1. tbl. 2014

11. JAN. - 17. JAN.

birta

UPPLAG: 50.000 EINTÖK

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Rýmum

til fyrir nýjum heilsudýnum og bjóðum því góðan afslátt af frábærum verðum!

Takmarkað magn Allt á að seljast

Komdu og gerðu ævintýralega góð kaup!

Saga / Freyja/ *Memory

Millistíf dýna — Stíf dýna

Hágæða svæðisskiptar heilsudýnur

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

Stærð cm	Verð	Verð nú
*80 x 200	kr. 94.900	kr. 80.665
*90 x 200	kr. 99.900	kr. 84.915
100 x 200	kr. 109.900	kr. 93.415
*120 x 200	kr. 119.900	kr. 101.915
*140 x 200	kr. 139.900	kr. 118.915
153 x 203	kr. 144.900	kr. 123.165
*160 x 200	kr. 149.900	kr. 127.415
*180 x 200	kr. 169.900	kr. 144.415
180 x 210	kr. 179.900	kr. 152.915
193 x 203	kr. 189.900	kr. 161.415

Óðinn

Hágæða svæðisskipt heilsudýna

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

Stærð cm	Verð	Verð nú
160×200	kr. 229.900	kr. 172.425
180×200	kr. 249.900	kr. 187.425
180×210	kr. 269.900	kr. 202.425
193×203	kr. 289.900	kr. 217.425

Þór

Hágæða svæðisskipt heilsudýna

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

Stærð cm	Verð	Verð nú
100 x 200	kr. 119.900	kr. 101.915
120 x 200	kr. 129.900	kr. 110.415
140 x 200	kr. 149.900	kr. 127.415
153 x 203	kr. 169.900	kr. 144.415
160×200	kr. 174.900	kr. 148.665
180×200	kr. 194.900	kr. 165.665
180×210	kr. 209.900	kr. 178.415
193×203	kr. 219.900	kr. 186.915

20-60% afsláttur

Handklæðum
Sloppum
Völdum sængurverum
o.fl.

20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

Svefn & heilsa

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

Umboðsaðilar: Reynisstaður - Vestmannaeyjum | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

Aldrei að skafa!
Með Webasto bílahitara.

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og þannig getur þú notið þæginda og öryggis.

T91

HTM100

Thermo Call with App

BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16
110 Reykjavík
sími 567 2330
bilasmidurinn@bilasmidurinn.is
www.bilasmidurinn.is

Webasto
Feel the Drive

Dýralæknirinn í hjarta Reykjavíkur!

Í okkar augum er dýrið þitt einstakt!

Dýralækningastofa Helgu Finnsdóttur
Skipasundi 15
Sérgrein: Sjúkdómar hunda og katta
Sími 553 7107 • www.dyralaeknir.com

SOFÐU RÓTT !
Slakandi steinefnablanda

Náttúrulegt magnesíum og kalkþörungar úr hafinu

HAFKALK
www.hafkalk.is
Veljum íslenskt

GOLFHERMIR

Frábær leið til að breyta, laga og æfa í vetur, líttu við og fáðu að sjá nánar.

iRobot
Helluhraun 22 - 220 Hafnarfirði
Sími 555 2585 - www.irobot.is

Gluggafilmur
Sand& sólarfilma
544 2030
MERKIS MENN
www.merkismenn.is

Nýr Fiskur daglega!

FISKBÚÐIN HAFRÚN

Skipholti 70 • Sími 553 0003

HÖFUÐVERKUR - TANNVERKUR - TÍÐAVERKUR - MÍGRENI - HITI

NÝTT

Hraðvirkt bólgueyðandi verkjalyf

ibuxin rapid

ibuprofen

fæst án lyfseðils í apótekum

LYFIS
Traust í lyfjum

ratiopharm

Notkunarsvið: ibuxin rapid inniheldur ibuprofen sem er lyf sem dregur úr verkjum og hita (flokkur: bólgueyðandi gigtarlyf sem ekki er steri). **ibuxin rapid er notað við** vægum til miðlungi miklum verkjum, svo sem höfuðverk, tannverk, tíðaverk, bráðum mígrenihöfuðverk, hita og verkjum vegna kvefs. **Ekki má nota ibuxin rapid:** Ef þú ert með ofnæmi fyrir ibuprofeni eða einhverju öðru innihaldsefni ibuxin rapid. Ef þú hefur fundið fyrir mæði, astma, nefrennsli, þrota eða ofsakláða eftir notkun acetylsalicylsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja sem ekki eru sterar (NSAID). Ef þú ert með óútskýrða blóðmyndunartruflun. Ef þú ert með eða hefur haft endurtekin sár (ætisár) eða blæðingu í maga/skeifugörn. Ef þú hefur fengið blæðingu eða rof í meltingarvegi við fyrri meðferð með bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Ef þú ert með blæðingu í heilaæðum eða aðra virka blæðingu. Ef þú ert með alvarlega skerðingu á lifrar- eða nýrnastarfsemi. Á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Ef þú ert með kransæðasjúkdóm eða alvarlega hjartabilun. Ef þú þjáist af verulegri ofþornun. **Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun ibuxin rapid:** Ef þú ert með arfgengan blóðmyndunarsjúkdóm (bráða porfýríu með hléum). Ef þú ert með ákveðna sjálfsnæmissjúkdóma (rauða úlfa og blandaðan bandvefssjúkdóm). Ef þú ert með sjúkdóma í meltingarfærum eða langvinna bólgusjúkdóma í þörmum (sáraristilbólgu, Crohn´s sjúkdóm). Ef þú ert með skerta nýrna- eða lifrarstarfsemi. Ef þú þjáist af ofþornun. Ef þú ert með eða hefur haft háþrýsting eða hjartabilun. Ef þú ert með ofnæmi (t.d. húðviðbrögð við öðrum lyfjum, astma, ofnæmiskvef), langvarandi þrota í slímhúðum eða langvarandi teppusjúkdóm í öndunarfærum. Ef þú ert með storkutruflun í blóði. Strax eftir stórar skurðaðgerðir. **Meðganga og brjóstagjöf:** Þú mátt aðeins nota ibuxin rapid á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu eftir að hafa ráðfært þig við lækninn. Ekki má nota ibuxin rapid síðustu 3 mánuði meðgöngu. Yfirleitt er ekki nauðsynlegt að gera hlé á brjóstagjöf við skammtíma notkun í ráðlögðum skömmtum. **Algengustu aukaverkanir:** Sár, rof eða blæðing í meltingarvegi, stundum lífshættuleg, einkum hjá öldruðum, geta komið fram. Ógleði, uppköst, niðurgangur, vindgangur, hægðatregða, meltingartruflanir, kviðverkur, sortusaur, blóðuppköst, sáramunnbólga, versnun ristilbólgu og Crohn´s sjúkdóms hafa komið fram. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar yfir 40 kg: 200 mg – 400 mg skammtar, að hámarki 1.200 mg á sólarhring. Börn og unglingar: Hámarksskammtur af ibuprofeni á dag er 30 mg á hvert kg líkamsþyngdar, skipt niður í 3 til 4 staka skammta. 20-29 kg: 200 mg skammtar, að hámarki 600 mg á sólarhring. 30-39 kg: 200 mg skammtar, að hámarki 800 mg á sólarhring. Ekki skulu líða minna en 6 klst. á milli skammta. **ibuxin rapid skal aðeins nota hjá börnum sem eru a.m.k. 20 kg að þyngd. Lesið vandlega leiðbeiningar í fylgiseðli sem fylgir lyfinu.** Júlí 2012.

RÚV

07:00 Morgunstundin okkar
07:01 Smælki (3:26)
07:04 Háværa ljónið Urri
07:15 Tillý og vinir (3:52)
07:25 Múmínálfarnir (29:39)
07:35 Hopp og hí Sessamí
08:00 Um hvað snýst þetta allt? (3:52)
08:05 Sebbi (42:52)
08:16 Friðþjófur forvitni (9:10)
08:39 Úmísúmí (13:20)
09:02 Paddi og Steinn (140:162)
09:03 Abba-labba-lá (23:52)
09:16 Paddi og Steinn (141:162)
09:17 Millý spyr (23:78)
09:24 Sveppir (23:26)
09:31 Kung Fu Panda (12:17)
09:58 Robbi og Skrímsli
10:20 Birta og Bárður - Geimævintýri
10:45 Útsvar e.
11:50 Landinn e.
12:20 Basl er búskapur (5:10)
12:50 EM-stofa e.
13:20 Nóttin sem við vorum á tunglinu e.
14:20 Helgi syngur Hauk e.
15:35 Á batavegi e.
17:10 Fisk í dag e.
17:20 Grettir (12:52)
17:33 Verðlaunafé (8:21)
17:35 Vasaljós (8:10)
18:00 Táknmálsfréttir
18:10 Skólaklíkur (4:20)
18:54 Lottó
19:00 Fréttir
19:20 Veðurfréttir
19:25 Íþróttir
19:40 Hraðfréttir e.
19:50 Madagaskar 3: Eftirlýst í Evrópu
21:25 Foringi og heiðursmaður (An Officer and a Gentleman) 12
Bandarísk bíómynd frá 1982.
23:25 Ævintýraland (Adventureland) e. 12
Bandarísk bíómynd frá 2009.
01:10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
07:01 Strumparnir
07:25 Villingarnir
07:50 Algjör Sveppi
07:55 Ljóti andarunginn og ég
08:20 Doddi litli og Eyrnastór
08:35 Lærum og leikum með hljóðin
08:40 Mamma Mu
08:45 Sumardalsmyllan
08:50 Kai Lan
09:15 Áfram Diego, áfram!
09:40 Tommi og Jenni
10:05 Big Time Rush
10:25 Skógardýrið Húgó
10:50 Lukku láki
11:15 Kalli kanína og félagar
11:35 Young Justice
12:00 Bold and the Beautiful x5
13:45 Hello Ladies (1:8)
14:20 Veep (1:8)
14:50 Hið blómlega bú - hátíð í bæ (5:6)
15:25 Helgi syngur Hauk
15:55 Sjálfstætt fólk (16:30)
16:30 ET Weekend
17:15 Íslenski listinn
17:45 Sjáðu
18:13 Leyndarmál vísindanna
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:50 Íþróttir
18:55 Modern Family (9:22)
19:15 Two and a Half Men
19:40 Lottó
19:45 Spaugstofan
20:10 Silver Linings Playbook
22:10 Killing Them Softly
Spennumynd með Brad Pitt.
23:45 Street Kings 2
01:15 The River Why
03:00 How to Lose Friends & Alienate People
04:50 Beyond A Reasonable Doubt

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
11:15 Dr. Phil
12:00 Dr. Phil
12:45 Dr. Phil
13:30 The Voice (13:13)
16:00 Got to Dance (1:17)
16:50 Judging Amy (21:24)
17:35 90210 (1:22)
18:25 Sean Saves the World
18:50 Svali&Svavar (1:10)
19:20 7th Heaven (1:22)
20:10 Once Upon a Time
Lífið í Story Brook er aldrei hversdagslegt þar sem allar helstu ævintýrapersónu veraldar lifa saman í allt öðru en sátt og samlyndi. Hvergiland, Pétur Pan og Krókur kafteinn koma öll við sögu í þessum fyrsta þætti af Once Upon a Time
21:00 The Bachelor (11:13)
Þættir sem alltaf njóta vinsælda meðal áhorfenda SkjásEins. Sean Lowe er fyrrverandi ruðningsleikmaður frá Texas og hefur verið valinn piparsveinninn í ár. Nú fylgjumst við með 26 konum sem allar vilja hreppa hnossið. Konurnar segja nú frá því sem átti sér stað að tjaldabaki og afhjúpa hin og þessi leyndarmál.
22:30 Trophy Wife (1:22)
22:55 Blue Bloods (1:23)
Vinsælir bandarískir þættir um líf Reagan fjölskyldunnar í New York þar sem fjölskylduböndum er komið á glæpamenn borgarinnar sem aldrei sefur. Draugar fortíðar elta Danny uppi og áður en hann veit af þarf hann að bjarga lífi félaga síns.
23:45 Hawaii Five-0 (9:22)
00:35 Friday Night Lights
01:20 CSI: New York (3:17)
02:10 The Mob Doctor (6:13)
03:00 Excused
03:25 Pepsi MAX tónlist

SPORT
besta sætið

12:10 Spænsku mörkin
12:40 World's Strongest Man 2013
13:10 FA bikarinn (Rochdale - Leeds)
14:50 Ensku bikarmörkin
15:20 HM kvenna í handbolta (Úrslitaleikur)
16:40 League Cup 2013/2014 (Sunderland - Man. Utd.)
18:20 La Liga Report (La Liga Report)
18:50 Spænski boltinn 2013-14 BEINT (Atletico - Barcelona)
20:55 FA bikarinn (Man. Utd. - Swansea)
22:35 Spænski boltinn 2013-14 (Atletico - Barcelona)
00:15 Box Tyson vs. Holyfield

SPORT 2
enski boltinn

08:45 Messan
09:55 Match Pack
10:25 Enska B-deildin (Leicester City - Derby County)
12:05 Enska úrvalsdeildin -upphitun
12:35 Hull - Chelsea
Bein útsending frá leik Hull City og Chelsea í ensku úrvalsdeildinni. BEINT
14:50 Tottenham - Crystal Palace
Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni. BEINT
17:20 Man. Utd. - Swansea
Bein útsending frá leik Manchester United og Swansea City í ensku úrvalsdeildinni. BEINT
19:30 Cardiff - West Ham
21:10 Everton - Norwich
22:50 Fulham - Sunderland
00:30 Southampton - WBA

BÍÓ

11:00 There's Something About Mary
13:00 The Descendants
14:55 The Bucket List
16:30 There's Something About Mary
18:30 The Descendants
Áhrifamikil Óskarsverðlaunamynd sem fjallar um innfæddan Hawaii-búa, Matt, sem býr á búgarði sínum með dætrum sínum og eiginkonu. Skyndilega slasast eiginkonan svo alvarlega að hún leggst í dá og litlar líkur eru að hún muni ná sér. Matt þarf að takast á við lífið á nýjan hátt en fær svo annað áfall þegar í ljós að konan hans var ekki öll þar sem hún var séð.
20:25 The Bucket List
Ljúfsár og afar áhrifarík gamanmynd með stórleikurunum Jack Nicholson og Morgan Freeman í hlutverkum tveggja eldri manna sem eiga nákvæmlega ekkert annað sameiginlegt en að liggja fyrir dauðanum.
22:00 The Shining
00:25 Lockout
02:00 One For the Money
03:30 The Shining

ÍNN

17:00 Eldað með Holta
17:30 Eldað með Holta
18:00 Hrafnaþing
19:00 Eldað með Holta
19:30 Eldað með Holta
20:00 Hrafnaþing
21:00 Stjórnarráðið
21:30 Skuggaráðuneytið
22:00 Árni Páll
22:30 Tölvur, tækni og kennsla.
23:00 Fasteignaflóran
23:30 Á ferð og flugi
00:00 Hrafnaþing

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

Bílaverkstæði
Allt á einum stað
Smurstöð
Bremsur, spindilkúlur, stýrisendar, o.fl., o.fl.
Bíla...Áttan
Sími 587 1400
Smiðjuvegi 30
Allar gerðir bætiefna fyrir vél, drif og gírkassa
Dekkjaverkstæði
www.bilaattan.is
Varahlutaverslun

Gleðilegt nýtt ár og
þökkum samfylgdina
á liðnu ári.

KFC
www.kfc.is

Gleðilegt nýtt ár og
þökkum samfylgdina
á liðnu ári.

Góa
Stofnað 1968

Gleðilegt nýtt ár og
þökkum samfylgdina
á liðnu ári.

ÖGURVÍK

Gleðilegt nýtt ár og
þökkum samfylgdina
á liðnu ári.

LÖNDUN EHF.

14:50 EM Í HANDBOLTA

20:10 BREATHLESS

22:00 THE WALKING DEAD

11:50 FA BIKARINN

22:00 BROADCAST NEWS

RÚV

07:00 Morgunstundin okkar
07:01 Smælki (4:26)
07:04 Háværa ljónið Urri
07:15 Tillý og vinir (4:52)
07:25 Ævintýri Berta og Árna (10:52)
07:30 Múmínálfarnir (30:39)
07:39 Einar Áskell (10:13)
07:51 Hopp og hí Sessamí
08:15 Sara og önd (16:40)
08:22 Kioka
08:29 Kúlugúbbarnir (6:20)
08:52 Disneystundin
09:45 Skúli skelfir (13:26)
09:55 Undraveröld Gúnda
10:08 Chaplin (30:52)
10:15 Mollý í klípu (1:6)
10:40 Handunnið: Sarah Becker e.
10:50 Fum og fát
11:00 Sunnudagsmorgunn
12:15 Þrekmótaröðin 2013
12:35 Í leit að betri manni – Í leit að betri manni
13:30 Attenborough og Björk - Eðli tónlistar
14:20 Fum og fát
14:30 EM stofa
14:50 EM í handbolta BEINT - Ísland-Noregur
16:30 EM stofa
17:00 Táknmálsfréttir
17:10 Poppý kisuló (45:52)
17:21 Franklín (1:2)
17:43 Engilbert ræður (47:78)
17:50 Fisk í dag
18:00 Stundin okkar
18:25 Basl er búskapur (2:10)
19:00 Fréttir
19:20 Veðurfréttir
19:25 Íþróttir
19:40 Landinn
20:15 EM í handbolta BEINT - Danmörk-Makedónía
21:00 EM stofa
21:30 Erfingjarnir (2:10) (Arvingerne)
22:30 Kynlífsfræðingarnir (Masters of Sex) 16
23:25 Sunnudagsmorgunn
01:10 Dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
07:01 Strumparnir
07:25 Villingarnir
07:50 UKI
07:55 Doddi litli og Eyrnastór
08:05 Waybuloo
08:25 Ávaxtakarfan - þættir
08:40 Algjör Sveppi
08:45 Könnuðurinn Dóra
09:10 Brunabílarnir
09:35 Ofurhundurinn Krypto
09:55 Kalli litli kanína
10:20 Ben 10
10:45 Grallararnir
11:05 Tasmanía
11:25 Victorious
11:50 Spaugstofan
12:15 Nágrannar x5
14:00 The Middle (7:24)
14:25 New Girl (7:23)
14:50 Masterchef USA (2:25)
15:35 The Face (1:8)
16:25 Okkar menn í Havana
17:05 Eitthvað annað (3:8)
17:35 60 mínútur (13:52)
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:55 Sportpakkinn (20:30)
19:10 Sjálfstætt fólk (17:30)
19:45 Hið blómlega bú - hátíð í bæ (6:6)
20:10 Breathless (2:6)
Dramatískir þættir um lækna og hjúkkur á spennandi tímum. Þættirnir gerast snemma á sjöunda áratug síðustu aldar og þeir hafa því verið bornir saman við bandarísku verðlaunaþættina Mad Men
20:55 The Tunnel (7:10)
21:40 Banshee (1:10)
22:30 60 mínútur (15:52)
23:15 Nashville (1:20)
00:00 Mad Men (2:13)
00:45 The Untold History of The United States (2:10)
01:45 Injustice (1:2)
03:25 Injustice (2:2)
05:05 Okkar menn í Havana
05:45 Fréttir

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
11:15 Dr. Phil
12:00 Dr. Phil
12:45 Once Upon a Time
13:35 7th Heaven (1:22)
14:25 The Bachelor (11:13)
15:55 Happy Endings (20:22)
16:20 Family Guy (10:21)
16:45 Parks & Recreation
17:10 Catfish (1:12)
18:00 In Plain Sight (8:8)
18:50 Hawaii Five-0 (9:22)
19:40 Judging Amy (22:24)
Bandarísk þáttaröð um lögmanninn Amy sem gerist dómari í heimabæ sínum.
20:25 Top Gear´s Top 41 (8:8)
Richard Hammond fer hér yfir 41 bestu augnablikin yfir síðastliðinn áratug í þessum vinsælustu bílaþáttum heims.
21:15 Law & Order: Special Victims Unit
Bandarískir sakamálaþættir um kynferðisglæpadeild innan lögreglunnar í New York borg. Sturlaður maður með barnagirnd gengur laus og þarf lögreglan að koma böndum yfir hann áður en illa fer.
22:00 The Walking Dead
Þættir sem hafa slegið öll fyrri áhorfsmet áskriftarstöðva í Bandaríkjunum. Rick Grimes og félagar þurfa að glíma við uppvakninga utanfrá og svikara innanfrá í þessum hrollvekjandi þáttum sem eru alls ekki fyrir viðkvæma.
22:50 Elementary (1:22)
Síðustu þáttaröð lauk með því að unnusta Sherlocks, Irine Adler var engin önnur en Moriarty prófessor.
23:40 Necessary Roughness (6:10)
00:30 The Walking Dead
01:20 The Bridge (1:13)
02:40 Beauty and the Beast
03:30 Excused
03:55 Pepsi MAX tónlist

SPORT besta sætið

11:50 FA bikarinn (Derby - Chelsea)
13:30 Spænski boltinn 2013-14 (Atletico - Barcelona)
15:10 Ensku bikarmörkin 2014 (Ensku Bikarmörkin 2014)
15:40 League Cup 2013/2014 (Man. City - West Ham)
17:20 La Liga Report
17:50 Spænski boltinn 2013-14 BEINT (Espanyol - Real Madrid)
Bein útsending frá leik Espanyol og Real Madrid í spænsku úrvalsdeildinni.
19:55 Nedbank Golf Challenge 2013
22:55 Spænski boltinn (Espanyol - Real Madrid)
Frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.

SPORT 2 enski boltinn

10:35 Man. Utd. - Swansea
12:15 Cardiff - West Ham
13:55 Newcastle - Man. City
Bein útsending frá leik Newcastle United og Manchester City í ensku úrvalsdeildinni. BEINT
16:00 Stoke - Liverpool
Bein útsending frá leik Stoke City og Liverpool í ensku úrvalsdeildinni. BEINT
18:05 Tottenham - Crystal Palace
19:45 Hull - Chelsea
21:25 Newcastle - Man. City
Útsending frá leik Newcastle United og Manhcester City í ensku úrvalsdeildinni.
23:05 Stoke - Liverpool
Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
00:45 Everton - Norwich

BÍÓ

10:30 The River Why
12:15 Just Go With It
14:10 Something's Gotta Give
16:15 The River Why
18:00 Just Go With It
19:55 Something's Gotta Give
Harry er stórbokki í tónlistarbransanum og með auga fyrir fallegum, ungum konum. Hann er kominn af léttasta skeiði en lætur það ekki stoppa sig. Nýjasta kærastan er minnst helmingi yngri en hann og því er það heldur neyðarlegt þegar Harry fær hjartaáfall á heimili foreldra stúlkunnar. Móðir hennar kemur gamla kvennabósanum til aðstoðar í veikindunum og þá fer Harry að sýna á sér áður óþekkta hlið.
22:00 Broadcast News
00:10 Five Minutes of Heaven
01:40 Your Highness
03:20 Broadcast News

ÍNN

14:00 Frumkvöðlar
14:30 Eldhús Meistaranna
15:00 Vafrað um Vesturland
15:30 Panorama
16:00 Hrafnaþing
17:00 Stjórnarráðið
17:30 Skuggaráðuneytið
18:00 Árni Páll
18:30 Tölvur, tækni og kennsla.
19:00 Fasteignaflóran
19:30 Á ferð og flugi
20:00 Hrafnaþing
21:00 Auðlindakistan
21:30 Fiskikóngurinn
22:00 Hrafnaþing
23:00 Eldað með Holta
23:30 Eldað með Holta

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARA-SKORÐUR

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum.Einning 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 PÓSTKRÖFU.

Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.

netfang: gullkistan@vortex.is - heimasíða: thjodbuningasilfur.is

Teg. Giulia leður 3.1.1

Teg. Hornsófi teg. Ramos

Sófasett, hornsófar, lyftustólar, borðstofur

Nýtt - borðstofuhúsgögn grá eik

Rafmagns lyftu stólar með skammel

Opið virka daga 10 – 18
laugardaga 11 – 16 og
Sunnudaga 14 – 16 til jóla

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN
Reykjavíkurvegi 66 - 220 Hafnarfjörður
Sími: 565 4100 - www.nyform.is

RÚV

17:10 Sveitasæla (2:11)
17:20 Froskur og vinir hans
17:27 Grettir (12:46)
17:39 Engilbert ræður (48:78)
17:46 Skoltur skipstjóri (24:26)
18:00 Þrekmótaröðin 2013
18:20 Táknmálsfréttir
18:30 Landinn e.
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:40 Kastljós
20:05 EM í Handbolta - Svíþjóð-Svartfjallaland
Bein útsending frá seinni hálfleik í viðureign Svía og Svartfellinga á EM í handknattleik í Danmörku. **BEINT**
20:45 EM stofa
Í þættinum fer Björn Bragi Arnarsson ásamt góðum gestum yfir leiki dagsins og stöðuna á Evrópumeistarmótinu í handknattleik 2014.
21:10 Dicte (7:10)
Dönsk sakamálaþáttaröð. 12
22:00 Tíufréttir
22:15 Veðurfréttir
22:20 Viðtalið (Páll Hjaltason)
Egill Helgason ræðir við Pál Hjaltason, formann stýrinefndar um aðalskipulag Reykjavíkur, um nýtt aðalskipulag sem var samþykkt stuttu fyrir jól. Sagt hefur verið að aðalskipulagið marki tímamót og boði nýja hugsun, en það gæti líka orðið umdeilt, sérstaklega þar sem er kveðið á um þéttingu byggðar.
22:45 Saga kvikmyndanna – Barist við valdið - Mótmælabíó á níunda áratugnum (12:15)
(The Story of Film: An Odyssey)
23:50 Kastljós (3:143)
00:10 Fréttir
00:20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:10 Malcolm In The Middle (19:22)
08:35 Ellen (116:170)
09:15 Bold and the Beautiful
09:35 Doctors (104:175)
10:20 Miami Medical (7:13)
11:00 Glory Daze (7:10)
11:45 Galapagos (2:3)
12:35 Nágrannar
13:00 The X-Factor (8:27)
13:45 Wipeout USA (11:18)
14:35 Family is a Family is a Family
15:20 ET Weekend
16:30 Ellen (117:170)
17:10 Bold and the Beautiful
17:32 Nágrannar
17:57 Simpson-fjölskyldan
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:47 Íþróttir
18:54 Ísland í dag
19:11 Veður
19:20 Eitthvað annað (4:8)
19:45 Mom (9:22)
20:05 Nashville (2:20)
20:50 Hostages (14:15)
Spennuþættir um Ellen Sanders, lækni sem stendur frammi fyrir því að hryðjuverkamenn ráðast inná skrifstofu hennar og skipa henni koma foretanum fyrir kattarnef.
21:30 True Detective (1:8)
22:15 American Horror Story (1:13)
23:00 The Big Bang Theory
23:25 The Mentalist (4:22)
00:10 Bones (10:24)
00:55 Orange is the New Black (1:13)
01:40 Sons of Tucson (2:13)
02:05 Hellcats (5:22)
02:45 Rise Of The Planet Of The Apes
04:25 True Detective (1:8)
05:15 Fréttir og Ísland í dag

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Cheers (11:25)
08:25 Dr. Phil
09:10 Pepsi MAX tónlist
16:45 Judging Amy (22:24)
17:30 Dr. Phil
18:15 Top Gear´s Top 41 (8:8)
19:05 Cheers (12:25)
19:30 Happy Endings (20:22)
19:55 Trophy Wife (2:22)
Gamanþættir sem fjalla um partýstelpuna Kate sem verður ástfanginn og er lent milli steins og sleggju fyrrverandi eiginkvenna og dómharðra barna.
20:20 Top Chef (6:15)
Vinsæl þáttaröð um keppni hæfileikaríkra matreiðslumanna sem öll vilja ná toppnum í matarheiminum. Það sem keppendur þurfa í þessum þætti er grunnþekking á klassískum réttum. Því miður eru ekki allir með puttann á púlsinum.
21:10 Hawaii Five-0 (10:22)
Steve McGarrett og félagar handsama hættulega glæpamenn í skugga eldfjallanna á Hawaii í þessum vinsælu þáttum.
22:00 CSI (2:22)
Vinsælasta spennuþáttaröð frá upphafi þar sem Ted Danson fer fyrir harðsvíruðum hópi rannsóknardeildar lögreglunnar í Las Vegas.
22:50 CSI (17:23)
23:35 Law & Order: Special Victims Unit
Bandarískir sakamálaþættir um kynferðisglæpadeild innan lögreglunnar í New York borg. Sturlaður maður með barnagirnd gengur laus og þarf lögreglan að koma böndum yfir hann áður en illa fer.
00:20 Hawaii Five-0 (10:22)
01:10 CSI: New York (4:17)
02:00 Pepsi MAX tónlist

SPORT

besta sætið

16:35 Meistaradeild Evrópu (Juventus - Real Madrid)
18:20 Ensku bikarmörkin 2014
18:50 FA bikarinn (Blackburn - Man. City)
Útsending frá leik í 3. umferð ensku bikarkeppninnar.
20:30 Spænsku mörkin 2013/14
Sýndar svipmyndir frá leikjunum í spænsku úrvalsdeildinni.
21:00 Spænski boltinn 2013-14 (Atletico - Barcelona)
Útsending frá leik Atletico og Barcelona í spænsku úrvalsdeildinni.
22:40 Spænski boltinn 2013-14 (Espanyol - Real Madrid)
Útsending frá leik Espanyol og Real Madrid í spænsku úrvalsdeildinni.

SPORT 2

enski boltinn

07:00 Stoke - Liverpool
13:10 Cardiff - West Ham
14:50 Hull - Chelsea
16:30 Tottenham - Crystal Palace
18:10 Man. Utd. - Swansea
19:50 Aston Villa - Arsenal
Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni. **BEINT**
22:00 Messan
Skemmtilegur þáttur þar sem farið er yfir allt það markverðasta í ensku úrvalsdeildinni. Mörkin, marktækifærin og öll umdeildu atvikin á einum stað.
23:20 Ensku mörkin - neðri deild
Sýndar svipmyndir úr leikjum í næstefstu deild enska boltans.
23:50 Aston Villa - Arsenal
Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
01:30 Messan

BÍÓ

11:30 New Year's Eve
13:30 The September Issue
15:00 Ruby Sparks
16:45 New Year's Eve
18:45 The September Issue
20:15 Ruby Sparks
Skemmtileg mynd sem fjallar um rithöfund, Calvin, sem glímir við eftirköst sambandsslita og ákveður að skrifa um draumastúlkuna sína eins og hann ímyndar sér að hún ætti að vera. En sagan tekur heldur betur á sig sérkennilega mynd þegar þessi sögupersóna hans birtist skyndilega heima hjá honum, nákvæmlega eins og hann skrifaði hana!
22:00 The Double
23:35 Ted
John Bennett óskaði sér í æsku að bangsinn hans lifnaði við. Ótrúlegt en satt þá rættist óskin og bangsinn hefur fylgt honum í gegnum súrt og sætt síðan. Það reynir verulega á vinskapinn þegar kærastan hans John vill alvarlegra samband og er ekki hrifin af því að hafa bangsann alltaf með í för.
01:20 Me, Myself and Irene
03:15 The Double

ÍNN

20:00 Frumkvöðlar
Elínóra með þátt númer 248.
20:30 Eldhús Meistaranna
Ameríkuflandur 1:4, Tuscon Arizona
21:00 Vafrað um Vesturland
Umsjón Friðbjófur Helgason og Haraldur Bjarnason
21:30 Stormað um Hafnarfjörð
Siggi Stormur með vikulegar Gaflarafréttir

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

iPhone 5S og iPhone 5c komnir á lager!

iSíminn
Skipholt 21

Viðgerðir

Aukahlutir

iSíminn - Skipholti 21 - 105 Reykjavík - s. 534 1400 - isiminn@isiminn.is

Pönnustekt lúðuflök með ristuðum humar og humarsósu, umm umm

www.3frakkar.com - Sími: 552-3939

birta

50.000 EINTÖK ALLA LAUGARDAGA

FÓTSPOR EHF. GEFUR ÚT TÍMARITIÐ BIRTU

AUGLÝSINGAR: 578 1190 - auglysingar@fotspor.is

RÚV

15:30 Ástareldur
16:20 Táknmálsfréttir
16:30 EM stofa
16:50 EM í handbolta BEINT
- Ísland-Ungverjaland
18:30 EM stofa
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:40 Kastljós
20:10 EM í handbolta
- Danmörk-Austurríki
Bein útsending frá seinni hálfleik Danmerkur og Austurríkis á EM í handbolta í Danmörku. BEINT
21:00 EM stofa
Í þættinum fer Björn Bragi Arnarsson ásamt góðum gestum yfir leiki dagsins og stöðuna á Evrópumeistarmótinu í handknattleik 2014.
21:15 Castle (2:23)
Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans. Meðal leikenda eru Nathan Fillion, Stana Katic og Seamus Dever.
22:00 Tíufréttir
22:15 Veðurfréttir
22:20 Whitechapel (2:6)
(Whitechapel III)
Breskur sakamálaflokkur. Í Whitechapel-hverfinu í London rannsakar lögreglan morðmál sem gæti átt rætur sínar langt aftur í fortíðinni. Leikstjóri er SJ Clarkson og meðal leikenda eru Rupert Penry-Jones og Claire Rushbrook. 16
23:05 Dicte (5:10)
Dönsk sakamálaþáttaröð byggð á sögum eftir Elsebeth Egholm um Dicte Svendsen blaðamann í Árósum. e. 12
23:50 Kastljós (4:143)
00:15 Fréttir
00:25 Dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:10 Malcolm In The Middle (20:22)
08:35 Ellen (117:170)
09:15 Bold and the Beautiful
09:35 Doctors (105:175)
10:15 Wonder Years (14:23)
10:40 White Collar (4:16)
11:25 The Middle (24:24)
11:50 Flipping Out (11:11)
12:35 Nágrannar
13:00 The X-Factor (9:27)
14:25 In Treatment (7:28)
14:50 Lois and Clark (13:22)
15:35 Sjáðu
16:05 Scooby-Doo! Leynifélagið
16:30 Ellen (118:170)
17:10 Bold and the Beautiful
17:32 Nágrannar
17:57 Simpson-fjölskyldan
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:47 Íþróttir
18:54 Ísland í dag
19:11 Veður
19:20 Stelpurnar (5:10)
19:40 New Girl (8:23)
20:05 Mike & Molly (8:23)
20:25 The Big Bang Theory
20:50 The Mentalist (5:22)
21:30 Girls (1:12)
Þriðja gamanþáttaröðin um vinkvennahóp á þrítugsaldri sem búa í draumaborginni New York og fjalla um aðstæður þeirra.
21:55 Girls (2:12)
22:25 Bones (11:24)
23:10 Daily Show: Global Edition
23:35 Johnny Mad Dog
01:10 2 Broke Girls (21:24)
01:35 The Face (1:8)
02:20 Lærkevej (4:12)
03:05 Touch (6:14)
03:50 American Teen
05:30 Fréttir og Ísland í dag

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Cheers (12:25)
08:25 Dr. Phil
09:10 Pepsi MAX tónlist
16:40 Got to Dance (1:17)
17:30 Dr. Phil
18:15 Top Chef (6:15)
19:05 Cheers (13:25)
19:30 Sean Saves the World
19:55 The Millers - NÝTT (1:13)
Bandarísk gamanþáttaröð um Nathan, nýfráskilinn sjónvarpsfréttamann sem lendir í því að móðir hans flytur inn til hans, honum til mikillar óhamingju. Aðalhlutverk er í höndum Will Arnett.
20:20 Catfish (2:12)
Í samskiptum við ókunnuga á netinu er oft gott að hafa varann á vegna þess að fæstir eru í raun þeir sem þeir segjast vera. Þáttaröðin fjallar um menn sem afhjúpa slíka notendur.
21:10 Necessary Roughness (7:10)
22:00 Elementary (2:22)
Sherlock Holmes og Dr. Watson leysa flókin sakamál í New York borg nútímans. Síðustu þáttaröð lauk með því að unnusta Sherlocks, Irine Adler var engin önnur en Moriarty prófessor.
22:50 The Bridge (2:13)
Spennandi þættir byggðir á dönsku þáttunum Brúin sem naut mikilla vinsælda. Lík finnst á landamærum Mexíkó og Bandaríkjanna og áður en varir hrannast fórnarlömbin upp. Fórnarlömbum morðingjans fjölgar og svo virðist sem hann sendi skilaboð í gegnum hrokafullan glaumgosa sem starfar sem blaðamaður.
23:40 Necessary Roughness (7:10)
00:30 Scandal (7:7)
01:20 Elementary (2:22)
02:10 Excused
02:35 Pepsi MAX tónlist

SPORT
besta sætið

15:25 NBA (NB90's: Vol. 2)
15:50 Ölli
16:55 Spænsku mörkin 2013/14
17:25 World's Strongest Man 2013
17:55 Meistaradeild Evrópu
(Arsenal - Dortmund)
19:35 FA bikarinn
(Fulham - Norwich)
Bein útsending frá leik Fulham og Norwich City í ensku bikarkeppninni. BEINT
21:40 League Cup 2013/2014
(Sunderland - Man. Utd.)
Útsending frá leik Sunderland og Manchester United í enska deildarbikarnum.
23:20 FA bikarinn
(Fulham - Norwich)
Útsending frá leik Fulham og Norwich City í ensku bikarkeppninni.

SPORT 2
enski boltinn

07:00 Aston Villa - Arsenal
11:35 Everton - Norwich
13:15 Messan
14:35 Fulham - Sunderland
16:15 Hull - Chelsea
17:55 Premier League World
18:25 Newcastle - Man. City
20:05 Ensku mörkin -úrvalsdeildin (20:40)
Flottur þáttur um ensku úrvalsdeildina þar sem leikir helgarinnar verða skoðaðir og krufnir til mergjar.
21:00 Messan
22:20 Stoke - Liverpool
Útsending frá leik Stoke City og Liverpool í ensku úrvalsdeildinni.
00:00 Ensku mörkin - neðri deild
00:30 Tottenham - Crystal Palace

BÍÓ

11:50 Charlie & Boots
13:30 The Big Year
15:10 Win Win
16:55 Charlie & Boots
18:35 The Big Year
20:15 Win Win
Skemmtileg gamanmynd með Paul Giamatti í hlutverki Mikes Flaherty, sem hefur fengið skipun frá lækni sínum um að koma sér í betra form. Þess utan er hann að verða blankur en þorir ekki að segja eiginkonunni frá því. Mike er einnig málamyndaþjálfari glímuliðs skólans en hefur frekar lítinn áhuga þar sem liðið er vitavonlaust. Þá kemur til sögunnar ungur maður, dóttursonur eins of skjólstæðingum Mikes, og umbreytir öllu.
22:00 The Watch
Geggjuð gamanmynd með Ben Stiller, Jonah Hill og Vince Vaughn. Fjórir nágrannar í dauflegu úthverfi ákveða að stofna nágrannavörslu, aðallega til að geta komist út á kvöldin, en þeir hafa hver um sig sína eigin ástæðu til að vilja sleppa út af heimilum sínum á kvöldin, eða a.m.k. eitt kvöld í viku.
23:45 Contraband
01:35 The Fighter
03:30 The Watch

ÍNN

20:00 Hrafnaþing
Björgólfur Jóhannsson formaður SA um stöðugleika og ferðamennsku.
21:00 Stjórnarráðið
Stjórnarsinnar í essi sínu
21:30 Skuggaráðuneytið
Stjórnarandstaðan ekki á sama máli

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

GÆÐI
ÞEKKING
ÞJÓNUSTA

EFNALAUGIN BJÖRG
EFNALAUG ÞVOTTAHÚS
1953 60 ára 2013

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

				12	YFIRHÖFN	SMÁU	TÍMABILS KÆRLEIKS		GÁSKI		LOGA	MANNA	MIKLU RÓL	
				SVIKULL					BÚÐAR- HILLA					5
				KROT HNÝTTI	2				DRABB Á NÝ					
								ENGU SINNI						
				LANGT OP SÓÐA						FÆDDI	AÐSTOÐ DRYKKJAR- ÍLÁT			
		KAUPAUKI	ENGI KEYRA					NAUTNA- MEÐAL FOR			1			MUNDA
GRÓÐI LABBA						STOPP	KJÁNI ELDHÚS- ÁHALD					SVARA	BETL	
					DRULLA UPP- HRÓPUN					HVIÐA SNERILL				
LÍÐA VEL GÓL				MARÐAR- DÝR FÁLMA					MÓTA BÁS					
			ÞUS ÞRÁTTA					SETJA Í SÝRU SUNDFÆRI						SEYTLAR
SÓT RÁS				3	YNDI ANGAN					4	HERMA KK NAFN			
		MIS- MUNANDI ELDSNEYTI					GAPA BARDAGI					TIL	Í RÖÐ	
AFSPURN AUÐGA						SIÐA				FERÐAST				
				AND- SPÆNIS					TRÉ					

1	2	3	4	5

Vinningur fyrir rétta lausn: Gjafabréf frá Fönix, Hátúni 6a, 105 Reykjavík - Ryksuga Coupe Neo að verðmæti kr. 26.800, -

Lausnarorðið á að senda á krossgata@fotspor.is eða á heimilisfangið: Fótspor ehf. , Suðurlandsbraut 54, 108 Reykjavík.
Lausnarorð við síðustu krossgátu: GRENI. **Vinningshafi síðustu krossgátu:** Guðrún Torfadóttir, Berjarima 45, 112 Reykjavík.
Skil á lausnarorði við krossgátunni þarf að berast fyrir kl. 14:00 á miðvikudögum.
Nafn og lausnarorð þessarar krossgátu mun birtast í Tímaritinu Birtu föstudaginn 17. janúar..

SUDOKU

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

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

RÚV

17:33 Nína Pataló (15:39)
18:00 Vasaljós (8:10) e.
18:20 Táknmálsfréttir
18:30 Dýralæknirinn
18:54 Víkingalottó
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:40 Kastljós
20:00 EM í handbolta BEINT - Pólland-Frakkland
Bein útsending frá seinni hálfleik í leik Pólverja og Frakka á EM í handbolta í Danmörku.
20:40 EM stofa
Í þættinum fer Björn Bragi Arnarsson ásamt góðum gestum yfir leiki dagsins og stöðuna á Evrópumeistarmótinu í handknattleik 2014.
21:00 Fisk í dag
Skemmtilegir og fræðandi þættir þar sem Sveinn Kjartansson matreiðslumeistari fær ungling sér til aðstoðar í eldhúsið. Þau matreiða einfalda og fljótlega fiskrétti sem höfða til ungs fólks, eins og Lax í taco; Saltfiskspizzu; Ýsu í pítubrauði og Blálönguhamborgara. Meðhöndlun fisks, beinhreinsun, roðflettingu og ferskleika ber einnig á góma. Tilvalin samverustund fyrir unglinga og foreldra fyrir framan skjáinn og í eldhúsinu.
21:15 Neyðarvaktin (9:22) (Chicago Fire II)
Bandarísk þáttaröð um slökkviliðsmenn og bráðaliða í Chicago.
22:00 Tíufréttir
22:15 Veðurfréttir
22:20 Diana Damrau og Xavier de Maistre
Upptaka frá tónleikum á Listahátíð 2013. Stjórn upptöku: Helgi Jóhannesson.
00:05 Kastljós (5:143)
00:20 Fréttir
00:30 Dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:10 Malcolm In The Middle (21:22)
08:35 Ellen (118:170)
09:15 Bold and the Beautiful
09:35 Doctors (106:175)
10:15 Masterchef USA (5:20)
11:05 Spurningabomban (5:6)
11:50 Grey's Anatomy (20:24)
12:35 Nágrannar
13:00 Mike & Molly (4:23)
13:20 Chuck (5:13)
14:05 Up All Night (2:24)
14:25 Suburgatory (9:22)
14:50 Tricky TV (21:23)
15:15 Sorry I've Got No Head
15:45 Fjörugi teiknimyndatíminn
16:05 Kalli kanína
16:30 Ellen (119:170)
17:10 Bold and the Beautiful
17:32 Nágrannar
17:57 Simpson-fjölskyldan
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:47 Íþróttir
18:54 Ísland í dag
19:11 Veður
19:20 Stelpurnar (6:10)
19:40 The Middle (8:24)
20:05 2 Broke Girls (22:24)
20:25 Kolla
20:50 The Face (2:8)
Glæný og skemmtileg þáttaröð þar sem ungar og efnilegar stúlkur keppast um að verða næsta ofurfyrirsæta.
21:35 Lærkevej (5:12)
22:20 Touch (7:14)
23:05 Person of Interest
23:50 NCIS: Los Angeles
Þriðja þáttaröð þessarar vinsælu spennaþáttaraðar.
00:35 Winged Creatures
02:05 Sunshine Cleaning
03:35 The Burrowers
05:10 The Middle (8:24)
05:35 Fréttir og Ísland í dag

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Cheers (13:25)
08:25 Dr. Phil
09:10 Pepsi MAX tónlist
16:35 Once Upon a Time
17:25 Dr. Phil
18:10 Family Guy (10:21)
18:35 Parks & Recreation
19:00 Cheers (14:25)
19:25 America's Funniest Home Videos (26:48)
19:50 Gordon Ramsay Ultimate Home Cooking (1:20)
Gætir þú hugsað þér betri matreiðslukennara en sjálfan Gordon Ramsay? Meistarakokkurinn tekur þig í kennslustund og hjálpar þér að öðlast raunverulegt sjálfstraust í eldhúsinu.
20:20 Sean Saves the World
Gamanþættir með Sean Heyes úr Will & Grace í aðalhlutverki. Sean er venjulegur maður sem þarf að glíma við stjórnsama móður, erfiðan táning á heimilinu og yfirmann sem ætti að vera læstur inni.
20:45 The Millers (2:13)
Bandarísk gamanþáttaröð um Nathan, nýfráskilinn sjónvarpsfréttamann sem lendir í því að móðir hans flytur inn til hans, honum til mikillar óhamingju.
21:10 Franklin & Bash - NÝTT (1:10)
Lögmennirnir og glaumgosarnir Franklin og Bash eru loks mættir aftur á SkjáEinn. Þeir félagar þurfa reglulega að sletta úr klaufunum.
22:00 Blue Bloods (2:22)
22:50 CSI Miami (17:24)
23:40 The Walking Dead
00:30 CSI: New York (5:17)
01:20 How to be a Gentleman (7:9)
01:45 Excused
02:10 Pepsi MAX tónlist

SPORT

besta sætið

07:00 FA bikarinn (Fulham - Norwich)
14:00 Meistaradeild Evrópu (Bayer Leverkusen - Man. Utd.)
15:45 Spænsku mörkin 2013/14
16:15 Spænski boltinn 2013-14 (Atletico - Barcelona)
17:55 NBA (NB90's: Vol. 5)
18:20 FA bikarinn (Fulham - Norwich)
20:00 FA bikarinn BEINT (Man. City - Blackburn)
Bein útsending frá leik Manchester City og Blackburn Rovers í ensku bikarkeppninni.
22:05 League Cup 2013/2014 (Man. City - West Ham)
23:45 FA bikarinn (Man. City - Blackburn)

SPORT 2

enski boltinn

11:30 Newcastle - Man. City
13:10 Tottenham - Crystal Palace
14:50 Messan
16:10 Ensku mörkin - neðri deild
16:40 Southampton - WBA
18:20 Fulham - Sunderland
20:00 Ensku mörkin -úrvalsdeildin (20:40)
Flottur þáttur um ensku úrvalsdeildina þar sem leikir helgarinnar verða skoðaðir og krufnir til mergjar.
20:55 Messan
Skemmtilegur þáttur þar sem farið er yfir allt það markverðasta í ensku úrvalsdeildinni. Mörkin, marktækifærin og öll umdeildu atvikin á einum stað.
22:15 Hull - Chelsea
23:55 Man. Utd. - Swansea

BÍÓ

11:30 Diary of a Wimpy Kid: Rodrick Rules
13:10 The Devil Wears Prada
15:00 Mirror Mirror
16:45 Diary of a Wimpy Kid: Rodrick Rules
18:25 The Devil Wears Prada
Skemmtileg mynd með Anne Hathaway og Meryl Streep í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um Andreu Sachs, unga og óreynda blaðakonu sem flyst til New York og fær vinnu sem aðstoðarstúlka hinnar valdamiklu og veraldarvönu Miröndu Priestly sem er framkvæmdastjóri Runway, eins þekktasta tímarits í heimi. Gallinn er sá að Andrea er engann veginn undirbúin fyrir þennan harða heim tískugeirans og þess síður hinnar köldu Miröndu. Hún reynir þó sitt besta og lærir ýmislegt um sjálfa sig í leiðinni.
20:15 Mirror Mirror
Spennu og ævintýramynd um Mjallhvíti og dvergana sjö.
22:00 Bridesmaids
00:05 Wanderlust
01:45 Rise Of The Planet Of The Apes
03:30 Bridesmaids

ÍNN

20:00 Björn Bjarnason
Vigdís Hauksdóttir formaður fjárlaganefndar.
20:30 Tölvur, tækni og kennsla.
Hvernig hakka menn sig í tölvuna þína?
21:00 Fasteignaflóran
Umsjón Páll H Pálsson
21:30 Á ferð og flugi
Geir Gígja og Ólafur Hauksson

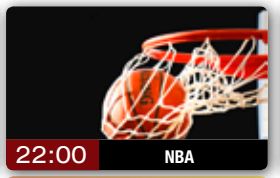
Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

Þrif ehf
SÍMI 89 89 566
www.þrif.is / www.thrif.net / netfang: thrif@centrum.is

16:50 EM Í HANDBOLTA

20:05 HEILSUGENGIÐ

20:20 HAPPY ENDINGS


22:00 NBA

20:05 DUMB AND DUMBER

RÚV

15:05 Ástareldur
15:55 Stundin okkar e.
16:20 Táknmálsfréttir
16:30 EM stofa
16:50 EM í handbolta - Ísland-Spánn
Bein útsending frá leik Íslendinga og Spánverja á Evrópumeistaramótinu í handbolta í Danmörku. **BEINT**
18:30 EM stofa
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:40 Kastljós
20:00 EM í handbolta - Noregur-Ungverjaland
Seinni hálfleikur í leik Noregs og Ungverjalands á EM í handbolta í Danmörku.
20:45 EM stofa
Í þættinum fer Björn Bragi Arnarsson ásamt góðum gestum yfir leiki dagsins og stöðuna á Evrópumeistarmótinu í handknattleik 2014.
21:05 Fisk í dag
Skemmtilegir og fræðandi þættir þar sem Sveinn Kjartansson matreiðslumeistari fær ungling sér til aðstoðar í eldhúsið. Þau matreiða einfalda og fljótlega fiskrétti sem höfða til ungs fólks, eins og Lax í taco; Saltfiskspizzu; Ýsu í pítubrauði og Blálönguhamborgara. Meðhöndlun fisks, beinhreinsun, roðflettingu og ferskleika ber einnig á góma.
21:15 Innsæi (10:10)
(Perception)
22:00 Tíufréttir
22:15 Veðurfréttir
22:20 Glæpahneigð (5:24)
(Criminal Minds VIII) 16
23:00 Erfingjarnir (2:10)
(Arvingerne) e.
23:55 Kastljós (6:143)
00:10 Fréttir
00:20 Dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:10 Malcolm In The Middle (22:22)
08:35 Ellen (119:170)
09:15 Bold and the Beautiful
09:35 Doctors (1:175)
10:15 60 mínútur
11:00 Nashville (4:21)
11:50 Suits (6:16)
12:35 Nágrannar
13:00 Next Avengers: Heroes of Tomorrow
14:30 The O.C (10:25)
15:15 Hundagengið
15:40 Ofurhetjusársveitin
16:05 Tasmanía
16:30 Ellen (120:170)
17:10 Bold and the Beautiful
17:32 Nágrannar
17:57 Simpson-fjölskyldan
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:47 Íþróttir
18:54 Ísland í dag
19:11 Veður
19:20 Stelpurnar (7:10)
19:40 The Michael J. Fox Show (10:22)
20:05 Heilsugengið
Íslenskur þáttur sem fjallar um mataræði og lífsstíl með fjölbreyttum hætti. Þættirnir eru í umsjón Völu Matt en henni til halds og trausts verða Þorbjörg Hafsteinsdóttir og heilsu- og hráfæðiskokkurinn Sólveig Eiríksdóttir.
20:30 Masterchef USA (3:25)
21:10 The Blacklist (11:13)
21:55 Person of Interest
22:40 NCIS: Los Angeles
23:25 The Tunnel (7:10)
00:10 Breathless (2:6)
00:55 Spaugstofan
01:20 Banshee (1:10)
02:10 Feel the Noise
03:35 Diary of the Dead
05:10 Banlieue 13 - Ultimatum

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Cheers (14:25)
08:25 Dr. Phil
09:10 Pepsi MAX tónlist
16:35 90210 (1:22)
17:25 Dr. Phil
18:10 Catfish (2:12)
19:00 Cheers (15:25)
Endursýningar frá upphafi á þessum vinsælu þáttum um kráareigandann og fyrrverandi hafnaboltahetjuna Sam Malone, skrautlegt starfsfólkið og barflugurnar sem þangað sækja.
19:25 Trophy Wife (2:22)
Gamanþættir sem fjalla um partýstelpuna Kate sem verður ástfanginn og er lent milli steins og sleggju fyrrverandi eiginkvenna og dómharðra barna.
19:50 Svali&Svavar (2:10)
Þeir félagar Svali og Svavar hafa brallað ýmislegt í gegnum árin. Svali hefur örlítið minni smekk fyrir lífsins lystisemdum en Svavar en að sama skapi fer ekki mikið fyrir hreyfiþörf hjá Svavari. Þeir leita svara hjá allskonar fólki og reyna að ráða lífsgátuna í leiðinni. Umfram allt ætla þeir að reyna að skemmta sér og áhorfendum í leiðinni.
20:20 Happy Endings (21:22)
Bandarískir gamanþættir um vinahóp sem einhvernveginn tekst alltaf að koma sér í klandur. Það ætlar allt um koll að keyra í þegar Max er sakaður um að eyðileggja líf.
20:45 Parks & Recreation
21:10 Scandal (1:22)
22:00 Groundhog Day
23:45 CSI (2:22)
00:35 Franklin & Bash (1:10)
01:25 Excused
01:50 Scandal (1:22)
02:40 Blue Bloods (15:22)
03:30 Pepsi MAX tónlist

SPORT besta sætið

07:00 FA bikarinn
(Man. City - Blackburn)
16:30 Spænski boltinn 2013-14
(Espanyol - Real Madrid)
18:10 Sportspjallið
18:50 FA bikarinn
(Man. City - Blackburn)
20:30 World's Strongest Man 2013
21:00 Sterkasti maður í heimi 1985
(World's Strongest Man 1985)
Þáttur um keppnina Sterkasti maður heims árið 1985.
22:00 NBA
(NB90's: Vol. 1)
Skemmtilegur þáttur um NBA á 10. áratugnum.
22:25 NBA 2013/2014
(Los Angeles - Miami)
Útsending frá leik Los Angeles Lakers og Miami Heat í NBA.

SPORT 2 enski boltinn

12:05 Man. Utd. - Swansea
13:45 Stoke - Liverpool
15:25 Messan
16:45 Newcastle - Man. City
18:25 Cardiff - West Ham
20:05 Premier League World
Skemmtilegur þáttur um leikmennina og liðin í ensku úrvalsdeildinni.
20:35 Ensku mörkin - neðri deild
Sýndar svipmyndir úr leikjum í næstefstu deild enska boltans.
21:05 Ensku mörkin -úrvalsdeildin (20:40)
Flottur þáttur um ensku úrvalsdeildina þar sem leikir helgarinnar verða skoðaðir og krufnir til mergjar.
22:00 Tottenham - Crystal Palace
23:40 Southampton - WBA

BÍÓ

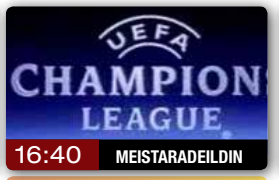
11:50 Johnny English Reborn
13:30 Skate or Die
15:00 Dumb and Dumber
16:50 Johnny English Reborn
18:35 Skate or Die
Spennandi mynd um tvo félaga sem verða vitni að glæp og þurfa að leggja sig alla fram við að sleppa frá hinum seku.
20:05 Dumb and Dumber
Frábær gamanmynd um erkiaulann Lloyd Christmas er starfar sem leigubílstjóri. Þegar hann keyrir eina draumadísina á flugvöllinn verður hann ástfanginn og þá er ekki að sökum að spyrja. Hann ákveður að hafa uppá á henni ásamt dyggri aðstoð besta vinar síns Harry Dunnes og þá upphefst mikið ævinýri.
22:00 Extremely Loud & Incredibly Close
Einkar áhrifmikil mynd sem tilnefnd var til Óskarsverðlauna. Eftir föðurmissi finnur ungur og uppfinningasamur drengur dularfullan lykil sem faðir hans átti og telur að með því að finna skrána sem hann gengur að muni hann finna þau svöri sem hann leitar að.
00:10 The Rum Diary
02:05 Taken 2
03:35 Extremely Loud & Incredibly Close

ÍNN

20:00 Hrafnaþing
Norðurlandsleiðangur 17:30 Hrísey, Brekka, ferjuspjall og hákarlaJörundur
21:00 Auðlindakistan
Umsjón Páll Jóhann Pálsson
21:30 Fiskikóngurinn
Gnægtarborð.

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

FYRIRTÆKI
HÚSFÉLÖG
Við gerum tilboð í reglubundna ræstingu ykkur að kostnaðarlausu.



RÚV

15:00 Ástareldur
15:50 Ástareldur
16:40 Táknmálsfréttir
16:50 EM í handbolta - Króatía-Svíþjóð
Bein útsending frá viðureign Króata og Svía á EM í handbolta í Danmörku. **BEINT**
18:30 Reyjavíkurleikarnir 2014
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:35 Njósnari (3:10)
20:00 EM í handbolta BEINT - Serbía-Frakkland
Bein útsending frá seinni hálfleik í leik Serba og Frakka á EM í handbolta í Danmörku.
20:45 EM stofa
Í þættinum fer Björn Bragi Arnarsson ásamt góðum gestum yfir leiki dagsins og stöðuna á Evrópumeistaramótinu í handknattleik 2014.
21:05 Útsvar
(Kópavogur - Fjallabyggð)
Spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir og spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson.
22:10 Barnaby ræður gátuna – Tónlistarskólinn (5:8)
(Midsomer Murders XIII: Master Class)
23:40 Fæddur 4. júlí
(Born on the Fourth of July)
Tom Cruise er hér í hlutverki hermanns sem lamast í Víetnamstríðinu, en snýr sér að baráttu fyrir mannréttindum og gegn stríðsrekstri þegar heim er komið. Aðalhlutverk: Tom Cruise, Raymond J. Barry, Kyra Sedgwick og Willem Dafoe. Bandarísk bíómynd frá 1989.
02:00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:10 Malcolm In the Middle
08:35 Ellen (120:170)
09:15 Bold and the Beautiful
09:35 Doctors (2:175)
10:20 Drop Dead Diva (1:13)
11:05 Harry's Law (8:22)
11:50 Dallas
12:35 Nágrannar
13:00 Mistresses (10:13)
13:45 Gulliver's Travels
15:25 Ærslagangur Kalla kanínu og félaga
15:45 Xiaolin Showdown
16:10 Waybuloo
16:30 Ellen (121:170)
17:10 Nágrannar
17:35 Bold and the Beautiful
17:57 Simpson-fjölskyldan
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:47 Íþróttir
18:54 Ísland í dag
19:11 Veður
19:20 The Simpsons
19:40 Impractical Jokers
20:05 Spider-Man 3
Þriðja stórmyndin um eina allra farsælustu ofurhetju hvíta tjaldsins Köngulóarmanninn, með Tobey Maguire. Að þessu sinni á hann í höggi við illmennin Sandman, Venom og erkióvin sinn Goblin.
22:20 Fire With Fire
Hörkuspennandi mynd með Josh Duhamel, Bruce Willis og Rosario Dawson í aðalhlutverkum. Slökkviliðsmanni sem verður vitni að morði er boðið að fara í vitnavernd en það dugar skammt og hann þarf að berjast fyrir lífi sínu.
23:55 Blood Out
01:25 Feel
02:55 Not Forgotten
04:25 Gulliver's Travels
05:50 Fréttir og Ísland í dag

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:25 Dr. Phil
09:10 Pepsi MAX tónlist
17:05 Svali&Svavar (2:10)
17:35 Dr. Phil
18:20 Happy Endings (21:22)
18:45 Minute To Win It
19:30 America's Funniest Home Videos (14:44)
Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
19:55 Family Guy (11:21)
Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á SkjáEinn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.
20:20 Got to Dance (2:17)
Breskur raunveruleikaþáttur sem farið hefur sigurför um heiminn. Hæfileikaríkustu dansarar á Englandi keppa sín á milli þar til aðeins einn stendur uppi sem sigurvegari.
21:10 90210 (2:22)
Bandarísk þáttaröð um ástir og átök ungmennanna í Beverly Hills þar sem ástin er aldrei langt undan.
22:00 Friday Night Lights
Vönduð þáttaröð um unglinga í smábæ í Texas. Þar snýst allt lífið um árangur fótboltaliðs skólans og það er mikið álag á ungum herðum.
22:45 Dreamgirls
Stjörnum prýdd kvikmynd sem fjallar um tríóið Dreamgirls sem slógu öll met í vinsældum á sjöunda áratug síðustu aldar.
00:45 Excused
01:10 The Bachelor (11:13)
02:40 Ringer (14:22)
03:30 Pepsi MAX tónlist

SPORT

besta sætið

16:40 Meistaradeild Evrópu (Marseille - Arsenal)
18:20 World's Strongest Man 2013
18:50 FA bikarinn (Fulham - Norwich)
20:30 La Liga Report
21:00 Undefeated
22:35 2006 Fifa World Cup Offical Film
Keppnin var skemmtileg og spennandi eins og við var að búast þar sem hið unga lið heimamanna kom mjög á óvart með skemmtilegum leik. Jafnframt léku Ítalir skemmtilegri knattspyrnu en oft áður og lið Frakka kom einnig á óvart þrátt fyrir að margir teldu þá tefla fram of gömlum leikmönnum.
00:05 Sportspjallið
00:45 NBA (NB90's: Vol. 3)

SPORT 2

enski boltinn

09:50 Hull - Chelsea
11:30 Stoke - Liverpool
13:10 Messan
14:30 Fulham - Sunderland
16:10 Cardiff - West Ham
17:50 Tottenham - Crystal Palace
19:30 Premier League World
20:00 Match Pack
Vikulegur þáttur þar sem hitað er upp fyrir leiki helgarinnar, með tölfræði og öðrum skemmtilegum staðreyndum um liðin og leikina sem framundan eru.
20:30 Enska úrvalsdeildin -upphitun
21:00 Ensku mörkin - neðri deild
21:30 Everton - Norwich
23:10 Enska úrvalsdeildin -upphitun
23:40 Messan

BÍÓ

10:10 Jane Eyre
12:10 Big
13:55 The Bodyguard
16:05 Jane Eyre
18:05 Big
19:50 The Bodyguard
Mögnuð og eftirminnileg mynd frá 1992 með Kevin Costner og Witney Houston í aðalhlutverkum. Fyrrverandi leynipjónustumaður er ráðinn lífvörður ríkrar stórstörnu eftir að hún hefur ítrekað fengið alvarlegar morðhótanir.
22:00 Magic Mike
Myndin er byggð á sönnum atburðum fjallar um ungan húsgagnahönnuð sem vinnur sem strippari á kvöldin. Hann gengur undir sviðsnafninu Magic Mike og nýtur mikilla vinsælda hjá stúlkunum en gengur illa að heilla stúlkuna sem hann fellur fyrir. Leikstjóri myndarinnar er Steven Soderbergh.
23:50 Centurion
Hasar og ævintýramynd frá 2010 með Michael Fassbender og Dominic West í aðalhlutverkum. Skosku hálöndin njóta sín vel í æsilegum bardagaatriðum en hér er horfið aftur til ársins 117 þegar Rómverjar höfðu hertekið Bretland. Í norðri mætti þeim mikil andspyrna en þar börðust Piktar hatrammlega til að verja landsvæði sem síðar varð Skotland.
01:40 Dark Knight Rises
04:20 Magic Mike

ÍNN

20:00 Hrafnaþing
Heimastjórnin
21:00 ABC Barnahjálp
ABC skólinn og fólkið hans
21:30 Eldað með Holta
Úlfar og Holtakræingar

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

Skapaðu þér
þitt eigið
góðæri
www.meiraprof.is

GAUKSHREIÐRÐ XXII/08

RÉTTINDI SEM HÆGT ER AÐ NÝTA UM GJÖRVALLA EVRÓPU

Námskeið til aukinna ökuréttinda og vinnuvélanámskeiðið gefur aðgang að þúsundum áhugaverðra starfa. Fyrir þá sem ekki eru með umtalsverða framhaldsmenntun er það ekki spurning að afla sér þeirra réttinda sem þessi námskeið veita.

NÝI ÖKUSKÓLINN

UPPLÝSINGAR Í SÍMUM 822 4502 OG 588 4500

KLETTAGÖRÐUM 11 (et-húsinu) REYKJAVÍK

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.

EIGNAumsjón

www.eignaumsjon.is
S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.

PIPAR\TBWA • SÍA • 133773

Það er aldrei of seint að byrja!

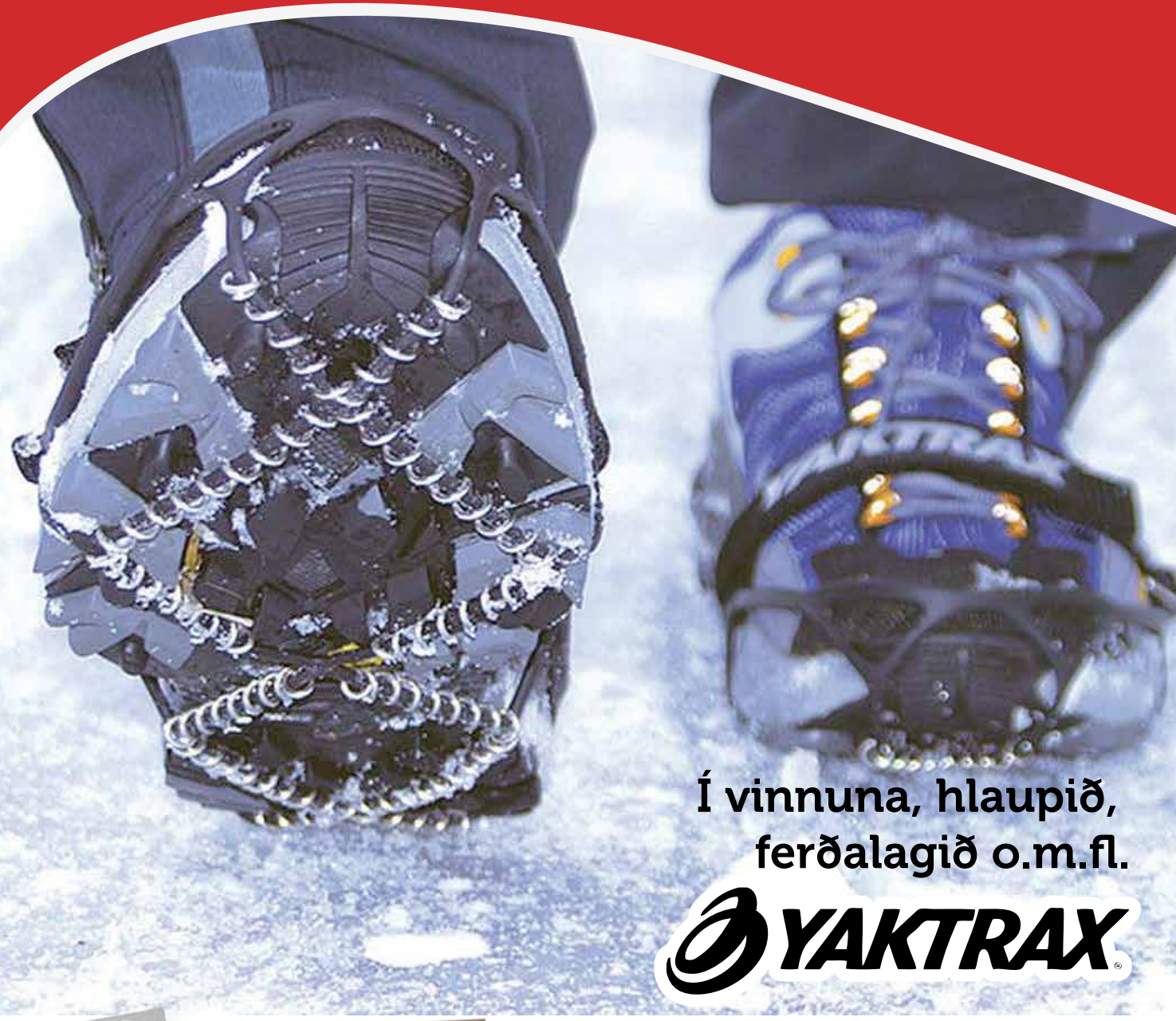
Skíðaskóli um helgar kl. 11–15.
Brettaskóli Bláfjalla og Mint Snow um helgar kl. 10:30–14:30.

Nýtt í vetur:
Byrjendakennsla fyrir fullorðna
– mánudaga, miðvikudaga og fimmtudaga.

Skráning og nánari upplýsingar
á **skidasvaedi.is**

SKÍÐASVÆÐIN

Hættu að hrasa í hálkunni!



Í vinnuna, hlaupið, ferðalagið o.m.fl.

YAKTRAX

Minnkaðu líkurnar á að þú slasir þig - notaðu YAKTRAX hálkugormana eða hálkubroddana

Yaktrax Walker
3.995,-

Yaktrax Pro
5.495,-

Yaktrax XTR
8.995,-

FJALLA KOFINN

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is