11. tbl. 2014

22. MARS - 28. MARS

birta

UPPLAG: 50.000 EINTÖK

TAXFREE DAGAR

20,32% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

– AÐEINS Í 4 DAGA – FIMMTUDAG TIL SUNNUDAGS–

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söluverði. 20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

HÚSGAGNAHÖLLIN

– fyrir lifandi heimili –

HÚSGAGNAHÖLLIN · Bíldshöfða 20 • Reykjavík • OG Dalsbraut 1 • Akureyri
OPIÐ Virka daga 10-18, laugardag 11-17 og sunnudag 13-17 EITT SÍMANÚMER 558 1100

ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

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

Minnistöflur

Bætir skammtímaminnið. Nýtist fólki sem er undir álagi og fæst við flókin verkefni. Hentar vel fyrir eldri borgara, lesblinda og nemendur í prófum. Dregur úr streitu, eykur ró og bætir skap.

www.birkiaska.is

Bodyflex Strong

Bodyflex Strong vinnur gegn stirðleika og verkjum í liðamótum og styrkir heilbrigði burðarvefja líkamans.

2 hylki tvisvar á dag í tíu daga. Síðan er hægt að minnka skammt í 2 hylki á dag. Inniheldur hvorki laktósa, ger, glúten né sætuefni.

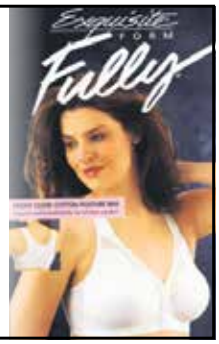
www.birkiaska.is

Vinsælu læknahaldararnir frá

Vanity Fair

komnir í hvítu & svörtu.

Ynja UNDIRFATAVERSLUN
Erum á Facebook
HAMRABORG 20A • KÓPAVOGI 544-4088 • YNJA.IS



hús&heilsa
Fyrsta fyrirtækið á Íslandi
Rannsóknir og ráðgjöf vegna raka og myglu í húsum
Fagmennska og vísindi
Raki og mygla er áhættuþáttur fyrir heilsu • 90% af tíma þínum ertu innandyra
Fagmennska í fyrirrúmi • byggingartæknifræði • húsasmíði • líffræði • matsfræði • mannvirkjahönnun • lýðheilsa

Hvernig er ástandið á þínu heimili eða vinnustað?

Ástandsskoðun kaup • sala • leiga
rakamæling • sýnataka • loftgæðamælingar
www.husogheilsa.is hh@husogheilsa.is 695 0525/ 551 0525

Nýjung án lyfseðils á Íslandi!

Einungis 1 hylki tekið um munn við

Sveppasýkingu í leggöngum

Fluconazol ratiopharm

- **eitt hylki - stakur skammtur**
- **einfalt**
- **árangursríkt**
- **gott verð**

LYFIS Traust í lyfjum

ratiopharm

Notkunarsvið: Fluconazol ratiopharm inniheldur fluconazol. Án ávísunar frá lækni er Fluconazol ratiopharm notað við sveppasýkingum í leggöngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum sem áður hafa verið greindar með sveppasýkingu. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir fluconazoli eða skyldum azól-lyfjum eða einhverju öðru innihaldsefni lyfsins. Samhliða meðferð með cisapridi, astemizoli, terfenadini, pimozidi, erythromycini eða quinidini. **Gæta skal sérstakrar varúðar ef eftirfarandi á við:** Í mjög sjaldgæfum tilvikum getur Fluconazol ratiopharm valdið alvarlegum húðviðbrögðum með blöðrumyndun og húðlosi (Stevens-Johnson heilkenni). Ef húðútbrot koma fram á meðan á meðferð með Fluconazol ratiopharm stendur skal strax hafa samband við lækni, sem ákveður hvort nauðsynlegt sé að grípa til frekari aðgerða. Samhliða meðferð með halofantrini eða terfenadini. Meðfædd eða áunnin breyting á starfsemi hjartans (lengingu QT bils). Samhliða notkun lyfja sem einnig geta lengt QT bilið á hjartalínuritinu, t.d. lyf við hjartsláttartruflunum í flokki IA eða III. Truflun í jafnvægi blóðsalta, einkum minnkuð þéttni kalíums og magnesíums. Hægur hjartsláttur sem þarfnast meðferðar, hjartsláttartruflanir eða alvarleg hjartabilun. **Meðganga og brjóstagjöf:** Ekki skal nota Fluconazol ratiopharm á meðgöngu eða við brjóstagjöf. **Skömmtun:** Við Candidasýkingu í leggöngum: Eitt Fluconazol ratiopharm 150 mg hylki í stökum skammti. Algengar aukaverkanir: Höfuðverkur, húðútbrot, kviðverkur, uppköst, niðurgangur og ógleði, breyting á lifrargildum. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Maí 2013.

RÚV

07:00 Morgunstundin okkar
10:20 Stundin okkar e.
10:45 Landinn e.
11:15 Útsvar e.
12:15 Brautryðjendur e.
12:45 Djöflaeyjan e.
13:15 Kiljan e.
13:55 Tony Robinson í Ástralíu (1:6) e.
14:50 Gyðingaljóðaflokkur eftir Shjostakovitsj e.
15:40 Nautnafikn – Sykur (1:4) e.
16:30 Fisk í dag e.
16:35 Skólaklíkur
17:20 Babar
17:43 Grettir (20:52)
17:55 Ég og fjölskyldan mín – Martha (6:10)
18:10 Táknmálsfréttir
18:20 Ævar vísindamaður
18:45 Gunnar
18:54 Lottó
19:00 Fréttir
19:20 Veðurfréttir
19:25 Íþróttir
19:40 Hraðfréttir e.
19:50 Grínistinn (3:4)
20:35 Árið eitt (Year One)
Gamanmynd með Jack Black og Michael Cera í aðalhlutverkum. Tveimur saklausum félögum er úthýst úr þorpinu árið eitt og lenda í hremmingum þegar þeir mæta siðmenningunni. Leikstjóri: Harold Ramis.
22:10 Solomon Kane (Solomon Kane)
Ævintýraleg mynd um hinn illskeytta Solomon Kane sem hefur engu að tapa og þefar uppi átökin hvar sem þau er að finna. Dularfullur kastali og íbúar hans verða hins vegar til þess að trufla þessa framgöngu verulega. 16
23:50 Reglur eplahússins (Cider House Rules)
01:50 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
07:01 Waybuloo
07:21 Strumparnir
07:45 Doddi litli og Eyrnastór
08:00 Algjör Sveppi
09:25 Villingarnir
09:50 Ljóti andarunginn og ég
10:10 Tommi og Jenni
10:30 Batman: The Brave and the bold
10:55 Kalli kanína og félagar
11:15 Scooby-Doo! Mystery Inc.
11:35 Big Time Rush
12:00 Bold and the Beautiful x5
13:45 Ísland Got Talent
14:35 Life's Too Short (4:7)
15:10 Stóru málin
15:50 Sjálfstætt fólk (26:30)
16:30 ET Weekend (27:52)
17:15 Íslenski listinn
17:45 Sjáðu
18:15 Hókus Pókus (1:14)
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:55 The Crazy Ones (12:22)
19:15 Lottó
19:20 Two and a Half Men
19:45 Spaugstofan
20:10 Crooked Arrows
Myndin fjallar um ungan mann af indíánaættum sem snýr aftur á heimaslóðir en er ekki vel tekið. Hann fær þó tækifæri til að sanna sig sem þjálfari skólaliðsins í lacrosse-íþróttinni.
21:55 Broken City
Spennumynd frá 2013 með Mark Wahlberg og Russell Crowe í aðalhlutverkum.
23:45 Howl
01:10 Direct Contact
02:40 The Adjustment Bureau
04:25 Basketball Diaries
06:05 Spaugstofan

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
10:35 Dr. Phil
11:15 Dr. Phil
11:55 Top Chef (15:15)
12:40 Got to Dance (11:20)
13:30 Judging Amy (7:23)
14:15 Sean Saves the World
14:40 The Voice (7:28)
16:10 The Voice (8:28)
16:55 Svali&Svavar (11:12)
17:35 The Biggest Loser - Ísland (9:11)
18:35 Franklin & Bash (10:10)
19:20 7th Heaven (11:22)
20:00 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.
20:45 Made in Jersey - LOKAÞÁTTUR (8:8)
Skemmtilegir þættir um stúlku sem elst upp í Jersey en fer svo í laganám. Þegar til kastanna kemur hefur uppvöxturinn í gettóinu hjálpað henni frekar en hitt.
21:30 90210 (11:22)
22:10 The Tourist
Bandarísk spennumynd með Johnny Depp og Angelinu Jolie í aðalhlutverkum. Frank er ferðamaður á Ítalíu þegar heillandi kona hittir hann af því er virðist fyrir tilviljun.
23:55 Trophy Wife (11:22)
Gamanþættir sem fjalla um partýstelpuna Kate sem verður ástfanginn og er lent milli steins og sleggju fyrrverandi eiginkvenna og dómharðra barna.
00:20 Blue Bloods (11:22)
01:05 Mad Dogs (1:2)
01:55 Made in Jersey (8:8)
02:40 Friday Night Lights
03:20 The Tonight Show
04:05 The Tonight Show
04:50 The Borgias (3:10)
05:35 Pepsi MAX tónlist

SPORT
besta sætið

08:40 Meistaradeild Evrópu (Chelsea - Galatasaray)
10:20 Evrópudeildin (Benfica - Tottenham)
12:00 Meistaradeildin í hestaíþróttum 2014
BEINT (Skeiðgreinar - úti)
14:55 Premier League
BEINT (Norwich - Sunderland)
17:00 Meistaradeildin - meistaramörk
17:30 Þýsku mörkin
18:00 NBA (Indiana - Chicago)
19:50 NBA (Unstoppable: Bernard King)
20:15 Dominos deildin (Grindavík - Þór Þ.)
21:45 Meistaradeild Evrópu -fréttaþáttur
22:15 Evrópudeildarmörkin
23:10 UFC Now 2014
00:05 UFC Live Events (UFC 171)

SPORT 2
enski boltinn

10:20 Messan
12:05 Match Pack
12:35 Premier League
BEINT (Chelsea - Arsenal)
Bein útsending frá leik Chelsea og Arsenal í ensku úrvalsdeildinni.
14:50 Premier League
BEINT (Cardiff - Liverpool)
Bein útsending frá leik Cardiff City og Liverpool í ensku úrvalsdeildinni.
17:20 Premier League
BEINT (West Ham - Man. Utd.)
19:30 Premier League (Man. City - Fulham)
21:10 Premier League (Everton - Swansea)
22:50 Premier League (Hull - WBA)
00:30 Premier League (Norwich - Sunderland)
02:10 Premier League (Newcastle - Crystal Palace)

BÍÓ

09:10 Story Of Us
10:45 World's Greatest Dad
12:20 The Bucket List
13:55 Wag the Dog
15:35 Story Of Us
17:10 World's Greatest Dad
18:45 The Bucket List
20:20 Wag the Dog
Grínmynd sem tekur fyrir bandarísk stjórnmál með Dustin Hoffman, Robert De Niro, Denis Leary og Anne Heche í aðalhlutverkum. Það er skammt til kosninga og forsetinn lendir í kynlífshneyksli. Hvað er til ráða? Ráðgjafi forsetans setur á svið stríð í Albaníu til þess að dreifa athygli almennings, auka vinsældir forsetans og tryggja honum endurkjör. Skemmtileg mynd frá Óskarsverðlaunahafanum Barry Levinson.
22:00 The Deep Blue Sea
Myndin gerist um 1950 og segir frá konu bresks dómara og ástarsambandi hennar við flugmann úr konunglega breska flughernum.
23:40 City of Men
01:25 My Bloody Valentine
03:05 The Deep Blue Sea

ÍNN

17:00 Reykjavíkurrölt
17:30 Eldað með Holta
18:00 Hrafnaþing
19:00 Reykjavíkurrölt
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.

Lindu suðusúkkulaði

Súkkulaðisamleikur
sælkerans

Lindu suðusúkkulaði - ómótstæðilega gott!

Linda

PIPAR • SÍA • 60484

RÚV

07:00 Morgunstundin okkar
10:15 Melissa og Joey (2:15)
10:40 Minnisverð máltíð – Anders Lund Madsen (1:7)
10:50 Fum og fát
11:00 Sunnudagsmorgunn
12:10 Grínistinn (3:4) e.
12:55 Heimur orðanna – Babel (1:5) e.
13:55 Milli tveggja heima
15:30 Skíðakappar á lyfjum
16:30 Leiðin á HM í Brasilíu
17:00 Táknmálsfréttir
17:10 Fisk í dag e.
17:21 Stella og Steinn (5:10)
17:33 Friðþjófur forvitni (5:9)
17:56 Skrípin (3:52)
18:00 Stundin okkar
18:25 Innlit til arkitekta í útlöndum – Dorte Mandrup (3:3)
19:00 Fréttir
19:20 Veðurfréttir
19:25 Íþróttir
19:40 Landinn
20:10 Brautryðjendur (7:8)
(Auður Eir Vilhjálmsdóttir)
20:40 Stundin (2:6)
(The Hour II)
Stundin er spennandi bresk verðlaunaþáttaröð sem gerist á sjónvarpstöð BBC árið 1956.
21:35 Afturgöngurnar (6:8)
(Les Revenants)
22:35 Ást og frelsi
(The Lady)
Óskarsverðlaunaleikstjórinn Luc Besson leikstýrir sannsögulegri mynd um Aung San Suu Kyi og eiginmann hennar rithöfundinn Mickael Aris, en Aung sat í stofufangelsi í hartnær 15 ár vegna aðkomu sinnar að lýðræðisbaráttu Burma. Aðalhlutverk: Michelle Yeoh, David Thewlis og Jonathan Raggett.
00:45 Sunnudagsmorgunn
01:55 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
07:01 Strumparnir
07:25 Waybuloo
07:45 Ævintýraferðin
08:00 Algjör Sveppi
09:35 Ben 10
10:00 Tom and Jerry (chuck jones)
10:05 Victorious
10:30 Nágrannar x5
12:15 60 mínútur (24:52)
13:00 Mikael Torfason - mín skoðun
13:50 Spaugstofan
14:15 Heimsókn
14:40 Modern Family (3:24)
15:15 Um land allt
15:50 Léttir sprettir
16:20 Geggjaðar græjur
16:40 Ísland Got Talent
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:55 Sportpakkinn (30:50)
19:10 Sjálfstætt fólk (27:30)
19:45 Ísland Got Talent
20:30 Mr. Selfridge (6:10)
Önnur þáttaröðin auðmanninn Harry Selfridge, stofnanda stórverslunarinnar Selfridges og hún gerist á róstursömum tímum í Bretlandi þegar fyrri heimsstyrjöldin setti lífið í Evrópu á annan endann.
21:15 The Following (9:15)
22:00 Shameless (1:12)
23:00 60 mínútur (25:52)
23:45 Mikael Torfason - mín skoðun
00:30 Daily Show: Global Edition
00:55 Nashville (11:22)
01:40 The Politician's Husband (1:3)
02:40 The Americans (2:13)
03:25 American Horror Story: Asylum (10:13)
04:10 Mad Men (12:13)
05:00 Mr. Selfridge (6:10)
05:45 Fréttir

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
12:10 Dr. Phil
12:50 Dr. Phil
13:30 Dr. Phil
14:10 Once Upon a Time
14:55 Made in Jersey (8:8)
15:40 7th Heaven (11:22)
16:20 Family Guy (21:21)
16:45 90210 (11:22)
17:25 Parenthood (11:15)
18:10 The Good Wife (6:22)
19:00 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.
19:40 Judging Amy (8:23)
20:25 Top Gear (2:6)
21:15 Law & Order (7:22)
Spennandi þættir um störf lögreglu og saksóknara í New York borg. Kona finnst látin í almenningsgarði og beinagrindum hennar í skápnum virðist fjölga dag frá degi.
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.
22:45 The Biggest Loser - Ísland (9:11)
Stærsta framleiðsla sem SkjárEinn hefur ráðist í frá upphafi. Tólf einstaklingar sem glíma við yfirþyngd ætla nú að snúa við blaðinu og breyta um lífstíl sem felst í hollu mataræði og mikilli hreyfingu.
23:45 Elementary (11:24)
00:35 Scandal (10:22)
01:20 The Bridge (12:13)
02:00 The Walking Dead
02:45 The Tonight Show
03:30 Pepsi MAX tónlist

SPORT

besta sætið

09:45 Evrópudeildin
(Anzhi - AZ Alkmaar)
11:25 Meistaradeildin í hestaíþróttum 2014
(Skeiðgreinar - úti)
13:55 Meistaradeild Evrópu
(Dortmund - Zenit)
15:35 Meistaradeild Evrópu
(Man. Utd. - Olympiakos)
17:15 Meistaradeildin - meistaramörk
18:00 Þýski handboltinn
(Kiel - Magdeburg)
19:20 La Liga Report
19:50 Spænski boltinn
BEINT (Real Madrid - Barcelona)
22:00 Dominos deildin
(Upphitun 2014)
22:50 Evrópudeildin
(Napoli - Porto)
Útsending frá leik Napoli og Porto í Evrópudeildinni.
00:30 Spænski boltinn
(Real Madrid - Barcelona)

SPORT 2

enski boltinn

08:20 Premier League
(Hull - WBA)
10:00 Premier League
(Chelsea - Arsenal)
11:40 Premier League
(West Ham - Man. Utd.)
13:20 Premier League
BEINT (Tottenham - Southampton)
Frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
15:50 Premier League
BEINT (Aston Villa - Stoke)
Bein útsending frá leik Aston Villa og Stoke City í ensku úrvalsdeildinni.
18:00 Premier League
(Cardiff - Liverpool)
19:40 Premier League
(Tottenham - Southampton)
21:20 Premier League
(Aston Villa - Stoke)
23:00 Premier League
(Man. City - Fulham)
00:40 Premier League
(Everton - Swansea)

BÍÓ

10:35 The River Why
12:20 A League of Their Own
14:25 The Dilemma
16:15 The River Why
18:00 A League of Their Own
20:05 The Dilemma
Skemmtileg gamanmynd með Kevin James og Vince Vaughn og fjallar um mann sem þarf að taka erfiða ákvörðun þegar hann kemst að því að eiginkona besta vinar hans er að halda framhjá honum. Með önnur aðalhlutverk fara Jennifer Connelly og Winona Ryder.
22:00 Road to Perdition
Michael Sullivan er leigumorðingi í Chicago kreppuárana. Hann hefur myrt marga með köldu blóði en verður sjálfur að horfa upp á eiginkonu sína og yngri son hljóta sömu örlög.
23:55 The Change-up
01:45 The Dept
03:35 Road to Perdition

ÍNN

14:00 Frumkvöðlar
14:30 ABC barnahjálp
15:00 Vafrað um Vesturland
15:30 Stormað um Hafnarfjörð
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 Suðurnesjamagasín
22:00 Hrafnaþing
23:00 Reykjavíkurrölt
23:30 Eldað með Holta

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

BETRI KAUP í nokkra daga

FÆÐUBÓTAREFNI, FATNAÐUR OG SMÁTÆKI

NÚ ER TÍMI TIL AÐ BIRGJA SIG UPP FYRIR RÆKTINA

Pældu í verðinu!

THE PROTEIN WORKS Alltaf betri kaup!	Verð áður	Verð nú
The protein works Kreatine 500 gr		1,999 kr.
The protein works Protein 80 , 2kg 80 skammtar		7,999 kr.
The protein works HNETUSMJÖR 1 KG		1,799 kr.
The protein works Whey smoothie 500g	3,999 kr.	2,999 kr. 25%
The protein works Whey smoothie 1 kg	6,999 kr.	4,899 kr. 30%
The protein works Thermopro fatburner 90 hylki		3,999 kr.
The protein works CLA fitusýra 120 hylki		3,999 kr.
The protein works Nýtt ! Raspberry Ketones 60 hylki		1,799 kr.
The protein works Total Mass 2 kg		6,999 kr.

MAXIMUSCLE	Verð áður	Verð nú
Maximuscle Nýtt Promax Extreme 1.2 kg	9,995 kr.	7,996 kr. 20%

PhD	Verð áður	Verð nú
PHD L-GLUTAMIN 550gr 110 skammtar	4,995 kr.	3,996 kr. 20%
PHD Pharma Pro-3 protein 1.8 kg	8,995 kr.	7,995 kr.

EAS	Verð áður	Verð nú
EAS Recovery 11 sk	6,995 kr.	3,498 kr. 50%
EAS Phos Force 14 sk	3,995 kr.	2,996 kr. 25%
EAS Lean 15 25sk	6,995 kr.	5,246 kr. 25%

SLENDERTONE	Verð áður	Verð nú
Slendertone System+	29,995 kr.	26,995 kr.

POLAR	Verð áður	Verð nú
POLAR púlsmælir FT2	11,995 kr.	9,995 kr.
POLAR púlsmælir FT4	15,995 kr.	13,995 kr.
POLAR púlsmælir FT7	18,995 kr.	16.995 kr.

UNDER ARMOUR

30% afsl. af eldri vörum

VIÐ AÐSTOÐUM ÞIG AÐ VELJA RÉTTU VÖRURNAR SEM HENTA ÞÉR!

50% afsl. af Hreysti bómullarbolum
Verð áður kr. 2.990.- **Verð nú kr. 1.498.-**

50% afsl. af Hreysti hettupeysum renndum/lokuðum
Verð áður kr. 5.995.- **Verð nú kr. 2.998.-**

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
í 26 ár
1988 - 2014

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS

maxifuel TRX MAXIMUSCLE maxtone LifeFitness IRON GYM SLENDERTONE PhD YORK Reebok POLAR BBE SPORTLINE EAS

RÚV

16:35 Herstöðvarlíf (6:23) e.
17:20 Kóalabræður (5:13)
17:30 Engilbert ræður (57:78)
17:38 Grettir (22:46)
17:50 Táknmálsfréttir
18:00 Brautryðjendur (7:8) e.
18:25 Önnumatur í New York (2:8)
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:40 Kastljós
20:00 Getur skordýraát bjargað heiminum? (Can Eating Insects Save the World?)
Má bjóða þér djúpsteikta engisprettu? Vönduð heimildamynd frá BBC þar sem heimur skordýranna er margfaldaður að stærð og Stefan Gates kannar möguleikana á hvort matreidd skordýr geti mögulega verið svarið við fæðuskorti í heiminum.
21:05 Spilaborg (6:13) (House of Cards II)
Bandarísk þáttaröð um klækjastjórnmál og pólitískan refskap þar sem einskis er svifist í baráttunni. Meðal leikenda eru Kevin Spacey, Michael Gill, Robin Wright og Sakina Jaffrey.
22:00 Tíufréttir
22:15 Veðurfréttir
22:20 Viðtalið (Siv Friðleifsdóttir)
22:45 BB King: Lífshlaup Rileys (BB King: The Life of Riley)
Heimildamynd um goðsögnina, blúskónginn og gítarleikarann B.B. King. Meistarinn opnar sig um erfiða ævi og hvernig lífsbaráttan mótaði hann sem tónlistarmann. Sögumaður er Morgan Freeman.
00:45 Kastljós
01:05 Fréttir
01:15 Dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:05 Malcolm In the Middle (3:22)
08:30 Ellen (166:170)
09:10 Bold and the Beautiful (6325:6821)
09:30 Doctors (134:175)
10:10 Smash (4:15)
10:55 Perfect Couples (1:13)
11:20 I Hate My Teenage Daughter (1:13)
11:45 Falcon Crest (8:28)
12:35 Nágrannar
13:00 The X-Factor US (1:26)
13:45 The X-Factor US (2:26)
15:15 ET Weekend (27:52)
16:05 Kalli litli kanína
16:30 Ellen (167:170)
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 Stóru málin
19:45 Mom (19:22)
20:10 Nashville (12:22)
Önnur þáttaröð þessara frábæru þátta þar sem tónlistin spilar stórt hlutverk og fjallar um kántrí-söngkonuna Rayna og ungstirnið Juliette Barnes.
20:55 The Politician's Husband (2:3)
21:55 The Americans (3:13)
22:40 American Horror Story: Asylum (11:13)
23:25 The Big Bang Theory
23:50 The Mentalist (13:22)
00:35 Rake (8:13)
01:20 Bones (20:24)
02:05 Girls (11:12)
02:35 Orange is the New Black (11:13)
03:20 Eastwick (4:13)
04:05 Boss (8:8)
05:05 Sons of Tucson (12:13)
05:30 Hellcats (14:22)

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Cheers (4:26)
08:25 Dr. Phil
09:05 Pepsi MAX tónlist
16:05 Judging Amy (8:23)
16:50 Dogs in the City (3:6)
17:40 Dr. Phil
18:20 Top Gear (2:6)
19:10 Cheers (5:26)
19:35 Family Guy (21:21)
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.
20:00 Trophy Wife (12:22)
Gamanþættir sem fjalla um partýstelpuna Kate sem verður ástfanginn og er lent milli steins og sleggju fyrrverandi eiginkvenna og dómharðra barna.
20:25 Top Chef (1:15)
21:10 Mad Dogs - LOKAÞÁTTUR (2:2)
22:00 CSI (12:22)
Vinsælasta spennuþáttaröð frá upphafi þar sem Ted Danson fer fyrir harðsvíruðum hópi rannsóknardeildar lögreglunnar í Las Vegas. Smáþjófnaður þróasta fljótlega út í eitthvað mun alvarlegra þegar maður finnst látinn í flugvél.
22:45 The Tonight Show
Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu Tonight show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet.
23:30 Law & Order (7:22)
Kona finnst látin í almenningsgarði og beinagrindum hennar í skápnum virðist fjölga dag frá degi.
00:15 Mad Dogs (2:2)
01:05 The Tonight Show
01:55 Pepsi MAX tónlist

SPORT besta sætið

07:00 Spænski boltinn (Real Madrid - Barcelona)
14:10 Evrópudeildin (Benfica - Tottenham)
15:50 Þýsku mörkin
16:20 Meistaradeild Evrópu (Real Madrid - Schalke)
18:00 Meistaradeild Evrópu -fréttaþáttur
18:30 Spænsku mörkin
19:00 Dominos deildin
BEINT (Stjarnan - Keflavík)
Beint frá leik Stjörnunnar og Keflavíkur í Dominos deild karla í körfubolta.
21:00 Dominos deildin - Liðið mitt (Njarðvík)
21:35 Spænski boltinn (Real Madrid - Barcelona)
23:15 NBA (NBA - Dr. J - The Doctor)
00:25 Dominos deildin (Stjarnan - Keflavík)

SPORT 2 enski boltinn

12:10 Premier League (Norwich - Sunderland)
13:50 Premier League (Newcastle - Crystal Palace)
15:30 Premier League World
16:00 Premier League (Aston Villa - Stoke)
17:40 Premier League (Tottenham - Southampton)
19:20 Premier League (West Ham - Man. Utd.)
21:00 Messan
Skemmtilegur þáttur þar sem farið er yfir allt það markverðasta í ensku úrvalsdeildinni. Mörkin, marktækifærin og öll umdeildu atvikin á einum stað.
22:20 Ensku mörkin - neðri deild
22:50 Premier League (Chelsea - Arsenal)
00:30 Messan

BÍÓ

12:00 Submarine
13:40 The Three Stooges
15:15 Here Comes the Boom
17:00 Submarine
18:40 The Three Stooges
Skemmtileg gamanmynd með Sean Hayes í aðalhlutverki. Þegar þrír félagar reyna að bjarga munaðarleysingjahæli, sem er einnig þeirra æskuheimili, lenda þeir óvart í atburðarás sem leiðir þá í skemmtileg en spennandi ævintýri.
20:15 Here Comes the Boom
22:00 Romantics Anonymous
Frönsk gamanmynd frá 2010 með Benoit Poelvoorde, Isabelle Carré og Lorella Cravotta í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um Jean-René eiganda súkkulaðiverksmiðju og Angélique meistara í súkkulaðigerð og hvernig þau fella hugi saman við fyrsta sinn. Þar sem þau eru bæði afar feimin og óframfærin er erfitt til um það að segja hvort þau muni á endanum ná saman.
23:20 Day of Fire
00:55 Lockout
02:30 Romantics Anonymous

ÍNN

20:00 Frumkvöðlar
Frumkvöðlar búa til auðlindakistu framtíðarinnar
20:30 Eldhús meistaranna
Hversdags kræingar, steikt rauðspretta, Kjöt og kjötsúpa
21:00 Vafrað um Vesturland
Umsjón Friðþjófur Helgason og Haraldur Bjarnason
21:30 Stormað um Hafnarfjörð
Siggi Stormur með vikulegar Gaflarafréttir

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

Er maginn vandamál?

Silicol gel er kísilsýra í örsvifi gegn maga- og ristilóþægindum

Rannsóknir hafa sýnt að ein matskeið af silicol gel þrisvar sinnum á dag kemur starfsemi maga og þarma í jafnvægi án allra aukaverkana.

Fæst í apótekum

Ýmus ehf - Dalbrekka 28 - 200 Kópavogur - www.ymus.is

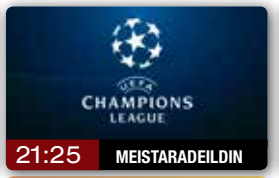
SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARA-SKORÐUR

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



RÚV

16:30 Ástareldur
17:20 Músahús Mikka (7:26)
17:45 Ævar vísindamaður
18:11 Sveppir (4:26)
18:20 Táknmálsfréttir
18:30 Viðtalið e.
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:40 Kastljós
20:10 Leiðin á HM í Brasilíu
20:40 Castle (12:23)
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, Molly C. Quinn og Seamus Dever.
21:25 Djöflaeyjan
Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.
22:00 Tíufréttir
22:15 Veðurfréttir
22:20 Thorne: Svefnpurka (3:3)
(Thorne: Sleepyhead)
Lokaþáttur þriggja þátta um rannsóknarlögreglumanninn Tom Thorne sem leitar raðmorðingja sem virðist hafa gert sín fyrstu mistök þegar hann skilur eitt fórnarlamba sinna eftir á lífi. Aðalhlutverk: Lorraine Ashbourne og Brana Bajic. 16
23:05 Spilaborg (6:13)
(House of Cards II)
Þáttaröð um klækjastjórnmál og pólitíska refskap þar sem einskis er svifist í baráttunni um völdin. e.
23:55 Kastljós
00:15 Fréttir
00:25 Dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:05 Malcolm In the Middle (4:22)
08:30 Ellen (167:170)
09:10 Bold and the Beautiful (6326:6821)
09:30 Doctors (135:175)
10:15 The Wonder Years (1:24)
10:40 The Middle (18:24)
11:05 White Collar (14:16)
11:50 Flipping Out (10:10)
12:35 Nágrannar
13:00 The X-Factor US (3:26)
14:25 In Treatment (17:28)
14:55 Sjáðu
15:25 Scooby-Doo! Leynifélagið
15:45 Ozzy & Drix
16:10 Waybuloo
16:30 Ellen (168:170)
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 Um land allt
19:45 New Girl (18:23)
20:10 Geggjaðar græjur
Skemmtilegur þáttur þar sem fjallað er um nýjustu græjur. Umfjöllunarefnið er fjölbreytt og verður m.a. kíkt á uppfinningar sem hafa ekki sést áður.
20:30 The Big Bang Theory
20:55 The Mentalist (14:22)
21:40 Rake (9:13)
22:25 Bones (21:24)
23:10 Girls (12:12)
23:40 Grey's Anatomy (15:24)
00:25 Rita (2:8)
01:10 Believe (1:13)
01:55 Breaking Bad (7:8)
02:45 Breaking Bad (8:8)
03:30 Burn Notice (8:18)
04:15 Final Destination 4
05:35 Fréttir og Ísland í dag

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Cheers (5:26)
08:25 Dr. Phil
09:05 Pepsi MAX tónlist
16:55 Got to Dance (11:20)
17:45 Dr. Phil
18:25 Top Chef (1:15)
19:10 Cheers (6:26)
19:35 Sean Saves the World
20:00 The Millers (11:22)
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. Þegar dagbókin er annarsvegar, má enginn skoða hana, alveg sama þótt þú sért ekki lengur á táningsaldri.
20:25 Parenthood (12:15)
Bandarískir þættir um Braverman fjölskylduna í frábærum þáttum um lífið, tilveruna og fjölskylduna.
21:10 The Good Wife (7:22)
Þessir margverðlaunuðu þættir njóta mikilla vinsælda meðal áhorfenda SkjásEins. Það er þokkadísin Julianna Marguilies sem fer með aðalhlutverk í þáttunum sem hin geðþekka eiginkona Alicia sem nú hefur ákveðið að yfirgefa sína gömlu lögfræðistofu og stofna nýja ásamt fyrrum samstarfsmanni sínum. Þetta er fimmta serían af þessum vönduðu þáttum þar sem valdatafl, réttlætisbarátta og forboðinni ást eru í aðalhlutverkum.
22:00 Elementary (12:24)
22:50 The Tonight Show
23:35 The Bridge (12:13)
00:15 Scandal (10:22)
01:00 Elementary (12:24)
01:50 Mad Dogs (2:2)
02:40 The Tonight Show
03:30 Pepsi MAX tónlist

SPORT
besta sætið

14:40 Dominos deildin (Stjarnan - Keflavík)
16:10 Spænski boltinn (Real Madrid - Barcelona)
17:50 Spænsku mörkin
18:20 Þýsku mörkin
18:50 Evrópudeildin (Napoli - Porto)
20:30 Evrópudeildarmörkin (Evrópudeildarmörkin)
Sýndar svipmyndir frá leikjunum í Evrópudeildinni.
21:25 Meistaradeild Evrópu (Man. Utd. - Olympiakos)
Útsending frá leik Manchester United og Olympiakos í Meistaradeild Evrópu.
23:05 Þýski handboltinn (Fuchse Berlin - Hannover)
Útsending frá leik Fuchse Berlin og Hannover í þýska handboltanum.
00:25 UFC Live Events (UFC 170)

SPORT 2
enski boltinn

11:50 Messan
13:10 Premier League (Everton - Swansea)
14:50 Premier League (Man. City - Fulham)
16:30 Premier League (Cardiff - Liverpool)
18:10 Ensku mörkin - neðri deild
18:40 Ensku mörkin -úrvalsdeildin (31:40)
19:35 Premier League
BEINT (Man. Utd. - Man. City)
Bein útsending frá leik Man. United og Man. City í ensku úrvalsdeildinni.
21:45 Keane and Vieira: The Best of Enemies
22:45 Premier League (Arsenal - Swansea City)
00:25 Premier League (Newcastle - Everton)
02:05 Premier League (Man. Utd. - Man. City)

BÍÓ

11:05 Everything Must Go
12:40 Stepmom
14:45 Night at the Museum
16:35 Everything Must Go
18:10 Stepmom
Isabel og Luke eru farin að búa saman en börn Lukes eiga erfitt með að sætta sig við nýju konuna í lífi föður þeirra.
20:15 Night at the Museum
Ævintýra- og gamanmynd fyrir alla fjölskylduna með Ben Stiller í aðalhlutverki. Hann leikur atvinnulausan náunga sem tregur tekur að sér starf næturvarðar á náttúrugripasafni. Þegar hann er orðinn einn eftir á safninu rekur hann í rogastans þegar munirnir á safninu vakna til lífsins og gera honum lífið leitt. En hver trúir slíkum sögum?
22:05 The Green Mile
Áhrifamikil stórmynd með Toms Hanks í aðalhlutverki. Hér segir af risanum John Coffey sem hefur verið dæmdur fyrir morð á tveimur börnum. Þetta er enginn venjulegur maður og ýmislegt óvenjulegt gerist á göngum dauðadeildarinnar þessa mögnuðu daga árið 1930.
01:10 Carriers
02:35 It's Alive
04:00 The Green Mile

ÍNN

20:00 Hrafnaþing
Norðurlandsleiðangur 27:30 Hljóðaklettar
21:00 Stjórnarráðið
Ella Hrist og Willum við stjórnvölinn
21:30 Skuggaráðuneytið
Katrín Jak, Katrín Júl, Heiða Kristín og Birgitta.

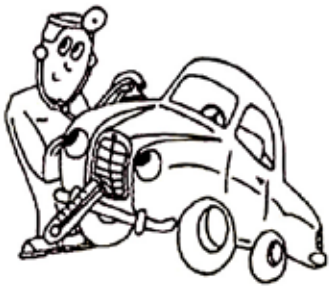
Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

VARAHLUTIR OG VERKSTÆÐI

Komdu með bílinn í ástandsskoðun

VELKOMIN Í HÓP FJÖLMARGRA ÁNÆGÐRA VIÐSKIPTAVINA OKKAR

Við þjónustum aðallega Mercedes-Benz, Volkswagen, Skoda og Audi, en bjóðum ýmsar aðrar tegundir velkomnar til okkar líka.



BÍLA-DOKTORINN EHF
SKÚTUVOGI 13, 104 REYKJAVÍK SÍMI 552-5757 www.doktorinn.is

VARAHLUTIR - VERKSTÆÐI - ÁSTANDSSKOÐANIR - SMURSTÖÐ

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

				22	TÝNA NIÐUR	VILJA	RÖST / ÓÞURFT			VÖKVA-LAUS / SAMRÆÐI		KVEIKJU-LÁS	VÖNTUN / KVABB	
				ELDUR		4			FLÍK					
				GERA VIÐ / ERFÐA-VÍSA					ERTING / ÁTT					
								HREYFING / RÍKIS						EIGA
				GRETTA						MUN	TALA		STELL	
		FLÍK / FUGL		EGGJA / SKÓLI	1				HRÆRI-GRAUTUR / SAMTÖK					
HNÝTA ÞVENG / ALDRAÐA						VÆTA	BOLI / BAKTAL					HVORT / ÁKÆRA		
					ROTNUN / GOSEFNI					BEKENNA / Í RÖÐ	2			
NAGDÝR / ÁLAG				HEY / REKALD					SLITNA / LIÐORMUR					HALD
			ÞUS / FLAUMUR					SPYRJA / ÁKEFÐ					ÓKYRR	
FIMM		SKORDÝR / SKÝRA FRÁ				TAUMUR / AÐ				ANGRA	SÖNG-HÓPUR / GIFTI	5		
RÁÐGERA							KVENNA-BÓSI							
GRENNIST			3				EINS					HRÓP		
ÞREKVIRKI				BYLGJA					HARLA					

1	2	3	4	5

Vinningur fyrir rétta lausn: Gjafabréf að verðmæti kr. 10.000, - - frá Patti verslun, Bíldshöfða 18, 110 Reykjavík.

Patti HÚSGÖGN

Lausnarorðið á að senda á krossgata@fotspor.is eða á heimilisfangið: Fótspor ehf. , Suðurlandsbraut 54, 108 Reykjavík.
Lausnarorð við síðustu krossgátu: MANGI. **Vinningshafi síðustu krossgátu:** Guðrún Oddsdóttir, Engihjalla 11, 200 Kópavogur.
Skil á lausnarorði við krossgátunni þarf að berast fyrir kl. 14:00 á miðvikudögum.
Nafn og lausnarorð þessarar krossgátu mun birtast í Tímaritinu Birtu laugardaginn 29. mars.

SUDOKU

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

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

RÚV

16:25 Ljósmóðirin (5:6)
(Call the Midwife)
Breskur myndaflokkur um unga konu sem gerist ljósmóðir í fátækrahverfi í austurborg London árið 1957. Meðal leikenda eru Vanessa Redgrave, Jessica Raine og Pam Ferris. e.
17:20 Disneystundin (10:52)
(Disney Phineas and Ferb)
17:21 Finnbogi og Felix (10:26)
17:43 Sígildar teiknimyndir
(Classic Cartoon)
17:50 Herkúles (10:21)
18:10 Táknmálsfréttir
18:20 Djöflaeyjan
Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir. Dagskrárgerð: Ragnheiður Thorsteinsson. e.
18:54 Víkingalottó
19:00 Fréttir
19:20 Forkeppni EM í handbolta
BEINT (Ísland - Frakkland)
Bein útsending frá leik Íslands og Frakklands í forkeppni EM kvenna í handbolta.
21:15 Kiljan
Bókaþáttur Egils Helgasonar. Stjórn upptöku: Jón Egill Bergþórsson.
22:00 Tíufréttir
22:20 Veðurfréttir
22:25 Hlutverk morðingja
(Act of Killing)
Áhrifamikil heimildamynd sem hlaut BAFTA-verðlaun 2014 um leiðtoga alræmdustu dauðasveita Indónesíu. Í myndinni er leiðtogunum boðið að endurupplifa aftökur fyrr ára með aðstoð kvikmyndagerðarfólks frá Hollywood, tæknibrellum og raunverulegri sviðsmynd. Atriði í þættinum er ekki við hæfi barna.
00:00 Fréttir
00:15 Dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:05 Malcolm In the Middle
08:30 Ellen (168:170)
09:10 Bold and the Beautiful
09:30 Doctors (136:175)
10:15 Masterchef USA (15:20)
11:05 Spurningabomban
11:50 Grey's Anatomy (6:24)
12:35 Nágrannar
13:00 Up All Night (12:24)
13:20 Material Girl (2:6)
14:15 Suburgatory (19:22)
14:40 2 Broke Girls (8:24)
15:05 Sorry I've Got No Head
15:35 Fjörugi teiknimyndatíminn
16:00 Kalli kanína
16:25 UKI
16:30 Ellen (169:170)
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 Svínasúpan
19:45 The Middle (18:24)
20:10 Heimsókn
20:30 Léttir sprettir
Friðrika Hjördís Geirsdóttir stýrir skemmtilegum þætti um almennar íþróttir sem fólk er að stunda, svo sem hlaup, skíðaíþróttir, hjólreiðar, fallgöngur og sund.
20:55 Grey's Anatomy (16:24)
21:40 Rita (3:8)
22:25 Believe (2:13)
23:10 22 Bullets
01:10 The Blacklist (16:22)
01:55 NCIS (6:24)
02:40 Person of Interest (9:23)
03:25 Arn - The Kingdom at the End of the Road
05:30 Fréttir og Ísland í dag

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Cheers (6:26)
08:25 Dr. Phil
09:05 Pepsi MAX tónlist
16:55 Once Upon a Time
17:40 Dr. Phil
18:20 The Good Wife (7:22)
19:10 Cheers (7:26)
19:35 America's Funniest Home Videos (36:48)
Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
20:00 Gordon Ramsay Ultimate Home Cooking (11:20)
Gætir þú hugsað þér betri matreiðslukennara en sjálfan Gordon Ramsay? Meistarakokkurinn tekur þig í kennslustund og hjálpar þér að öðlast raunverulegt sjálfstraust í eldhúsinu.
20:25 Sean Saves the World
Sean er venjulegur maður sem þarf að glímaa við stjórnsama móður, erfiðan táning á heimilinu og yfirmann sem ætti að vera læstur inni.
20:50 The Millers (12:22)
Bandarísk gamanþáttaröð um Nathan, nýfráskilinn sjónvarpsfréttamann sem lendir í því að móðir hans flytur inn til hans, honum til mikillar óhamingju. Mæður geta verið afar þreytandi eins og systkinin eiga eftir að komast að sér til mikillar skelfingar í þessum þætti.
21:15 Ice Cream Girls - NÝTT (1:3)
22:00 Blue Bloods (12:22)
22:45 The Tonight Show
23:30 CSI Miami (3:24)
00:10 The Walking Dead
00:55 Made in Jersey (8:8)
01:40 Ice Cream Girls (1:3)
02:25 The Tonight Show
03:15 Pepsi MAX tónlist

SPORT
besta sætið

14:20 Evrópudeildin
(Anzhi - AZ Alkmaar)
16:00 Þýsku mörkin
16:30 NBA
(Indiana - Chicago)
18:20 Dominos deildin - Liðið mitt
18:50 Spænski boltinn
BEINT (Barcelona - Celta)
Bein útsending frá leik Barcelona og Celta í spænsku úrvalsdeildinni.
20:55 Spænski boltinn
BEINT (Sevilla - Real Madrid)
Bein útsending frá leik Sevilla og Real Madrid í spænsku úrvalsdeildinni.
23:00 Dominos deildin
(Stjarnan - Keflavík)
Útsending frá leik Stjörnunnar og Keflavíkur í Dominos deild karla í körfubolta.
00:30 Þýski handboltinn
(Kiel - Göppingen)

SPORT 2
enski boltinn

07:00 Premier League
(Man. Utd. - Man. City)
11:15 Premier League
(Cardiff - Liverpool)
12:55 Premier League
(Norwich - Sunderland)
14:35 Premier League
(Newcastle - Everton)
16:15 Premier League
(Arsenal - Swansea City)
17:55 Ensku mörkin -úrvalsdeildin (31:40)
18:50 Keane and Vieira: The Best of Enemies
19:50 Premier League
BEINT (Liverpool - Sunderland)
Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
22:20 Premier League
(West Ham - Hull)
00:00 Premier League
(Man. Utd. - Man. City)
01:40 Premier League
(Liverpool - Sunderland)

BÍÓ

09:25 The Best Exotic Marigold Hotel
11:25 Hook
13:45 Pitch Perfect
15:40 The Best Exotic Marigold Hotel
17:45 Hook
20:05 Pitch Perfect
Skemmtileg mynd þar sem tónlistin er í aðalhlutverki. Myndin fjallar um háskólastelpur sem taka þátt í söngkeppni þar sem ekkert er gefið eftir.
22:00 Interview With the Vampire
Takmarkalaus þekking, óstjórnlegt vald og ódauðleiki eru aðalsmerki vampírunnar. Til að geta notið þessa verður vampíran hins vegar að drepa á hverju kvöldi um alla eilífð. Er það ekki of dýru verði keypt? Í þessari mögnuðu mynd leikstjórans Neils Jordan segir hinn myndarlegi Louis ungum blaðamanni frá því hvernig vægðarlaus vampíra leiddi hann inn á brautir eilífrar fordæmingar fyrir 200 árum síðan.
00:00 The Lucky One
01:40 Killer Elite
03:35 Interview With the Vampire

ÍNN

20:00 Björn Bjarnason
Ásthildur Sturludóttir bæjarstjóri í Vesturbyggð
20:30 Tölvur, tækni og kennsla.
Netkennslan og vaxandi vinsældir
21:00 Fasteignaflóran
Umsjón Páll H Pálsson
21:30 Á ferð og flugi
Hvers vegna minni eyðsla ferðamanna?

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

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

RÚV

16:30 Ástareldur
17:20 Einar Áskell (4:13)
17:33 Verðlaunafé (5:21)
17:35 Stundin okkar e.
18:01 Skrípin (28:52)
18:05 Táknmálsfréttir
18:15 Kiljan (6:11)
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:40 Kastljós
20:05 Eldað með Ebbu (4:8)
Ebba Guðný sýnir áhorfendum hversu auðvelt það getur verið að elda hollan og næringarríkan mat úr góðu hráefni. Matreiðsluþáttur fyrir alla fjölskylduna með skemmtilegu fræðsluívafi. Hægt er að nálgast uppskriftir á www.ruv.is/matur. Dagskrárgerð: Sævar Sigurðsson. Framleiðandi: Anna Vigdís Gísladóttir fyrir Sagafilm.
20:40 Martin læknir (3:6)
(Doc Martin)
Læknirinn Martin Ellingham býr og starfar í smábæ á Cornwallskaga . Hann er fær læknir en með afbrigðum klaufalegur í mannlegum samskiptum. Meðal leikenda eru Martin Clunes, Caroline Catz, Stephanie Cole, Lucy Punch og Ian McNeice. Þættirnir hafa hlotið bresku gamanþáttaverðlaunin, British Comedy Awards.
21:30 Best í Brooklyn (10:22)
(Brooklyn Nine-Nine)
21:50 Svipmyndir frá Noregi (4:7)
(Norge rundt)
22:00 Tíufréttir
22:15 Veðurfréttir
22:20 Glæpahneigð (15:24)
(Criminal Minds VIII)
23:05 Stundin (2:6)
(The Hour II)
00:00 Kastljós
00:20 Fréttir
00:30 Dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:05 Malcolm In the Middle (6:22)
08:30 Ellen (169:170)
09:10 Bold and the Beautiful
09:30 Doctors (21:175)
10:15 60 mínútur (4:52)
11:00 Suits (16:16)
11:45 Nashville (14:21)
12:35 Nágrannar
13:00 Love and Other Drugs
14:55 The O.C (20:25)
15:40 Loonatics Unleashed
16:05 Tasmanía
16:30 Ellen (170:170)
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 Fóstbræður
19:50 Life's Too Short (5:7)
20:25 Masterchef USA (13:25)
Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar yfir á sitt band. Ýmsar þrautir eru lagðar fram í eldamennskunni og þar reynir á hugmyndaflug, úrræði og færni þátttakenda. Að lokum eru það þó alltaf dómararnir sem kveða upp sinn dóm.
21:10 The Blacklist (17:22)
21:55 NCIS (7:24)
22:40 Person of Interest
23:25 Grace
00:55 Spaugstofan
01:20 Mr. Selfridge (6:10)
02:05 The Following (9:15)
02:50 Shameless (1:12)
03:40 The Abandoned
05:20 Fréttir og Ísland í dag

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Cheers (7:26)
08:25 Dr. Phil
09:05 Pepsi MAX tónlist
14:50 The Voice (7:28)
16:20 The Voice (8:28)
17:05 90210 (11:22)
17:45 Dr. Phil
18:25 Parenthood (12:15)
19:10 Cheers (8:26)
19:35 Trophy Wife (12:22)
20:00 Svali&Svavar - LOKAÞÁTTUR (12:12)
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.
20:40 The Biggest Loser - Ísland (10:11)
Stærsta framleiðsla sem SkjárEinn hefur ráðist í frá upphafi. Tólf einstaklingar sem glíma við yfirþyngd ætla nú að snúa við blaðinu og breyta um lífstíl sem felst í hollu mataræði og mikilli hreyfingu. Umsjón hefur Inga Lind Karlsdóttir
21:40 Scandal (11:22)
Fyrsta þáttaröðin sló í gegn meðal áskrifenda en hægt var að nálgast hana í heilu lagi í SkjáFrelsi. Olivia heldur áfram að redda ólíklegasta fólki úr ótrúlegum aðstæðum í skugga spillingarstjórnmálanna í Washington.
22:30 The Tonight Show
23:15 CSI (12:22)
00:05 Ice Cream Girls (1:3)
00:50 The Good Wife (7:22)
01:40 The Tonight Show
02:30 Pepsi MAX tónlist

SPORT

besta sætið

14:00 Meistaradeild Evrópu -fréttaþáttur
14:30 Þýski handboltinn (Kiel - Göppingen)
15:50 Spænski boltinn (Sevilla - Real Madrid)
17:30 Spænski boltinn (Barcelona - Celta)
19:10 Þýski handboltinn
BEINT (Hamburg - Fuchse Berlin)
20:40 Meistaradeildin í hestaíþróttum
BEINT (Samantekt og spjall)
21:10 Hestaíþróttir á Norðurland
21:40 Meistaradeildin í hestaíþróttum 2014 (Skeiðgreinar - úti)
00:10 Dominos deildin - Liðið mitt (Grindavík)
00:40 Þýski handboltinn (Hamburg - Fuchse Berlin)
02:00 UFC Live Events (UFC Fight Night)

SPORT 2

enski boltinn

07:00 Premier League (West Ham - Hull)
08:40 Premier League (Liverpool - Sunderland)
12:15 PL Classic Matches (Everton - Man U., 2003)
12:45 Premier League (Chelsea - Arsenal)
14:25 Messan
15:45 Premier League (Man. Utd. - Man. City)
17:25 Premier League (Newcastle - Everton)
19:05 Premier League World
19:35 Ensku mörkin -úrvalsdeildin (31:40)
20:30 Premier League (Liverpool - Sunderland)
22:10 Premier League (Arsenal - Swansea City)
23:50 Premier League (Tottenham - Southampton)
Frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

BÍÓ

11:15 Fever Pitch
13:00 Margin Call
14:45 City Slickers
16:35 Fever Pitch
18:20 Margin Call
20:05 City Slickers
Ævintýralegur vestri á léttum nótum. Mitch, Ed og Phil eru menn á miðjum aldri sem uppgötva að þeir fá ekki nægilega mikið út úr lífinu. Til að ráða bót á þessu skella félagarnir sér í tveggja vikna ferð til villta vestursins. Þar bíður þeirra að reka búfénað frá Nýja-Mexíkó til Colorado í félagi við Curly Washburn en hann er alvöru kúreki sem getur kennt þeim sitthvað um lífið.
22:00 Hunger Games
Spennandi framtíðarmynd Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Stanley Tucci og Elizabeth Banks í aðalhlutverkum. Myndin sem byggð er á metsölubókum og fjallar um keppni sem er haldin árlega þar sem nokkrir einstaklingar eru valdir til að keppa í Hungurleikunum sem sjónvarpað er um allt land. Keppnin er að hluta til skemmtun en að hluta til til að vekja, með grimmilegum hætti, ótta meðal íbúa landsins.
00:20 A Few Good Men
02:35 Kingdom of Heaven
05:00 Hunger Games

ÍNN

20:00 Hrafnaþing
Norðurlandsleiðangur 28:30 Kópasker
21:00 Auðlindakistan
Umsjón Jón Gunnarsson
21:30 Suðurnesjamagasín
Páll Ketilsson, Hilmar Bragi og Víkurfréttafólkið

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

ÖRVERUR – HÚSASÓTT – HÚSASVEPPUR

Hefur einhver verið veikur lengi...
nefrennsli, hálsbólga, magaverkir, höfuðverkir

Er nokkuð svona heima hjá þér...

Láttu Ráðtak ástandsskoða íbúðina, fyrirtækið, sumarbústaðinn, farartækið, skipið, húsbílinn áður en þú kaupir, leigir eða selur.

Bara fagmennska!

Ráðtak
www.radtak.is | Síðumúla 37, 108 Reykjavík | Sími 588 9100

RÚV

15:40 Ástareldur
16:30 Ástareldur
17:20 Litli prinsinn (14:25)
17:43 Hið mikla Bé (14:20)
18:05 Nína Pataló (17:39)
18:15 Táknmálsfréttir
18:25 Eldað með Ebbu (4:8) e.
19:00 Fréttir
19:25 Veðurfréttir
19:30 Íþróttir
19:40 Njósnari (9:10)
20:05 Útsvar
(Kópavogur - Fljótsdalshérað)
Spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir og spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson.
21:10 Taggart: Þögul sannindi
(Taggart)
Íranskur innflytjandi finnst myrtur og uppá yfirborðið kemur mál fjölskyldu sem verður fyrir barðinu á kynþáttafordómum og á sér ekki sjö dagana sæla í Glasgow. Aðalhlutverk: Blythe Duff og John Michie.
22:00 Allt um Steve
(All about Steve)
Gamanmynd með Söndru Bullock í aðalhlutverki. Mary er málglaður krossgátuhöfundur staðráðin í að sannfæra myndatökumanni um að þeim sé ætlað að vera saman. Meðal leikenda: Bradley Cooper og Thomas Haden Church. Leikstjóri er Phil Traill e. 12
23:35 Milliliður
(Middle Man)
Hasarmynd með kómískan undirtón, um smáglæpafjölskyldu sem endar iðulega í hlutverki milligönguaðila í stærri glæpum. 16
01:25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
08:05 Malcolm In the Middle (7:22)
08:30 Ellen (170:170)
09:10 Bold and the Beautiful (6329:6821)
09:30 Doctors (22:175)
10:15 Fairly Legal (3:13)
11:00 Celebrity Apprentice
12:35 Nágrannar
13:00 Coco Before Chanel
14:50 The Glee Project (7:12)
15:35 Xiaolin Showdown
16:00 Ærslagangur Kalla kanínu og félaga
16:25 Waybuloo
16:45 How I Met Your Mother (1:24)
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 The Simpsons
19:45 Spurningabomban
20:35 Men in Black
(Menn í svörtu)
Bráðskemmtileg ævintýramynd frá 1997 með Will Smith og Tommy Lee Jones í aðalhlutverkum. Svartklæddu mennirnir starfa hjá óopinberri leyniþjónustu sem sett var á laggirnar til að hafa augu með öllum geimverum sem hafa sest að hér á jörðinni. Dag einn fá þeir veður af hættulegu ráðabruggi sem gæti endað með tortímingu allra jarðarbúa.
22:10 Bullet to the Head
Spennumynd með Sylvester Stallone í aðalhlutverki.
23:45 The Experiment
01:25 The Escapist
03:10 44 Inch Chest
04:50 World's Greatest Dad
06:25 Simpson-fjölskyldan

SKJÁREINN

06:00 Pepsi MAX tónlist
08:25 Dr. Phil
09:05 Pepsi MAX tónlist
14:30 Dogs in the City (3:6)
15:20 Svali&Svavar (12:12)
16:00 The Biggest Loser - Ísland (10:11)
17:00 Minute To Win It
17:45 Dr. Phil
18:25 The Millers (12:22)
18:50 America's Funniest Home Videos (24:44)
19:15 Family Guy (21:21)
19:40 Got to Dance (12:20)
Breskur raunveruleikaþáttur sem farið hefur sigurför um heiminn. Hæfileikaríkustu dansarar á Englandi keppa sín á milli.
20:30 The Voice (9:28)
Þáttaröð sex hefur göngu sína vestan hafs í sömu viku og þættirnir verða sýndir á Skjá-Einum. Adam Levine og Blake Shelton snúa aftur sem þjálfarar og með þeim í annað sinn verða þau Shakira og Usher. Carson Daly snýr aftur sem kynnir þáttanna. Mikil eftirvænting er fyrir þessari þáttaröð enda hefur það kvisast út að keppendur séu sterkari en nokkru sinni fyrr.
22:00 The Voice (10:28)
22:45 The Tonight Show
Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu Tonight show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet.
23:30 Friday Night Lights
Þáttaröð um unglinga í smábæ í Texas. Þar snýst allt lífið um árangur fótboltaliðs skólans og það er mikið álag á ungum herðum.
00:10 After the Sunset
01:50 The Good Wife (7:22)
02:40 The Tonight Show
03:30 The Tonight Show
04:20 Pepsi MAX tónlist

SPORT
besta sætið

12:40 Dominos deildin
(Stjarnan - Keflavík)
14:10 Spænski boltinn
(Barcelona - Celta)
15:50 Spænski boltinn
(Sevilla - Real Madrid)
17:30 Hestaíþróttir á Norðurland
18:00 Meistaradeildin í hestaíþróttum
BEINT (Samantekt og spjall)
18:30 La Liga Report
19:00 Dominos deildin
BEINT (Njarðvík - Haukar)
21:00 Dominos deildin
21:25 Meistaradeild Evrópu -fréttaþáttur
21:55 Þýski handboltinn
(Hamburg - Fuchse Berlin)
23:15 Dominos deildin
(Njarðvík - Haukar)
00:45 UFC Live Events
04:55 Formula 1 2014
(Malasía - Æfing 3)

SPORT 2
enski boltinn

12:20 Premier League
(Newcastle - Everton)
14:00 Premier League
(West Ham - Hull)
15:40 Premier League
(Tottenham - Southampton)
17:20 Premier League
(Man. Utd. - Man. City)
19:00 Keane and Vieira: The Best of Enemies
20:00 Match Pack
20:30 Enska úrvalsdeildin -upphitun
Hitað upp fyrir leikina.
21:00 Ensku mörkin - neðri deild
Sýndar svipmyndir úr leikjum í næstefstu deild enska boltans.
21:30 Premier League
(Liverpool - Sunderland)
23:10 Premier League
(Arsenal - Swansea City)
00:50 Premier League
(West Ham - Man. Utd.)

BÍÓ

11:00 Rumor Has It
12:35 The Five-Year Engagement
14:40 To Rome With Love
16:30 Rumor Has It
18:05 The Five-Year Engagement
Rómantísk gamanmynd. Þegar Tom (Jason Segel) biður um hönd Violet (Emily Blunt) grunar þau hvorugt hvað á eftir að ganga á í þeirra lífi áður en þau ná að ganga saman upp að altarinu.
20:10 To Rome With Love
Skemmtileg mynd frá 2012 sem Woody Allen leikstýrir auk þess sem hann leikur í myndinni. Meðal annarra leikara eru Alec Baldwin, Roberto Benigni, Penélope Cruz, Judy Davis, Jesse Eisenberg, Ellen Page, og Alison Pill. Hér tvinnar Woody Allen saman fjórar sögur þar sem ástir og ævintýri nokkurra einstaklinga í hinni eilífu borg, Róm á Ítalíu.
22:00 Zero Dark Thirty
Mögnuð bíómynd frá 2012 sem segir frá leiðangri sérsveita Bandaríkjahers til þess að hafa hendur í hári Osama bin Ladens eftir hryðjuverkaárásina á tvíburaturnana í New York þann 11. september árið 2001.
00:35 Red
02:05 Ironclad
04:05 Zero Dark Thirty

ÍNN

20:00 Hrafnaþing
Heimastjórnin
21:00 Reykjavíkurrölt
Randver og Rakel skoða borgina
21:30 Eldað með Holta
Úlfar og Holtakræsingar

Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

Bíllinn þinn á bara það besta skilið
– auktu verðgildi hans og sendu hann til Jobba!

Jobbi hefur verið í bónbransanum síðan 1982 og veit hvað bíllinn þinn þarf

- *Er bíllinn orðinn upplitaður?*
- *Er bíllinn orðinn blettóttur?*
- *Er áklæðið orðið óhreint?*
- *Eða er bíllinn bara skítugur?*

Láttu Jobba redda málunum!

BÓN & ÞVOTTUR hjá jobba SKEIFAN 17

Jobbi getur sótt og skilað bílnum þínum gegn vægu gjaldi.

Bón og þvottur
Hjá Jobba
Skeifan 17
Sími **568 0230**
Opið kl. 9-17.30
alla virka daga.
www.hjajobba.is

Slökun með slökun

"A cheerful mind has always bee a perfect guide to a healthy body."

Sri Chinmoy

Einkenni magnesíumskorts

Lítil orka
Þróttleysi
Veik bein
Hormóna ójafnvægi
Svefntruflanir
Vöðvakrampar, kippir og spenna
Kölkun líffæra
Óreglulegur hjarsláttur
Kvíði
Streita
Pirringur

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

Útsölustaðir:
Allar heilsubúðir
Öll Apótek
Blómaval Skútuvogi
Afreksvörur Glæsibæ

FJALLA KOFINN

Skóaðu þig upp fyrir sumarið!

Scarpa skódagar 22. mars - 2. apríl, allt að **30%** afsláttur af völdum skóm!

SCARPA

Minima utanvegahlaupaskór
29.995,- **30%** 20.997,-

Rapid utanvegahlaupaskór
25.995,- **30%** 18.197,-

Enduro utanvegahlaupaskór
28.995,- **30%** 20.297,-

Mowgli barnaskór
19.995,- **30%** 13.997,-

Chandra 39.995,-
30%
27.995,-

Suraj 39.995,-
30%
27.995,-

Zen 25.995,-
30%
18.197,-

Bhutan 46.995,-
30%
32.897,-

Ladakh 59.995,-
20%
47.996,-

Hekla 59.995,-
20%
47.996,-

Minnum á skóhornið á Reykjavíkurvegi 64 - eldri týpur á enn betra verði!

Við vinnum náið með leiðsögumönnum m.a.

arctic adventures · arctic RAFTING · GLACIER GUIDES · ARCTIC ICELAND

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

FJALLA KOFINN