11.50 Alpin: Världscupen St Moritz 13.30 Djursjukhuset 14.00 Debatt 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Konstakning: EM 2006 17.00 Bolibompa 17.01 Billy 17.10 Yokoi Jakamoko! Toto! 17.15 Lisas sagoshow 17.30 Sagoberättaren 18.00 Amigo 18.30 Rapport 19.00 Riket - Stormaktstiden 20.00 Den perfekta stormen 22.05 Konstakning: EM 2006 23.05 Rapport 23.15 Kulturnyheterna 23.25 Bounce - Tillbaka till kärleken 1.10 Sändning från SVT24

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



**ÍSLENSK SNILLD**

Stelpurnar – laugardaga kl. 19:40



GOTT FOLK MCCANN





nettoline 

# Glæsilegar **danskar** innréttingar í öll herbergi heimilisins

Fyrsta flokks hönnunar- og teiknivinna. Stuttur afgreiðslufrestur og 5 ára ábyrgð.

**Mjög hagstætt verð!**



**Þvottahússinnréttingar - Baðinnréttingar - Fataskápar með venjulegum- og rennihurðum**



**Snaigé**



**ELBA**

Við bjóðum líka hin rómuðu ítölsku ELBA eldunartæki og vönduðu Snaigé kæli- og frystiskápana frá Litháen, hvort tveggja á aldeilis frábæru verði.

**Valin tæki með 20-50% afslætti**

 **Friform**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500

**Opíð:**  
Mánudaga - föstudaga kl. 9-18  
Laugardaga kl. 10-15

# „Áður en við vissum af vorum við búin að spara **36.822 kr.**“

Frá því í apríl sl. hafa Valdimar og fjölskylda hans sparað **36.822 kr.** með því að vera í Og1, heildarþjónustu Og Vodafone. Með Og1 lækka þau símakostnað heimilisins umtalsvert og geta leyft sér að nota sparnaðinn í eitthvað skemmtilegt.

## Það er ekkert mál að skrá sig í Og1.

Heimili sem eru með allt hjá Og Vodafone, GSM áskrift, Heimasíma og Internet, geta skráð sig í Og1.

## „Svona spöruðum við 36.822 kr.“

Valdimar og fjölskylda hans hringdu heim úr GSM símunum sínum í samtals **30 mín.** á mánuði, þau töluðu í **60 mín.** á mánuði við vin sinn í útlöndum, notuðu heimasímann daglega fyrir samtals **500 mín.**, fengu sér áskrift að Sýn á **sérstöku tilboði** og síðast en ekki síst eru þau öll skráð með GSM vin.

**Hringdu í 1414 strax í dag, skráðu þig í Og1 og byrjaðu að spara með hverju símtali.**

# Og1

Í dag eru yfir **10.000** heimili skráð í Og1 og þeim fjölgar hratt. Þú getur skráð þitt heimili núna á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) eða í 1414.

Komdu í verslun **Og Vodafone**, hringdu í **1414** eða smelltu þér á [www.ogvodafone.is](http://www.ogvodafone.is) fyrir nánari upplýsingar og skráningu í **Og1**.

### Meðal fríðinda í Og1:

Sýn á 1.990 kr. á mánuði. Allir hringja frítt heim úr GSM símanum sínum í allt að 60 mínútur á sólarhring úr hverjum síma. Hvert GSM númer fær 120 mínútur á mánuði í erlendan heimasíma, 500 mínútur á mánuði úr heimasíma í heimasíma, hver heimasími fær 120 mínútur á mánuði í heimasíma í útlöndum. ADSL þjónusta á hagstæðu verði og þú velur um ótakmarkað niðurhal eða það magn sem þér hentar og margt, margt fleira.



Heyrumst!



# Hvernig eignast ég milljón?

Auðvelda leiðin til að eignast milljón er að fjárfesta reglulega í sjóðum. Þú leggur peningana til hliðar strax í byrjun mánaðar og lætur þá byrja að safna vöxtum.

Sérfræðingar hjá Íslandsbanka hafa sett saman þrjár leiðir í fjárfestingum. Ein þeirra er Klassíska leiðin. Hún tekur miðlungs mikla áhættu, stefnir að góðri ávöxtun og er vænlegur kostur til að láta peningana þína vaxa.



Svandís Rún Ríkarðsdóttir  
Ráðgjafi hjá Eignastýringu Íslandsbanka.

## FJÁRFESTU Í SJÓÐUM

Byrjaðu núna! Farðu inn á [www.isb.is](http://www.isb.is) og kláraðu málið. Þú getur einnig haft samband við næsta útibú eða við ráðgjafa hjá Eignastýringu Íslandsbanka í síma 440 4920.

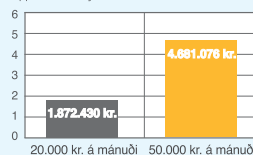
Klassíska leiðin er 50% hlutabréf og 50% skuldabréf. Þú getur fjárfest í Klassísku leiðinni með mánaðarlegri áskrift eða með einni upphæð.

KLASSÍSKA LEIÐIN – Árleg nafnvöxtun síðustu 5 ár\*

# 15%

UPPSÓFNUD FJÁRHÆÐ\*\* – Miðað við 5 ára sparnað

Upphæðir í milljónum króna.



\*Ávöxtun í fortíð er ekki visbending um ávöxtun í framtíð. Gengi verðbréfa getur lækkað jafnt sem hækkað.

\*\*Miðað við 15% ávöxtun síðustu fimm ára.