

| tíska | heilsa | gæludýr | jól | pistlar | matur | tíðarandinn | stjörnuþá |

birta

● Gleðileg jól

JÓLAMATUR

» Hugmynd að langri hátíðarmáltíð

TÍSKA NÆSTA ÁRS

» Oxford-skór, samfestingar og metal

Hjörtur Magni og Ebba Margrét

TRÚIN OG LÍFIÐ



SJÓNVARPSDAGSKRÁIN
22. desember - 4. janúar



COR / SINUS

Árið 1976 var Sinus hægindastóllinn þegar á undan sinni samtíð, með dúandi fjaðrastáli – en af lögun þess dregur stóllinn nafn sitt – og bólstrun sem er eins óvenjuleg og hún er þægileg.

Hönnun: Reinhold Adolf, Hans-Jürgen Schröpfer

feðurðin býr
í smáatriðunum



MÓDERN
MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is



**DÚ
GEFUR
STYRK!**

Saman getum við safnað **geðveikt** miklu

Allir geta tekið þátt í söfnun til styrktar samtökum sem vinna að úrbótum í geðheilbrigðismálum.

Viðskiptavinir Sparisjóðsins þurfa ekki að greiða neitt, bara velja félag til að styrkja, og Sparisjóðurinn leggur þá fram 1.000 kr. til félagsins. Farðu inn á www.spar.is eða komdu við í næsta sparisjóði og veldu félagið sem fær þinn styrk.



SPARISJÓÐURINN

– fyrir þig og þína



14



20



32



Þetta helst

- 7 Nýir siðir fyrir gamla sveina
- 8 Heitt og kalt
- 8 Tíðarandinn: Áramót
- 10 Brennsla Snorra Helgasonar
- 12 Bragi bóksali:
Þessi heimur er svo heillandi

Greinar og viðtöl

- 14 Hjörtur Magni og Ebba Margrét:
Trúin og lífið
- 40 Hver þarf ekki á góðum harmleik
að halda?

Hann/hún

- 20 Hugmynd að langri hátíðarmáltíð
- 26 Rotturnar eru alveg eðalgæludýr
- 28 Tíska:
Oxford-skór, samfestingar og metal
- 32 Tískuíkon: Björk Guðmundsdóttir
- 34 Grímuball
- 36 Kristín Eva Þórhallsdóttir elur upp
- 38 Tryggvi Gunnarsson segir kynjasögur
- 41 Jólábíómyndir

Í hverju blaði

- 42 Krossgáta
- 43 Sjónvarp næstu viku
- 76 Sudoku

Í miðju blaðsins

Heilsubirta
Jólabirta

Með ósk um gleðileg jól og bjarta daga á komandi ári **birta**

22. desember – 4. janúar 2006 nr. 51

ÚTGÁFUFLAG: 365 – prentmiðlar
RITSTJÓRI: Kristín Eva Þórhallsdóttir
kristineva@frettabladid.is
ÁBYRGÐARMADUR: Steinunn Stefánsdóttir
steinunn@frettabladid.is
RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR:
Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 550 5000

DREIFING: Pósthúsið ehf., sími 585 8330
AUGLÝSINGAR:
Anna Elínborg Gunnarsdóttir / aeg@365.is
Sölustjóri / 550 5806 / 899 3632
Erna Sigmundsdóttir / ernas@365.is
Markaðsfulltrúi / 550 5863 / 821 2755
Auður Harpa Andrésdóttir / audur.harpa@365.is
Markaðsfulltrúi / 550 5828 / 892 8873

UMBROT: 365 – prentmiðlar
Kristín Agnarsdóttir, Örylgur Hnefill Örylgsson og
Linda Stefánsdóttir
PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf.
FORSÍÐUMYND: Heiða
NETFANG: birta@frettabladid.is
Birtu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Selfossi og Hveragerði.

„KLUKKUSTUND
Í ÓSKILUM
INNIHELDUR
GRÍÐARLEGA
ORKU!“

FRUMSÝNT 29. DESEMBER

ÓFAGRA VERÖLD
EFTIR ANTHONY NEILSON

Miðasala 568 8000
www.borgarleikhus.is

BORGARLEIKHÚSIÐ

Nýir síðir **FYRIR** gamla sveina

Samruni íslenskra og bandarískra hefða er hvergi sýnilegri en í jólasveinunum okkar. Óþekku hrekkjusvínin voru klædd í rautt og í stað þess að stela og stríða fóru sveinarnir að gefa og gæla. Þessi síðaskipti voru ekki átakalaus og upp komu nokkur atvik sem virkilega reyndu á þolrif þjóðarinnar. Þvörusleikir var þannig heillaður af mistilteininum og töfrum hans. Hann greip grein af næsta tré, laumaðist inn til húsmóður í Austurbænum og lét reyna á töframáttinn. Amerískir töfrar virka hins vegar bara í Ameríku og húsmóðirin var ekki lengi að grípa í kökukeflið og venja Þvörusleiki af þessum nýja ósið.

Ég sá mömmu kyssa jólasvein
hún virtist ekki vera sátt við það
því sveinninn var ei hreinn
og gat ei staðið beinn
enda var hann gamall skríttinn
Grýlujólasveinn

Já, ég sá mömmu kyssa jólasvein
sem virtist vera röngu landi í
með litla visna grein
þá pabbi rak upp vein
þegar mamma kyssti jólasvein.



Texti: TRYGGVI GUNNARSSON
Mynd: KUBBUR MARGMIDLUN - HÖRÐUR E.

GAMLÁRSKVÖLD

Ein af stærstu veislum ársins er handan við hornið en það er að sjálf-sögðu gamlárskvöld, kvöldið sem við kveðjum það gamla og góða sem er að baki og fögnum nýrri byrjun. Gamlárskvöld er að sjálf-sögðu bara eitt stórt partí og hérna eru nokkrar sniðugar hugmyndir að góðu áramótapartíi.

Við mælum með New York við þá sem eru að hugsa um að vera **ERLENDIS YFIR ÁRAMÓTIN**. Aðalstaðurinn þar á gamlárskvöld er auðvitað Times Square og á hverju ári safnast um 29 þúsund manns þar saman til að fagna nýju ári. Þeir sem komast ekki, en láta sig dreyma um að fara, geta fylgst með stemningunni 1. janúar á www.youtube.com.



HVER MAN EKKI EFTIR

Prodigy, Haddaway og Snap? Tónlistarmaðurinn Bibbi Curver og dj Kiki-ow frá Englandi ætla að fagna árinu 2007 með því að spila öll frægustu lög tíunda áratugarins. Tónlistin frá þessum áratug hefur rutt sér til rúms á helstu skemmtistöðum Reykjavíkurborgar og ætti því enginn að vera svikinn á Nasa á gamlárskvöld. Doc Martens skór og snjóþvegnar gallabuxur eru algjört móst í þetta partí.

HVER HEFUR EKKI GAMAN AF ÞEMAPARTÍÍ?

Tilvalið á gamlárskvöld og hægt er að láta sér detta ýmislegt í hug, t.d. Hollywood-þema eða hið sigilda grímupartí. Fátt er meira spennandi en að kynnst einhverjum nýjum með dularfulla grímu á sér.



heitt & kalt

Heitt
 Volgt
 Hvorki heitt né kalt
 Við stofuhita
 Ískalt



HEITU POTTARNIR OG GUFAN í sundlaugum landsins eru nokkuð sem við ættum öll að vera dugleg að nýta okkur, enda hrein forréttindi að komast í „spa“ fyrir 250 kr.



STJÖRNUSKOÐUN. Hvað getur verið yndislegra en að skoða himingeiminn í öllu þessu svartnætti? Léttir manni hiklaust lundina.



FLEIRI FJÖLMIÐLAR. Jæja, hvað þurfum við marga fjölmiðla á Íslandi? Þetta fer að verða eins og í Pompeii þar sem 1,39 gleðikonur voru á hvern íbúa. Auðvitað höfðu þær allar lítið að gera.



AFNOTAGJÖLD RÍKISSJÓNVARPSINS. Annað hvort ættum við að borga þessi afnotagjöld og þá sleppa við auglýsingar, eða þá að stofnunin heldur auglýsingunum og sleppir þessari fjárkúgun.



VÆNTINGAR TIL GAMLÁRSKVÖLDS. Að ætla sér of mikið í djammgeiranum á gamlárskvöld gerir það að verkum að kvöldið er dæmt til að mistakast. Gakktu hægt um gleðinnar dyr.



Á MIÐNÆTTI SAFNAST SAMAN HUNDRUÐ MANNA hvaðanæva að á einum og sama staðnum til að horfa á flugeldana. Besti staðurinn til að sjá alla ljósadýrðina er án efa Öskjuhlíðin. Skemmtilegast er að smala saman góðu fólki og hafa jafnvel eina kampavínsflösku með í för til að fagna nýja árinu. Það ætti ekki að klikka.

Gerðu góðverk þegar þú kaupir jólagjöfina hjá okkur

Komdu með gamla símann þinn og: Vodafone gefur 1.000 kr. til góðgerðamála fyrir hvern gamlan GSM síma. Þú færð 1.000 kr. afslátt af nýjum síma. Gamli síminn verður sendur til þróunarlanda eða endurunninn.

Látum gott af okkur leiða um jólin

Sharp GX 17

9.900 kr.

live! símtæki



Nokia 6131

26.900 kr.

live! símtæki



Nokia 6070

13.900 kr.

live! símtæki

Komdu við í verslun okkar eða hjá umboðsmanni, hringdu í 1414 eða smelltu þér á www.vodafone.is til að fá nánari upplýsingar.

gríptu augnablikið og lifðu núna



vodafone



brennslan mín ...
Snorri Helgason

Áður en maður stimplar sig út

„Ég var að pæla í að þrengja þennan lista aðeins niður, þar sem að ég er að hlusta á svona frekar mikið í auknablikinu og erfitt að gera lista bara svona út í loftið,“ segir Snorri Helgason um brennsluna sína. Snorri er söngvari og gítarleikari í hljómsveitinni Sprengjuhöllin og er umsjónarmaður útvarpsþáttarins Jókó Dónó á X-fm. „Þælingin var að búa bara til svona snemmapartí-lista. Svona fyrsta-til-þriðja-bjórslita. Það er yfirleitt uppáhaldstími minn í partíum, svona rétt áður en maður stimplar sig út og verður kærulaus en er samt massíft góður á því.“

- LAG 1** King Harvest(has surely come) - The Band. Þetta er ótrúlegt lag í alla staði. Ótrúleg uppbygging á popplagi þar sem allir meðlimir þessarar ótrúlegu hljómsveitar fá að njóta síns til fulls.
- LAG 2** Do Right Woman - The Flying Burrito Brothers. Kántrírokk útgáfa af gamla Arethu Franklin laginu sem lætur mér alltaf líða vel.
- LAG 3** Starshaped - Blur. Þetta lag er svona fyrir gítarnördinn í mér. Uppáhaldið mitt, Graham Coxon, gjórsamlega sprengir mig í hvert skipti sem ég heyr þetta lag. Þetta lag er búið að vera með mér lengi.
- LAG 4** Just Like Tom Thumb's blues - Bob Dylan. Yndislegt kúlusta speed-freak jive frá alherjagoðinu Dylan frá þeim tíma sem hann lagði mest upp úr kúlismanum. Sessionleikararnir eru ótrúlegir. Allt er fullkomið.
- LAG 5** Just my Imagination - Curtis Mayfield & the Impressions. Úfff! Þetta er það eina sem ég get sagt um þetta lag.
- LAG 6** Cosmic Dancer - T.REX. Ég veit að það er nördalegt að segja þetta en trommusandið eitt er nógu gott til þess að láta mig fá gæsháð. Síðan er restin bara plús.
- LAG 7** Village Green Preservation Society - The Kinks. Ég veit ekki um neitt annað band sem á eins mörg fullkomin lög og Kinks. Þetta er dæmi um það.
- LAG 8** Act Nice and Gentle - The Kinks. Kannski ekki eitthvað fullkomið lag en það er einhver svo mikill grallarafllingur í þessu lagi sem fer alveg einstaklega vel niður með bjór.
- LAG 9** Tell me, Moma - Bob Dylan & the Hawks. Hávaðasamasta lagið á þessum lista en samt er svo mikið grúv í því að það á heima hér. Enda eru ekki slæmir meðleikarar, tilvonandi The Band-menn.
- LAG 10** Scooby Driver - Belle & Sebastian. Langynsta lagið á listanum, sem er svoltið fyndið því það er bara 6 ára, ef ég man rétt. Kemur mér alltaf í gott skap. Ein sú áhugaverðasta hljómsveit síðasta áratugar.



» birta mælir með ...

... FEARLESS sem er stórskemmtileg bardagamynd frá Hong Kong þar sem kínversk þjóðerniskennnd fær að njóta sín. Góð tilbreyting frá blaktandi amerískum fánum og íslenskum hálandisskotum.



... JÓLAMATSEÐLI Á THORVALDSEN. Óvenjulegur matseðill þar sem asiískum og evrópskum mat er blandað saman með góðum árangri.

... ÞRIÐJU LEIÐINI sem er nýr geisladiskur frá 12Tónum. Tónlistin, sem er eins konar þjóðlagadjass, er falleg, blíð og róandi, söngur hinnar ungu Elísabetar hreinlega himneskur og textar Einars Más skemmtileg tilbreyting frá hefðbundnum popptextum. Trío Elísabetar, Einars Más og gítarleikarans Barkar Hrafns Birgissonar myndar úrval fulltrúa listagyðjunnar.



*Draumaeyjan-
sjálfshjálparspil*

NÝTT

Draumaeyjan, sjálfshjálparspil handa spenntri þjóð er nýtt og spennandi fjölskylduspil byggt á metsölubókinni Draumalandið eftir Andra Snæ Magnason. Spilið sem er eftir Árna Stefánsson og gengur út á að byggja upp landsvæði og móta framtíð draumaeyjunnar Íslands. Leikmenn geta verið stjórnámalmenn, umhverfissinnar, frumkvöðlar, útgerðarmenn eða auðjöftrar. Sá sem setur mest mark sitt á framtíð landsins vinnur spilið. Það er hægt að byggja upp stóriðju, þekkingariðnað, ferðaiðnað, sjávarútveg, landbúnað eða blöndu af framangreindu. Náttúruperlur og markverðir staðir á Íslandi koma einnig mikið við sögu. Fréttir, atburðir, mótherjarnir og náttúruöflin hafa áhrif á framvindu spilsins sem þó er fullt af húmor. Útgefandi er Leikmenn ehf. og leiðbeinandi verð er: kr. 4.990.





mbl.is

FRUMSÝNDAR 26. DES.

B & G. Gæðingur

BYLGJAN



FRUMSÝND 29. DES.



FRUMSÝND 1. JAN.

XFM



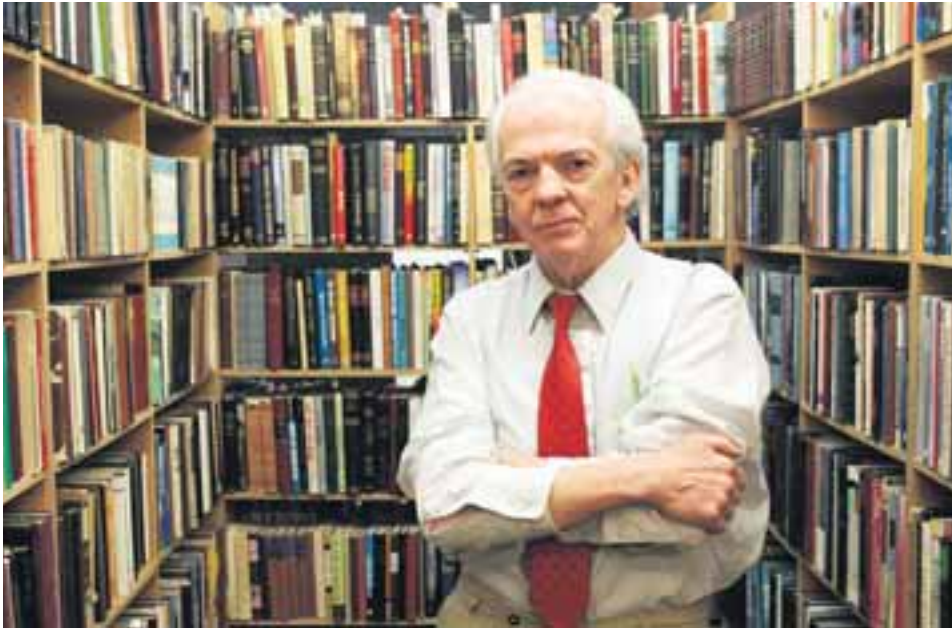
KOMIN Í BIÓ

**Jólamyndirnar
eru sýndar í
Sambíóunum**

Láttu þig ekki vanta í bió!

SAMBIÓ

Reykjavík



Víotal: MARGRÉT HUGRÚN GÚSTAVSDÓTTIR Myndir: HEIÐA

» ÞESSI HEIMUR ER SVO HEILLANDI «

Bragi Kristjánsson hefur stundað verslun með bækur mestan hluta úr ævi sinni. Nú rekur hann líflega og skemmtilega verslun við Klapparstíginn í Reykjavík en þar kennir svo sannarlega ýmissa grasa.

HVAÐ HEFURÐU STUNDAÐ FORNBÓKASÖLU LENGI?

„Ég hef staðið í þessu í þrjátíu og eitthvað ár. Eiginlega alla ævi, eða frá því ég var um tvítugt. Fyrsta verslunin sem ég rak stóð við Skólavörðustíg. Beint á móti þar sem gamla kommúnistablaðið Þjóðviljinn var til húsa. Síðan þá hefur þetta verið á nokkrum stöðum í bænum.“

ER ÞAÐ ÁSTRÍÐA FYRIR BÓKUM SEM HEFUR LAGT GRUNNINN AÐ LÍFSSTARFI ÞÍNU?

„Já, og það er náttúrulega líka þessi heimur sem er svo heillandi. Heimur bókarinnar er svo heillandi því það er allt í honum nema mannskepnan sjálf. Í raun allt sem fólk hefur á að halda. Bókalestur féll reyndar svolítið niður þegar sjónvarpið var að komast á fullt og Stöð 2 mætti til leiks, en núna seinni árin hefur hann merkjanlega verið að aukast. Til dæmis er yngra fólk mikið meira á ferðinni í búðinni núna heldur en var á tímabilinu þegar spólan og allt það lagði undir sig athyglina hjá fólki.“

KAUPIR FÓLK MIKIÐ AF GÖMLUM BÓKUM TIL JÓLAGJAFJA?

„Það gerir dálítið af því, já, já. Það er náttúrulega svo mikið af alls konar skritnum

og skondnum bókum í svona búð. Það hefur svo margt verið skrifað sem er orðið hlægilegt í dag en þótti ekkert hlægilegt fyrst þegar það var gefið út. Til dæmis hefur fólk gaman af margs konar hjónalýsingum og hvernig eigi að lifa lífinu. Svo er náttúrulega alltaf verið að gefa út þessar fjárans sjálfshjálparbækur. Fólk getur ekki farið fram úr rúminu núorðið án þess að þurfa að fletta upp í bók um hvernig á að gera það.“

KEMUR BOBBY FISCHER ENN Í HEIMSÓKN TIL ÞÍNS?

„Já, svona búð er alltaf líka eins og hálfgerð félagsmiðstöð, fyrir utan það að vera verslun. Hingað er alltaf að koma alls kyns fólk og Bobby Fischer er alltaf að koma karlinn. Hann lúrir hérna úti í horni stundum og les. Þeir hafa verið að eltast við hann, sjónvarpsmenn frá útlöndum. Koma hingað með heilu liðin og bíða eftir honum hálfu og heilu dagana karlreyinu, en hann vill ekkert með þá hafa!“

ERTU MEÐ EINHVERJAR MYNDA-BÆKUR Í BÚÐINI?

„Já, það er alltaf eitthvað öðru hvoru. Það kemur allt í svona búð. Fer samt eftir því

hvað maður kallar myndabækur, er það myndabók frá Íslandi eða myndabók frá Berlín? Myndabækur eru misjafnar.“

FERÐU TIL ÚTLANDA AÐ KAUPA BÆKUR EÐA KOMA BÆKURNAR TIL ÞÍNS?

„Þetta kemur mestallt hingað til okkar í kössum frá fólki sem vill minnka við sig, er að flytja eða fara til útlanda. Þegar fólk deyr þá skipta ættingjarnir oft dótinu á milli sín og eitthvað af því kemur alltaf hingað til okkar.“

ER EITTHVAÐ SEM ÞÚ SÆKIST SÉRSTAKLEGA EFTIR AÐ KAUPA?

„Já, ég er meira að leita eftir fræðibókum en skáldskap. Mikið af þeim skáldsögum sem hafa verið gefnar út á Íslandi eru orðnar afgangshlutir í dag. Gömlu íslensku höfundarnir, aðrir en þessir þekktu, eru til dæmis ekki mikið lesnir lengur. Jafnvel Gunnar Gunnarsson, Guðmundur Hagalín, Guðmundur Daniélfsson. Hver man þessa karla?! Þetta var mikið lesið hér áður fyrr og bækurnar hans Gunnars voru til að mynda gefnar út í fimmtíu þúsund eintökum í Danmörku, en í dag er verið að selja þetta á krónu. Tímarnir breytast.“

AFGREIÐSLUTÍMI SUNDSTAÐA ÍTR UM JÓL OG ÁRAMÓT 2006 - 2007

| | Laugard. 23. Des | Sunnud. 24. Des | Mánud. 25. Des | Þriðjud. 26. Des | Miðvikud. 27. Des | Fimmtud. 28. Des | Föstud. 29. Des | Laugard. 30. Des | Sunnud. 31. Des | Mánud. 1. Jan | Þriðjud. 2. Jan |
|-----------------|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|----------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Árbæjarlaug | 8:00-18:00 | 08:00-12:30 | lokað | lokað | 06:30-22:30 | 06:30-22:30 | 06:30-22:30 | 08:00-20:30 | 08:00-12:30 | lokað | 06:30-22:30 |
| Breiðholtslaug | 8:00-18:00 | 08:00-12:30 | lokað | lokað | 06:30-22:00 | 06:30-22:00 | 06:30-22:00 | 08:00-20:00 | 08:00-12:30 | lokað | 06:30-22:00 |
| Grafarvogslaug | 8:00-18:00 | 08:00-12:30 | lokað | lokað | 06:30-22:30 | 06:30-22:30 | 06:30-22:30 | 08:00-20:30 | 08:00-12:30 | lokað | 06:30-22:30 |
| Kjalarneslaug | 11:00-15:00 | 10:00-12:30 | lokað | lokað | 17:00-22:00 | 17:00-21:00 | 17:00-21:00 | 11:00-15:00 | 10:00-12:30 | lokað | 17:00-21:00 |
| Laugardalslaug | 8:00-18:00 | 08:00-12:30 | lokað | 12:00-18:00 | 06:30-22:30 | 06:30-22:30 | 06:30-22:30 | 08:00-20:00 | 08:00-12:30 | 12:00-18:00 | 06:30-22:30 |
| Sundhöllin | 8:00-18:00 | 08:00-12:30 | lokað | lokað | 06:30-21:30 | 06:30-21:30 | 06:30-21:30 | 08:00-19:00 | 08:00-12:30 | lokað | 06:30-21:30 |
| Vesturbæjarlaug | 8:00-18:00 | 08:00-12:30 | lokað | lokað | 06:30-22:00 | 06:30-22:00 | 06:30-22:00 | 08:00-20:00 | 08:00-12:30 | lokað | 06:30-22:00 |



Laugarnar í Reykjavík





TRÚIN OG LÍFIÐ

Viðtal: BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR

Myndir: HEIÐA

Förðun: ÞÓRA ÓLAFSDÓTTIR

» Margar fjölskyldur eiga erfitt með að skipuleggja sig á aðventunni þegar mikið er um að vera og mörgu að sinna. Fjölskyldan í Austurgerði 12 heldur sín jól eins og aðrar fjölskyldur en það getur verið heilmikið þúsl. Á heimili þar sem eru þrjú til fjögur börn á ýmsum aldri er aðgerðarleysi fátítt, hvað þá ef báðir foreldrarnir vinna störf sem eru mjög krefjandi, ekki síst um jólaleytið. Hjónin **Ebba Margrét Magnúsdóttir** fæðingarlæknir og **Hjörtur Magni Jóhannsson** Fríkirkjuprestur eru fulltrúar stétta sem hafa nóg að gera á þessum árstíma við að sinna grundvallarþörfum okkar hinna; annað sér um andlega lífið og hitt sér um að koma nýju lífi í heiminn. Þau fundu smá stund til að spjalla við Birtu á jólaföstudunni.

Hvernig eru jólin hjá ykkur? Þau hljóta að vera aðeins öðruvísi en hjá fólki sem vinnur frá níu til fimm?

„Jahá,“ segir Ebba og hlær.

Hjörtur Magni segir jólin snúast mikið um vinnuna. „Aðventan öll er hlaðin allskyns uppákomum í kirkjunni og hápunkturinn er á jólonum; tvær messur á aðfangadagskvöld og skírnir og hátíðaguðsþjónusta á jóladag. Mikið er af brúðkaupum og skírnum milli jóla og nýárs og sorgin gerir einnig vart við sig á þessum tíma, hún er alveg óháð árstíðum. Svo í ofanálag er konan mín á vöktum.“

„Ég er á vakt á jóladagsnótt en fæ frí um áramótin í staðinn,“ segir

Ebba. „Þetta er náttúrulega púsl en við höldum samt okkar jól. Oft hafa þetta verið svolítil hlaup, fyrst í messu klukkan sex, svo komið heim og borðað og svo dálítill sprettur í þökkunum því Hjörtur þarf að fara aftur í miðnæturmessuna. Eftir það er kíkt í jólakortin, sem er heilög stund fyrir mig og tekur tíma. En núna fær Hjörtur frí klukkan sex og tekur miðnæturmessuna í staðinn svo ég veit ekki hvernig þetta verður. Við verðum að minnsta kosti heima klukkan sex.“

Ebbu finnst skemmtilegt að vera á næturvakt á fæðingardeildinni á jölunum. „Þá er helgi yfir, ekki mikið um óþarfa símtöl eða kvabb og það er reynt að skreyta og hafa góðan mat og notalega stemmingu.“ Hún segist aldrei hafa tekið á móti jólabarni. „En ég hef tekið á móti fyrsta barni ársins á nýársnótt fyrir nokkrum árum. Það var voða gaman. Þá var samkeppni milli Reykjavíkur og Akureyrar og við vorum á undan. Þó er fólk yfirleitt ekkert að spá í þetta þegar þar að kemur.“

SKURÐUR OG SKÍRN

Þau segja að störf lækni og prests geti tengst á ýmsan hátt. „Þegar ég var búin með mitt almenna lækningapróf og var að leysa af á Suðurnesjum var ég kannski kölluð til við andlát og svo fór ég út í bíl og hringdi í Hjört og hann tók við,“ segir Ebba. „Og svo höfum við líka lent í því að ég hef tekið á móti barni og hann hefur skírt. Það er í gríni kallað „skurður og skírn“ ef ég tek barnið með keisara og Hjörtur skírir svo.“

Hjörtur bætir við: „Bæði störfín eru á þessum viðkvæmu mörkum lífs og dauða. Það er sagt að maður sé aldrei í eins mikilli lífshættu og þegar hann fæðist. Bæði störfín miðast líka við að líkna og hjálpa og það allt getur valdið miklu álagi.“

Ebba segir bæði störfín mjög gefandi og þakklætið mikið. „Við finnum það til dæmis á jólanótt þegar við opnum jólakortin okkar, því þá eru mörg kort frá fólki sem við höfum verið að liðsinna yfir árið.“

NAUÐSYNLEGT AÐ SKILJA VINNUNA EFTIR Í VINNUNNI

Þau segjast ekki ræða mikið um vinnuna sín á milli. „Ég veit ekkert allt sem Hjörtur er að takast á við og hann skammar mig oft fyrir að fá ekki að vita hvað ég er að glíma við í vinnunni fyrir en eftir á,“ segir Ebba. „Ég hef kannski verið undir álagi einhverja daga og ekkert sagt um það fyrir en allt hefur farið vel og þá segi ég honum kannski hvað hefur verið að pirra mig. En við erum bundin trúnaði og tölum ekki um það sem gerist í vinnunni utan hennar.“

Þau eru líka bæði sammála um að það sé nauðsynlegt að taka vinnuna ekki með heim. „Það er mjög mikilvægt að afklæðast hempunni öðru hvoru og vera bara heima hjá sér,“ segir Hjörtur. Ebba segir bestu fríin vera þegar þau fara til útlanda. „Við þurfum að gera markvisst í því að fara í frí og pústa. Það er ekki erfitt að brenna út í erfiðum störfum.“

Í íslenskum bókmenntum leikur prestsmaddaman allaf mikið hlutverk og Ebba segir að auðvitað þurfi hún stundum að sinna slíkum skyldum, sem séu þó oftast mjög ánægjulegar. Hún segist vera trúuð á sinn hátt en ekki flíka því mikið. Maður hennar segir að flestir Íslendingar séu trúaðir á einmitt þann hátt. „Íslendingar



„Það er mjög mikilvægt að afklæðast hempunni öðru hvoru og vera bara heima hjá sér.“

leita ekki að Guði sínum eftir hefðbundnum stofnanaleiðum. Hin óhefðbundna leið er greipt inn í vitund Íslendinga, það að trúá með sínum eigin persónulega hætti.“ Hann segir þetta lýsa sér vel í því að fólk komi frekar í kirkju á jölunum en annars. „Þetta er hluti af þjóðmenningarlegu ritúali en annars eru kirkjusókn og trúrækni almennt afar laustengd hér á landi. Andstæður ljóss og myrkurs gera það að verkum að ljósahtíð í miðju myrkrunu hefur alveg sérstaka merkingu fyrir fólk sem býr á norðlægari slóðum. Þess vegna eru jólin svo merkileg fyrir okkur hér.“

BÖRNIN VIJJA HEFÐIRNAR

Talið berst að jólahefðum. „Það eru engin jól hjá mér nema ég geri laufabrauð,“ segir Ebba ákveðin. „Ég fæ sérstakt deig með kúmeni sent að norðan og svo setjast allir niður og skera og steikja. Ég reyni að baka eitthvað því krökkunum finnst það gaman en það er kannski ekkert voðalega hollt, svo maður reynir að baka í

DENON

Pitt eigið tónlistarhús

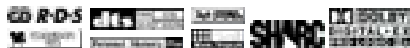
Heimabíómagnarar, magnarar og DVD

DENON margverðlaunað af virtustu fagtimaritum
fyrir útlit og hágæða hljómflutning

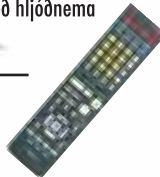


75W x 7 (8 ohms) • 56 stöðva (AM/FM) minni • Sjálfvirk stilling með hljóðnema

DENON AVR-1507 magnari



15 gerðir verð frá 39.900



CANTON

Movie 101 CD
heimabíóhátalarar



kíktu á

www.ef.is



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími 520 7900 • www.ef.is



„Íslendingar leita ekki að Guði sínum eftir hefðbundnum stofnanaleiðum. Hin óhefðbundna leið er greypt inn í vitund Íslendinga, það að trúna með sínum eigin persónulega hætti.“

minna lagi. Við skrifum mörg jólakort, en mér finnst það langskemmtilegast af öllu, gefum gjafir sem við reynum að hófstilla þó það standist ekki alltaf. Við borðum hamborgarhrygg á aðfangadag og hangikjöt á Þorláksmessu. Ég vil engin læti á Þorláksmessu og ég myndi frekar vilja vinna á aðfangadag en á Þollák. Þá er búið að þrifa allt í húsinu og kominn hangikjötsilmur og það er líka heilög stund þegar við hlustum á jólakveðjurnar í útvarpinu.“

„Þá tárast Ebba,“ skýtur maðurinn hennar inn í. „Við reynum að senda jólakveðju um hver jól,“ segir Ebba. „Mér finnst dýrmætt að treysta böndin við fólk sem okkur þykir vænt um og hittum allt of sjaldan með því að senda jólakort eða jólakveðju, senda myndir af börnunum okkar og leyfa fólk að fylgjast með.“

Hjörtur Magni og Ebba Margrét eiga þrjú börn saman en fyrir átti Hjörtur soninn Aron Þór, sem er tvítugur verkfræðinemi. Þá kemur Ágústa Ebba, fimmtán ára, Magnús Jóhann, átta ára, og Rut Rebekka, sem verður þriggja ára í mars og kann ekki ennþá að segja R.

„Ég held að það sé mikilvægt að skapa hefðir handa börnunum sínum,“ segir Ebba. „Við höfum til dæmis alltaf haft gervijólatré sem við keyptum á námsárunum í Skotlandi og ég stakk upp á því í vikunni að við prófuðum í þetta sinn að hafa lífandi tré. Þá var það Magnús Jóhann, átta ára, sem sagði þvert nei við því, því það kæmi svo mikið af nálum á gólfid og hann vildi bara hafa gamla tréð og gömlu seríurnar. Og núna þegar Hjörtur fær í fyrsta skipti á ferlinum frá klukkan sex vill Ágústa Ebba endilega fara í kirkju þá. Börn kunna að meta hefðir.“

VERÐA VÖR VIÐ FÁTÆKT

Hjörtur Magni og Ebba segjast bæði verða vör við fátækt í störfum sínum. „Við hjá Fríkirkjunni erum með lítinn líknarsjóð sem er myndaður úr frjálsum framlögum sóknarfólks,“ segir Hjörtur. „Stór hluti af mínu starfi á aðventunni er að afgreiða slíkar beiðnir til öyrkjja, einstæðra mæðra og þeirra sem einhverra hluta vegna hafa orðið undir. Það er í rauninni stórfurðulegt að það skuli vera svo stór hópur í okkar samfélagi, eins rík og við erum.“ Ebba segist hitta konur sem hafi varla efni á því að koma til kvensjúkdómalæknis. „Á fæðingardeildinni sér maður fólk sem á virkilega bág. Þegar konur ganga með barn vilja þær það besta handa barninu en geta ekki boðið því upp á það. Ég held að fátæktin í



samfélaginu sé enginn tilbúningur en svo sér maður líka hinar öfgarnar, fólk sem á allt of mikið og veit ekki hvernig það á að láta.“

Sorgin er heldur ekki langt undan á jólunum og prestar verða mikið varir við það. „Þeir sem hafa misst eiga oft erfitt með að upplifa jólin og finna þessa dæmigerðu jólastemmingu,“ segir Hjörtur. „Það reynir líka víða á hjónabandið á þessum tíma. Flest hjónabandsviðtöl koma upp á aðventunni og það finnst mér athyglisvert. Það er eins og það skapist svo mikil spennan í allri þessari eftirvæntingu að það sé eitthvað sem brestir. Eins og gömul undirliggjandi vandamál komi upp á þessum tíma og fólk sé misjafnlega í stakk búið að takast á við þau.“

FÆÐINGIN Í FJÁRHÚSINU

Jólanóttin tengist líka starfi þeirra beggja og Ebba segir að það hefði ekki verið mikið mál að taka á móti barni í fjárhúsi. „Ég lærði mikið í minni fæðingarfræði í fjárhúsunum hjá afa mínum og ömmu og það er ekkert mál að eignast barn inni í hlýrri hlöðu eða kró ef allt er í lagi. Ég gæti alveg hugsað mér það sjálf.“

Hjörtur Magni bendir á að helgasta hátíð kristinna manna sé ekki til að fagna stórum stríðssigri eða undirritun mikilvægs alþjóðlegs samnings. „Heldur þessu stórkostlega ævintýri: kona fæðir barn. Og mér finnst þetta stóra undrið í lífinu enn í dag, ekki að menn vinni einhver stórvirki heldur lífið sjálft. Það þarf engar stórar stofnanir til að fagna því kraftaverki.“

„Og það er kraftaverk að það skuli langoftast fara vel og að frá tveimur frumum komi lítið barn með tíu fingur og tær,“ segir Ebba. „Það er svo margt í þessu lífi sem við skiljum ekki þó að við teljum okkur óskaplega klár og gáfuð og gerum ótal rannsóknir. Mér finnst ég oft finna það í vinnunni að það eru ekki bara tilviljanir sem ráða.“

„Að það sé einhver sem vaki yfir?“ segir Hjörtur Magni og Ebba samsinnir því.

Þau hjónin eiga eftir að vinna mikið yfir jólin og snerta líf fjölda fólks. „Í okkar störfum fáum við að upplifa merkilega hluti með fólk og hreina og tæra gleði,“ segir Hjörtur. „Við komumst að innsta kjarna þeirra sem við mætum og það er mikli umbun í því.“ Og þrátt fyrir annasaman tíma framundan eru þau sammála um að þau myndu ekki vilja starfa við neitt annað.

Daim

JÓLAISKRANS



*Vanilluís með
Daim-síkkulaðiþjúp
og -kúlum.*

Gledileg jól

*Ekta vjómáís með
vanillu, hnetusíkkulaði
og Tiramisú.*



emmessis

Hugmynd að langri hátíðarmáltíð

Fátt er betra en að sitja lengi við og njóta góðs matar. Suður-Evrópubúar eru þekktir fyrir slíkt en hjá þeim fara sunnudagarnir sem og flestir hátíðisdagar í langan málsverð með fjölskyldu og vinum – málsverð sem teygir sig yfir allan daginn. Jólin eru engin undantekning og mikið lagt í verkið. Oftelega er sterkur vilji hjá mörgum til að bjóða í mat að suður-evrópskum sið en margir veigra sér við að bjóða í margrétta máltíð. Þykir tilhugsunin um undirbúninginn ógnvekjandi. Það þarf hins vegar

alls ekki að vera ef matinn er hægt að undirbúa vel fyrir fram og uppskriftirnar eru einfaldar.

Hér er hugmynd að langri hátíðarmáltíð. Alla réttina er hægt að undirbúa á þann hátt að þeir eru nánast tilbúnir þegar gestirnir mæta í boðið, svo ekki þarf að eyða löngum tíma í eldhúsinu meðan á málsverði stendur. Munnbitinn er klár fyrirfram, sömuleiðis getur salatið verið komið á diska, kjúklingurinn mallar í ofninum og allt er tilbúið í eftirrættinn... bara eftir að

setja hann á disk fyrir hvern og einn svo að marengsinn haldi sér vel.

Þegar maturinn var eldaður fyrir þessa myndatöku var slegið upp veislu í leiðinni til að fagna fimmtíu ára afmæli. Máltíðin stóð yfir í nærri fimm tíma svo óhætt er að segja að hátíðarmatseðillinn standi undir nafni hvað það varðar að hans sé hægt að njóta vel og lengi. Megi slíkt verða að veruleika hjá sem flestum sem þess óska um þessi jól. Gleðilega hátíð og þökk fyrir matarárið sem er að líða.

Munnbiti

Rauðbeðusalat með timjan og geitaosti

*Rauðrófa, soðin og skorin í teninga
(meqa vera rauðbeður tilbúnar í krukku)
Smjörklípa
Salt og pipar
Balsamikedik
Ferskt timían, um 4 greinar
Geitaostur
Brauð að eigin vali*

Ef notuð er fersk rauðrófa, þarf að sjóða hana í saltvatni þar til hún er mjúk. Þá er hún skorin í teninga. Möguleiki er að nota rauðbeður úr krukku og láta renna vel af þeim fyrir notkun. Bræðið smjör á pönnu og steikið rauðbeðuteningana. Saltið aðeins og piprið. Dreypið balsamikediki yfir og látið karameliserast. Rífið blöðin af timíangreinunum og hrærið saman við blönduna. Smyrjið brauðsneiðar með geitaosti. Setjið rauðbeðusalat yfir, nokkra balsamikediksdropa og timían til skrauts. Berið fram.

ATH. að hægt er að nota ýmislegt brauð í snitturnar. Gróft kornbrauð, rúgbrauð eða grilla bagettusneiðar og dreypa olíu yfir.

Frambald á næstu opnu ►



Forréttur

Marinerað carpaccio með klettsalati

Marinering:

1 ½ dl fínt saxaður vorlaukur

1 ½ tsk. sykur

1 ½ msk. sítrónusafi

1 dl rúsínur, saxaðar

1 dl capers, saxaður

2 dl góð ólífuolía

Salt og pipar

200 g úrvals nautakjöt,

skorið í örþunnar sneiðar

Ferskur parmesanostur, rifinn

Klettsalat

Plómur, skornar í báta

Hrærið saman vorlauk, sykri, sítrónusafa, rúsínur, capers, olíu og smakið til með salti og pipar. Skerið nautakjötíð niður í örþunnar sneiðar, það má ráðgera um 3 sneiðar á mann í forrétt. Setjið hverja sneið í plastfilmu og berjið hana varlega niður, svo að hún verði um 2 mm á þykkt. Setjið kjötíð í marineringuna, blandið vel, og látið standa í a.m.k. klukkustund. Setjið salat á disk, fyrir hvern og einn. Dreypið olíu yfir. Setjið plómubáta með. Takið kjötíð úr marineringunni og leggið sneiðarnar á salatbedið. Gefið marineringu með, rúsínur og capers. Setjið yfir kjötíð. Stráið parmesanosti yfir. Berið fram.



Aðalréttur

Rísottófylltur kjúklingur með sætum kartöflum

Kjúklingur eða kalkúnn

Hvítvín

Sambuca eða aníslékjör

100 g gorgonzola-ostur

Sætar kartöflur, skornar í teninga

Rísottó:

2 msk ólífuolía

2 msk smjör

1 laukur, fínt saxaður

2 b rísottógrjón

¾ b hvítvín

5 b kjúklingasöð

150 g beikonbitar eða hráskinka

1 fennel, ferskt, fínt skorið

½ b ferskur parmesanostur

Salt og svartur pipar

Bræðið olíu og smjör í potti. Mýkið lauk og fennel. Steikið beikon í smá olíu á pönnu. Steikið einnig hráskinkuna á pönnu ef þið veljið að nota hana. Hellið grjónunum í pottinn og hrærið þannig að grjónin séu vel þakin í oliunni. Setjið beikon/hráskinku í pottinn og hrærið vel.

Frambald á næstu opnu ►

Hellið hvítvíni út í og látið sjóða upp. Hrærið vel í á meðan. Hellið eftir það einni ausu af soði í pottinn og látið sjóða upp. Hrærið vel í á meðan. Endurtakið þar til soðið er búið eða þar til grjónin eru mjúk undir tönn. Tekur um 20 mín. Smakkið til með salti og pipar og hrærið parmesanostinn saman við. Setjið fyllingu inn skip kjúklingins. Geymið afganginn af risottóinu. Komið kjúklingnum fyrir í ofnpotti eða í eldföstu móti. Hellið líkjör yfir hann og hvítvíni í botninn. Saltið

og piprið. Eldið á 200-220 gráðum í um klukkustund eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn. Grillið að ofan í nokkrar mín. áður en kjúklingurinn er tekinn úr ofninum svo að hann líti fallega út. Hellið soðinu af kjúklingnum í pott og sjóðið upp. Myljið gorgonzola-ostinn út í soðið og bræðið. Pykkið sósuna ef þið kjósið.

Varðandi eldamennsku á sætu kartöflunum, þá eru þær settar á bökunarpappír, ólífuo líu dreypt yfir og þær saltaðar með góðu salti.

Þeim er stungið inn í 200 gráða heitan ofn í um 40 mín. eða þar til mjúkar. Hægt að elda þær í ofninum með kjúklingnum ef um blástursofin er að ræða. Setjið afganginn af risottóinu í eldfast mót og stungið inn í ofn til að hita það upp. Berið kjúklinginn fram með kartöflunum, meira risottói og slettu af sósu.

ATH. að mjög sniðugt er að kaupa litla kjúklinga eða lynghænur og elda á þennan hátt. Einnig er fyllingin upplögð í kalkún.

Eftirréttur

Litlar pavlovur með berjasósu og súkkulaðikremi

Marengs:

3 eggjahvítur
180 g flórsykur
1 tsk. kartöflumjöl
1 tsk. hvítvínssedik

Stíffþeytið eggjahvíturnar, sigtið flórsykururinn saman við þær í smá skömmtum og hrærið varlega í á meðan, þá kartöflumjöl-ið og edikið. Búið til 6-8 marengstoppa á bökunarpappír. Hitið ofninn í 180 gráður, stingið marengstoppunum inn í ofninn en lækkið hitann um leið niður í 100 gráður. Bakið í 45 mín. þar til topparnir eru stökkir að utan en mjúkir og seigir að innan. Gott að slökkva á ofninum og láta marengsinn kólna þar.

Berjasósa:

Fersk ber að eigin vali, mega vera frosin
3 msk. sykur
8 msk. vatn

Setjið hráefnið saman í pott og látið malla í nokkrar mín. eða þar til berin eru mjúk og falleg sósa hefur myndast.

Súkkulaðikrem:

2½ dl þeyttur rjómi
2 eggjarauður
50 g brætt súðusúkkulaði
3 msk. flórsykur

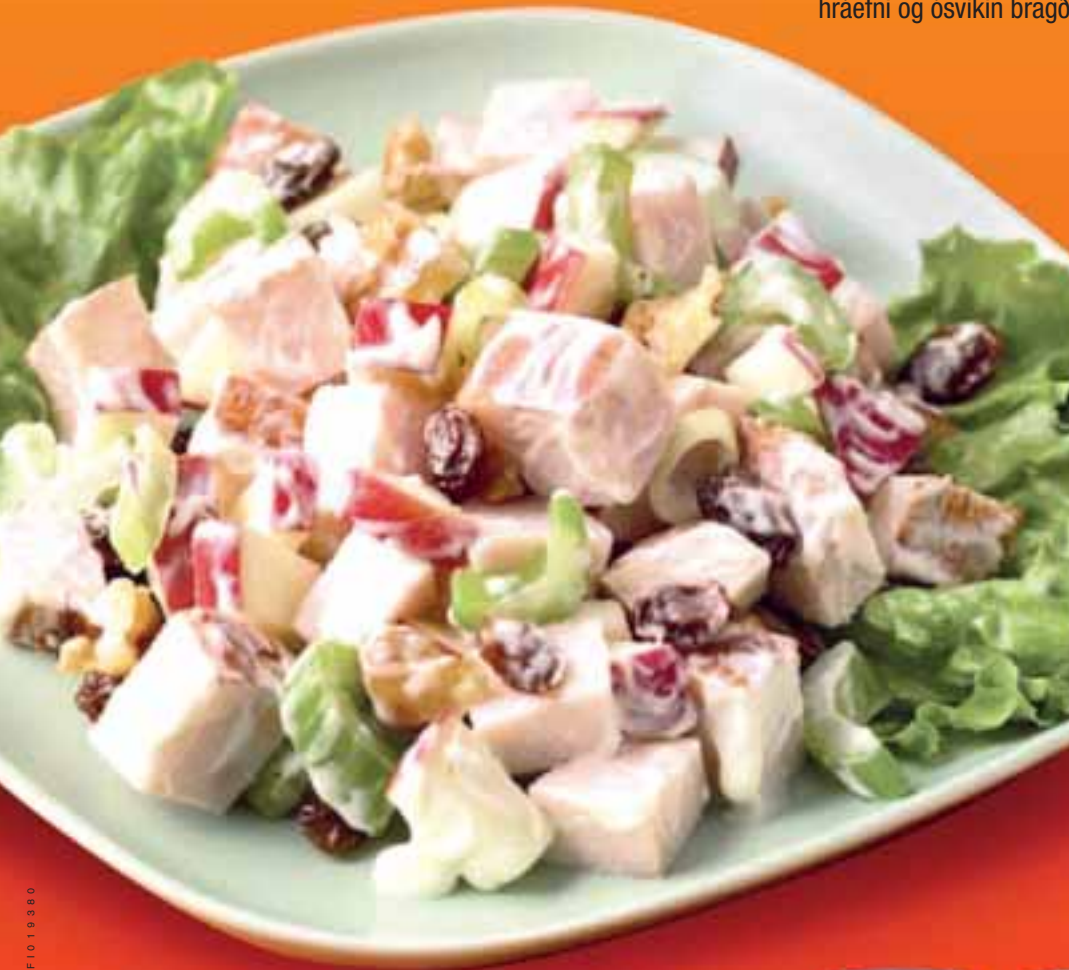
Hrærið saman eggjarauður, súkkulaði og flórsykur þar til kekkjalaust og létt í sér. Blandið varlega saman við þeytta rjómann þar til úr verður jafnt og fallegt krem.

Setjið einn marengstopp hvern á disk, berjasósu yfir, sósan getur bæði verið heit eða köld, og hafið súkkulaðikrem með. Berið fram.



Gleðjumat

Jólin koma. Ættingjar og vinir hittast og gleðjast saman yfir margskonar jólagóðgæti. **Hellmann's®** majónes er eitt af því sem fullkomnar jólamatreiðsluna og gerir árangurinn ómótstæðilegan. Flauelsmjúk áferð, besta hráefni og ósvikin bragðgæði. Gleðileg jól.



Ef þú átt afgang af kalkúna um jólin geturðu gert þetta góða salat.

Kalkúna-waldorf-salat

½ bolli **Hellmann's®** Mayonnaise

1 msk sítrónusafi

½ tsk salt

2 bollar af elduðum kalkúna eða

kjúklingi í teningum

1 stórt epli, afhýtt

og kjarnahreinsað

½ bolli sellerí, sneitt

1/3 bolli rúsínur eða þurrkuð

trönuber

¼ bolli laukur, fint sneiddur

(má sleppa)

Ristaðar valhnetur, saxaðar

(má sleppa)

Hrærið majónes, sítrónusafa og

salt í skál. Blandið öllu öðru en

hnetum vel saman við. Stráið

hnetum yfir salatið. Kælið ef vill.



Hellmann's gerir bragðið betra

Forréttur

Marinerað carpaccio með klettsalati

Marinering:

1 ½ dl fínt saxaður vorlaukur

1 ½ tsk. sykur

1 ½ msk. sítrónusafi

1 dl rúsínur, saxaðar

1 dl capers, saxaður

2 dl góð ólífuolía

Salt og pipar

200 g úrvals nautakjöt,

skorið í örþunnar sneiðar

Ferskur parmesanostur, rifinn

Klettsalat

Plómur, skornar í báta

Hrærið saman vorlauk, sykri, sítrónusafa, rúsínur, capers, olíu og smakið til með salti og pipar. Skerið nautakjötíð niður í örþunnar sneiðar, það má ráðgera um 3 sneiðar á mann í forrétt. Setjið hverja sneið í plastfilmu og berjið hana varlega niður, svo að hún verði um 2 mm á þykkt. Setjið kjötíð í marineringuna, blandið vel, og látið standa í a.m.k. klukkustund. Setjið salat á disk, fyrir hvern og einn. Dreypið olíu yfir. Setjið plómubáta með. Takið kjötíð úr marineringunni og leggið sneiðarnar á salatbedið. Gefið marineringu með, rúsínur og capers. Setjið yfir kjötíð. Stráið parmesanosti yfir. Berið fram.



Aðalréttur

Rísottófylltur kjúklingur með sætum kartöflum

Kjúklingur eða kalkúnn

Hvítvín

Sambuca eða aníslékjör

100 g gorgonzola-ostur

Sætar kartöflur, skornar í teninga

Rísottó:

2 msk ólífuolía

2 msk smjör

1 laukur, fínt saxaður

2 b rísottógrjón

¾ b hvítvín

5 b kjúklingasöð

150 g beikonbitar eða hráskinka

1 fennel, ferskt, fínt skorið

½ b ferskur parmesanostur

Salt og svartur pipar

Bræðið olíu og smjör í potti. Mýkið lauk og fennel. Steikið beikon í smá olíu á pönnu. Steikið einnig hráskinkuna á pönnu ef þið veljið að nota hana. Hellið grjónunum í pottinn og hrærið þannig að grjónin séu vel þakin í oliunni. Setjið beikon/hráskinku í pottinn og hrærið vel.

Frambald á næstu opnu ►

Gott í jólamatinn!



Maizena Cremefine til matargerðar hentar vel í heitan mat í stað rjóma, með aðeins 15% fituinnihald, ríkt af hollri jurtafitu. Bragðið er sérlega gott með rjómakennndri fyllingu og Maizena Cremefine til matargerðar skilur ekki við suðu. Notaðu Maizena Cremefine í heita rétti, súpur og sósur í stað rjóma.

**Í staðinn
fyrir rjóma!**

Með jurtafitu

Freisting sem óhætt er að falla fyrir!

Hellið hvítvíni út í og látið sjóða upp. Hrærið vel í á meðan. Hellið eftir það einni ausu af soði í pottinn og látið sjóða upp. Hrærið vel í á meðan. Endurtakið þar til soðið er búið eða þar til grjónin eru mjúk undir tönn. Tekur um 20 mín. Smakkið til með salti og pipar og hrærið parmesanostinn saman við. Setjið fyllingu inn skip kjúklingins. Geymið afganginn af risottóinu. Komið kjúklingnum fyrir í ofnpotti eða í eldföstu móti. Hellið líkjör yfir hann og hvítvíni í botninn. Saltið

og piprið. Eldið á 200-220 gráðum í um klukkustund eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn. Grillið að ofan í nokkrar mín. áður en kjúklingurinn er tekinn úr ofninum svo að hann líti fallega út. Hellið soðinu af kjúklingnum í pott og sjóðið upp. Myljið gorgonzola-ostinn út í soðið og bræðið. Pykkið sósuna ef þið kjósið.

Varðandi eldamennsku á sætu kartöflunum, þá eru þær settar á bökunarpappír, ólífuo líu dreypt yfir og þær saltaðar með góðu salti.

Þeim er stungið inn í 200 gráða heitan ofn í um 40 mín. eða þar til mjúkar. Hægt að elda þær í ofninum með kjúklingnum ef um blástursofn er að ræða. Setjið afganginn af risottóinu í eldfast mót og stungið inn í ofn til að hita það upp. Berið kjúklinginn fram með kartöflunum, meira risottói og slettu af sósu.

ATH. að mjög sniðugt er að kaupa litla kjúklinga eða lynghænur og elda á þennan hátt. Einnig er fyllingin upplögð í kalkún.

Eftirréttur

Litlar pavlovur með berjasósu og súkkulaðikremi

Marengs:

3 eggjahvítur
180 g flórsykur
1 tsk. kartöflumjöl
1 tsk. hvítvínسدik

Stíffþeytið eggjahvíturnar, sigtið flórsykururinn saman við þær í smá skömmtum og hrærið varlega í á meðan, þá kartöflumjöl-ið og edikið. Búið til 6-8 marengstoppa á bökunarpappír. Hitið ofninn í 180 gráður, stungið marengstoppunum inn í ofninn en lækkið hitann um leið niður í 100 gráður. Bakið í 45 mín. þar til topparnir eru stökkir að utan en mjúkir og seigir að innan. Gott að slökkva á ofninum og láta marengsinn kólna þar.

Berjasósa:

Fersk ber að eigin vali, mega vera frosin
3 msk. sykur
8 msk. vatn

Setjið hráefnið saman í pott og látið malla í nokkrar mín. eða þar til berin eru mjúk og falleg sósa hefur myndast.

Súkkulaðikrem:

2½ dl þeyttur rjómi
2 eggjaraudur
50 g brætt súðusúkkulaði
3 msk. flórsykur

Hrærið saman eggjaraudur, súkkulaði og flórsykur þar til kekkjalaust og létt í sér. Blandið varlega saman við þeytta rjómann þar til úr verður jafnt og fallegt krem.

Setjið einn marengstopp hvern á disk, berjasósu yfir, sósan getur bæði verið heit eða köld, og hafið súkkulaðikrem með. Berið fram.



GEORGE FOREMAN

HEILSU OG SÆLKERAGRILLIN

Nýtt
Frá George Foreman



- 2200 Wött** - Styttri upphitunartími (5 mín) og möguleiki á háu hitastigi.
- Hitastillir** - Fullkornari eldamennska, betri matur.
- Tímarofi** - Þú stillir bara tímann og tækið bjallar í þig þegar maturinn er til.
- Stór grillflötur** - 546 cm grillflötur, eða 6 kjúklingabringur í einu.
- Þykkari matur** - Grilllokið er ekki tengt grillbotni, því möguleiki á að grilla þykkari mat.
- Teflonhúð** - Auðvelt að þrifa.
- Fitan burt** - Grillflöturinn hallar, fitan rennur burt.
- Grillar allan mat** - Kjöt, fisk, grænmeti, hamburgara, pylsur, samlokur, o.m.fl.
- Ómissandi** - Tilvalið á heimilið, í fyrirtækið og í sumarbústaðinn.





Sæunn Rotta og Lína langsokkur deila búri í Húsdýragarðinum.



Unnur segir að rotturnar séu mjög kelnar og skemmtilegar.

Texti: EMILÍA ÖRLYGSDÓTTIR Myndir: GVA

Rotturnar eru alveg eðal gæludýr

Nýjstu meðlimir Húsdýragarðsins eru fjórar gælurottur sem ættaðar eru frá Danmörku. Unnur Sigurþórsdóttir, starfsmaður Húsdýragarðsins segir að börnin sem koma að skoða þær hafi mjög gaman af þeim. „Þetta eru fjórar kerlingar sem hafa fengið nöfnin Sæunn rotta, Lína langsokkur, Bína fina og Fretta flotta,“ segir hún og bætir því við að rotturnar séu alveg dásæmdar gæludýr. „Þær eru mjög þægilegar, hreinlegar og hljóðlátar. Það er hægt að kenna þeim alls kyns kúnstir, eins og að þekkja nafnið sitt og þær eru kelnar og skemmtilegar.“

Rotturnar í Húsdýragarðinum eru frá ungrri konu sem hefur leyfi fyrir ræktun danskra gælurotta hér á landi og þær fluttu í garðinn síðasta sumar. „Við erum enn sem komið er með þær inni í skrifstofuhúsnæðinu okkar sem er jafnframt svona fræðsluhúsnæði, þannig að þær eru bara til sýnis fyrir hópa sem koma til okkar í skipulagðar heimsóknir. Þær eru í tveimur búrum, tvær og tvær, en við tökum þær alltaf reglulega úr búrunum og leyfum þeim aðeins að hittast. Þegar skólahópar koma til okkar tökum við þær líka út og leyfum börnunum að halda á þeim. Viðbrögðin eru náttúrulega allavega því þegar þú heyrir orðið rotta dettur þér einhvern veginn alltaf fyrst í hug holræsarotta. En þegar börnin sjá

hvað þetta eru mikil dásæmdadýr þá sættast þau yfirleitt við þær tiltölulega fljótt og vilja fá að klappa þeim. Oft segjast þau ætla að fara heim og segja mömmu sinni að þau hafi verið að halda rottu og ég væri stundum til í að sjá viðbrögðin hjá foreldrunum þegar þau koma heim,“ segir Unnur og hlær.

Rotturnar fjórar fæddust á Jónsmessunni nú í sumar og voru því ekki gamlar þegar þær komu í garðinn. „Þær voru nánast alveg nýjar þegar við fengum þær en rottur verða reyndar ekkert voðalega gamlar, kannski svona þriggja, fjögurra ára,“ segir Unnur.

Ekki er mikið mál að fóðra rotturnar að sögn Unnar því þær borða aðallega afganga. „Við gefum þeim stundum sérstakt rottufóður en annars er það þannig að ef við fáum fisk í matinn fá þær líka bara fisk. Þær borða nánast allt. Þær mega reyndar alls ekki fá appelsínur, því þær geta orðið eitthvað veikar af þeim, ekki nammi og ekki gos því þær geta ekki ropað.“

Eitthvað er um það að Íslendingar séu farnir að hafa rottur fyrir gæludýr að sögn Unnar. „Konan sem við fengum rotturnar frá sagði að rottur frá henni væru komnar inn á ein tíu til fimmtán heimili séu þetta er að færast í vöxt. Enda eru þær alveg eðal gæludýr,“ segir hún.

JÓLATÓNLISTIN HLJÓMAR Á LÉTT BYLGJUNNI
OG KEMUR ÞÉR Í JÓLASKAPIÐ.

NJÓTTU UNDIRBÚNINGSSINS MEÐ GÓÐRI TÓNLIST.



EDDIE FORK KACCHAN

LÉTT
BYLGJAN
.....967

- JÓLASTÖÐIN ÞÍN!

NÚ ÞEGAR HAUSTÖNNINNI ER AÐ LJÚKA

er ekki úr vegi að líta á það sem stóð upp úr á tískuvikunum og dæma um hvað það verður sem okkur mun langa að klæðast í vor. Hvað er nauðsynlegt að eiga og hvaða stílar verða langflottastir?

Umsjón: BORGHILDUR GUNNARSDÓTTIR

LUELLA BARTLEY



ETRO

OXFORD-SKÓR, SAMFESTINGAR



CHLOE



SOPHIA KOKOSALAKI

10 NAUÐSYNLEGIR HLUTIR:

Stór svört lakktaska. Svona töskur sáust nokkrum sinnum á pöllum, meðal annars hjá Luella og Chanel. Nú þegar hafa tískudrósir eins og Kate Moss fjárfest í stórra lakkstösku og því ekki seinna vænna að finna sér eina þannig notaða eða ódýra eftirlíkingu. Já, eða bara fá sér Chanel-tösku og borða ekki í heilt ár.

Blazer-jakkinn. Stuttur, örllítið herralegur og óendanlega klassískur. Blazer-jakkinn gengur við nánast allt, hvort sem það eru niðurmjóar buxur á djamminu í vetur eða stutt pils og strigaskór í vor.

Klossaðir skór. Fyllti hællinn er ekki alveg eins töff nú og hann var fyrir nokkrum mánuðum en þykki hællinn á klossuðu skónum er það. Hann sást hjá öllum flottustu hönnuðunum og ekki er verra ef hann er fallega lakkaður eins og hér. Mynd: Chloé.

Oxford skór. Herralegir, rokkaðir og flottir. Þessir klassísku skór sáust út um allt á tískuvikunum og verða líka sýnilegir í sumar. Passa vel við hvað sem er og gefa útlitinu rokkaðri fíling.

Blöðrukjöllinn. Hann var líka vinsæll á haustsýningunum en hélt velli á þeim nýjustu enda óaðfínnanlega skemmtilegt smíð sem fer nánast hverjum um er.

Samfestingar. Þeir setja fútt í hvaða fatasamsetningu sem er. Það eru bara þær hugrökkustu sem þora í samfesting! Ekki verða ef um er að ræða leðursamfesting með stuttum buxum.

Hvít skyrta. Nauðsynleg eign í vor. Hvíta skyrta hoppar úr og í tísku og er núna frekar vinsæl. Prófaðu að leika þér með þessa klassísku flik og setja flott belti um þig miðja eða binda sæta slaufu um hálsinn.

Metal. Marc Jacobs, Ralph Lauren, Stella McCartney og fleiri og fleiri sýndu einhvers konar metal-flikur eða fylgihluti á línunum sínum. Nokkuð ljóst að það borgar sig að fjárfesta í einum metal-hlut fyrir vorið, hvort sem það er taska úr Spúútnik eða leggings úr Topshop eða Liborious.

Víðar buxur. Víðar, örllítið afalegar buxur þóttu flottar á tíunda áratugnum og akkúrat núna þykki stíll tíunda áratugarins ansi flottur. Fáðu þér því einar víðar, það verður kærkomin tilbreyting frá þröngu gallabuxunum.

Hátt mitti. Þessi mynd er úr smíðju Karls Lagerfeld og ef hann veit ekki hvað er töff hverju sinni, þá veit það enginn. Hátt mitti heldur áfram velli. Guði sé lof því hver var að „fíla g-strenginn upp úr“-stíllinn? Mynd: Karl Lagerfeld.



LUELLA BARTLEY



KARL LAGERFELD



TEMBERLEY



STELLA MCCARTNEY



STELLA MCCARTNEY

OG METAL

RÁÐANDI TÍSKA Á KOMANDI ÖNN

Rokk og ról. Ójá. Hver er ekki til í að hrista hárið örlítið úr föstum skorðum, skella á sig sölgleraugum og smella sér í töffarskóna? Luella Bartley veit um hvað rokkstíllinn snýst. Mynd: Luella Bartley.

Skritið twist. Appelsínugulur jakki við köflotta peysu? Háskólabolur við fínt glamúrþils? Prófaðu að setja eitthvað skritið saman og sjáðu hvað útkoman verður ótrúlega áhugaverð og skemmtileg.

Mörg lög. Peysa yfir bol, jakkapeysa yfir það og svo þunn kápa, belti og trefill yfir allt saman. Því fleiri líkur þeim mun betra. Flottur stíll og mjög

mikið í anda Marc Jacobs, Karen Walker og Ann Demeulemeester. Hljómar ekki illa. Mynd: Ann Demeulemeester.

Þriðji áratugurinn. Það er nokkuð ljóst hvaða áratug ber hæst í vor á tískuvíkunum. Þriðji áratugurinn er það heillin ef marka má Marc Jacobs, Ralph Lauren, Sophiu Kokosalaki, Basso & Brooke og fleiri og fleiri.

Tíundi áratugurinn. Þó svo að sá þriðji sé efstur þá dettur sá tíundi ekki alveg út. Grugglúkkið er samt ekki alveg málið ennþá heldur frekar stíllinn í anda Azzedine Alaïa og Therrys Mugler. Fínu, þröngu, stuttu kjólarnir. Svoltið eins og í Clueless.

FALLEGT FYRIR JÓLIN

KYNNING





6



8



7



9



10

1. Kiss Kringlunni. 6.990 kr. 2. GS skór Kringlunni. 4.990 kr. 3. Kiss Kringlunni. 4.990 kr. 4. Gallerí 17 Kringlunni. 4.990 kr. 5. Next Kringlunni. 11.590 kr. 6. Next Kringlunni. 13.590 kr. 7. Next Kringlunni. 8.890 kr. 8. Gallerí 17 Kringlunni. 65990 kr. 9. Next Kringlunni. 5.690 kr. 10. GS skór Kringlunni. 11.900 kr.

Tískuíkon #9

BJÖRK GUÐMUNDSDÓTTIR

Enginn Íslendingur hefur vakið jafn mikla athygli fyrir klæðaburð og Björk Guðmundsdóttir söngkona. Alveg frá því að hún hóf feril sinn í Kukli, til dagsins í dag, hefur hún vakið óskipta athygli fyrir sérkennilegt útlit og sérstæðan fatasmekk. Björk fer vissulega ótroðnar slóðir í vali sínu á fatnaði. Svanakjöllinn sem hún klæddist á Óskarsverðlaunahátíðinni árið 2001 vakti til að mynda svo mikla athygli, að margir vita hver Björk er, eingöngu vegna kjólsins góða. Hún klæddist svo þessum sama kjól, sem var hannaður af Marjan Pejowski, á umslagi Vespertine plötunnar og í bandarísku grínmyndinni White Chicks var kjöllinn sérstaklega tekinn fyrir. Það eru álíka miklar líkur á að sjá Björk Guðmundsdóttur í hefðbundnum gallabuxum og að skyndilega byrji að rigna froskum yfir Reykjavík. Hún eltir heldur aldrei tískustrauma og það er einmitt það sem gerir hana að tákmynd tískunnar. Táknmyndirnar, eða tísku-íkonin, eru þau sem móta stefnuna og hafa þau áhrif að aðrir byrja að líkja eftir klæðaburði þeirra. Björk hefur oftast en ekki komið margs konar tískustraumum af stað og þá er skemmst að nefna tvær hárgreiðslur. Annars vegar þar sem margir litlir hnútar eru búnir til á kollinum og hins vegar eftirlíking af greiðslunni sem Leila prinsessa bar í Star Wars. Eftirlætishönnuðir Bjarkar eru m.a. áðurnefndur Marjan Pejowski, Alexandre Matthew, Alexander McQueen, As Four, Jeremy Scott og Bernhard Willhelm. Allt skapandi og skemmtilegir hönnuðir sem fara ótroðnar slóðir líkt og listakonan sjálf, en myndirnar tala sínu máli.

Texti: MARGRÉT HUGRÚN



Asia Argento for Miss Sixty

elixer
MISS SIXTY
THE FRAGRANCE POTION





Gisele Bündchen málaði grímuna á andlit sitt.

Svartar grímur eru síglidar. Hér er Scarlett Johansson með eina slíka.



GRÍMUBALL

Um áramót setja margir upp grímu og leita nýrra ævintýra

Á miðnætti er gríman tekin niður og hið sanna kemur í ljós. Hvort sem um ævintýri, alvöru eða grín er að ræða er gott getur verið að fela sitt sanna sjálf og gaman að bregða á leik með grímu á andlitinu. Við sjáum hér hvernig fræga fólkið, sem nýverið hittist í partý hjá Moët & Chandon, notaði hugmyndaflugið og mætti með ótrúlega skemmtilegar, fallegar, skrítnar og seiðandi grímur. Kannski myndirnir geti gefið okkur hinum hugmynd að skemmtilegri grímu fyrir áramótin.

Myndir: GETTY IMAGES





intimately
BECKHAM



THE NEW FRAGRANCE FOR MEN AND WOMEN



Kristín Eva Þórhallsdóttir elur upp

Mútur á jólaföstu

„Drífið ykkur í háttinn áður en jólasveinninn kemur“, segi ég við börnin mín í desember og treysti á þennan dásamlega svein til að veita mér stuðning í uppeldinu. Ég horfi á eftir börnunum þeytast upp í rúm og loka augunum eins hratt og þeim er unnt. Þau flissa pínulítið, eða þurfa að skipta 80 sinnum um stellingar áður en þau sofna, því spennan er svo mikil. Eftir að allt er fallið í ljúfa löð dreg ég fram poka með gjöfum frá jólasveininum og vel það sem er viðeigandi hverju sinni en verð pínulítið hrygg yfir því að börnin hlýða honum þúsund sinnum betur en mér. Ég læðist inn í svefnherbergi barnanna og sting gjöf í skóinn um leið og ég passa að vekja þau ekki og brýt um leið allar reglur sem ég hef sett sjálfri mér sem foreldri, að vera heiðarleg við börn mín, og ljúga ekki að þeim. En mér finnst gaman að aðstoða jólasveinninn og ég þarf ekki að hafa nokkrar áhyggjur af því að ég leggi mig ekki alla fram í uppeldinu.

Þó þau viti að sjálfsögðu ekki hvað sjónarspil er í gangi, leika þau á samvisku mína eins og himneskan hörpustreng og legg ég mig alla fram við að þau nái fallegum hljómi. Vegna þess að sem foreldri í desember leggur maður sig allan fram við að hafa hlutina fullkomna, því jólin nú verða minning barnanna í framtíðinni. Þannig að maður rýkur úr vinnu á miðjum degi til að mæta eldhress á jólaball og ganga með barnið í kringum jólatréð í skarkala frá börnum og öðrum foreldrum. Skreytir piparkökukarla í skólanum á sunnudegi, mætir á tónleika, danssýningar, drekkur kaffi og kakó með kennurum, samnemendum og vinum, horfir á jólaleikrit og fer bæinn á enda til að finna jólagjöf á 300 kall og rétta kertið fyrir litlu jólin, á sama tíma og maður er að drukkna í vinnu, jólagjöfum og kortum og er í annarlegu ástandi vegna sólarleysis. Allt vegna þess að maður elskar þessi blessuðu börn meira en allt annað og leggur hvað sem er á sig fyrir þau.

En rétt eins og það, að mamma og pabbi láti sjá sig á opnu húsi í skólanum skiptir þau verulegu máli, skiptir það mömmu og pabba miklu máli að fá smá hvíld til að ráða við allt saman. Þannig verður jólasveinninn besti vinur foreldranna, sem nota hann óspart til múta litlu elskunum sínum og fá þau snemma í háttinn svo allir getir safnað orku fyrir næsta annríkisdag.



Börnin í bíó

Foreldrar sem vilja gera eitthvað sniðugt með börnunum sínum geta til dæmis skroppið með þau í bíó því nú fyrir jólin er verið að sýna fjöldann allan af skemmtilegum myndum fyrir börn í kvikmyndahúsum. Þar sem úrvalið er svo mikið ætti að vera auðvelt að finna einhverja mynd sem börnin hafa gaman af, sama á hvaða aldri þau eru.

Góður vinur barnanna

Börnin á Barnaspítala Hringins hafa eignast nýjan vin sem er ísbjörninn Hringur. Hlutverk Hringins verður að leiðbeina nýjum börnum um spítalann og fræða þau um hann, leika við þau og hugga ef á þarf að halda.

Hjónin Anna Marta Ásgeirsdóttir og Ingólfur Örn Guðmundsson fengu hugmyndina að Hring árið 2003 og þegar þau giftu sig tveimur árum seinna ákváðu þau að afþakka allar brúðargjafir en báðu veislugesti hins vegar frekar um að styrkja þau til þess að hugmyndin gæti orðið að veruleika. Alls söfnuðust 700 þúsund krónur í veislunni sem gerði þeim hjónum kleift að fá Mary Robinette Kowal brúðugerðarhönnuð með sér í lið til að útfæra hugmyndina. Þó að Hringur sé nú tilbúinn og mættur á spítalann er ennþá eitthvað eftir í sjóðnum og verður það fé notað til þess að borga leikurum sem taka að sér að vera í hlutverki hans. Meira þarf þó til svo hægt sé að tryggja reglulegar heimsóknir Hringins á spítalann í framtíðinni og hefur því verið stofnaður sérstakur reikningur í hans nafni sem allir geta lagt inn á. Númerið á bankareikningi Hringins er 513-14-606300 og kennitala hans 160273-3569.



Delicatessen
OSTABÚÐIN
SKÓLAVÖRDUSTÍG

Jólagjöfin handa þeim sem allt eiga!

Ostakörfurnar frá okkur eru tilvalin gjöf sem verður vel nýtt!

Taktu þátt í sælkeraleik á netinu.
www.ostabudin.is

Ostabúðin · Delicatessen · Skólavörðustíg 8 · Sími 562 2772 · ostabudin@ostabudin.is
Opit vika daga 11:00-18:00 · laugardaga 11:00-16:00

Hátíðarkaffi

stundin - bragðið - stemningin

TE & KAFFI

VERSLANIR: Krínglunni · Smáralind · Laugavegi 27 · Suðurverri · Akureyri · Egilsstöðum

SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARASKORÐUR

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Eining sjálflímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.

SENDUM Í PÓSTRÖFU.

Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.

ROPE YOGA ROPE YOGA ROPE YOGA

Námskeið hefst 8. janúar

Morgun, hádegis og síðdegistímar
Skráning í síma 891 7190

Kennari:
Sigríður Guðjohnsen
www.sigga.is



Tryggvi Gunnarsson
segir kynjasögur

Skínandi sverð og frárfákur

Ég spurði strætóbílstjóra af hverju stétt hans byði ekki góðan dag að fyrra bragði. Hann svaraði að síðast þegar hann gerði það hefði hann verið kærður fyrir kynferðislega áreitni.

Svona erum við í dag. Pólitísk réttugsun og öfgakennd einstaklingshyggja hefur gengið af riddaramenskunni dauðri. Hin skínandi brynja sem eitt sinn var liggur nú í hillu úti í horni og ryðgar. Hvítí fákurinn liggur grindhóraður á stallinum og gónir mæddur út um gluggann í vonlausri bið. Hver sá sem vogar sér á bak honum er grýttur af samferðamönnum sínum. Herramenska er nefnilega ekki í tísku, og hefur ekki verið um langt skeið.

Ég er svo óheppinn að hafa fæðst í brynju og á þessum blessaða hesti (reyndar var móðir mín óheppnari því það er ekki auðvelt að fæða hest). Mér fannst frá blautu barnsbeini sjálf sögð skylda mín að leiða ömmu mína ef það var hálfka. Ég sagði „viltu gjöra svo vel“ og ég seldi myndir sem ég teiknaði til styrktar Rauða krossi Íslands. Ég fór með nýja stráknum í bekknum heim að leika svo hann myndi eignast nýja vini, og ég sat yfir besta vini mínum svo hann kláraði heimaðæmin. Við vorum sex ára.

Öllum fannst þessi riddaramenska voða sæt, enda eru flest börn voða sæt. Þegar ég varð unglingur var hún hins vegar talin furðuleg. Hvaða bólugrafni unglingur býður góðan dag? Fólk hélt undantekningalaust að þarna lægju einhverjar annarlegar hvatir að baki. Á þessum tímamarki var brynjan farin að láta á sjá. Dældir hér og þar og mestur gljáinn horfinn. Gæðingurinn hvítí var orðinn að dráttar-klár og vopnin flest bitlaus.

Ekki batnaði staðan er hvorpavitíð gerði vart við sig og ég fór að fara á stefnumót. Sjaldan hefur riddaramennskan átt jafn illa við.

Að opna dyr fyrir dömu á stefnumóti var hættulegt athæfi. Á grunni jafnréttis og femínisma vitum við jú öll að stelpur eru alveg jafn duglegar og strákar að opna dyr. Þær geta líka sest sjálfar og þó svo það kallaði ekki á skammir að draga út stól fyrir dömu voru miklar líkur á að maður væri talinn skritinn. Að borga reikninginn var hreint og beint lífshættulegt, maður gæti alveg eins kallað dömuna hóru.

Í stað þess að vera riddari varð ég argasti dóni. Á skömmum tíma varð það skárri kostur að berjast við dreka en að fara á stefnumót. Þar sem drekar eru ekki til hefði það kostað nokkurra mánaða dvöl á Kleppi að fara þá leið, svo ég gerði það eina í stöðunni. Ég slátraði hestinum og seldi brynjuna í brotajárn.

Árin liðu, ég opnaði ekki neitt fyrir neinum, og rokkið tók við af riddaramenskunni. Svo leiðis hef ég verið í nokkur ár en nú rís Fönixinn úr öskunni. Ég hef smíðað nýja brynju, brýnt vopnin, og er að leita að hesti við hæfi. Á nýju ári ætla ég að ríða um götur Reykjavíkurborgar, hjálpa gömlum konum, bjarga kettlingum úr trjám, opna dyr og draga út stóla.

Ég veit að ég á eftir að taka við nokkrum höggum og brynjan á eftir að beyglast en það er bara betra. Sársaukinn er tímabundinn, stelpur elska ör, og orðstír endist að eilífu.



HÁTÍÐAR OPNUNARTÍMAR:

14 - 22 des. 10 - 22

Porláksmessa: 10 - 23

Aðfangadagur: 10 - 12

Jóladagur: Lokað

Annar í jólum: Lokað

27 - 30 des.: 10 - 18

Gamlársdagur: 10 - 12

Nýjársgdagur: Lokað

UNIKA

Fákafeni 9 Sími: 568 6700

www.unika.is

GÓÐ GJÖF SEM ALLIR Á HEIMILINU GETA NOTAÐ!

Nýlegar rannsóknir benda til þess að notkun á húð- og hárvörum sem innihalda ólífuolíu gerir það að verkum að það hægir á hrörnum fruma og dregur úr öldrun.



Haltu húðinni þinni í sínu besta formi og notaðu OLIVIA.



Vörurnar fást í verslunum Hagkaupa, Fjarðarkaup og Samkaup Úrval um land allt.



JÓLIN ERU HEIÐIN HÁTÍÐ þar sem sólinni og frjóseminni er fagnað og jóllaleikrit Þjóðleikhússins á vel við í þeim skilningi því þar flæða þrúgnu gullnu tárinn úr fótsporun vín- og frjósemis-guðsins Díónýsosar í leikritinu Bakkynjurnar eftir Evripídes. Stefán Hallur Stefánsson fer með hlutverk Díónýsosar, sem margir þekkja betur sem hinn rómverska guð Bakkus.

Viðtal: BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR
Myndir: VALLI OG ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

Hver þarf ekki á góðum harmleik að halda?

Hvernig tilfinning er að vera boðið að leika Bakkus sjálfan?

„Hún er mjög góð,“ segir Stefán Hallur. „Díónýsos er holdgeringur hins margbrotna eðlis mannskepnunnar. Það er mikil ögrun að takast á við hlutverkið og þannig hefur vinnsluferlið verið, ótrúlega gaman og ótrúlega krefjandi.“

Leikstjóri og útlitshönnuður sýningarinnar, þeir Giorgos Zamboulakis og Thanos Vovolis, eru báðir frá Grikklandi og hafa unnið í Þjóðleikhúsinu áður að sýningunni Mýrarljósi þar sem óvenjulegar leiðir voru farnar í förðun og búningum. Stefán Hallur segir mikið lagt upp úr útliti þessarar sýningar líka.

„Hvert smáatriði er þaulhugsað enda eru þeir búnir að vinna að þessari uppsetningu í eitt og hálf ár. Það er ástæða fyrir hverju smáatriði og allt tengist innbyrðis hvort sem það er búningar, smink, leikmynd eða ljós þá hangir það allt á þessu stóra konsepti sem þeir bjuggu til,“ segir hann og auðheyrir að hann ber mikla virðingu fyrir því verki sem unnið hefur verið.

Hvað er skemmtilegast við að leika hinn hömlulausa og tryllta Díónýsos?

„Ætli það sé ekki einmitt það að fá að sleppa sér og leyfa dýrinu að leika lausum hala. Það er grunnt í dýrslega eðlið í mannskepnunni og það er gaman að fá að sleppa því út stundum. Túlkunin á persónunni byggist á þessu dýrslega, þessum frumkrafti sem býr í okkur öllum, hinu skapandi elementu sem vegur upp á móti hinu rökræna í okkur. Manneskjan er ofurseld sínu tvíeðli og þarf sífellt að samræma andstæðurnar í sjálfri sér. Það er gaman stundum að fá að sleppa einhverju einu elementu algerlega lausu.“ Honum finnst fólk reyndar þurfa afskaplega lítið til að sleppa dýrinu í sér lausu. „Það þarf ekki annað en að fara niður í miðbæ á föstudags- eða laugardagskvöldi til að sjá Díónýsos geisa í öllu sínu veldi. Þar hjálpar vénið til við að slökkva á siðferðinu og rökhugsuninni og þannig nær hann undirtökunum. Þegar duflað er við Díónýsos er mjög fín lína milli gleðinnar og vímunnar sem hjálpar okkur að sleppa okkur og leita

að innri kjarnanum í sjálfum okkur og tryllingnum.“

Hann segist ekki alveg geta svarað því hvernig Díónýsos verði í hans meðförum. „Ég hef oft spurt sjálfan mig „Hvernig leikur maður guð?“ og ég er ennþá ekki alveg búinn að svara þessari spurningu. Ég vona bara að áhorfendur í Þjóðleikhúsinu geti svarað henni með mér.“

Mörgum kynni að þykja Þjóðleikhúsið seilast harla langt aftur í tímann við val á stærstu frumsýningu ársins en Stefán Hallur segir verkið búa yfir tímalausum boðskap. „Við fyrsta lestur las ég verkið sem harmleik en það er svo miklu meira í þessu verki en bara það. Til dæmis er þar að finna ádeilu á stjórnvöld og dramb, kúgun og valdhroka, pælingar um stöðu og hlutverk kvenna í samfélaginu, Persaflóastríðið og George Bush. Þú finnur það sem þú ert að leita að í þessari uppsetningu, hvort sem það er skemmtun, fegurð í formi og mynd eða bara góður harmleikur. Hver þarf ekki á góðum harmleik að halda?“



HEILSU**bir**ta

● á blaupum



Fjölbreytt hreyfing er mikilvæg til að viðhalda góðri heilsu og efla almenna vellíðan. Við hittum Ágústu Johnson, framkvæmdastjóra Hreyfingar, og spurðum hana um það helsta sem væri á döfinni hjá Hreyfingu á nýju ári.

Ágústa segir Hreyfingu bjóða fjölbreytt úrval námskeiða og annarra þjálfunarleiða og að eitt mikilvægasta verkefni starfsfólks Hreyfingar sé að leggja sitt af mörkum til að hvetja fólk til að leggja stund á reglulega hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl. "Fólkið sem æfir hjá okkur hefur mismunandi áherslur. Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins hefur t.d. æft hjá okkur um árabil en þeir þurfa að vera í topp formi til að geta tekist á við starf sitt. Þarfir þeirra eru aðrar en þeirra sem æfa til að viðhalda daglegri orku og okkur finnst ánægjulegt að finna hversu margir finna sér æfingaleið við hæfi hér í Hreyfingu," segir Ágústa.

"Mættu til að vinna" er sniðið að þörfum þeirra sem eru að hefja líkamsrækt og þurfa hvatningu til að mæta reglulega og gera með því hreyfingu hluta af daglegu lífi. Hvatningakerfið er einfalt og hnitmiðað og felst í því að fólk gengur í Bónusklúbb Hreyfingar og fær einn tíma með einkaþjálfara sem inniheldur tækjakennslu og æfingaprógramm ásamt Hreyfingarbol og vatnsflösku án aukakostnaðar," segir Ágústa. Hvatningin heldur áfram ef fólk mætir a.m.k. vikulega á þriggja mánaða tímabili en þá getur fólk t.d. átt kost á að eignast vandað sporthandklæði eða fallega ípróttatösku.

Ágústa segir að eftirspurn hafi verið eftir skemmtilegu námskeiði fyrir unglingsstúlkur. Ákveðið var því að bjóða námskeiðið "Stelpur 13-15 ára" sem hefst 8. janúar. "Námskeiðið er 8 vikna námskeið undir leiðsögn Kristins Mána Þorfinnssonar þar sem markmiðið er að hreyfa sig og hafa gaman að því. Pallar, tæbó, dans og stöðvahringir er meðal þess sem verður í boði á þessu líflega námskeiði," segir Ágústa.

Betra form námskeiðin hafa skapað sér fastan sess í starfsemi Hreyfingar en þau eru nú í boði 17. árið. "Betra form SEX er frábær nýjung þar sem þátttakendum gefst kostur á að prófa mismunandi æfingaaðferðir á einu námskeiði, en námskeiðið byggir á Pilates, pallapþjálfun, tækjapþjálfun, Salsa, Tæbó og hjólþjálfun," segir Ágústa.

Jump fit er enn ein nýjungin sem Hreyfing býður, en Jump fit þar sem sippað er í takt við tónlist er ein heitasta nýjungin í líkamsræktargeiranum í dag. "Jump fit er alhliða líkamsþjálfun þar sem fólk öðlast aukið þol, styrk og nær hámarks árangri á aðeins 30 mínútum" segir Ágústa og bætir við að tímarnir henti vel þeim sem vilja komast í mjög gott form á skömmum tíma. Tímarnir eru undir leiðsögn Valdísar Sigþórsdóttur en hún hefur aflað sér sérþekkingar á þessu sviði.



Betra Form

Námskeið í stöðugri þróun til að þú náir árangri.



Pátttakendur fá afslátt af fatnaði og snyrtivörum í Debenhams

ÁRANGUR

8 vikna námskeið fyrir konur

Í 16 ár höfum við hjálpað þúsundum kvenna að léttast, auka líkamlegt þrek og andlega velliðan. Bestu meðmælin eru allar þær ánægðu konur sem náðu sínum markmiðum. Nú er komið að þér!

Skráðu þig strax í síma 414 4000 eða með tölvupósti á afgreidsla@hreyfing.is

Morgunhópar
Daghópar
Kvöldhópar
Framhaldshópar
Barnagæsla

Innifalið:

- Þjálfun 3-5x í viku - frjáls aðgangur að tækjasal og opnum tímum.
- Markviss leið að árangri með réttu mataræði. Fræðslufundur með Ólafi G. Sæmundssyni næringarfræðingi á Grand hótél í upphafi námskeiðs.
- Vikuleg vigtun, Ummáls- og fitumælingar í upphafi og lok námskeiðs.
- Markvisst fræðsluefni vikulega og mikið aðhald.
- Lögmálin 9 um megrun - bókinn sem opnar augu þín fyrir leiðinni að varanlegum árangri og hjálpar þér að viðhalda árangrinum eftir að námskeiðinu lýkur.

Gott aðhald, mikill stuðningur og fræðsla

Hefst 8. jan.

HREYFING

Faxafeni 14 414 4000 www.hreyfing.is

BETRA FORM x 6

Við setjum saman nýjan hóp sem fer í gegnum sex mismunandi tegundir þjálfunar á námskeiðinu. Við hvetjum þig að skrá þig ef þú vilt prófa eitthvað nýtt og skemmtilegt. Þú kemst í toppform!

ÁRANGUR 1,2,3
TÆKJAPJÁLFUN

HJÓLAPJÁLFUN

PALLAPJÁLFUN

PÍLATES

SALSA

TÆBÓ &
TEYGJUR

FIMM LEIÐIR TIL AÐ LÉTTAST

Eitt algengasta áramótaheitið gengur út á að bæta mataræðið og byrja að stunda hreyfingu. Suma langar til að missa nokkur kíló, aðrir vilja gera stórátak, gerbreyta lífsstíl sínum og missa tíu kíló eða meira. Hvort sem þetta snýst um að passa aftur í gallbuxurnar eftir jólin eða fá algerlega nýtt útlit eru eftirtaldir aðferðir góðar og gildar leiðir til að losna við þessi ansans aukakíló.

TELDU HITAEININGARNAR

Allt of mörg okkar borða of margar hitaeiningar miðað við hversu mikið við hreyfum okkur.

Samkvæmt manneldisráði er mælt með því að konur neyti um 2000 hitaeininga á dag en fyrir konur sem eru í átaki er heppilegt að neyta um 1300-1600 hitaeininga á dag, misjafnt eftir hæð og beinabyggingu.

Þetta þýðir að sitthvað þarf að fjúka af matseðlinum og aukaskammtar á diskinn eru liðin tíð. Smjör, rjómi og hvers kyns sætindi verða að bíða betri tíma. Til þess að vita hversu margar hitaeiningar við erum að innbyrða er hægt að lesa á umbúðirnar en svo má líka kaupa bækur um næringargildi matvæla og finna lista yfir þetta á netinu.

ENGIN KOLVETNI EFTIR KLUKKAN ÞRJÚ

Ein aðferð til að léttast gengur út á að borða ekkert brauð, eða önnur kolvetni (pasta, hrísgrjón eða brauðmeti) eftir klukkan þrjú á daginn. Þannig máttu borða kolvetni á morgnanna og í hádeginu, pínulítið í kaffinu (t.d. hrökkbrauð) en eftir það áttu að láta slíkt eiga sig. Salat og próteinfæða, t.d. fiskur og fitulítið kjöt er í lagi í kvöldmatinn og helst á að borða hann klukkan sex og ekkert eftir það. Rösklegir göngutúrar fyrir morgunmatinn eiga líka eftir að flýta fyrir ferlinu svo um munar.

FÆÐUBÓTAEFNI

Sé þeirra ekki neytt í of miklu magni eru fæðubótaefni á borð við margs konar hristinga tilvalin leið til að léttast. Skiptu út tveimur máltíðum á dag fyrir einhvers konar fæðubótahristing sem inniheldur



næringu og hóflega margar hitaeiningar og árangurinn ætti ekki að láta á sér standa, svo lengi sem þú lætur allt „svindl“ eiga sig.

HLAUPTU STÚLKA, HLAUPTU

Að örva hjartsláttinn hefur jákvæð áhrif á brennslu hitaeininga. Að fara út að hlaupa eða skella sér í líkamsræktina og nota færiband til þess arna er líka tilvalin leið til þess að auka þrek og þol, styrkja hjartað og brenna aukakílóum af líkamanum. Best er að láta það verða sitt fyrsta verk á morgnanna að hlaupa í hálf tíma til klukkustund, fyrir morgunmat, en með því brennir líkaminn þeirri fitu sem er fyrir á líkamanum. Svo er bara að gæta að því að verðlauna sig ekki fyrir hlaupin með því að borða fimm ristaðar franskbrauðsneiðar með smjöri og osti og drekka latte með.

LYFTINGAR

Vöðvar brenna fitu. Þetta er einföld staðreynd. Að styrkja vöðvana hefur krefjandi

áhrif á líkamann. Hjartsláttur örvast, vöðvarnir stinnast og um leið minnkar ummál mittis, rass og læra. Best er að lyfta annan hvorn dag því vöðvarnir þurfa tíma í hvíld til að byggjast upp að nýju. Svo er nauðsynlegt að borða prótein, t.d. skyr eða harðfisk, fljótlega eftir æfingu til þess að vöðvarnir verði fyrir til að taka við sér.

... þessum aðferðum má einnig blanda saman að vild. Til dæmis er hægt að fara hitaeiningaleiðina, hreyfa sig og sleppa kolvetnum eftir þrjú og bæta við þetta fæðubótadrykkjum og göngutúrum. Sé ráðist í slíkar breytingar er nauðsynlegt að hafa markmiðið skýrt og efla með sér aga og úthald. Gott er að mæla árangurinn annað slagð, þá með því að stíga á vigt eða mæla ummál mittis, mjaðma og læra og þegar settu marki er náð, má minnka prógrammið þannig að minni tími fari í þetta en árangurinn haldist.



VIÐ BJÓÐUM UPP Í DANS

Mambó
Tjútt
Freestyle
Break
Salsa
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Nýjustu tískudansarnir
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Innritun og
upplýsingar
í síma 553 6645
eða á dansskoli.is

Ýmis starfsmanna- stéttar- og sveitarfélög
veita styrki vegna dansnámskeiða.



Flestir sem hafa prófað þetta lífræna fjölvítamín segja “ég get ekki án þess verið, ég finn svo mikinn mun og líður svo mikið betur”.

Lifestream Spirulina Super fæðufjölvítamín.



Sjöfn Jónsdóttir; 47 ára, sex barna móðir og tvöföld amma.

Lifestream Spirulina hefur slegið í gegn og vinsældir þess eru miklar, þeir sem taka það inn finna að þeir losna við þreytu, slen og pírting þeim gengur betur að einbeita sér og muna allt það sem nútíma folk þarf að muna .

Upp til hópa þjáist fólk á öllum aldri af stressi, þreytu og heilsvillum, mikið af þessu má rekja til ónógrar næringaefna í fæðunni, því með “venjulegu fæði” er erfitt að tryggja sér öll þau næringaefni sem líkaminn þarfnast. Spirulina er ekki bara vinsælt hjá almenning, afreksfólk í íþróttum, dansarar og þeir sem þurfa mikla orku og þol gefa Spirulina afbragðs meðmæli. Ef Spirulina er tekið inn rétt fyrir æfingar eða líkamsræktina gefur það betri árangur aukið þrek, úthald og einbeitingu.

Líkaminn nýtir næringarefnin í Spirulina betur en í nokkurri annari fæðu, næringin flyst og virkar svo fljótt út í líkamann að maður finnur mun klukkutíma eftir inntöku því er kjörið að taka Spirulina inn síðdegis þegar þreyta og slen hellist yfir okkur. Spirulina er algerlega laust við þær aukverkanir sem fylgja kaffi og mörgum orkudrykkjum. Það er frábært að eiga enn til orku og kraft þegar heim er komið eftir vinnu í staðinn fyrir að vera úrvinda.

Sérstakt er að Spirulina er ekki bara öflugt sem vörn gegn umgangspæstum og kvefi heldur hreinsar það úr líkamanum aukaefni, mengun þungmálma og geislun.

Hress og hraust í ræktina og vinnu með *LifeStream* Spirulina!

Þaði R. Kristleifsson, 18 ára
Lifestream Spirulina gefur mér
mjög mikla orku en ég finn ótrúlega
mikinn mun þegar ég tek það inn.
Þó svo að ég borði mjög hollt fæði er
það Spirulina sem gerir mér kleift
að hafa orku í allt sem þarf að gera
en ég er í skóla, vinnu, líkamsrækt
og æfi fótbolli. Hef miklu meiri
úthald og er hressari á morgnana.

Lífrænt Fjölvítamín

29 vítamín og steinefni · 18 aminosýrur · Bláðgræna · Omega
GLA fitusýrur · SOD eitt öflugasta andoxunarensím líkamans
Eingöngu lífræn næringarefni tryggja betri upptöku og nýtingu í líkamanum.

Greinilegur munur eftir
nokkra daga inntöku

Aukið úthald, þrek og betri líðan

Til að fá jafnmikið af nokkrum völdum næringarefnum og í dagskammti
af Lifestream Spirulina þarf að borða:

- 7 gulrætur (betakarotín)
- 1 skál af fersku spinati (járni)
- 1 skál af hiðishrisgrjónum (kalíum)
- 1 glas af mjólk (kalk)
- 125gr. nautakjöt (prótín + B12 vítamín)
- 30gr. hveitigrassafa (bláðgræna)
- 1 hylki Kvöldvorósalía (GLA fitusýrur)

Styrkir þjótt líkamann gegn kvefi og flensu

WHO Alþjóðlega Heilbrigðisstofnunin telur hágæða Spirulina ákjósanlegan
næringarauka fyrir börn og fullorðna. Mörg hundruð rannsóknir hafa verið gerðar á
Spirulina og fjöldi þeirra hefur birst í virtum vísindaritum. Lifestream Spirulina eflir
einbeitingu, gefur orku, dregur úr þirringi, sleni og sætindaþörf.
Gott fyrir alla sem eru í vinnu, námi og vilja halda línunum í lagi.

Súrefnistæmir umbúðirnar til að vernda næringarefni.

Lifestream þörungarnir eru ómengaðir vegna þess að þeir eru ræktaðir í
ferskvatni eftir ströngum gæðastaðli. ISO9001 · ISO14001



Hámarks fitubrennsla..
í flösku!



PRECISION

Fitubrennsla • Orka • Einbeiti

Svarar þorsta, grennir, eyk

Fáanlegur í öllum betri heilsuræktarstöðvum, matvöruverslunum og bensínstöðvum.
Nánari upplýsingar um Precision Burner Light fást í síma 555-2866 eða á www.eas.is.

ng **BURNER** **Light**



ur orku... sniðinn að þínum þörfum!

Nýr og ennþá betri Precision Burner Light
kemur í verslanir 15. janúar 2007.



EAS

ORKA · GRENNING · STYRKUR

Haltu þér í horfinu yfir jólin

Já, allir vita hvað jólin geta verið hættuleg heilsunni með tilheyrandi ofneyslu og hreyfingarleysi. Þó fæstir grennast yfir jólin er alveg óþarfi að fitna og hækka blóðþrýsting og fituhlutfall í líkamanum. Fylgdu ráðum Birtu til að halda skaðanum í lágmarki fyri jólin.

Fáðu þér stórt glas af volgu vatni með sítrónusneið á hverjum morgni á fastandi maga. Þannig bætirðu meltinguna og gefur líkamanum tækifæri til að hreinsa sig áður en næsta átveisla hefst. Svo geturðu úðað í þig smákökum.



Þegar jólasulturinn sverfur að með tilheyrandi sætindapörf, fáðu þér þá fyrst epli eða mandarínu. Ávextir eru sætir á bragðið og jafnvel þó áþeir fullnægi ekki sykurþörfinni þá færðu þér kannski aðeins færri konfekt-mola en annars.



Skemmtu þér vel um jólin og reynda að hlæja innilega að minnsta kosti einu sinni yfir hátíðirnar. Hlátur eykur blóðflæðið í líkamanum og er auk þess frábær fyrir magavöðvana.

Vertu sá eða sú sem ber út pakkana, ferð með diskana fram í eldhús og hleypur niður til að sækja meira jólaöl. Svona snatt brennir ótrúlega mörgum hitaeningum.



Reyndu að komast út fyrir dyr á hverjum degi. Ef veður og vegalengdir leyfa skaltu labba í jólaboðið. Það hressir þig við og sparar taugatrekkjandi leit að bílastæði í götunni. Þú færð alltaf far með einhverjum til baka.



Nagla & Airbrush skóli Hafnarsports.

Viltu gerast naglafræðingur?

Viltu fá ókeypis kennslu í vönduðustu brúnkumeðferðum?

Hringdu núna: 5173700 / 8202188

naturasun
pure natural spray tanning

dreifingaraðili: Hafnarsport ehf. sími: 5173700 / 8202188 / 6613700

www.hafnarsport.is / hafnarsport@simnet.is



Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

25%
jólaafsláttur
af 4 mánaða kortum
í opna kerfinu

Innritun á öll námskeið í síma 581 3730:

- **TT 1 Vertu í góðum málum!**
Átaksnámskeiðin sívinsælu fyrir konur á öllum aldri
Lokuð 9 vikna námskeið, 3 x í viku
- **TT 2 Vertu í góðum málum!**
Lokuð 9 vikna framhaldsnámskeið eftir TT 1
- **TT 3 og 4 Taktu þér tak!**
Lokuð 6 vikna átaksnámskeið 3 x í viku
fyrir stelpur 16-20 og 21-30 ára
- **Rope Yoga**
Heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi
Lokuð 6 vikna námskeið 2 x í viku
- **60 +**
Líkamsrækt fyrir konur 60 ára og eldri
Lokuð 6 vikna námskeið 2 x í viku
- **Mömmumorgnar**
Lokuð 6 vikna námskeið 2 x í viku
- **Meðgönguleikfimi**
Lokuð 6 vikna námskeið 2 x í viku

Glæsilegur nýr tækjasalur!

Vertu velkomin í okkar hóp!

Opna kerfið

Við bjóðum
fjölbreytta tíma í sal,
margvísleg námskeið, tækjasal og leiðsögn

Pinn tími er kominn!

1. Almenn þjálfun, þol, styrkur og liðleiki
2. Púltími, hressileg upphitun, ýmist á palli eða gólfi, styrktar- og liðleikþjálfun
3. Pallatími, samsett spor, mikil brennsla
4. Lóðatími, upphitun ýmist á palli eða á gólfi, unnið með þyngd og mótstöðu, lóð, stangir, teygjur
5. Liðleikþjálfun, upphitun, styrktar- og slökunarteygjur
6. Yoga
7. Bræðingur, líkamsrækt með dansívaði, salsa, mambo, samba, jazz, funk og stuð.
8. Sprengitími, 30 mínútna hádegispúl
9. Stöðvabjálfun, fjölbreyttir vaxtamótunartímar

Barnagæsla - Leikland JSB

DANSRÆKT JSB
leggur línurnar



SNYRTI-AKADEMÍAN

SNYRTISKÓLI - NAGLASKÓLI - FÖRÐUNARSKÓLI - FÓTAAÐGERÐASKÓLI

Kynning

Snyrti-Akademían í Kópavogi rekur fjóra glæsilega skóla á sviði fegurðar, þessir skólar eru: Snyrtiskólinn sem byrjaði haustið 2002, Förðunarskólinn (áður Förðunarskóli No Name) sem hefur starfað frá 1997, Naglaskóli Professionalis sem hefur starfað síðan 1999, fjórði skólinn Fótaaðgerðaskólinn mun byrja rekstur árið 2007.

Hefur þig langað til að læra snyrtifræði, förðun, naglaásetningar eða fótaaðgerðafræði? Láttu drauminn rætast og kynntu þér fjölbreytta og faglega námskrá Snyrti-Akademiunnar, nám sem býður uppá mikla starfsmöguleika, bæði innan lands og erlendis.



Aðalbjörg Einarsdóttir, naglafræðingur

Ég valdi Naglaskóla Professionalis hjá Snyrti-Akademiunni vegna þess að ég var búin að heyra svo margt gott um skólann og vörurnar. Það sem gerði skólann einnig áhugaverðan og góðan kost fyrir mig var hve er auðvelt að stunda hann með vinnu og heimili. Frá því að ég byrjaði í skólanum hef ég byggt upp góðan kúnnahóp sem fer sífellt stækkandi enda hef ég mikinn metnað í því sem ég er að gera og tekjur mínar hafa vaxið til muna.



María Erna Jóhannesdóttir, Snyrti- nagla og förðunarfræðingur

Ég útskrifaðist árið 2000 sem förðunarfræðingur og naglafræðingur frá Förðunarskólanum og Naglaskóla Professionalis sem nú tilheyrir Snyrti-Akademiunni. Í framhaldi af því tók ég námskeið í sprautubrúngu og varanlegri förðun(tattú). Ég vinn nú í Borgarleikhúsinu við förðun og á snyrtistofunni Paradís. Námið í Snyrti-Akademiunni lagði grunn að því sem ég er að gera í dag enda mjög skemmtilegt og gefandi nám.



Sigrún Hannesdóttir, förðunarfræðingur

Ég er 45 ára og hef verið heimavinnandi húsmóðir undanfarin ár, en í september á þessu ári lét ég gamlan draum rætast og dreif mig í 14 vikna förðunarnám hjá Snyrti-Akademiunni. Ég tel að það sé aldrei of seint fyrir konur að framkvæma það sem þær hafa áhuga á og langar til. Konur á öllum aldri eiga heima í þessu námi. Ég hef stundað nám við skólann með frábærum stelpum á öllum aldri. Á námstímanum hefur okkur boðist ýmis verkefni, sem tengjast náminu, en margir aðilar leita til skólans með verkefni. Ég tók þátt í förðunarkeppni nema á Konan 2006, og lenti í 1. sæti. Einnig hef ég tekið þátt í verkefnum, sem mér hafa boðist í gegnum skólann þar á meðal, að farða fyrir tiskusýningar og tímarit. Förðunarskóli Snyrti-Akademiunnar er alveg frábær skóli, en á bak við skólann standa yndislegir kennarar þær Anna Rún og Kolbrún Pálína sem búa yfir mikilli fagmennsku. Viðmót starfsfólks í skólanum er líka alveg meiri háttar, þar er tekið á móti manni á hverjum degi með bros á vör.

TÍSKU- OG LJÓSMYNDAFÖRÐUN

Í fararbroddi í 10 ár

VIRTUR SKÓLI-SPENNANDI NÁM:

Förðunarskóli Snyrti-Akademíunnar (áður Förðunarskóli NO NAME) hefur verið starfandi frá 1997 og fagnar því 10 ára starfsafmæli á næsta ári. Yfir 1000 förðunarfræðingar hafa útskrifast úr skólanum frá upphafi enda er skólinn þekktur fyrir metnaðarfulla kennslu. Kennarar skólans hafa allir mikla starfsreynslu og eru starfandi við öll helstu tímarit landsins. Nemendur fá að spreyta sig á spennandi verkefnum á námstíma og eru sendir í verkefni á vegum skólans. Sérstakir myndadagar þar sem nemendur vinna með atvinnuljósmyndara að lokaverkefni sínu.

NÁM Í BOÐI:

Tísku- og ljósmyndaförðun

6 vikur- Grunnur
14 vikur- Grunnur og framhald.

Leikhús- og kvikmyndaförðun

Stutt hnitmiðað námskeið fyrir förðunarfræðinga sem gefur innsýn í heim leikhúsa og kvikmynda.

Airbrush námskeið

Helgarnámskeið, grunnur fyrir förðunarfræðinga.

Stutt förðunarnámskeið

Ein kvöldstund í dag- og kvöldförðun. Fyrir litla hópa og einstaklinga.

Ljósmyndari: Hörður Sveinsson Förðun: Sigrún Hannesd.



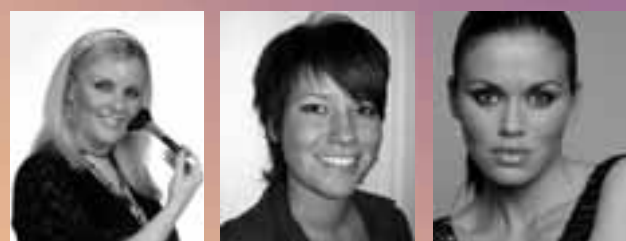
NÝ VEFSÍÐA
www.snyrtiakademian.is

Förðun: Auður Kristín Þorgeirsdóttir



Nýtt 14 vikna námskeið hefst 15. janúar nk.

Innritun hafin í síma 553-7900 eða á skoli@snyrtiakademian.is



Kennarar og förðunarmeistarar;
Anna Rún, Áslaug Dröfn og Kolbrún Pálína



SNYRTI-AKADEMÍAN

SNYRTISKÓLI - NAGLASKÓLI - FÖRÐUNARSKÓLI - FÓTAADGERÐASKÓLI

Heimilið

PRÝTT MEÐ MAT

Fallegur matur er tilvalinn til skreytingar á jólum. Negulnaglar í appelsínum eða epli og reyniber í skál eru einfalt og fallegt skraut, en piparkökukarlar og kerlingar eilítið grallaralegt skraut sem lífgar upp á heimilið. Heilmargt annað kemur til greina. Pistasiur og aðrar hnetur í stjörnu- eða hjartalaga skálum, epli í skál með flótkertum eða kanilstangir í rauðum borða.



Jóla birta

● *Matur og vín*



Hvað eigum við að hafa með hamborgarhrygg?

Gerðu jólamatinn með góðu



Flott Morandé Merlot frá Chile

PABLO MORANDÉ vann hjá hinum virta vínframleiðanda Concha y Toro fram til ársins 1982. Þá stofnaði hann sitt eigið fyrirtæki í félagi við nokkra lykilmenn Concha y Toro. Pablo Morandé ákvað að reyna fyrir sér á nýjum slóðum og plantaði sínum fyrsta vínvið í Casablanca Valley, þar sem lítil reynsla var af vinnrækt.

Víngerðahús Morandé, Peleguén, er staðsett í Rapel Valley rétt utan við Santiago. Húsið þykir eitt það tæknilegasta í Chile um þessar mundir.

Morandé notar bæði franska og ameríska eik í tunnur sínar og blandar jafnvel saman eikartegundum til að fá út skemmtileg, flókin og spennandi vín.

Morandé Grand Reserve Merlot

SÉRVALDAR ÞRÚGUR eru notaðar í þetta vín. Gæði þrúganna koma sterklega í ljós við smökkun, því vínið er sannkölluð ávaxtasprengja en um leið ótrúlega milt og þægilegt. Vínið er látið gerjast í stáltönkum og síðan látið liggja í frönskum eikartunnum í sjö mánuði. Það verður til þess að bæta töliverðum vanillukeim í bragð þess. Þetta er vín í hæsta gæðaflokki vinnanna frá Morandé. Sannkallað sælkeravín sem þykir betra í hvert skipti sem þess er neytt.

Vínið er þægilegt að það getur gengið bæði með djúpum fiskréttum með rauðvínssósum sem og steikum. Hamborgarhryggur er eitthvað sem kallar fram ákveðið, en bragðgott vín. Og er einmitt þetta vín hugsað sem þannig.

enn betri víni sem passar!

Duval - Leroy „Paris“

DUVAL EKKJAN er ein af þeim frægustu í kampavínheiminum, sem er sérheimur útaf fyrir sig. Hún hefur nú farið sigurför um allan heim, og sett sinn stimpil á markaðinn. Að undanfögnu hafa birst margar greinar, bæði í Wine Spectator og öðrum virtum tímaritum, um að þetta sé næsti heimsrisi í kampavínnum. Ávaxtaríkt vín með talsverðum eplakeim í fyrirrúmi. Það eru fallegar og fingerðar bólur, sem er í sjálfu sér gæðamerki. Bragð er örlítið sætt í eftirbragði, sem gefur okkur til kynna að hér er kampavín sem er vel gert og í góðu jafnvægi við sýrurnar. Þetta er vín sem getur farið með öllu, hvaða matur sem er á við. Það hefur löngum verið talið að ef menn eru ekki alveg vissir hvað er gott með hverju, þá er frábær kostur að velja kampavín. Partur af þessu er svo að sjálfsögðu rómatíkin og ástin, sem alla jafna fylgir þessum drykk. Njótið þess að vera til og veitið ykkur hreina ánægju með góðu kampavíni.





Skál!

Og tappinn flýgur úr flöskunni!

Það er fátt hátíðlegra. Martini Asti freyðivínið hentar einstaklega vel til að skála inn nýja árið.

Martini Asti er milli sætt freyðivín og hefur frábært jafnvægi milli sykurs og síru sem gerir það ferskt og ávaxtaríkt.

Martini Asti kostar aðeins 790 kr. og fæst í öllum Vínbúðum.

Hagkaup

Bjóða einfaldlega meira úrval



Jack ávöxtur



Ung kókoshneta



Trétómatur



Broddmelóna



Dreka ávöxtur



Guave



Granatepli



Curuba



Ramboutan



Stjörnu ávöxtur



Grenadilla



Kaktus fíkjur



Maracuya



Ferskar fíkjur



Ástríðu ávöxtur



Durian



LEONARDO: *Vínsamlag bændanna í Vinci*

Smábærinn Vinci er í hjarta Chianti-svæðisins í Toskana, vestan við Flórens. Bærinn er frægastur fyrir að vera heimabær listamannsins, vísindamannsins og þúsundþjalasmiðsins Leonardos sem kenndi sig einmitt við bæinn og kallaði sig Leonardo da (frá) Vinci. Undanfarin ár hefur vínsamlag bænda í Vinci vakið mikla athygli fyrir vín sem þykja með allra bestu vínnum svæðisins. Vínsamlagið heitir Delle Vigne en selur vínin undir nafninu Cantine Leonardo da Vinci. Flöskurnar eru skreyttar með verkum meistarans á afar skemmtilegan máta.

Vín hefur verið ræktað í þúsundir ára á svæðinu og á dögum Leonardos ræktuðu bændurnir í Vinci einkum vín fyrir aðalsættirnar í Flórens, eins og Medici-ættina.

Vínsamlagið hefur starfað í rúma fjóra áratugi en skaust upp á stjörnuhimininn á síðasta áratug eftir að ákveðið var að framleiða hágæðavín, en oft hefur það viljað loða við vínsamlög bænda að leggja meiri áherslu á einföld borðvín í miklu magni. Þetta frumkvæði bændanna hefur skapað þeim ómælda virðingu.

Hér á landi fást tvö vín frá Leonardo í Vínbúðunum. Annars vegar vínið Leonardo Chianti Riserva sem kostar 1.660 kr. og hins vegar Leonardo Chianti sem kostar 1.190 kr. og þykir með allra bestu kaupum. Það var valið vín mánaðarins í Gestgjafanum á sínum tíma og segir Þorri Hringsson í umsögn sinni: „Ákaflega vel gert og aðlaðandi Chianti-vín og ekki spillir að verðið er sérlega gott sé miðað við gæðin.“



VEUVE CLICQUOT: *Gula ekkjan*

Saga Clicquot-kampavíns hófst árið 1772 er Philippe Clicquot giftist fröken Muiron en heimanundur hennar var átta hektarar af vénekrum í grennd við Bouzy. Sonur hans, Francois, giftist Nicole Barbe-Ponsardin árið 1799 og ungu hjónin keyptu vénekrurnar og stórjuku framleiðsluna. Skömmu síðar, eða árið 1805, lést Francois og eftir að hafa syrgt bónda sinn í fjóra mánuði ákvað ekkjan Clicquot-Ponsardin að helga sig rekstri fyrirtækisins og nafn þess breyttist í „Veuve Clicquot-Ponsardin“ eða „Ekkjan Clicquot-Ponsardin“. Fljótlega fékk kampavínið viðurnefnið „gula ekkjan“ eftir miðanum á flöskunum.

Ekkjunn tókst að afla kampavíni sínu vinsælda um alla Evrópu. Prússlandskonungur drakk svo mikið kampavín að hann var stundum nefndur „Clicquot konungurinn“. Þekktust er þó ekkjan fyrir að hafa uppgötvað og þróað snúningsaðferðina „rémuage“, sem nú er notuð í allri kampavínsframleiðslu til að losna við botnfall er myndast við síðari gerjun vínsins. Enn í dag er Veuve Clicquot eitt vinsælasta og virtasta kampavín heims og vinsældir þess meðal kóngafólks hafa síður en svo dvínað.

BRUT

Þetta er hið sígilda kampavín fyrirtækisins og auðþekkjanglegt á hinum gula miða sínum.

Þrúgunnar pinot noir og ögn pinot meunier eru ríkjandi í blöndunni en chardonnay gefur þessu kampavíni jafnframt ferskleika og fágun. Þurr og göfugt kampavín með góðri bragðfyllingu og miklum krafti.

LA GRANDE DAME

Toppurinn frá Veuve Clicquot og af mörgum sérfræðingum talið vera eitt af þremur bestu lúxuskampavínum veraldar. Samanstendur af kampavínum frá átta bestu Cru-svæðum fyrirtækisins og er einungis framleitt þegar árgangurinn er nær fullkominn.





Kanilkrydduð og jólaleg kaka

Á kaffiborðum jólanna má í flestum tilfellum finna smákökusortir í tugatali, laufabrauð, flatkökur með hangikjöti og á miðju borðinu trónir gjarna terta. Tertur eru auðvitað hefðum bundnar eins og annað en þessi gulrótarkaka, sem er troðfull af kanil, hnetum og rúsínum, á gríðarlega vel heima á hverju jólaborði. Svo má prófa að leggja rúsínurnar og hneturnar í bleyti í örlitlu viskítári eða þúrtvínisdreitli til að fá enn meira jólabragð. Svo eru gulrætur og ananas líka hollur kostur sem veitir ekki af yfir hátíðirnar.

1½ bolli matarolía
1 bolli sykurl
4 egg
2 tsk. lyftiduft
2 tsk. kanill

1½ tsk. sódaduft
1 tsk. salt
2 bollar hveiti
2 bollar rifnar gulrætur (setja þétt í bolla)
1 bolli kurlaður ananas sem búið er að sigta vel
2 tsk. vanilludropar

1 bolli saxaðar valhnetur (má sleppa)
1 bolli saxaðar rúsínur (má sleppa)

Hrærið saman olíu og sykri og bætið einu eggi í einu út í. Purrefnum hrært saman við og að síðustu gulrótum, ananas, (valhnetum og rúsínum). Setjið í stórt eldfast formi/formum við 180 gráðu hita í 1 og ½ klukkustund.

Nú veljið þið annað hvort kremið!

Hefðbundið krem

50 g rjómaostur (vel mjúkur)
350 g flórsykur
sitrónusafi

Ostur og flórsykur hrært saman og bleytt í með sitrónusafa. Kremið á að vera þykkt. Hjúpið kökuna vel með kreminu og svo má skreyta t.d. með valhnetum, marsipangulrótum eða sultuðum rauðum og grænum kirsuberjum. Nú svo má líka lita kremið með matarlit á einhvern jólalegan hátt.

Finnskt krem

90 g rjómaostur (vel mjúkur)
4½ msk. smjör/smjörvi (vel mjúkt/mjúkur)
1 tsk. vanillusykur
pínulítið salt
4½ dl flórsykur

Hrærið rjómaostinum og smjörvanum saman og bætið restinni við.

FRESITA:

Nýja flaskan smart og stælleg

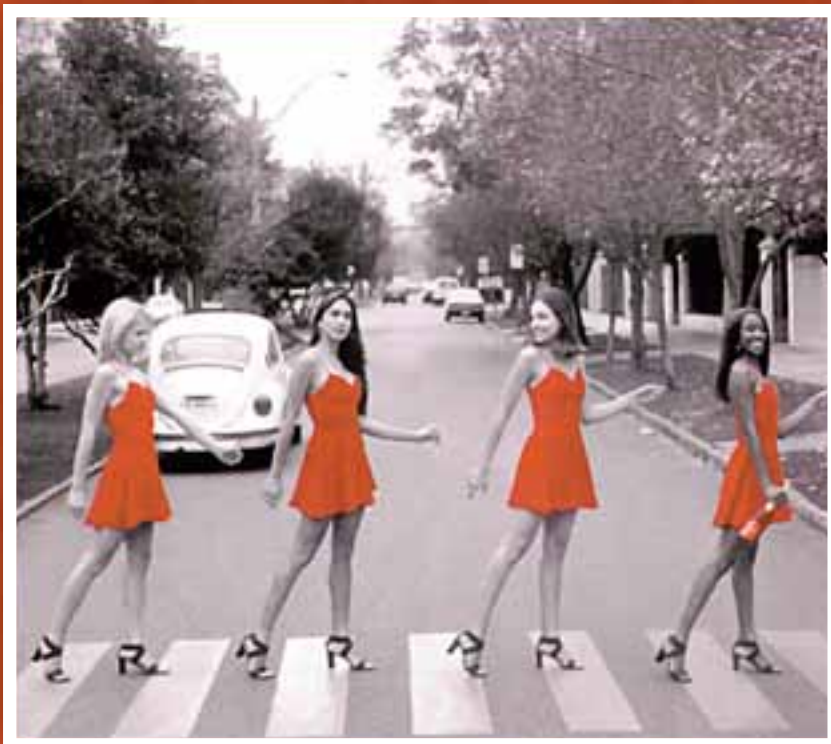


Vinsælasta freyðivín á Íslandi undanfarin ár er Fresita frá Chile. Nýverið var flaskan endurhönnuð og þykir nýja flaskan smart og stælleg sem passar við þetta vinsæla samkvæmisvín.

Fresita er ferskt og mjúkt vín með einstaka bragðfyllingu og hentar vel sem fordrykkur eða vín með eftiréttum. Konur hafa tekið Fresita opnum örmum og vínið er sérstaklega vinsælt hjá ungu fólki. Það er ákaflega góður grunnur fyrir kokkteila, t.d. ef blandað er í það smá lögg af rommi, koníaki, vodka, tekíla eða líkjör.

Á heitu sumarkvöldi á því herrans ári 1717 rakst landkönnuðurinn Amedee Frezier á blóðrauðan ávöxt, þar sem hann var á ferðum sínum um hið nýfundna land Chile. Frakkanum forvitna þótti ávöxturinn fagurrauði hafa einstaklega sætan og höfugan ilm og bragðast yndislega. Hann var ákaflega uppnuminn yfir fundi sínum og færði frönsku konungshirðinni fyrstu jarðarberjaplönturnar, sem Spánverjar nefndu Fresita, við heimkomu sína. Franska drottningin tók miklu ástfóstri við berin blómlegu og kaus að njóta þeirra með daglegu kampavinsglasi sínu. Komst þessi samsetning í tísku og nú hafa Chilemenn sameinað þessi tvö dýrðlegu hráefni í einum drykk.

Verð í vínbúðum 890 kr.



Eftir góða máltíð

Kahlua og Tia Maria

Kahlua og Tia Maria eru kaffilíkjörar sem bjóða upp á marga möguleika. Munurinn á þessum tveim líkjörum er þónokkur þó að báðir séu kaffilíkjörar.

Kahlua, sem er framleiddur í Mexíkó, er kaffilíkjör með örlítilli sætu og er hægt að nota hann í marga gómsæta og girnilega drykki eftir góða máltíð. Hann er einnig frábær í kokteila, ostakökur, ís og tertur.

Tia Maria er kaffilíkjör með vott af vanillu sem gefur aukna mýkt. Hann er framleiddur í Bretlandi og er einn af vinsælustu og virtustu líkjörum heims. Tia Maria er ljúffengur með góða mýkt hvort sem hann er drukinn einn og sér, með kaffinu eða á klaka. Tia Maria saman við kaffi með þeyttum rjóma og súkkulaðispæni er gómsætur og hátíðlegur drykkur. Gott er að nota Tia Maria í bakstur, íssós, tertukrem og út í þeyttan rjóma.





Ástir, hasar og slæmir sveinar

Gott er að leggjast upp í sófa á jólunum og horfa á eina góða jólamynd. Myndir eins og White Christmas og Miracle on 34th Street eru alltaf jafn yndislegar, en mynd eins og Bad Santa getur líka komið manni í jólaskap, þrátt fyrir svartan húmorinn.

Um jólin er alltaf gaman að leggjast í bíómyndagláp. Sumir hafa fyrir sið að horfa bara á gamlar bíómyndir eins og hina frábæru rómantísku gamanmynd White Christmas með Bing Crosby frá 1954, Miracle on 34th Street frá 1947 eða Scrooge frá 1951 eftir samnefndu ævintýri Charles Dickens. Fyrir marga er hins vegar stórmyndin Fanny og Alexander frá 1982 eftir Ingmar Bergman hin eina sanna jólamynd.

Fjölmargar kvikmyndir og sjónvarpsþættir hafa verið gerð um trúarlegan boðskap jólanna sem margir sjá gjarnan um jól. Til að bregða út af vananum er tilvalið að sjá Monty Python túlka líf Jesú, í kvikmyndinni Life of Brian frá 1973 eða söngleikinn Jesus Christ Superstar frá árinu 1973. Aðrir nota tækifærið og sjá allar James Bond-myndirnar eða röð sjónvarpsþátta eins og Six Feet Under, Desperate Housewives eða Matador.

Jólin hafa alltaf boðið upp á fjölskyldu-myndir og margir muna eflaust eftir Home Alone ævintýrinu frá 1990, National Lampoon's Christmas Vacation með Chevy Chase frá 1989, The Muppet Christmas Carol frá 1992, How the Grinch Stole Christmas frá 2000, mynd Tim Burtons The Nightmare Before Christmas frá árinu 1993, eða Gremlins, villingunum sem fóru á kostum jólin 1984.



Jólin eru mikið notuð á hvíta tjaldinu sem tákn sakleysis, einmanaleika, sameiningar og sáttar. Hin margrómaða gamanmynd When Harry Met Sally frá 1989 notar jólin til að sameina Meg Ryan og Billy Crystal, og Bridget Jones ákveður árið 2001 að enda piparjónkúlfríð um jól. Love Actually frá 2003

er mynd sem enn er ofarlega í hugum margra og ekki er ósennilegt að jólamynd ársins The Holiday með þeim Cameron Diaz og Jude Law slái í gegn enda með eindæmum jólaleg og krúttleg. En jólin eru líka á meðal hasarhetjanna eins og sjá má í tveimur fyrstu Die Hard myndunum með Bruce Willis frá 1988 og 1995 og í The Long Kiss Goodnight frá 1996 með Geenu Davis, þar sem jólin eru á næsta leyti í fríðsælum bæ þegar mamma tekur fram ríffilinn.

Ein ójólalegasta og fyndnasta mynd seinni ára er kannski myndin Bad Santa frá 2003 með Billy Bob Thornton. Þar leikur hann fyllibyttu sem rænir verslunarmiðstöðvar samhliða því að leika



jólasvein. Hann eignast vin í einmana dreng um jól og slæmi jólasveinninn fer að hugsa sinn gang. Sama hvað maður skellir í tækið. Jólin eru tilvalin tími til að sjá eitthvað nýtt. Hverfa aftur til fortíðar eða bara gleyma sér yfir góðri sögu með smákökur, teppi og jólasveinahúfu.

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|---------|--------|-------------------|------------|---------|------------------|--------------|-----------------|---|-------|
|  | | 67 | BLEYTA | JAFNVEL | FÁST VIÐ | FYRSTUR | NAFNORÐ | TOGAÐI | EFTIRSJÁ |  | |
| | MP & BH | | | | | | 4 | | | | |
| | BANAMAÐUR | | | | | | | | | | |
| | FLANA | | | | MÁLEINING | | | | | | |
| | | | | | | | | | NÚLL | ↓ | ARÐA |
| | ↓ | VINNA | | | 1 | | ÓSLITINN | | | | |
| | | SPREI | | | | | NUDDA | | | | |
| LÓFI | | | | HLOTNAÐIST | | | | | RYKKORN | | |
| | | | | FLYTJA TEG. SÖNGS | | | | | ÓGÆTINN Í ORÐUM | | |
| SVELG | | | | POTTRÉTTUR | | | | TÍMI MYRKURS | | | |
| | | | | SKORÐAÐUR | | | | SÆTI | | | |
| ÞRÓUNAR-STIG SKORDÝRA | | | | 2 | FLJÓTFÆRNI | | | | POTA | | |
| | | | | | RISSA | | | | KULDI | | |
| | | NÁ | | | | | AKUR | | | | ESPA |
| | | SÚREFNI | | | | | MISMUNUR | | | | |
| BOR | | | | FORSÖGN | | | HÖGG | | | | VÆTLA |
| | | | | SKORDÝR | | | | | | | |
| PILLU | TÍÐAR | | | | | | ÞOLIR ÍLLA KULDA | | | | |
| | MANNÞVAGA | | | | | | TVEIR EINS | | | | |
| ↳ | | | | | ÁI | 5 | | GÓLA | TVEIR EINS | | |
| | | | | | | | | | | 3 | |
| MIKLU | | | | | FLJÚGA | | | | | | |




Leystu krossgátuna!

Þú gætir unnið geislaþötuna Sálin og Gospel

Þú sendir SMS skeytið JA SVAR LAUSNARORÐIÐ 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.

ALLT STRESSIÐ KEMUR Á GAMLÁRSKVÖLD

„Þetta verður stuðskaup,“ segir Reynir Lyngdal, leikstjóri Áramótaskaupsins í ár en þetta er fyrsta skaupið sem hann leikstýrir.

„Maður er svolítið stoltur að fá að leikstýra þessu. Ég hef reyndar engan tíma til að vera stressaður yfir þessu. Allt stressið kemur á gamlárskvöld,“ segir Reynir og hlær. Handritshöfundar í ár eru bræðurnir Ari og Úlfar Eldjárn, Margrét Örnólfsdóttir tónlistarkona, Þorsteinn Guðmundsson úr Fóstbræðrum, Hugleikur Dagsson rithöfundur og Reynir sjálfur þannig að skaupið verður án efa fyndið. Þegar Reynir var spurður hvaða leikarar verða í kaupinu er hann ekkert svo æstur að segja frá því: „Það verður rjóminn af íslenskum leikurum. Við skulum segja það.“ Reynir segir að tókurnar hafi gengið vonum framar og núna sé einungis eftirvinnslan eftir.

„Við byrjuðum að vinna handritið í september, tókurnar fóru fram í nóvember og þetta hefur gengið allt mjög vel.“

Birtu lék forvitni á að vita hvaða kaup væru í upphaldi hjá honum. „Áramótaskaupið frá 1984 er algjör klassík og svo fannst mér kaupin tvö sem Óskar Jónasson leikstýrði alveg frábær.“

Reynir segir að í kaupinu í ár verði fókusað meira á fólkið í landinu og andrúmsloftið sem er búið að vera í gangi á árinu 2006. Fleira vitum við ekki en við verðum að bara að bíða og sjá þann 31. desember. Við hlökkum til.



| íslenskar sjónvarpsstöðvar | kvikmyndir | íþróttir | erlendar sjónvarpsstöðvar | þættir |

60 manna fréttastofa
beintengd við tölvuna þína yfir jólin!

www.visir.is

visir
Fyrstur með fréttirnar!

SJÓNVARPIÐ



▶ 21.50 Gosford Park
SJÓNVARPIÐ



▶ 22.05 Pretty Woman
STÖÐ 2



▶ 00.00 The Good Girl
STÖÐ 2 BÍÓ



▶ 20.00 George Michael
Tónleikar SÍRKUS



▶ 21.00 The Bachelor
SKJÁR EINN

SJÓNVARPIÐ

17.00 Jóladagatalið - Stjórnustrákur Ævintýri eftir Sigrúnu Eldjárn. Leikstjóri er Kári Halldór og aðalhlutverk leika Guðfinna Rúnarsdóttir, Kristjana Pálsdóttir og Sigurþór Albert Heimisson. Dagskrárgerð: Jón Egill Bergþórsson.

17.10 Leiðarljós (Guiding Light)

17.50 Táknmálsfréttir

17.55 Snillingarnir (15:28) (Disney's Little Einsteins)

18.20 Ungar ofurhetjur (8:26)

18.45 Jóladagatalið - Stjórnustrákur

19.00 Fréttir, íþróttir og veður

19.35 Kastljós

20.10 Úr dagbók slökkviliðsins Mynd í léttum dúr um brunavarnir heimilanna.

20.25 Flótti gráa úlfsins (Flight of the Grey Wolf) Bandarísk fjölskyldumynd frá 1976 um stráák sem reynir að sleppa tömdum úlfi út í náttúruna. Leikstjóri er Frank Zuniga og meðal leikenda eru Jeff East, Bill Williams, Barbara Hale og William Bryant.

21.50 Gosford Park Bresk bíómynd frá 2001. Í myndinni eru sagðar samtímis margar sögur sem gerast meðal húsbænda og hjúa á bresku sveitasetri meðan veisla stendur þar yfir. Leikstjóri er Robert Altman, sem er nylátinn, og meðal leikenda eru Maggie Smith, Michael Gambon, Kristin Scott Thomas, Charles Dance og Ryan Phillippe.

0.05 Klefinn (The Chamber) Bandarísk spennumynd frá 1996. Ungur lögfræðingur reynir að fá áfrýjað dauðadómi yfir afa sínum sem hefur setið lengi inni vegna morða á tveimur gyðingadrenngjum. Leikstjóri er James Foley og meðal leikenda eru Chris O'Donnell, Gene Hackman og Faye Dunaway. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. e.

1.55 Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

SJÓNVARPIÐ

6.58 Ísland í bitíð

9.00 Bold and the Beautiful

9.20 Í finu formi 2005

9.35 Oprah

10.20 Ísland í bitíð (e)

12.00 Hádegisfréttir

12.40 Neighbours

13.05 Valentína

13.50 Valentína

14.35 Extreme Makeover: Home Edition (22:25)

15.55 Hestaklúbburinn

16.18 Nýja vonda normin

16.38 Krínglukast (BeyBlade)

17.03 Simpsons

17.28 Bold and the Beautiful

17.53 Neighbours

18.18 Íþróttir og veður

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

20.05 Freddie (12:22)

20.30 X-Factor (6:20) (Bootcamp 3 - Vinnubúðir)

21.25 Balls of Steel (6:6) (Fíflíðirfska)

22.05 Pretty Woman (Stórkostleg stúlka)

0.05 My Boss's Daughter (Dóttir yfirmannsins)

1.30 Foyle's War 3 (Stríðsvöllur Foyle's 3) Sakamála mynd. Christopher Foyle er rannsóknarlögreglu maður í Hastings á Suður-Englandi í seinni heimsstyrjöldinni. Hann vildi ólmur ganga í herinn en yfirmenn hans settu honum stólinn fyrir dyrnar. Það er kannski eins gott því enginn er eins snjall við úrlausn sakamála og hinn þrautseigi Foyle. Þrátt fyrir stríðið halda glæpamenn uppteknum hætti heima fyrir og ekki skortir verkefni fyrir Foyle og félagá hans.

3.10 Ísland í bitíð e

4.45 Fréttir og Ísland í dag

6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

SKJÁREINN

7.00 6 til sjó (e)

8.00 Rachael Ray (e)

14.50 The King of Queens (e)

15.20 Queer Eye for the Straight Guy (e) Fimm samkynhneigðar tiskulöggvar þefa uppi lúðalega gaura og breyta þeim í flotta fyra.

16.20 Beverly Hills 90210 Bandarísk unglingsasería.

17.05 Rachael Ray Glænýr spjallþættir.

18.00 6 til sjó

19.00 Everybody Loves Raymond (e)

19.30 Toppskifan Glænýr tónlistarþáttur þar sem söngstjarnan Heiða kynnis vinsælustu tónlistina á Íslandi í dag og fær til sín góða gesti.

20.10 Trailer Park Boys - Jóláþáttur

21.00 The Bachelor VIII - NÝTT Bandarísk raunveruleikasæría þar sem myndarlegur piparsveinn leitar að draumadisinni. Petta er áttunda þáttaröðin og piparsveinninn að þessu sinni er læknirinn Travis Stork. Hann er kynntur fyrir 25 yngismeyjum og í hópnunum gæti leynst stóra ástin í lífi hans.

21.55 Kojak

22.50 Everybody Loves Raymond

23.20 Masters of Horror STRANGLEGA BÖNNUÐ BÖRNUNUM.

0.10 C.S.I.: Miami (e) Bandarísk sakamálasæría.

1.10 Close to Home (e) Lögræðidrama af bestu gerð.

2.00 Beverly Hills 90210 (e) Bandarísk unglingsasería.

2.45 C.S.I.: New York (e) Bandarísk sakamálasæría.

3.45 C.S.I.: New York - Lokapáttur (e) Bandarísk sakamálasæría.

4.45 Tvöfaldur Jay Leno (e)

SÍRKUS TV

18.00 Entertainment Tonight (e)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

20.00 George Michael TV Special Sérstakur þáttur um George Michael í tilefni útgáfu nýrrar plötu kappans.

21.00 Wildfire (e)

21.45 The Hills (e)

22.15 Till Death Do Us Part: Carmen (e)

22.45 Sirkus Rvk (e) Ásgeir Kolbeinsson er snúinn aftur með nýjan og betri þátt ásamt nýjum þáttastjórnendum.

23.15 South Park (e)

23.45 Chappelle's Show 1 (e) Önnur serían af þessum vinsælum gamanþáttum þar sem Dave Chappelle lætur allt flakka.

0.15 Pepper Dennis (e) Pepper Dennis er metnaðarfull fréttakona sem þráir ekkert heitar en að verða fréttapular í vinsælasta fréttatíma Chicago-borgar. En því miður fyrir hana þá er búið að ráða í stöðuna.

1.00 X-Files (e)

1.45 The Player (e) 13 karlmenn berjast um hylli ofurskuttunnar Dawn Olivieri í þessu þáttum þar sem einn mun standa uppi sem sigurvegari. Stjórnandi keppendanna er Boston Rob sem eflaust margir muna eftir úr Amazing Race og Survivor.

2.30 Entertainment Tonight (e)

3.00 American Dad (2:10) (Star Trek) Steve verður frægur rithöfundur og öll fjölskyldan gleymir sér í frægðinni hans, þar á meðal Stan sem verður hreint út sagt óþolandi.

3.25 Supernatural (5:22) (e) (Bloody Mary)

4.10 Supernatural (6:22) (e) (Skin)

4.55 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

INNRI STYRKUR YTRI FEGURÐ

Húðin verður bjartari, sléttari og jafnari. Dregur úr hrukku- og línumyndun. Hjálpar til við að verja meginþætti í undirlagi húðarinnar gegn öldrun.

Unnið úr náttúrulegum efnum, bio marín complex, lycopen og c-vítamíni.

Tvær töflur á dag og sjáanlegur árangur fæst innan 2-3 mánaða.



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



▶ **04.05** Löggulíf **STÖÐ 2**



▶ **00.00** Zoolander **SJÓNVARPIÐ**



▶ **19.45** The Office **SKJÁR EINN**



▶ **22.05** Indiana Jones **STÖÐ 2 BIÓ**



▶ **22.35** Chappelle's Show **SIRKUS**

- 8.00 Morgunstundin okkar
- 8.01 Fyndin og furðuleg dýr (Weird & Funny Animals)
- 8.06 Búi! (19:26) (Boo!)
- 8.17 Lubbi læknir (42:52) (Dr. Dog)
- 8.30 Snillingarnir (15:28) (Disney's Little Einsteins)
- 8.53 Sigga ligga lá (41:52) (Pinky Dinky Doo)
- 9.06 Tsiitsi (5:5)
- 9.16 Trillurnar (11:26) (The Triplets)
- 9.42 Matta fóstora og ímynduðu vinir hennar (41:53)
- 10.04 Spæjarar (49:52)
- 10.26 Jóladagatalið - Stjörnustrákur
- 10.35 Stundin okkar Endursýndur þáttur frá sunnudegi.
- 11.05 Kastljós
- 11.40 Jólamma (A Mom for Christmas)
- 13.10 Dansinn dunar (Rize)
- 14.35 EM í frjálsum íþróttum
- 16.25 Kraftavíkingurinn
- 16.50 Sterkasti maður Íslands
- 17.20 Alpasyrpa (5:16)
- 17.50 Tánmálsfréttir
- 18.00 Kraftaverkafólk (2:6) (Miracle Workers)
- 18.45 Jóladagatalið - Stjörnustrákur
- 18.54 Lottó
- 19.00 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.40 Jólamesann Leikin Íslensk sjónvarpsmynd sem gerist í samtíma okkar. Textað á síðu 888 í Textavarp. e.
- 20.15 Sveflaus í Seattle (Sleepless in Seattle)
- 22.00 Innsta eðlið (Instinct) Bandarísk bíómynd frá 1999.
- 0.00 Zoolander
- 1.25 Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

- 7.00 Kærleiksbirnirnir (50:60)
- 7.10 Addi Panda
- 7.15 Barney
- 7.45 Gordon the Garden Gnome
- 7.55 Ruff's Patch
- 8.05 Funky Valley Leyfð öllum aldurshópum.
- 8.10 Animaniacs (Villingarnir)
- 8.30 Justice League Unlimited
- 8.55 Kalli kanína og félagar
- 9.15 Tracey McBean
- 9.25 S Club 7
- 9.50 Búbarnir (18:21)
- 10.15 Bróðir minn ljónshjarta
- 12.00 Hádegisfréttir
- 12.40 Bold and the Beautiful (Glæstar vonir)Leyfð öllum aldurshópum.
- 14.25 X-Factor (6:20) (Bootcamp 3 - Vinnubúðir)
- 15.25 Hot Properties
- 15.50 Curb Your Enthusiasm
- 16.20 Eldsnögg með Jóa Fel
- 16.55 60 mínútur
- 17.45 Martha (Rosie Perez)
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Ísland í dag
- 19.40 The New Adventures of Old Chr (8:13)
- 20.05 Fóstbræður (5:8)
- 21.00 Elf (Álfur)
- 22.35 Miss Marple: Murder Is Announ
- 0.10 The Hunt for Red October (e) Bönnuð börnum.
- 2.25 The Bread, My Sweet
- 4.05 Löggulíf Leikstjóri: Práinn Bertelsson, 1985.
- 5.40 The New Adventures of Old Chr (8:13)
- 6.00 Fréttir Fréttir Stöðvar 2 endursýndar frá því fyrir í kvöld.
- 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

- 10.45 2006 World Pool Masters (e)
- 11.35 Rachael Ray (e)
- 13.25 Celebrity Overhaul - NYTT (e)
- 14.25 The Bachelor VIII - NYTT (e) Bandarísk raunveruleikasería þar sem myndarlegur píparsevinn leitar að draumadísinni.
- 15.25 Sons & Daughters (e)
- 15.50 Rock Star: Island (e) Risatónleikar þar sem allar hetjurnar úr Rock Star: Supernova hittast í fyrsta sinn síðan þáttunum lauk.
- 18.15 Rachael Ray (e)
- 19.10 Game tívi (e)
- 19.45 The Office (e)
- 20.10 What I Like About You Gamansería um tvær ólíkar systur sem búa saman í New York.
- 20.35 Sons & Daughters
- 21.00 Casino - Iokapáttur Bandarísk raunveruleikasería þar sem fylgst er með því sem gerist bak við tjöldin í spilavíti í syndaborginni Las Vegas. Stórlaxinn Geoff Mills er að fara að gifta sig og nú á að steggjá hann með stæl. Tim og Tom halda sundlaugarpartí fyrir gesti spilavítisins.
- 21.50 Battlestar Galactica
- 22.40 Isn't She Great
- 1.10 Still Standing (e) Bandarísk gamansería.
- 0.40 Kojak (e) Bandarísk sakamálasería.
- 1.30 Da Vinci's Inquest (e) Kanadísk sakamálasería.
- 2.20 Masters of Horror (e) Þekktustu hrollvekjuleikstjórar samtímans leikstýra stuttum hrollvekjum sem fá hárin til að rísa. STRANGLEGA BÖNNUÐ BÖRNUM.
- 3.10 Tvöfaldur Jay Leno (e)

- 18.00 Seinfeld
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Seinfeld
- 19.30 Sirkus Rvk (e)
- 20.00 South Park (e)
- 20.30 Tekinn (e) Best Of.... Í þættinum í kvöld fáum við að sjá brot af því besta í hrekkjum Audda í vetur.
- 21.00 So You Think You Can Dance 2 (e)
- 22.35 Chappelle's Show 1 (e)
- 23.05 Vanished (10:13) (e) (Vanished) Jeffrey Collins er þingmaður á hraðri uppleið. Hann er giftur hinni ungu og fallettu Söru sem sinnir göðgerðarmálum af miklum hug. En þegar þau hjón fara í veislu til heiðurs Söru gerast atburðir sem enginn gat séð fyrir, Sara hverfur sporlaust. Hefst þá mikið kapphlaup í að finna Söru þar sem allir eru grunaðir, allir eru að fela eitthvað og enginn er öruggur. Hörkuspennandi þættir í anda 24.
- 23.55 X-Files (e)
- 0.40 Twenty Four (3:24) (e) (24 - 2) Jack og gengi Joe undirbyr að sprengja upp CTU, en á sama tíma leitar Kim þangað eftir aðstoð. Mason tekur hættulegan krök á leið út úr bænum og grunur Kate um græsku Reze stigmagnast. Stranglega bönnuð börnum.
- 1.25 Twenty Four (4:24) (e)
- 2.10 Entertainment Tonight
- 2.35 American Dad (3:10)
- 3.00 Supernatural (7:22) (e) (Hook Man) Sam og Dean reyna að hjálpa stúlku sem er í vanda stöð. Bönnuð börnum.
- 3.45 Supernatural (8:22) (e) (Bugs)
- 4.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

Eru fæturnir þreyttir eftir daginn?

Fótavörurnar frá Scholl leysa málið



Brakandi ís-gel
Frískandi og kælandi ís-gel sem eykur vellíðan fyrir þreytta fætur. Það brakar og brestur í ís-gelinu þegar það bráðnar inn í húðina og þreytan hverfur eins og dökk fyrir sólu.



Djúpnæring með sokkapari
Frábær næring fyrir fæturna. Kreminu er nuddað vel inn í húðina, sérstaklega svæðið undir iljunum. Sérstakir sokkar sem fylgja auka áhrif meðferðarinnar og þú finnur muninn daginn eftir.



Skrubbsápa í sturtuna og rakakrem
Kornasápa til að fjarlægja dauða húð á fótasvæðinu. Inniheldur Jojoba og viðheldur réttu rakastigi fótanna í 24 klst.

Fæst í apótekum



HÁTÍÐ LJÓSSINS

Brátt fer daginn að lengja á ný og við fögnum birtunni sem fylgir hækkandi sól.

Við hjá RARIK viljum þakka ykkur fyrir viðskiptin á árinu sem nú er senn liðið og sendum bestu óskir um gleðileg jól og heillarríkt komandi ár

Getur þú hugsað þér skammdegið án rafmagns?



Gefðu dýrmaetasta efni í heimi



Hjálparstarf
kirkjunnar

www.help.is



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



▶ **21.20 The Aviator**
STÖÐ 2



▶ **14.10 Spy Kids 2**
STÖÐ 2 BÍÓ



▶ **15.15 Brottnámið**
SJÓNVARPIÐ



▶ **18.00 Will & Grace**
SKJÁR EINN



▶ **21.30 MTV Movie Awards**
SIRKUS

8.00 Morgunsjónvarp barnanna
8.01 Gurra grís (Peppa Pig)
8.06 Brummi (Brum)
8.17 Kóalabræður
8.28 Skordýr í Sólarlaut
8.52 Þósturinn Páll
9.20 Hrefna og Ingvi (11:13)
9.30 Latibær (Lazy Town)
10.00 Ævintýri H.C Andersen
12.00 Jólaveinninn II
13.45 Lang Lang leikur Mozartverk
15.15 Brottnámið
17.20 Rave (Rave)
17.50 Táknálmálsfréttir

18.00 Jólabbal Stundarinnar okkar (14:30)
18.35 Bóla
18.45 Ævintýrið um Þyrnirós
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.25 Sigurbjörn Einarsson biskup í samtali við Jóhönnu Vigdís Hjaltadóttur rífar Sigurbjörn Einarsson biskup upp ýmsa atburði á viðburðaríki ævi. Textað á síðu 888 í Textavarp.

20.20 Brynjólfsmessa Tónverk Gunnars Þórðarsonar fyrir blandaðan kór, barnakór, tvo einsöngvara og 25 manna hjóm sveit.
21.15 í grænum lundi (Under the Greenwood Tree)
22.50 Óperudraugurinn (Phantom of the Opera) Bresk/ bandarísk bímynd frá 2004 með söngvum eftir Andrew Lloyd Webber. Afskræmdur tónsninglingur felur sig í Parísar-óperunni og hrellir starfsfólk hennar utan ungrar söngkonu sem hann elskar. Leikstjóri er Joel Schumacher og meðal leikenda eru Gerard Butler, Emmy Rossum, Patrick Wilson, Miranda Richardson, Minnie Driver og Ciarán Hinds.

1.05 Dagskrárlök

7.00 Svampur Sveins
7.25 Smá skrítnir foreldrar
7.50 Prúðuleikarajól (It's A Very Merry Muppet Christmas)
9.15 Cat in the Hat, The (Kötturinn með höttinn)
10.35 Eloise at Christmastime (Jólastelpan Eloise)
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Home alone 2
14.35 New York Minute Aðalhlutverk: Eugene Levy, Mary-Kate Olsen, Ashley Olsen.
16.20 Nicholas Nickelby
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Sjálfstætt fólk (Sjálfstætt fólk 2006-2007)
19.40 The Polar Express (Ferðin á norðurljólinum) Teiknimynd fyrir alla fjölskylduna þar sem þekktir leikarar ljá persónum rödd sína og má þar nefna Tom Hanks og Daryl Sabara.

21.20 The Aviator (Flugfrömuðurinn) Bímynd úr smíðu Martins Scorsese sem fjallar um hinn goðsagnakennda rithöfund og flugmann, Howard Hughes, sem braut ítrekað blað í sögu flugsins.

0.05 After the Sunset (Eftir sólarlagið) Gamansöm spennu- mynd frá þar sem Pierce Brosnan leikur gamalreyndan þjóf sem ákveður að fremja sitt síðasta rán. Bönnuð börnum.

1.40 Miss Marple: 4.50 From Paddin (Lestin frá Paddington) Dularfull sakamála mynd sem er byggð á skáldsögu eftir Agóthu Christie.

3.15 Earthsea (The Legend of Earth) (1:2)

4.40 Earthsea (The Legend of Earth) (2:2)

6.05 Fréttir

6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

10.05 Rachael Ray (e)
11.00 Venni Páer (e)
11.30 The Borrowers Bráðskemmtileg fjölskyldumynd frá 1997 um smáfólk sem býr í laumi undir gólfinu í gömlu húsi.
13.00 Evita Stórbotin og dramatísk söngvamynd frá 1996 þar sem Madonna fer á kostum. Myndin er byggð á söngleik eftir Tim Rice og Andrew Lloyd Webber en leikstjóri myndarinnar er Alan Parker.

15.25 What I Like About You (e)
15.50 Game tívi (e)
16.20 Beverly Hills 90210
17.05 Rachael Ray
18.00 Will & Grace (e)
18.30 Will & Grace (e)
19.00 Everybody loves Raymond (e)
19.30 Just Deal

20.00 Survivor: Cook Islands
22.00 Covert One: The Hades Factor Fyrri hluti spennandi framhaldsmyndar sem byggð er á sögu eftir Robert Ludlum, höfund The Bourne Identity. Stephen Dorff leikur aðalhlutverkið en auk hans leika Óskarsverðlaunaleikkonurnar Mira Sorvino og Anjelica Huston stór hlutverk. Aðalsöguhetjurnar eru meðlimir í leyndilegri sérsvait sem er í kapphlaupi við tímann að koma í veg fyrir að banvænn virus breiðist út og drepi milljónum manna.

23.25 Law & Order B
0.15 Love & Sex Rómantísk gamanmynd frá árinu 2000 með Famke Janssen og Jon Favreau í aðalhlutverkum.

1.45 Everybody loves Raymond
2.15 Jay Leno
3.05 Beverly Hills 90210 (e)
3.50 Out of Practice (e)
4.20 Casino (e)

12.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV
18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Insider (e)
19.30 Seinfeld
20.00 Entertainment Tonight
20.30 My Name is Earl (e)
21.00 Tekinn (e) Sjáðu skemmtilega hlið á Bubba í Tekinni í kvöld.

21.30 MTV Movie Awards 2005 Á dögunum fóru fram hin árlegu kvikmyndaverðlaun MTV-stöðvarinnar þar sem allar skærustu stjórnur kvikmynda-bransans mættu á svæðið.
23.35 Insider í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli. Og þar er enginn með betri sambönd en The Insider. Í þessum þáttum fara stjórnendurnir með okkur í innsta hring stjarnanna þar sem við fáum að sjá einkavíðtöli, nýjustu upplýsingarnar og sannleikann á bak við heitasta slúðrið í Hollywood. Þessir skemmtilegu þættir koma frá sömu framleiðendum og Entertainment Tonight. Leyfðu öllum aldurshópum.

0.00 Twenty Four (3:24) (e)
0.45 Twenty Four (4:24) (e) (24 - 2) Jack finnur Joe Wald og Kim rýkur á sjúkrahús með Megan þegar hún fær kast. Palmer kemst að misgjörðum Rayburn og Bob dregur úr grun Kate á Reza. Stranglega bönnuð börnum.

1.30 Seinfeld Jerry, George, Elaine og Kramer halda uppteknum hætti í einum vinsælasta gamanþætti allra tíma.
1.55 Entertainment Tonight
2.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV



Burt með bóluarnar!

NeoStrata háðvínur eru hágeðsframleiðsla. Þær eru þriðjar af háðvínurum og framleiðdar eftir ströngustu gæðakröfum. Háðvínurnar eru ekki prófabar á dýrum, innihalda þvorki ílmeðni né líti og eru ofnaemisprófabar.



Frísklegri og fállegri húð

NeoStrata®



SJÓNVARPIÐ

- 8.00 Morgunsjónvarp barnanna
- 8.01 Sammi brunavörður (17:26) (Fireman Sam)
- 8.11 Gurra Grís (Peppa Pig)
- 8.17 Brummi (Brum)
- 8.28 Kóalabræður (The Koala Brothers)
- 8.38 Hrefna og Ingví (12:13) (Viivi & Leevi) Finniskir brúðupættir. e.
- 8.43 Bubbi byggir (Bob the Builder: Knights of Camelot)
- 9.27 Þjakkur kaninustrákur
- 10.10 Fræknir ferðalangar
- 10.35 Prinsessan í hörpunni
- 11.20 Heimur farfluglanna (Le Peuple migrateur)
- 13.00 Harry Potter og fanginn í Azkaban
- 15.20 Íkíngut Bíómynd eftir Gísla Snæ Eriðsson frá 2000. Með aðalhlutverk fara Hjalti Rúnar Jónsson, Pálmi Gestsson og Elva Ósk Ólafsdóttir. Textað á síðu 888 í Textavarp. e.
- 16.50 Fyrir þá sem minna mega sín Uptaka frá jólatónleikum Filadelfíukirkjunnar í Reykjavík.
- 17.55 Tákn málsfréttir
- 18.05 Magga og furdúdyrið
- 18.30 Kappflugdið í himinheimnum (16:26)
- 19.00 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.35 Íslenskir stúlkakórar á Ítalíu Dagskrárgerð: Tinna Gunnlaugsdóttir.
- 20.05 Króníkan (21:22)
- 21.05 Sálin og Gospel Uptaka frá tónleikum í Laugardalshöll.
- 22.20 Blóðbönd Bíómynd frá 2006 eftir Arna Ólaf Egeirsson.
- 23.50 Ensku mörkin
- 0.45 Dagskrárlök



SKJÁREINN



SIRKUS TV

- 7.00 Ný skammarstrík Emils Leyfð öllum aldursþópum.
- 8.35 Swan Princess 3 (Svanaprinsessan)
- 9.45 Scooby Doo
- 10.10 Agent Cody Banks 2: Destination London (Njósnafrinn Cody Banks 2)
- 12.00 Hádegisfréttir
- 12.40 Thanksgiving Family Reunion (National Lampoon)
- 14.15 Dear Frankie
- 16.00 Absolutely Fabulous Christmas Special
- 16.45 Out to Sea (Á sjó)
- 18.30 Fréttir
- 19.00 Christmas With The Kranks
- 20.40 Tsunami, the Aftermath Sjónvarpsmynd í tveimur hlutum sem sýnir á raunverulegan máta hvaða áhrif Tsunami-flóðbylgjan hafði. Bönnuð börnum.
- 0.15 The Whole Ten Yards 2004. Bönnuð börnum.
- 1.50 Runaway Jury (Spilltur kvíðómur) Bönnuð börnum.
- 3.55 Fierce Creatures (Kostuleg kvikindi) Gamanmynd frá þeim sem gerðu myndina A Fish Called Wanda.
- 5.25 Absolutely Fabulous Christmas Special (Tildurrófur: Jólápáttur) Tildurrófurnar Patsy og Eddie eru á útopnu í kringum jólahátíðina. Þær skella sér alltaf á einhvern heitan og framandi stað og detta ærlega í það eins og þeim einum er lagið. Jólin snúast þó um annað en glæm og gleði, sérstaklega þegar maður er nýorðinn amma. Þetta er sérstakur þáttur Tildurrófanna, hátíðarþáttur þar sem þær stóllur eru á útopnu. Aðalhlutverk: Jennifer Saunders, Joanna Lumley.
- 6.10 Fréttir
- 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

- 10.05 Rachael Ray (e)
- 11.00 Innlit / útlit (e)
- 12.00 Just Deal (e)
- 12.30 Queer Eye for the Straight Guy (e)
- 13.30 Rock Star: Ísland (e)
- 15.00 Man Utd - Wigan Bein útsending frá leik Manchester United og Wigan Athletic í ensku úrvalsdeildinni.
- 17.05 Rachael Ray
- 18.00 Will & Grace (e)
- 18.30 Will & Grace (e)
- 19.00 Everybody loves Raymond (e)
- 19.30 Out of Practice (e)
- 20.00 Queer Eye for the Straight Guy
- 21.00 Innlit / útlit Hönnunar- og lífsstílsþáttur þar sem Þórunn, Nadia og Amar Gauti koma víða við og skoða hús, híbýli og flotta hönnun. Í kvöld verður rífað upp það skemmtilegasta úr þáttum vetrarins. Þetta er síðasti þátturinn að sinni en Innlit / útlit fer í frí í byrjun nýs árs.
- 22.00 Covert One: The Hades Factor Seinni hluti spennandi framhaldsmyndar sem byggð er á sögu eftir Robert Ludlum, höfund The Bourne Identity. Stephen Dorff leikur aðalhlutverkið en auk hans leika Óskarsverðlaunaleikkonurnar Mira Sorvino og Anjelica Huston stór hlutverk.
- 23.25 Close to Home Lögfræðidrama af bestu gerð.
- 0.15 Reign of Fire Framtíðartrýllir með Christian Bale og Matthew McConaughey í aðalhlutverkum. Bönnuð börnum.
- 1.55 Everybody loves Raymond
- 2.25 Jay Leno
- 3.15 Survivor: Cook Islands (e)

- 12.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Insider (e)
- 19.30 Seinfeld
- 20.00 Entertainment Tonight
- 20.30 The Hills
- 21.00 Coldplay: How We Saw the World Síðastliðinn mars hélt breska hljómsveitin Coldplay stórkostlega tónleika í Kanada. Nú færð þú tækifæri á að upplifa stemninguna á tónleikum sem var mögnuð.
- 22.30 Me, Myself and Irene (Ég og Irene) Charlie Baileygates er lögreglu maður á Rhode Island. Að öllu jöfnu er hann samvisskusamur fjölskyldu-faðir en þegar hann gleymir að taka meðalið sitt eru vandræði á næsta leiti. Aðalhlutverk: Jim Carrey, Renee Zellweger, Anthony Anderson. Leikstjóri: Bobby Farrelly, Peter Farrelly. 2000. Bönnuð börnum.
- 0.30 Insider
- 0.55 Four Kings (e) Dreppfyndnir gamanþættir frá höfundum Will & Grace þar sem fylgst er með fjórum æskuvinum sem ákveða að flytja saman í íbúð í New York. Vinirnir, sem eru allir á þrítugsaldrinum, hegða sér ennþá eins og þeir séu unglingar en alvara lífsins er þó skammt undan hjá þeim. Þegar vinirnir flytja í íbúðina fer fyrst að reyna á vinskap þeirra og alls ekki vist að vinskapurinn þoli sambúðina.
- 1.20 Seinfeld
- 1.45 Entertainment Tonight (e)
- 2.10 American Dad (4:10)
- 2.35 Supernatural (9:22) (e) (Home) Bönnuð börnum.
- 3.20 Supernatural (10:22) (e) (Asylum) Bönnuð börnum.
- 4.05 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV



▶ 22.20 Blóðbönd SJÓNVARPIÐ



▶ 19.00 X-mas With The Kranks STÖÐ 2



▶ 14.00 Garfield STÖÐ 2 BÍÓ



▶ 21.00 Coldplay tónleikar SIRKUS



▶ 00.15 Reign Of Fire SKJÁR EINN

Babyliss jólagjafir fyrir alla....

Babyliss hárbólásarar

Babyliss Men hárklippisett

Babyliss ceramic sléttujárn

Babyliss Krullujárn

BaByliss



SJÓNVARPIÐ

- 17.05 Leiðarljós (Guiding Light)
- 17.50 Táknálsfréttir
- 18.00 Disneystundin
- 18.01 Stjáni (59:65) (Stanley)
- 18.23 Sígildar teiknimyndir (15:42) (Classic Cartoons)
- 18.30 Herkúles (15:28) (Disney's Hercules)
- 18.54 Víkingalottó
- 19.00 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.35 Kastljós
- 20.15 Bráðavaktin (19:22) (ER XII)
- 21.00 Nígella og jólamaturinn (3:3) (Nigella's Christmas Kitchen)
- 21.35 Úlfabytur í úthverfi (5:8) (Suburban Shootout) Breskur gamanmyndaflokkur um konurnar í smábænum Little Stempington sem drepa ekki tímann, heldur hver aðra með ótrúlegustu vopnum. Meðal leikenda eru Anna Chancellor, Felicity Montagu, Amelia Bullmore og Emma Kennedy.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.25 Litla-Bretland - Jólápáttur (1:2) (Little Britain)
- 22.55 Gerð myndarinnar Köld slóð
- 23.20 Fjögur brúðkaup og jarðarför (Four Weddings and a Funeral) Bresk gamanmynd frá 1994 um Charles og vini hans sem velta því fyrir sér hvort þeir finni nokkurn tíma hina sönnu ást og gifti sig. Leikstjóri er Mike Newell og meðal leikenda eru Hugh Grant, Simon Callow, John Hannah, Kristín Scott Thomas, Andie MacDowell, Rowan Atkinson og Anna Chancellor. e.
- 1.15 Kastljós
- 1.55 Dagskrárlok



- 6.58 Ísland í bitíð
- 9.00 Bold and the Beautiful
- 9.20 Oprah (81:145)
- 10.05 Í finu formi 2005
- 10.20 Ísland í bitíð (e)
- 12.00 Hádegisfréttir
- 12.40 Neighbours
- 13.05 Valentína
- 13.50 Andre Riou at the Royal Albert (e)
- 14.50 How I Met Your Mother
- 15.10 Osbournes 3 (5:10)
- 15.35 Oliver Beene (12:14) (e)
- 15.55 Cubix
- 16.18 Shoebox Zoo
- 16.43 Scooby Doo
- 17.03 Könnuðurinn Dóra
- 17.28 Bold and the Beautiful
- 17.53 Neighbours
- 18.18 Íþróttir og veður
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Ísland í dag
- 19.40 Simpsons (16:21)
- 20.05 Eldsnögg með Jóa Fel
- 20.40 Grumpy Old Women - Cristmas Special
- 21.40 Tsunami, the Aftermath
- 23.10 60 mínútur
- 23.55 The Closer (5:15) (Málalok) Bönnuð börnum.
- 0.40 Eleventh Hour
- 1.50 Grumpy Old Women - Cristmas Special
- 2.50 60 mínútur (60 Minutes)
- 3.35 Ísland í bitíð e
- 5.10 Fréttir og Ísland í dag Fréttir og Ísland í dag endursýnt frá því fyrr í kvöld.
- 6.20 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi



SKJÁREINN

- 8.00 Rachael Ray (e)
- 13.20 Innlit / útlit (e)
- 14.20 Will & Grace (e)
- 14.50 Will & Grace (e)
- 15.20 Will & Grace (e)
- 15.50 Venni Páer (e)
- 16.20 Beverly Hills 90210
- 17.05 Rachael Ray
- 18.00 Will & Grace (e)
- 18.30 Will & Grace (e)
- 19.00 Everybody loves Raymond (e)
- 19.30 The King of Queens (e)
- 20.00 Love, Inc.
- 20.30 Out of Practice
- 21.00 America's Next Top Model VII Bandarísk raunveruleikasæra þar sem Tyra Banks leitar að næstu ofurfyrirsætu. Stúlkurnar fá kennslu í að setja sig í ótrúlegar stellingar, sem þær þurfa síðan að nota í myndatöku með sirkusbema. Dramatíkin er líka mikil í íbúðinni þar sem slúðursögur koma einni stúlkunni í mikið uppnám.
- 22.00 The Real Housewives of Orange County Mögnuð raunveruleikasæra þar sem fylgst er með lífi fimm húsmæðra í ríkasta bæjarfélagi Bandaríkjanna. Shane reynir að fá vinnu við háskóla í Arizona, Kara er dugleg að eyða peningum og Vicki og Lauri flikka aðeins upp á útlitið. Kimberly fer í stelpuferð til Palm Springs þar sem allt fer úr böndunum.
- 23.00 Everybody Loves Raymond Bandarísk gaman-sería.
- 23.30 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum.
- 0.20 Close to Home (e) Lögræðidrama af bestu gerð.
- 1.10 Da Vinci's Inquest (e) Kanadísk sakamálasæra.
- 2.00 Beverly Hills 90210 (e)



SIRKUS TV

- 18.00 Insider (e)
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Ísland í dag
- 19.30 Seinfeld (1:24) Georg byrjar að leita sér að vinnu og kemst í viðtal og Jerry grunar að Banya sé að verða vinsælli en hann. Kramer prófar nýja tegund af raksápu sem er reyndar smjör og Elaine hættir með kærastanum í flugvél yfir Atlantshafinu.
- 20.00 Entertainment Tonight Í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum og átt einkaviðtöl við frægar stjornur. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku, og alls kyns uppkomum sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum. Leyfðu öllum aldurshópum.
- 20.30 South Park 9. serían um Cartman, Kenny, Kyle, Stan og lífið í South Park en þar er alltaf eitthvað furðulegt í gangi.
- 21.00 Sirkus Rvk
- 21.30 Pepper Dennis
- 22.20 Insider
- 22.45 Seinfeld (1:24) (e)
- 23.10 Entertainment Tonight (e)
- 23.35 American Dad (5:10) (Finances with Wolves)
- 0.00 Supernatural (11:22) (e)
- 0.45 Supernatural (12:22) (e) (Faith) Yfirnáttúrulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn. Bönnuð börnum.
- 1.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV



▶ 20.00 Alfie STÖÐ 2 BÍÓ



▶ 00.00 Supernatural SIRKUS



▶ 22.25 Litla-Bretland SJÓNVARPIÐ



▶ 23.10 60.Minútur STÖÐ 2



▶ 16.20 Beverly Hills 90210 SKJÁR EINN

Litbreytingakerti

Steinapýramídar

Lukkubúddar

Indveskar stjörnur

Himalaya saltlampar

Orkuarmbönd

Álfastyttur

Spábollasett

Kristalkertastjakar

SteinaPendúlar

17 ára 17 ára 17 ára Kringlunni - 3. hæð sími 581-1380 17 ára 17 ára 17 ára



18.30 NBA - úrslit (Dallas - Miami) Útsending frá sjöttu viðureign Dallas og Miami um NBA-títilinn sem fram fór síðast-liðað sumari.

20.40 HM hápunktar: 20 eftirminnilegustu atvikin Tuttugu eftirminnilegustu atvikin úr sögu HM í knattspyrnu. Pelé, Cruyff, Maradona og fleiri leika listir sínar.

21.35 Meistaradeild Evrópu (Úrslit: Arsenal-Barcelona) Upptaka frá hinum eftirminnilega úrslitaleik á milli Arsenal og Barcelona í Meistaradeild Evrópu sem fram fór í París.

23.30 Bardaginn mikli (Sugar Ray Robinson - Jake LaMotta) Að margra mati er Sugar Ray Robinson besti boxari allra tíma. Hann gerðist atvinnumaður 1940 og átti langan feril. Einn helsti andstæðingur hans var Jake LaMotta en þeir börðust sex sinnum. LaMotta var á mála hjá mafíunni sem hafði mikil ítök í boxeiminum og spillingin var allsráðandi.

BIÓ STÖÐ 2 BIÓ

- 6.00 **Alfie** Bönnuð börnum.
- 8.00 **Lóa og leyndarmálið (e)** Leyfð öllum aldurshópum.
- 10.00 **Two Family House**
- 12.00 **The Commitments (e)**
- 14.00 **Lóa og leyndarmálið (e)** Leyfð öllum aldurshópum.
- 16.00 **Two Family House**
- 18.00 **The Commitments (e)**
- 20.00 **Alfie**
- 22.00 **Barbershop** Bönnuð börnum.
- 0.00 **Girl Fever**
- 2.00 **Dirty Deeds (Illvirki)** Stranglega bönnuð börnum.
- 4.00 **Barbershop** (Rakarastofan) Bönnuð börnum.

SKJÁR SPORT

- 13.00 **Bolton - Newcastle**
- 15.00 **Everton - Middlesbrough (frá 26. des)**
- 17.00 **Man. Utd. - Wigan**
- 19.00 **Prumuskot**
- 19.50 **Charlton - Fulham (beint)**
- 22.00 **Prumuskot (e)**
- 23.00 **Watford - Arsenal**
- 1.00 **West Ham - Portsmouth**

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

SIÓN V NORÐURL

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

ERLENDAR STÖÐVAR

EUROSPORT
11.30 Football: African Cup of Nations 13.00 Football: Euro 2008 14.00 Football: UEFA Champions League Classics 15.00 Football: UEFA Champions League Classics 16.00 Ski jumping: World Cup in Kuusamo, Finland 17.15 Ski jumping: World Cup in Trondheim, Norway 18.30 All sports: WATTS 19.30 Sailing: Inside Alinghi 19.45 Figure skating: Winter Olympic Games in Torino 21.15 Olympic Games: Olympic Extra 22.15 Olympic Games: Olympic Magazine 22.45 Dancing: World Latin Masters in Innsbruck 23.45 All sports: WATTS 0.15 Tennis: Flipside

BBC PRIME
11.30 My Family 12.00 Kiss Me Kate 12.30 The Good Life 13.00 Feather Boy 15.00 Big Strong Boys 15.30 Location, Location, Location 16.00 Cash in the Attic 17.00 Porridge 17.30 The Good Life 18.00 Masterchef Goes Large 18.30 Marry Me 19.00 The Vicar of Dibley 20.00 The Murder Room 21.30 Swiss Toni 22.00 Blackpool 23.00 The Vicar of Dibley 0.00 The Murder Room

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Air Crash Investigation 15.00 Hollywood Science 17.00 The Nostradamus Effect 18.00 Is it Real? 19.00 Fight Science 21.00 Chupacabras 22.00 Is it Real? 23.00 San Quentin: Unlocked 0.00 Sleepwalking Murders

ANIMAL PLANET
11.30 Up with the Gibbons 12.00 The Bear Whisperer 13.00 Natural World 14.00 Wild India 15.00 Crocodile Hunter 16.00 Miami Animal Police 17.00 Wildlife SOS 18.00 Up with the Gibbons 18.30 Monkey Business 19.00 Jungle 20.00 Life of Mammals 21.00 Animal Cops 22.00 Ultimate Killers 23.00 Predator's Prey 23.30 The Planet's Funniest Animals 0.00 Jungle

DISCOVERY CHANNEL
11.00 Europe's Richest People 19.00 Mythbusters 20.00 I Shouldn't Be Alive 23.00 FBI Files 0.00 Forensic Detectives 1.00 Mythbusters

TRAVEL CHANNEL
11.30 World Class 12.00 Don't Forget Your Passport 13.00 The Thirsty Traveler 14.00 Globe Trekker 15.00 Earthwalkers 16.00 Dream Destinations 16.30 Roar of the Wild 17.00 Globe Trekker Specials 18.00 Exploring Horizons 19.00 A Fork in the Mediterranean 19.30 Viva 20.00 Grainger's World 21.00 Globe Trekker 22.00 The Thirsty Traveler 22.30 Earthwalkers 23.00 Opening Soon 23.30 Roar of the Wild 0.00 Riding Route 66

MTV EUROPE
11.30 Laguna Beach 13.00 Just See MTV 14.00 Pimp My Ride 14.30 Wishlist 15.00 Made 16.00 My Super Sweet 16 17.00 Just See MTV 17.30 This Is the New Sh*t 18.00 Hit List UK 19.00 MTV Making the Movie 19.30 Making the Video 20.00 Laguna Beach 20.30 8th & Ocean 21.00 Top 10 at Ten 22.00 Wondershowzen 22.30 Call to Greatness 23.00 The Lick 23.30 Lick Shots 0.00 Just See MTV

VH1 EUROPE
11.00 Fabulous Life of 12.00 Smells Like The 90s 12.30 So 80s 13.00 Vh1 Hits 16.30 So 80s 17.00 Vh1 Viewers' Jukebox 18.00 Smells Like The 90s 19.00 Vh1 Classic 19.30 Then & Now 20.00 Motormouth 20.30 Mtv AT The Movies 21.00 The Osbournes 21.30 Beavis & Butthead 22.00 Vh1 Rocks 22.30 Flipside 23.00 Top 5 23.30 Vh1 Hits

E! ENTERTAINMENT
11.05 Sexiest Supermodels 12.00 E! News 12.30 The Daily 10 13.00 101 Most Awesome Moments in Entertainment 15.45 50 Cutest Child Stars: All Grown Up 17.35 Child Star Confidential 18.00 E! News 18.30 The Daily 10 19.00 Child Star Confidential 22.00 Network Star Confidential 23.00 Sexiest Supermodels 0.00 Winona Ryder THS

CARTOON NETWORK
12.00 Ed, Edd n Eddy 13.00 The Powerpuff Girls 14.00 The Grim Adventures of Billy & Mandy 15.00 Camp Lazlo 16.00 My Gym Partner's a Monkey 17.00 Robotboy 18.00 Charlie Brown Specials 18.30 The Scooby Doo Show 19.00 Tom & Jerry 20.00 Batman of the Future 22.00 Johnny Bravo 22.30 Ed, Edd n Eddy 23.00 Dexter's Laboratory 23.30 The Powerpuff Girls 0.00 Johnny Bravo

MGM
11.05 Return of a Man Called Horse 13.10 Grow Old Along with Me 14.00 Tennessee Nights 16.25 The Tenth Man 18.00 The Wild Child 19.25 Breach of Contract 21.00 Crawlspace 22.20 One Special Victory 23.55 Trust 1.35 Miami Connection

TCM
20.00 How the West Was Won 22.30 Some Came Running 0.45 Logan's Run 2.45 The Sea Hawk

HALLMARK
11.00 McLeod's Daughters 12.00 A Midsummer Night's Dream 13.30 The Scoundrel's Wife 15.15 Mama Flora's Family 17.00 A Midsummer Night's Dream 18.45 Touched By An Angel Ili 19.30 McLeod's Daughters 21.30 Law & Order 22.30 Midsomer

Murders 1.00 Law & Order
BBC FOOD
11.30 Dinner in a Box 12.00 Neil Perry Fresh and Fast 12.30 Neil Perry Rockpool Sessions 13.00 Orgasmic Organic 13.30 Diet Trials 14.00 Beauty and the Feast 14.30 The Hairly Bikers Cookbook 15.30 French Leave 16.00 A Cook's Tour 16.30 A Cook's Tour 17.00 Great Food Bites 17.30 Jimmy's Farm 18.30 Ever Wondered About Food 19.00 French Leave 19.30 Coxon's Sporting Feast 20.00 Return To Tuscany 20.30 Eat This 21.00 Conrad's Kitchen: Access All Areas 21.30 Jancis Robinson's Wine Course 22.00 Eating Out Loud

SVT1
11.05 Doobidoo 12.05 Adjó farmör 12.35 Kattbreven 14.05 Áter til Kloster 15.00 Rapport 15.10 Gomorron Sverige 16.00 Anders Ekborg - skádespelare och sängare 17.00 Andra stjarnan til vänster 17.30 Energikampen 18.00 Kärleksagenterna 18.30 Rapport 19.00 Naturlöllorna 19.30 Festens drottning 20.00 Snapphanar 21.00 Klosterliv 21.50 Rapport 22.00 Bekännelser från Dogville 22.55 Humorlabbet 23.25 Kvinnor på gränsen till nervsamma brott

DR1
12.20 Liz - historien om Elizabeth Taylor 13.45 OBS 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 Evig kærlighed 15.25 King Ralph 17.00 Sigurds Bjørnetime 17.30 TV Avisen med Sport og Vejret 18.10 Pingviner i Antarktis 19.00 Året der gik 20.00 TV Avisen 20.10 Året der gik 21.10 Lunefulde lykke 22.40 Onsdags Lotte 22.45 Columbo 0.20 C&t amour-lå

NRK 1
11.40 Fra Hordaland og Sogn og Fjordane 12.00 Siste nytt 12.05 Distriktsnyheter 12.20 Fra Aust- og Vest-Agder 12.40 Fra Buskerud, Telemark og Vestfold 13.00 Siste nytt 13.05 Distriktsnyheter 13.20 Fra Oslo og Akershus 13.40 Fra Østfold 14.00 Siste nytt 14.05 Anne fra Bjørkely 14.55 Nifse saker 15.00 Siste nytt 15.03 Tom og Jerry 15.15 Justin Timberlake i Memphis 16.00 Siste nytt 16.10 Oddasat - Nyheter på samisk 16.25 Creature Comforts: hvordan har vi det? 16.55 Nyheter på tegnspråk 17.00 Jul i Svining 17.25 Den smarte kaninen 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.30 Norge rundt 18.55 "Grevinnen og hovmesteren" - en fuktig historie 19.25 Vamp i full symfoni 20.55 Hva skjedde med Mark? 20.55 Kveldsnytt 22.20 Hva skjedde med Mark? 23.30 Med kjærlig hilsen - The Beatles 23.50 MAD TV

» EKKI MISSA AF ...

Eldsnöggt með Jóa Fel

Í þessum lokaþætti að sinni beinir sælkerinn Jóa sjónum sínum sérstaklega að áramótunum og hátíðarmatseðli sem hentar vel til veisluhalds á gamlárskvöld. Sem fyrr verður Jóa með þrírefta, einfaldan en gómsætan forrétt, aðalrétt og svo einn af sínum róm-uðu eftirréttum. Í forrétt matreiðar hann reykt á önd og ristaðar karamelluhnetur. Í aðalrétt eru krónhjörtur og villisveppir og í eftirrétt býður Jóa upp á frönsku súkkulaðikökuna - sem hann er margrómaður fyrir.



STÖÐ 2 KL. 20.05



SJÓNVARPIÐ



▶ **00.00 Ocean's Eleven**
SJÓNVARPIÐ



▶ **22.00 C.S.I. Miami**
SKJAR EINN



▶ **21.45 Entourage** STÖÐ 2



▶ **00.00 K-11** STÖÐ 2 BIÓ



▶ **00.30 American Dad**



6.58 Ísland í bitíð

9.00 Bold and the Beautiful
(Glæstar vonir) Leyfð öllum aldurshópum.

9.20 Í finu formi 2005

9.35 Supernanny (8:11)
(Ofurfóstran í Bandaríkjunum)

10.20 Ísland í bitíð (e)

12.00 Hádegisfréttir

12.40 Neighbours

13.05 Valentína

13.50 Valentína

14.35 Grumpy Old Women - Christmas Special

15.35 Two and a Half Men (12:24)

15.55 Leðurlökumaðurinn

16.18 Ofurhundurinn

16.43 Tasmania (Taz-Mania)

17.03 Myrkfælnu draugarnir

17.18 Dóddi litli og Eyrnastór

17.28 Bold and the Beautiful

17.53 Neighbours

18.18 Íþróttir og veður

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.40 Búbbarnir (19:21)

20.05 Tískuhátíð Armani

20.55 The Closer (6:15)

21.45 Entourage (3:20)

22.10 Arrested Development

22.35 Unga kóngafólkið

23.20 Grey's Anatomy (26:36)
(Læknalíf) Grey's Anatomy er vinsælasti nýi þátturinn í Bandaríkjunum.

0.05 Detention

1.40 The Closer (6:15)

2.25 Tískuhátíð Armani

3.20 Ísland í bitíð e

4.55 Fréttir og Ísland í dag

6.05 Tónlistarmyndbönd frá Popp TÍVI



SKJÁREINN

8.00 Rachael Ray (e)

8.55 Toppskífan (e)

14.20 Will & Grace (e)

14.50 Will & Grace (e)

15.20 Will & Grace (e)

15.50 Love, Inc. (e) Bandarísk gamansería.

16.20 Beverly Hills 90210 Bandarísk unglingsería.

17.05 Rachael Ray Glænýir spjallþættir.

18.00 Will & Grace (e) Bandarísk gamansería.

18.30 Will & Grace (e) Bandarísk gamansería.

19.00 Everybody loves Raymond (e) Bandarísk gamansería.

19.30 Game tívi Sverrir Bergmann og Ólafur Þór Jóelsón fjalla um allt það nýjasta í tækni, tölvum og tölvuleikjum.

20.00 The Office

20.35 Venni Páer

21.00 The King of Queens

21.30 Still Standing

22.00 C.S.I.: Miami - Lokapáttur Bandarísk saka-

málasería um Horatio Crane og félag hans í rannsóknardeild lögreglunnar í Miami. Horatio er í hefndarhug og leitast að manninum sem er ábyrgur fyrir morðinu á Marisol. Alríkislögreglan rannsakar hvarf á peningum sem gerðir voru upptækir sem sönnunargagn og starfsmenn rannsóknardeildarinnar liggja undir grun.

23.00 Everybody Loves Raymond Bandarísk gamansería.

23.30 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum.

0.20 America's Next Top Model VI (e) Bandarísk raunveruleikasería.

1.20 Beverly Hills 90210 (e)

2.05 2006 World Pool Masters - Lokapáttur (e)



SIRKUS TV

12.00 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld (2:24) Á meðan Jerry tekur mikla áhættu þegar hann segir brandara heldur Georg áfram að vinna þrátt fyrir að hann hafi verið bedönn um að hætta. Elaine saknar kærastans og Kramer ræður sér aðstoðarmann.

20.00 Entertainment Tonight

20.30 Four Kings

21.00 The Player

22.00 Chappelle's Show 1 Önnur serían af þessum vinsælum gamanþátum þar sem Dave Chappelle lætur allt flakka.

22.30 X-Files (Ráðgátur) Sirkus sýnir X-Files frá byrjun! Einhverjir mest spennandi þættir sem gerðir hafa verið eru komnir aftur í sjónvarpið. Mulder og Scully rannsaka dularfull mál sem einfaldlega eru ekki af þessum heimi.

23.15 Insider

23.40 Seinfeld (2:24) (e)

0.05 Entertainment Tonight (e)

0.30 American Dad (6:10) (It's Good To Be The Queen)

0.55 Supernatural (13:22) (e) (Route 666) Bönnuð börnum.

1.40 Supernatural (14:22) (e) (Nightmare) Yfirmátturulegir þættir af bestu gerð. Bræður Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn. Á meðan Sam og Dean elta vísbendingar sem þeir hafa fundið lenda þeir í alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva. Bönnuð börnum.

2.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

ÁRAMÓTAVÍNIBØ: MUMM CORDON ROUGE

Eitt af vinsælustu kampavínum heims

Híð einstaka þurra kampavín Mumm Cordon Rouge er mjög þróuð blanda gæðavína, berjategunda og árganga. Mumm Cordon Rouge var fyrst kynnt 1875 með hinum áberandi rauða borða frönsku heiðursorðunnar og er eitt af vinsælustu kampavínum heims. Sætan í víninu gerir það að verkum að það bragðast frábærlega með

ýmsum eftirréttum. Eitt mest selda kampavínið á íslenskum markaði og hentar þeim sem vilja hafa þægilega sætu í víninu.


Verð í Vínbúðum 2.700 kr. (sérstakt kynningarverð yfir hátíðirnar, kostar annars 2.900 kr.)



 SJÓNVARPIÐ



 SKJÁREINN

 SIRKUS TV



▶ **00.00 True Lies STÖÐ 2 BÍÐ**



▶ **22.40 Man On The Moon SKJÁR EINN**



▶ **19.35 Bestu Stelpurnar STÖÐ 2**



▶ **22.00 Árekstar SJÓNVARPIÐ**



▶ **13.40 Barcelona-Chelsea SYN**

- 8.00 Morgunstunden okkar
- 8.01 Fyndin og furðuleg dýr (Weird & Funny Animals)
- 8.06 Bú! (20:26) (Boo!)
- 8.17 Lubbi læknir (43:52)
- 8.29 Snillingarnir (16:28) (Disney's Little Einsteins)
- 8.53 Sigga ligga lá (42:52)
- 9.06 Prinsessan á bauninni
- 9.13 Trillurur (12:26) (The Triplets)
- 9.42 Matta fóstra og ímynduðu vinir hennar (42:53)
- 10.04 Spæjarar (50:52) (Totally Spies)
- 10.26 Stundin okkar
- 10.55 Kastljós
- 11.30 Lífið er dásamlegt (Wonderful Life)
- 13.20 Alpasyrpa (4:16)
- 13.50 Ensku mörkin
- 14.45 Ensku mörkin
- 15.50 Íslandsmótið í körfubolta Bein útsending frá Stykkishólmi af leik Snæfells og Keflavíkur í karlaflokki.
- 17.55 Táknálsfréttir
- 18.05 Kraftaverkafólk (3:6) (Miracle Workers) Bandarísk þáttaröð um lækna sem beita nýjum og byltingarkenndum aðferðum til að veita sjúklingum bót meina sinna.
- 18.54 Lottó
- 19.00 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.35 Sjóræningjar á Karibahafi - Bölvun svörtu perlunnar (Pirates of the Caribbean: The Curse of the Black Pearl) Bandarísk ævintýrmynd frá 2003.
- 22.00 Árekstrar (Crash)
- 23.50 Myrkráhöfðinginn Bíómynd eftir Hrafn Gunnlaugsson byggð á atburðum úr þíslarsögu Jóns Magnússonar. Textað á síðu 888 í Textavarp.
- 1.45 Útvarpsfréttir í dag-skrárlök

- 7.00 Kærleiksbrinnirnir (51:60)
- 7.25 Ruff's Patch
- 7.35 Funky Valley
- 7.40 Gordon the Garden Gnome
- 7.50 Animaniacs (Villingarnir)
- 8.10 Grallaramir
- 8.30 Justice League Unlimited
- 8.55 Kalli kanína og félagar
- 9.05 Kalli kanína og félagar
- 9.15 Kalli kanína og félagar
- 9.25 Tracey McBean
- 9.35 S Club 7
- 10.00 Búbbarnir (19:21)
- 10.25 Lína langsokkur á ferð og flugi
- 12.00 Hádegisfréttir
- 12.40 Hold and the Beautiful
- 13.45 Hot Properties (6:13)
- 14.10 Hot Properties (7:13)
- 14.35 What Not To Wear On Holiday
- 15.40 Eldsnögg með Jóa Fel (10:10)
- 16.15 Sjálfstætt fólk
- 16.55 60 mínútur
- 17.45 Martha
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Íþróttir og veður
- 19.05 Lottó
- 19.10 The New Adventures of Old Chr (9:13)
- 19.35 Bestu Stelpurnar
- 20.00 Finding Neverland
- 21.50 The Island (Eyjan) Stranglega bönnuð börnum.
- 0.05 Analyze That (Kæri sáli 2) Bönnuð börnum.
- 1.40 The Juror (e) Stranglega bönnuð börnum.
- 3.35 Owning Mahowny
- 5.20 The New Adventures of Old Chr (9:13)
- 5.45 Fréttir
- 6.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

- 11.00 2006 World Pool Masters - Lokabáttur (e) Sextán bestu billjarðmeistarar heims tóku þátt í skemmtilegu móti sem fram fór í Hollandi sl. sumar.
- 11.50 Rachael Ray (e) Glænýr spjallþættir.
- 13.40 Rachael Ray (e) Glænýr spjallþættir.
- 14.35 Sons & Daughters (e) Bandarísk gamanseria.
- 15.00 Tottenham - Liverpool Bein útsending frá leik Tottenham og Liverpool í ensku úrvalsdeildinni.
- 17.00 Strákarnir í Reading Ivar Ingimarsson og Brynjar Björn Gunnarsson leika með úrvalsdeildarliði Reading í knattspyrnu. Þeir áttu stóran þátt í að koma Reading í efstu deild í fyrsta sinn í 135 ára sögu félagsins og nú njóta þeir þess að spila í vinsælustu deildarkeppni í heimi. Snorri Már Skúlason heimsótti þá félagar fyrir í vetur og áhorfendur fá nú að skyggast að tjaldabaki hjá Ivari og Brynjarí Birni. Þátturinn var áður sýndur á SkjáSporti.
- 17.30 Casino (e) Bandarísk raunveruleikaseria.
- 18.20 Rachael Ray (e) Glænýr spjallþættir.
- 19.15 Game tívi (e) Allt það nýjasta í tækni, tölvum og tölvuleikjum.
- 19.45 The Office (e) Bandarísk gamanseria.
- 20.15 What I Like About You
- 20.40 Sons & Daughters
- 21.05 Last Comic Standing - NÝTT!
- 21.50 Battlestar Galactica
- 22.40 Man on the Moon
- 0.30 Kojak (e)
- 1.20 Da Vinci's Inquest (e)
- 2.10 Masters of Horror (e) STRANGLEGA BÖNNUÐ BÖRNUM.
- 3.00 Tvöfaldur Jay Leno (e)

- 18.00 Seinfeld
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Seinfeld
- 19.30 Sirkus Rvk (e)
- 20.00 South Park (e)
- 20.30 Tekinn (e)
- 21.00 Robbie Williams: A Close Encounter Sirkus sýnir frá glæsilegum tónleikum Robbie Williams sem fram fóru í Leeds þann 9. september. 80.000 manns sáu kappann stíga á svið og var þessum tónleikum sjónvarpað í beinni útsendingu um allan heim, þ.á m. á Sirkus.
- 22.35 X-Men (Ofurmennin) Bönnuð börnum.
- 0.20 Chappelle's Show 1 (e)
- 0.50 X-Files (e)
- 1.35 Entertainment Tonight (e)
- 2.00 American Dad (8:10) (Helping Handis) Frá höfundum Family Guy kemur ný teiknimyndaseria um mann sem gerir allt til þess að vernda landið sitt. Stan Smith er útsendari CIA og er alltaf á varðbergi fyrir hryðjuverkahættum. Fjölskyldulíf hans er heldur óvenjulegt því fyrir utan konu hans og börn búa á heimilinu kaldhæðna geimveran Roger sem leiðist ekki að fá sér í glas og Klaus sem er þýskumælandi gullfiskur. Frábær seria sem gefur Family Guy ekkert eftir.
- 2.25 Supernatural (17:22) (e) (Hell House) Bönnuð börnum.
- 3.10 Supernatural (18:22) (e) (Something Wicked) Bönnuð börnum.
- 3.55 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV



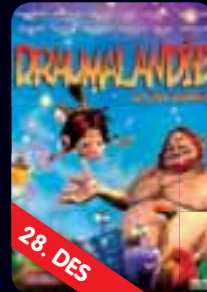
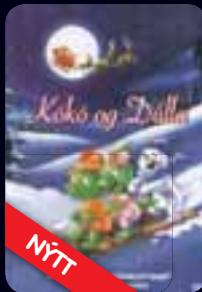
NÝTT ÚTLIT

Vaxið passar í One Touch tækin

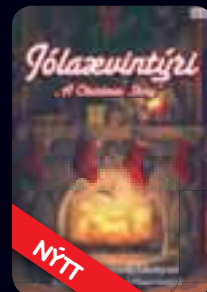



Rauðhetta

SÝNISHORN AF NÝJUM OG VÆNTANLEGUM MYNDUM



Aðeins í SkjáBíói getur þú leigt nýjustu bíómyndirnar og fengið ókeypis barnaefni með einum takka á fjarstýringunni. Hringdu í 800 7000 og fáðu SkjáHeim í dag.





Bæði á
ensku og
íslensku



 SKJÁRBÍÓ



SIJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



▶ **23.30 Frostrósir**
SIJÓNVARPIÐ



▶ **23.20 Nýársbomba**
Fóstbræðra STÖÐ 2



▶ **22.15 Fatal Attraction**
STÖÐ 2 BÍÓ



▶ **20.00 Goldmember**
SKJÁR EINN



▶ **14.00 Chelsea- Fulham**
SKJÁR SPORT

8.00 Morgunstudin okkar
8.01 Sammi brunavörður
8.11 Bitte nú! (43:52)
8.34 Hopp og hí Sessami
8.57 Disneystundin
8.58 Stjáni (64:65) (Stanley)
9.21 Sigildar teiknimyndir
9.30 Herkúles (16:28)
9.52 Geimálfurinn Gigur (9:10)
10.00 Fræknir ferðalangar
10.24 Allt um dýrin (12:25)
10.50 Jólball Stundarinnar okkar
11.25 Stundin okkar (15:30)
11.55 Mótorsport 2006
12.50 Táknaálfurinn
13.00 Fréttir, íþróttir og veður
13.30 Formúlaátt 2006
14.30 Ryder-bikarinn í golfi
15.45 Íþróttáttátt
17.45 Hlé
20.00 Ávarp forsætisráðherra, Geirs H. Haarde Textað á síðu 888 í Textavarp.
20.20 Svímmyndir af innlend- um vettvangi 2006 Textað á síðu 888 í Textavarp.
21.25 Svímmyndir af erlendum vettvangi 2006 Textað á síðu 888 í Textavarp.
22.30 Áramótaskaup Sjónvarpsins Atburðir og persónur ársins sem er að liða í spéspegli. Leikstjóri er Reynir Lyngdal. Textað á síðu 888 í Textavarp.
23.30 Frostrósir 2006 Upptaka frá tónleikum í Hallgrímskirkju í desemberbyrjun.
0.00 Áramótakveðja frá Ríkisútvarpinu
0.05 Frostrósir 2006 - fram- hald
0.45 Það gerist ekki betra (As Good as It Gets)
3.00 Todmobile á tónleikum
3.50 Dagskrárlök

7.00 Myrkælnu draugarnir
7.10 Doddi litli og Eyrnastór
7.20 Könnuðurinn Dóra
7.45 Kapteinn skölgutönn
9.00 Bratz
9.25 Harry Potter and the Chamber of Secrets
12.00 Hádegisfréttir
12.40 Garfield: The Movie
14.00 Kryddsíld 2006
15.40 Virginia's Run
17.25 HLÉ
20.00 Ávarp forsætisráðherra
20.15 Fréttáttátt 2006
21.15 Bestu Stelpurnar
21.45 The Stepford Wives Bönnuð börnum.
23.20 Nýársbomba Fóstbræðra
0.05 Turner & Hooch (Löggan og hundurinn) Bönnuð börnum.
1.40 Confessions of a Teenage Drama Queen
3.10 The Village (Porpið) Bönnuð börnum.
4.55 Man Stroke Woman (1:6) (Maður/Kona) Dreppfýndinn, breskur grínþáttur með stuttum atriðum sem fjalla á einn eða annan hátt um kostuleg og margflókin samskipti kynjanna. Þátturinn sló í gegn þegar hann var frumsýndur í Bretlandi í fyrra og hefur verið lýst sem blöndu af hinum vinsælu Sketch Show og Little Britain enda getur húmorinn og hugmyndaflugið á köflum orðið æði súrt og lang- sótt eins og Bretanum einum er lagið. 2005.
5.25 Man Stroke Woman (2:6) (Maður/Kona) Dreppfýndinn, breskur grínþáttur með stuttum atriðum sem fjalla á einn eða annan hátt um kostuleg og margflókin samskipti kynjanna.
5.55 Nýársbomba Fóstbræðra
6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

11.25 Toppskífan (e) Glænýr tónlistarþáttur þar sem söng- stjarnan Heiða kynnir vinsælustu tónlistina á Íslandi í dag og fær til sín góða gesti.
12.05 The Bachelor VIII (e) Bandarísk raunveruleikasæria.
13.05 The Bachelor VIII (e) Tölf stúlkur eru eftir og Travis fer með þær í tveimur hópum í rómantískar ferðir. Stúlkurnar eru þegar farnar að sýna klærnar og berjast um athygli piparsveinsins. Í kvöld sendir Travis fjórar stúlkur heim en átta fá rós.
14.05 Out of Practice (e)
14.30 Love, Inc. (e)
15.00 Queer Eye for the Straight Guy (e) Fimm samkyn- hneigðar tiskulöggr þefa uppi lúðalega gaura og breyta þeim í flotta fyra.
16.00 America's Next Top Model VI (e)
17.00 Vegas Vacation Frábær gamanmynd frá 1997 um hina geggjúðu Grísvold-fjölskyldu sem nú fer í fri til Las Vegas.
18.30 Rock Star: Ísland (e) Risatónleikar þar sem allar hetju- umar úr Rock Star: Supermova hittast í fyrsta sinn síðan þátt- unum lauk. Magni, Dilana, Toby, Storm og húsbandið úr Rock Star: Supermova fara á kostum í troðfullri Laugardalshöll.
20.00 Austin Powers in Goldmember Geggjúð grínmynd frá árinu 2002 um leyniþjón- ustumanninn Austin Powers. Aðalhlutverkin leika Mike Myers, Beyoncé, Seth Green og Verne Troyer.
21.30 Up Close & Personal
23.35 T.H.E.M.
0.35 Covert One: The Hades Factor (e)
2.00 Law & Order (e)
2.50 The Real Housewives of Orange County (e)
3.50 Battlestar Galactica (e)

17.15 The Player (e)
18.00 Tekinn (e) Tryggvi Guðmundsson
18.30 The Hills (e) Lauren úr Laguna Beach-þáttunum er flutt til L.A. og er á leiðinni í skóla. Með skólanum hefur hún ráðið sig í vinnu hjá hinu vinsæla tímariti Teen Vogue. Í þessari þáttaröð fáum við að fylgja með Lauren í hinu daglega lífi þar sem hún reynir að sameina skólanum, vinnuna og vinina.
19.00 Seinfeld (1:24) (e) Georg byrjar að leita sér að vinnu og kemst í viðtal og Jerry grunar að Banya sé að verða vinsælli en hann. Kramer prófar nýja tegund af raxápu sem er reyndar smjör og Elaine hættir með kærastanum í flugvél yfir Atlantshafinu.
19.30 Seinfeld (2:24) (e)
20.00 Four Kings (e) Dreppfýndir gamanþættir frá höfundum Will & Grace þar sem fylgst er með fjórum æskuvin- um sem ákveða að flytja saman í íbúð í New York. Vinirnir, sem eru allir á þrituskaldrinum, hegða sér ennþá eins og þeir séu unglingar en alvara lífsins er þó skammt undan hjá þeim. Þegar vinirnir flytja í íbúðina fer fyrst að reyna á vinskapi þeirra og alls ekki víst að vinskapurinn þoli sambúðina. Með aðalhlut- verk fer leikarinn Seth Green en flestir muna eflaust eftir honum úr Austin Powers-myndunum og Italian Job.
20.30 Tekinn (e)
21.00 Pepper Dennis (e)
21.45 Sirkus Rvk (e)
22.15 Entertainment Tonight (e)
22.45 South Park (e)
23.10 Chappelle's Show 1 (e)
23.35 What Lies Beneath (Undir niðri) Stranglega bönnuð börnum.
1.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV



FYLGSTU
MEÐ FRÁ
BYRJUN



SIRKUS TV

90% heimila ná Sirkus TV á ADSL kerfinu. Þrotbandinu, Digital Island en einnig er hægt að ná Sirkus TV með venjulegu UHF loftneti



SJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN



SIRKUS TV



▶ **20.10 Strákarnir okkar**
SJÓNVARPIÐ



▶ **15.50 Game Tívi** SKJÁR
EINN



▶ **14.25 Fréttaannáll**
Stöð 2



▶ **16.00 Með Allt á hreinu**
STÖÐ 2 BÍÓ



▶ **14.50 Reading- West**
Ham SKJÁR SPORT

8.00 Morgunsjónvarp barnanna

8.01 Gurra grís (Peppa Pig)

8.17 Brummi (Brum)

8.28 Kóalabræður

8.38 Arthúr (Arthur)

9.03 Kirsuberjatréð (The Cherry Tree)

9.29 Tobbi tvisvar (39:52)
(Jacob Two-Two)

9.52 Dularfulla náttskrimlið
(An American Tail - The Mystery of the Night Monster)

11.15 Ævintýri H.C. Andersen
(The Fairy Taler) Teiknimynd eftir ævintýrinu um litla ljóta andarungann.

11.45 Frostrósir 2006 Uptaka frá tónleikum í Hallgrímskirkju í desemberbyrjun þar sem fram komu söngkonurnar Eivör Páldóttir, Elefthería Arvanitaki, Patricia Bardon, Ragnhildur Gísladóttir og Sissel Kirkjebø ásamt hljómsveitum og kórum. e.

13.00 Ávarp forseta Íslands, Ólafs Ragnars Grímssonar Að ávarpinu loknu verður ágríp þess flutt á táknmáli. Textað á síðu 888 í Textavarp.

13.50 Svipmyndir af innlendum vettvangi 2006 Textað á síðu 888 í Textavarp. e.

14.50 Svipmyndir af erlendum vettvangi 2006

15.40 Nýarástónleikar í Vínarborg

18.00 Tákn málsfréttir

18.10 Óskabrunnur

18.25 Hestastelpan

18.40 Danskeppnin

19.00 Fréttir

19.25 Ísmaðurinn

20.10 Strákarnir okkar

21.35 Edda 1 - Sköpun heimsins

23.10 Handan hafsins (Beyond the Sea)

1.05 Dagskrárlök

7.00 Barnatími Stöðvar 2

12.00 Hádegisfréttir

12.40 Kryddánnáll 2006

14.25 Fréttaannáll 2006

Hraður og aðgengilegur hátíðarþáttur þar sem fréttamenn fréttastofu Stöðvar 2 rifja upp, eins og þeim einum er lagið, helstu viðburði ársins, bæði innlenda og erlenda.

15.25 Ávarp forseta Ísland

15.40 Eddie's Million Dollar Cook-Off (Ungi kokkurinn) Fjölskyldumynd frá Disney um

14 ára strák sem heldur að framtíð sín liggji í hafnabolta eins og allra vinanna. En svo kemst hann að því að hann er öðruvísi en allir hinir því hæfileikar hans og ástríða liggja í matreiðslunni. Aðalhlutverk: Taylor Ball, Rose McIver. Leikstjóri: Paul Hoen. 2003. Leyfð öllum aldurshópum.

17.25 Tískuhátið Armani (Emporio Armani Red "One Night Only") Uptaka frá Earl's Court í London á Englandi frá því í september en þar fór fram glæsileg tískusýning á vegum Emporio Armani. Fjöldmörg stórstími voru viðstödd enda stórvíðburður í tískuheiminum.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Bó og Sinfó Það er hinn ástsæli söngvari, Björgvin Halldórsson, sem þrýðir skjáinn á nýárskvöld ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands. Um er að ræða upptöku af tónleikum sem fram fóru fyrr á árinu og sýndi hinn goðsagnakenndi Bó allar sínar bestu hlíðar. 2006.

20.40 Ocean's 12

22.45 If I Had You (If I Had You) Bönnuð börnum.

0.20 About Schmidt

2.25 Salsa

4.05 Foyle's War 2

5.45 Fréttir

6.15 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

1.01 2007 Mánudagur

10.20 Rachael Ray (e)

11.15 Venni Páer (e) Ný íslensk gamanþáttaröð.

11.45 Will & Grace (e)

12.15 Will & Grace (e)

12.45 Liverpool - Bolton Bein útsending frá leik Liverpool og Bolton Wanderers í ensku úrvalsdeildinni.

14.50 Innlit / útlit (e) Hönnunar- og lífsstílsþáttur.

15.50 Game tívi (e) Sverrir Bergmann og Ólafur Þór Jóelsson fjalla um allt það nýjasta í tækni, tölvum og tölvuleikjum.

16.20 Beverly Hills 90210 Bandarísk unglingsería.

17.05 Rachael Ray Glænýr spjallþættir.

18.00 Will & Grace Bandarísk gamansería.

18.30 Will & Grace Bandarísk gamansería.

19.00 Everybody Loves Raymond (e)

19.30 Just Deal

20.00 One Tree Hill

21.00 Survivor: Cook Islands - Lokapáttur

22.00 Law & Order

22.50 Everybody Loves Raymond

23.20 Jay Leno

0.10 Covert One: The Hades Factor (e) Seinni hluti spennandi framhaldsmyndar sem byggð er á sögu eftir Robert Ludlum, höfund The Bourne Identity. Stephen Dorff leikur aðalhlutverkið en auk hans leika Óskarsverðlaunaleikkonurnar Mira Sorvino og Anjelica Huston stór hlutverk. Aðalsöguhetjurnar eru meðlimir í leyfilegri sérsveit sem er í kapphlaupi við tímann að koma í veg fyrir að banvænn vírus breiðist út og drepi milljóðnir manna.

1.35 Beverly Hills 90210 (e)

18.00 Insider (e)

18.30 Fréttir, íþróttir og veður

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld (3:24)

20.00 Tekinn (e) Í kvöld fáum við að sjá tvo hrekki frá Audda. FómaraLömb kvöldsins eru þau Eva María úr Kastljósinu og sjálfur stórsöngvarinn Björgvin Halldórsson.

20.30 Nokia New Years 2007

22.00 MTV Movie Awards 2006 (e) Á dögnum fóru fram hin árlegu kvikmyndaverðlaun MTV-stöðvarinnar þar sem allar skærustu stjörnur kvikmyndabransans mættu á svæðið.

0.00 American Dad (9:10)

0.25 Supernatural (19:22) (e) (Provenance) Yfirmátturulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean leita uppi vísbendingar sem þeir hafa fundið lenda þeir í alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva. Bönnuð börnum.

1.10 Supernatural (20:22) (e) (Dead Man's Blood)

Yfirmátturulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn. Á meðan Sam og Dean elta vísbendingar sem þeir hafa fundið lenda þeir í alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva. Bönnuð börnum.

1.55 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

Íslendingar þurfa líka að fylgjast með!

REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

Íslendingar og útlendingar fá allar upplýsingar á ensku um allt það sem heimsborgin Reykjavík státar af á hverjum tíma.; menningarviðburðir, tónleikar, skemmtistaðir, veitingastaðir, söfn, gallerí, tíska, verslanir og næturlíf.



SIJÓNVARPIÐ



SKJÁREINN

SIRKUS TV



▶ **00.45** Ghost Ship STÖÐ 2



▶ **18.00** Bridget Jones 2 STÖÐ 2 BIÓ



▶ **19.55** Aston Villa-Chelsea SKJÁR SPORT



▶ **20.00** Queer Eye For the ... SKJÁR EINN



▶ **19.25** Fifa World Cup SÝN

16.10 Ensku mörkin Sýndir verða valdir kaflar úr leikjum síðustu umferðar í enska fótboltanum.

17.05 Leiðarljós (Guiding Light)

17.50 Tákn málsfréttir

18.00 Magga og furðudýrið (17:

18.30 Kappflugið í himingeimnu

19.00 Fréttir

19.35 Kastljós

20.10 Króníkan (22:22) (Króníkan) Í kvöld verður sýndur lokapáttur þessa vinsæla danska myndaflokks. Meðal leikenda eru Anne Louise Hassing, Anders W. Berthelsen, Majbritt Saerens, Waage Sandø, Stina Ekblad, Pernille Højmark og Dick Kaysø. Sjá nánari upplýsingar á vefslóðinni <http://www.dr.dk/kroeniken>.

21.15 Veronica Mars (17:22)

22.00 Tiúfréttir

22.25 Illt blóð (1:4) (Wire in the Blood III) Breskur spennumyndaflokkur þar sem sálfræðingurinn dr. Tony Hill reynir að ráða í persónuleika glæpamanna og upplýsa dularfull sakamáli. Atriði í þáttnum eru ekki við hæfi barna. Aðalhlutverk: Robson Green og Hermione Norris.

23.50 Ensku mörkin Sýndir verða valdir kaflar úr leikjum síðustu umferðar í enska fótboltanum. e.

0.45 Kastljós

1.20 Dagskrárlök

6.58 Ísland í bitíð

9.00 Bold and the Beautiful

9.20 Í finu formi 2005 (Í finu formi 2005)

9.35 Martha (Jamie Oliver & Maggie Gyllenhaal)

10.20 Ísland í bitíð (e)

12.00 Hádegisfréttir

12.40 Neighbours

13.05 Valentína

13.50 Silfur Egils

15.25 Whose Line Is it Anyway? 4

15.50 Mr. Bean

16.13 Shin Chan

16.38 Normafélagið

17.03 Tasmania (Taz-Mania)

17.28 Bold and the Beautiful

17.53 Neighbours

18.18 Íþróttir og veður

18.30 Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu Stöðvar 2 í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2 og Sirkuss.

19.00 Ísland í dag

19.40 Simpsons (17:21)

20.05 Amazing Race (11:14)

20.50 NCIS (24:24) Bönnuð börnum.

21.40 Foyle's War - Eagle Day Bönnuð börnum.

23.15 The Unit (3:13)

0.00 60 mínútur

0.45 Ghost Ship Stranglega bönnuð börnum.

2.15 Spider (Könguló) Leikstjóri: David Cronenberg. 2002. Bönnuð börnum.

3.50 Ísland í bitíð e

5.25 Fréttir og Ísland í dag

6.35 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi

8.00 Rachael Ray (e)

8.55 Innlit / útlit (e)

13.50 Will & Grace (e)

Bandarísk gamansería.

14.20 Will & Grace (e)

Bandarísk gamansería.

14.50 Just Deal (e) Bandarísk unglingsería.

15.20 One Tree Hill (e)

Bandarísk unglingsería.

16.20 Beverly Hills 90210

Bandarísk unglingsería.

17.05 Rachael Ray Glænýr spjallþættir.

18.00 Will & Grace Bandarísk gamansería.

18.30 Will & Grace Bandarísk gamansería.

19.00 Everybody Loves Raymond (e) Bandarísk gamansería.

19.30 Out of Practice (e)

Bráðfyndin gamansería frá framleiðendum Frasier um stórfurðulega fjölskyldu þar sem nánast allir eru læknar en eiga fátt annað sameiginlegt.

20.00 Queer Eye for the Straight Guy Fimm samkynhneigðar tiskulöggur þefa uppi lúðalega gaura og breyta þeim í flotta fyra. Michael hefur unnið við sirkus í New York í áratug og elskar starfið svo mikið að hann gleymir að hugsa um sjálfan sig. Tískutrúðarnir fimm mæta í sirkusinn og taka til hendinni.

21.00 Million Dollar Listing - NÝTT

22.00 Close to Home

22.50 Everybody Loves Raymond Bandarísk gamansería.

23.20 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum.

0.10 Survivor: Cook Islands - Lokapáttur (e) Bandarísk raunveruleikasería.

1.10 Beverly Hills 90210 (e)

18.00 Insider Í heimi fræga fólksins eru góð sambönd allt sem skiptir máli. Og þar er enginn með betri sambönd en The Insider. Í þessum þáttum fara stjórnumdurir með okkur í innsta hring stjarnanna þar sem við fáum að sjá einkaviðtöl, nýjustu upplýsingarnar og sannleikann á bak við heitasta slúðrið í Hollywood. Þessir skemmtilegu þættir koma frá sömu framleiðendum og Entertainment Tonight. Leyfðu öllum aldurshópum.

18.30 Fréttir, íþróttir og veður Fréttir, íþróttir og veður frá fréttastofu Stöðvar 2 í samtengdri og opinni dagskrá Stöðvar 2 og Sirkuss.

19.00 Ísland í dag

19.30 Seinfeld (4:24) Kramer stofnar sinn eigin blóðbanka og Georg gerir tilraun til að sameina kynlíf, mat og sjónvarp.

20.00 Entertainment Tonight

20.30 The Hills

21.00 Twenty Four (5:24) (24 - 2) Jack kemur aftur á CTU skrifstofurnar og krefst þess að fá að yfirheyra Ninu. Palmer skiptist á öryggisupplýsingum við sendiherra frá Mið austurlöndum og Kim reynir allt hvað hún getur að bjarga Megan. Stranglega bönnuð börnum.

21.45 Twenty Four (6:24) (24 - 2)

Stranglega bönnuð börnum.

22.30 Insider

23.00 Four Kings (e)

23.25 Seinfeld (4:24) (e)

23.50 Entertainment Tonight (e)

0.15 American Dad (10:10)

0.40 Supernatural (21:22) (e)

1.25 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV

www.minnsirkus/24

ÖNNUR SERÍA AF 24

ÞRIÐJUDAGA KL. 21:00

FYLGSTU
MEÐ FRÁ
BYRJUN

SIRKUS TV



SJÓNVARPIÐ

- 18.30 Herkúles (16:28) (Disney's Hercules)
- 18.54 Víkingalottó
- 19.00 Fréttir
- 19.35 Kastljós
- 20.15 Bráðavaktin (20:22) (ER XII) Bandarísk þáttaröð sem gerist á bráðamóttöku sjúkrahúss í stórborg. Aðalhlutverk: Laura Innes, Mekhi Phifer, Goran Visnjic, Maura Tierney, Parminder Nagra, Linda Cardellini, Shane West og Scott Grimes. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
- 21.00 Nægtaborð Nigellu (3:13) (Nigella Feasts) Bresk matreiðsluþáttaröð þar sem eldhúsgyðjan Nigella Lawson snarar fram gírnilegum krásur.
- 21.35 Útfabytur í úthverfi (6:8) (Suburban Shootout) Breskur gamanmyndaflokkur um konur í smábænum Little Stempington sem drepa ekki tímann, heldur hver aðra með ótrúlegustu vopnum. Meðal leikenda eru Anna Chancellor, Felicity Montagu, Amelia Bullmore og Emma Kennedy.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.25 Ístölt Austurland 2006 Þáttur um mótið sem var haldið í blíðskaparveðri á Eiðavatni þann 25. febrúar í fyrra. Umsjón: Ásgrímur Ingi Arngrímsson. Dagskrárgerð: HS myndatökur.
- 22.55 Króníkan (21:22) (Krøniken) Næstsíðasti þátturinn endursýndur. Lokapátturinn verður endursýndur kl. 22.25 á fimmtudagskvöld. Meðal leikenda eru Anne Louise Hassing, Anders W. Berthelsen, Maibritt Saerens, Waage Sandø, Stina Ekblad, Pernille Højmark og Dick Kaysø.
- 23.55 Kastljós
- 00.30 Dagskrárlök



- 6.58 Ísland í bitíð
- 9.00 Bold and the Beautiful
- 9.20 Í finu formi 2005
- 9.35 Oprah (82:145)
- 10.20 Ísland í bitíð (e)
- 12.00 Hádegisfréttir
- 12.40 Neighbours
- 13.05 Valentína
- 13.50 Amazing Race (11:14)
- 14.35 How I Met Your Mother (21:22)
- 15.00 Osbournes 3 (6:10)
- 15.25 Oliver Beene (13:14) (e)
- 15.50 Shoebox Zoo
- 16.13 Scooby Doo
- 16.38 Cubix
- 17.03 Könnuðurinn Dóra
- 17.28 Bold and the Beautiful
- 17.53 Neighbours
- 18.18 Íþróttir og veður
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Ísland í dag
- 19.40 Neyðarfostrurnar (8:16)
- 20.25 Oprah
- 21.10 Afterlife (4:8) Bönnuð börnum.
- 22.00 Nip/Tuck (1:15) (Cindy Plumb) Bönnuð börnum.
- 22.55 Strong Medicine (17:22)
- 23.40 The Closer (6:15) Bönnuð börnum.
- 0.25 Eleventh Hour - Resurrection Bönnuð börnum.
- 1.35 Jane Doe Stranglega bönnuð börnum.
- 3.05 Afterlife (4:8) (Framhaldslíf)
- 3.55 Ísland í bitíð e
- 5.30 Fréttir og Ísland í dag
- 6.40 Tónlistarmyndbönd frá Popp Tívi



SKJÁREINN

- 8.00 Rachael Ray (e)
- 15.20 Will & Grace (e)
- 15.50 Venni Páer (e)
- 16.20 Beverly Hills 90210
- 17.05 Rachael Ray
- 18.00 Will & Grace
- 18.30 Will & Grace
- 19.00 Everybody Loves Raymond (e)
- 19.30 The King of Queens (e)
- 20.00 Love, Inc.
- 20.30 Out of Practice Bráðfyndin gamanseria frá framleiðendum Frasier um stórfurðulega fjölskyldu þar sem nánast allir eru læknar en eiga fátt annað sameiginlegt.
- 21.00 America's Next Top Model VII Bandarísk raunveruleikasería þar sem Tyra Banks leitar að næstu ofurfyrirsætu. Janice Dickinson mætir aftur og kemur stúlkunum í opna skjöldu. Nú þurfa þær að herna eftir fræga fólkinu í myndatökunni.
- 22.00 The Real Housewives of Orange County Mögnuð raunveruleikasería þar sem fylgst er með lífi fimm húsmæðra í ríkasta bæjarfélagi Bandaríkjanna. Húsmæðurnar hittast í fyrsta sinn í grillveislu sem Jeana heldur fyrir fjölskyldurnar. Jo daðnar við Shane. Slade ræður unga og sæta aðstoðarkonu og Jo er ekki ánægð. Kimberley leitar að stærna húsi og Vicki og hennar gengi fer í fjórugt frí.
- 23.00 Everybody Loves Raymond Bandarísk gamanseria.
- 23.30 Jay Leno Spjallþáttur á léttum nótum.
- 0.20 Close to Home (e) Bandarísk sakamálaseria.
- 1.10 Beverly Hills 90210 (e)



SIRKUS TV

- 18.00 Insider (e)
- 18.30 Fréttir, íþróttir og veður
- 19.00 Ísland í dag
- 19.30 Seinfeld (5:24)
- 20.00 Entertainment Tonight
- 20.30 South Park
- 21.00 Sirkus Rvk
- 21.30 Pepper Dennis
- 22.20 Insider
- 22.45 Weeds (10:12) (e)
- 23.15 Seinfeld (5:24) (e)
- 23.40 Entertainment Tonight (e) í gegnum árin hefur Entertainment Tonight fjallað um allt það sem er að gerast í skemmtanabransanum. Nýjar fréttir af fræga fólkinu, kvikmyndum, sjónvarpi, tónlist, tísku, og alls kyns uppakomum sem gerast í bransanum eru gerð góð skil í þessum frægu þáttum. Ef þú vilt vita hvað er að gerast í Hollywood, þá viltu ekki missa af þessum þáttum. Leyfðu öllum aldursþópum.
- 0.05 Supernatural (22:22) (e) (Devil's Trap) Yfirmátturulegir þættir af bestu gerð. Bræðurnir Sam og Dean hafa frá barnæsku hjálpað föður þeirra að finna illu öflin sem myrtu móður þeirra. Einn daginn hverfur faðir þeirra og fara þeir bræður í mikið ferðalag til þess að finna föður sinn. Á meðan Sam og Dean elfa vísbendingar sem þeir hafa fundið lenda þeir í alls kyns illum öflum sem þeir eru staðráðnir í að stöðva. Bönnuð börnum.
- 0.50 Tónlistarmyndbönd frá Popp TV



▶ 22.00 Eurotrip STÖÐ 2 BÍO



▶ 19.00 Arsenal-Charlton SKJÁR SPORT



▶ 18.00 Bestu bikarmörk-in SÝN



▶ 20.25 Oprah STÖÐ 2



▶ 21.00 America's Next Top Model SKJÁR EINN

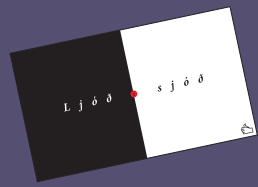


Ljóð í sjóð

Njóttu listanna og styrktu gott málefni í leiðinni

Ljóð í sjóð er glæsilegt safn málverka og ljóða ásamt geisladiski með ljóðalestri og tónlist sem landslið íslenskra listamanna hafa gefið til styrktar MND féluginu, sjúklingum og aðstandendum þeirra. Listamenn hafa tekið höndum saman en nú er okkar að styrkja málefnið áfram. Bókin fæst á aðeins 3.000 krónur í Hagkaupum, Fjarðarkaupum, STUDIOOs Rangárseli og á www.mnd.is

MND félagið styður við rannsóknir á taugasjúkdómnum MND sem og við þá sem fengið hafa sjúkdóminn og aðstandendur þeirra.



Ernst J. Backman

» Sudoku vikunnar

#57

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 að leikið sé með tölur. Prautin er leyst með rök-hugsun og útsjónarsemi.

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

Amlóði

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

Fullsterkur

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

Hálfdrættingur

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

Amlóði

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

Fullsterkur

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

Hálfdrættingur



Vösk og vakandi

„Keppnisgolf er mjög krefjandi, þess vegna nota ég Rautt Eðal Ginseng. Þannig kemst ég í andlegt jafnvægi, skerpi athyglina og eyk úthaldið.“

*Ragnhildur Sigurðardóttir
Margfaldur Íslandsmeistari
og stigameistari í golfi*

RAUTT EÐAL GINSENG



- þegar reynir á athygli og þol

Freyðandi um hátíðirnar:

Hvaða freyðivín

CODORNIU CLASICO SEMI-SECO

Frábært vín með smáréttum og sætindum. Hnetur og þurkaðir ávextir eru frábærir með Codorniu Clasico Semi-Seco. Eitt vinsælasta freyðivínið í stórveislurnar. Freyðivín fyrir þá sem vilja hafa netta sætu í freyðivíninu.

Verð í Vínbúðum 1.090 kr.



ASTI MARTINI

Gott með ávaxtadesertum, kökum, sérstaklega kransakökum og súkkulaðieftirréttum. Snilld fyrir þá sem vilja hafa freyðivínið sætt. Einnig gott sem fordrykkur.

Verð í Vínbúðum 790 kr.



hentar þér ?

Hvað er hátíðlegra en að fagna á góðri stund með því að skjóta tappa úr flösku af góðu freyðandi víni? Ýmsar tegundir freyðandi vína eru fáanlegar í vínbúðum og hér kíkjum við á nokkrar tegundir, allt frá einföldum hreinum og beinum vínum uppí flóknari freyðivín og þaðan á toppinn - í eðalkampavín.

MUMM DEMI-SEC

Sætan í víninu gerir það að verkum að það bragðast frábærlega með ýmsum eftirréttum. Eitt mest selda kampa vínið á íslenskum markaði og hentar þeim sem vilja hafa þægilega sætu í víninu.

*Verð í Vínbúðum 2.700 kr.
(sérstakt kynningarverð yfir
hátíðirnar, kostar annars
2.900 kr.)*



JACOBS CREEK SPARKLING CHARDONNAY - PINOT NOIR BRUT

Skemmtilegt vín sem passar við flest tækifæri hvort sem það er brúðkaup, stórafmæli eða áramót. Hér er freyðivínið fyrir þá sem vilja hafa það þurr - brakandi þurr.

Verð í Vínbúðum 1.190 kr.





Svefn & heilsa

★★★★★

www.svefn.is

SOFÐU VEL UM JÓLIN • JÓLATILBOÐ

Eitt með öllu

S-CAPE
WALLHUGGER

Hjónarúm með okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
Dæmi: 160 x 200 cm kr. **369.900** stgr.



JÓLAPAKKI
að verðmæti kr. 31.580 fylgir öllum stillanlegum hjónarúmum
2 **IQ-CARE** heilsukoddar
2 hlífðardýnur og 2 lök

Mest selda stillanlega rúmið
Frábær reynsla

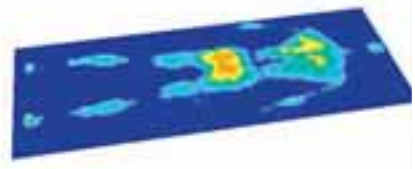
PROFLEX

Hjónarúm með okkar bestu **IQ-CARE** heilsudýnu
Dæmi: 160 x 200 cm kr. **219.900** stgr.

IQ-CARE
HEILSUKODDAR

Verð medium kr. **6.990**

Konfektkassi fylgir hverjum seldum heilsukodda **Vinsælasta jólagjöfin**



Bjóðum upp á fría þrýstijöfnunarmælingu sem greinir hvaða dýna hentar þér best

IQ-CARE
HEILSUDÝNUR
iq-care.com

Queen rúm kr. **129.900**
King rúm kr. **159.900**

Þrýstijöfnun er lykilorðið

Opíð alla daga fram að jólum

Frí heimsending og uppsetning á stillanlegum rúmum. Frí heimsending á öllum heilsudýnum. Gildir á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri og nágrenni. Safnsendingar sjá www.svefn.is

www.charold.com

Eikarhúsgögn
ChristianHarold



JÓLAPAKKI
fylgir öllum heilsurúmum
Dæmi: Queen kr. **22.180**
Dæmi: King kr. **24.680**
Pífa, hlífðardýna og 2 lök

Chiropractic

Sú besta
samkvæmt stærstu samtökum kírópraktora í heimi