

SJÓNVARPSVÍSIR

3 tbl. | Mars 2014

GUNNAR NELSON
Berst í beinni
á Stöð 2 Sport

TÍSKA OG LÍFSSTÍLL
Theodóra Mjöll
með nýjan
þátt á Stöð 3

NÝTT OG FERSKT
Íslenskir þættir
á Popp TV

ÞÓRUNN ANTONÍA Í ÍSLAND GOT TALENT Á STÖÐ 2:

**Gerir engum greiða
með því að ljúga**

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

Læknarnir í Grey's Anatomy snúa aftur á Stöð 2 á miðvikudag

DRAMATÍKIN HELDUR ÁFRAM



Seinni hluti tíunda þáttaraðar af Grey's Anatomy hefst á Stöð 2 þann 5. mars. Þá kemur í ljós hverju April svarar Jackson sem játaði henni ást sína í brúðkaupi hennar og Matthews.

Grey's Anatomy snýr aftur eftir langt framléiðsluhlé en í ár var ákveðið að taka eitt langt hlé frá desember fram í mars í stað nokkurra styttri eins og venja hefur verið. Því verður tíunda serían kláruð í einum rykk en það er gert til að hafa söguna samfellda og að venju

eru þættirnir sýndir á Stöð 2 strax í kjölfar frumsýningar í bandarísku sjónvarpi.

Síðasta þætti fyrir framléiðsluhlé lauk með mikilli dramatík. April og Matthew höfðu boðað til brúðkaups en í kirkjunni reis Jackson úr sæti og lýsti yfir ást sinni á

April. Í næstu þáttum fáum við að sjá hvernig vinnst úr þessum ástarþríhyrningi. Einnig verður áfram fylgst með rígnum milli vinkvennanna Meredith og Cristinu og hvort Bailey nær að vinna sig út úr áráttaþráhyggju sinni. Líkt og áður hefur komið

fram mun Sandra Oh ekki snúa aftur í hlutverki Cristinu Yang og verður spennandi að sjá hvernig hún verður skrifuð út úr þáttunum.

Einhverjir höfðu áhyggjur af því að tíunda serían yrði sú síðasta fyrir nokkra af aðalleikurunum enda samn-

ingar við leikarana lausir. Nú hafa aðalleikararnir tveir, þau Patrick Dempsey og Ellen Pompeo, skrifað undir tveggja ára samning við Grey's og því geta aðdáendur andað léttar. Grey's mun að öllum líkindum lifa enn um skeið.

David Tennant leikur í The Politician's Husband

LEYNDARMÁL OG LYGAR

Breska þáttaröðin The Politician's Husband hefur göngu sína mánudaginn 17. mars. David Tennant og Emily Watson leika aðalhlutverkin í þessum magnaða myndaflokki en sögu sviðið er breska þingið þar sem valdabaráttan ræður ríkjum og engum er treystandi.

The Politician's Husband var sýndur á BBC í Bretlandi og er í þremur þáttum. Hjónin Aiden Hoynes og Freya Gardner sitja bæði á breska þinginu. Hann er ráðherra en hún hefur þurft að sætta sig við að vera í skugganum af eiginmanninum og sjá um fjölskylduna.

Í byrjun þáttanna gerir Aiden tilraun til að velta forsætisráðherranum úr sessi og ná völdum en þegar hans nánustu svikja hann verður hann að draga sig í hlé. Í staðinn býðst eiginkonunni að koma fram í sviðsljósið og Aiden þarf að sætta sig við að setjast í aftursætið.

David Tennant er áhorfendum

Stöðvar 2 að góðu kunnur. Hann lék aðalhlutverkið í Broadchurch og framhaldsmyndinni The Escape Artist sem sýnd var á milli jóla og nýárs. Hann segir hlutverkið í The Politician's Husband vera eitt af sínum uppáhaldshlutverkum. „Ég elska pólitískar sögur. The West Wing er líklega sú sjónvarpsþáttaröð sem ég held mest upp á. Það er bara eitt-hvað við heim stjórnmálanna sem heillar mig. Það er svo mikið í húfi og baráttan um völd hefur ekki bara áhrif á fólkið sem er í hringiðunni heldur einnig á líf allra þeirra sem stjórnmálamenn eiga að þjóna,“ segir Tennant.

Þessa dagana er Tennant að leika í bandarískri endurgerð Broadchurch-þáttanna. Þeir hafa hlotið nafnið Gracepoint og verða sýndir á Stöð 2 næsta vetur. Hér fyrir neðan er fyrsta myndin sem birtist frá gerð þáttanna.



2 THE POLITICIAN'S HUSBAND
HEFST 17. MARS



2 GREY'S ANATOMY
HEFST AFTUR 5. MARS

Mille Dinesen sem leikur Ritu

GREIND MEÐ MS-SJÚKDÓMINN

Danska þáttaröðin Rita snýr aftur á Stöð 2 miðvikudaginn 12. mars. Mille Dinesen leikur titilhlutverkið í þáttunum, kennslukonuna Ritu, sem tekur lífinu passlega alvarlega og hugsar lítið um heilsuna. Sjálf hefur leikkonan lifað mjög heilsusamlegu lífi eftir að hún var greind með MS-sjúkdóminn fyrir 8 árum.

Mille Dinesen er 39 ára og komin í hóp þekktustu leikara Dana en þegar hún var 27 ára greindist hún með MS-sjúkdóminn og síðan þá hefur hún háð harðan bardaga við að halda sjúkdómnum í skefjum.

MS-sjúkdómurinn hefur áhrif á miðtaugakerfið og getur, að mismunandi miklu leyti, haft áhrif á taugaboð í heilanum, mænunni og sjóntaugum.

Eftir sjúkdómsgreininguna reyndi Mille að loka sig af frá umheiminum og fara leynt með veikindin en það reyndist ekki auðvelt. „Þrátt fyrir að veikindin hefðu ekki mikil líkamleg áhrif á mig þá var ég í miklu uppnámi andlega. Ég vildi halda þessu út af fyrir mig en blaðamaður á síðdegisblaði fékk veður af veikindum mínum og reyndi lengi að fá mig til að tala um þau. Það setti mikla pressu á mig,“ segir Mille.

Náði yfirhöndinni

Með viljann að vopni, breyttu hugarfari og heilsusamlegri mataræði tókst Mille að ná yfirhöndinni í baráttunni við veikindin. „Ég sótti í óhefðbundnar lækningar til að komast að því hvað ég gæti gert sjálf til að halda líkamanum og ekki síst huganum heilbrigðum og sterkum,“ segir Mille.

Hún viðurkennir að lífsstíll hennar áður en hún var greind með MS-sjúkdóminn hafi ekki alltaf verið til fyrirmyndar. Hún ákvað að breyta um lífsstíl, setti líkamann og mataræðið í forgang og fór að stunda hugleiðslu. Það eru nú fimm ár síðan hún fann síðast fyrir sjúkdómnum og er nú ein-kennalaus.



2 RITA
HEFST 12. MARS

Ný þáttaröð af The Americans hefst 10. mars

EKKI BYRJUÐ SAMAN

Bandaríska þáttaröðin The Americans snýr aftur á Stöð 2 mánudaginn 10. mars. Þetta er önnur þáttaröðin um rússnesku njósnarana Phillip og Elizabeth Jennings sem sigla undir fölsku flaggi í Bandaríkjunum og njósna fyrir KGB á dögum kalda stríðsins.

Keri Russell og Matthew Rhys leika aðalhlutverkin í þessum mögnuðu þáttum. Undanfarið hefur sá orðrómur verið á kreiki að þau séu ekki bara samstarfsfélagar heldur eigi þau einnig í ástarsambandi. Sögurnar komust fyrst á kreik fyrir nokkrum vikum eftir að það fréttist að Russell hefði skilið við eiginmann sinn, smiðinn Shane Deary, í fyrri-summer eftir sex ára hjónaband.

Það sást til Russell og Rhys saman í verslun í New York þar sem þau voru að skoða húsgögn og sjónvarvottar segja að það hafi greinilega farið vel á með þeim.

Rhys segir að það sé ekkert til í þessum sögum en meira að segja móðir hans heldur að þær séu sannar. „Hún hringir reglulega og spyr hvort þetta sé satt en ég segi henni að

hætta að trúá öllu sem hún les,“ segir Rhys, sem er frá Wales. Hann segir að mamma hans eigi mjög erfitt með að horfa á hann í ástarsenum í þáttunum og að hann þurfi að aðvara hana þegar slík atriði eru væntanleg.

Í The Americans leika Russell og Rhys rússneska ríkisborgara sem voru paraðir saman af KGB um tvítugt og voru þau send til Bandaríkjanna. Þar lifa þau sem hjón undir nöfnunum Elizabeth og Phillip Jennings og eiga saman tvö börn.

Undir lok síðustu þáttaraðar voru komnir alvarlegir brestir í sambandið og Phillip var fluttur að heiman. Hann sannaði þó ást sína þegar hann bjargaði lífi Elizabeth í lokabættinum eftir að hún lenti í gildru CIA.



2 THE AMERICANS
HEFST 10. MARS

Hreyfing skiptir öllu máli

Fólk sem stundar líkamsrækt og hreyfingu er jákvæðara og orku-meira. Um leið hefur sú vellíðan margföldunaráhrif út í samfélagið. Með það í huga fékk Friðrika Hjördís Geirsdóttir, betur þekkt sem Ríkka, hugmyndina að nýjasta þætti sínum, Léttir sprettir. Í hverjum þætti kynnir hún til sögunnar nýja íþrótt og ræðir þar við iðkendur og þjálfara auk þess sem hún eldar hollan rétt í lokin. „Þátturinn hefur fengið mjög góðar viðtökur og ég er himinlifandi yfir jákvæðum viðbrögðum sjónvarspáhorfenda. Þegar maður gerir eitthvað nýtt og jákvætt frá hjartanu sem hefur góð áhrif á aðra geta viðtökurnar varla orðið annað en góðar.“

Margt hefur breyst undanfarin 10-15 ár þegar kemur að fjölbreytni í íþróttum og hreyf-

ingu. „Nú er svo miklu auðveldara að finna íþróttir eða hreyfingu við hæfi. Sá tími er liðinn að ef maður æfði ekki fótbolta þá var maður ekki með. Þetta er ekki síst gott fyrir börn og unglinga sem hafa úr svo mörgum kostum að velja í dag og huga þannig betur að líkamlegri og andlegri heilsu sinni.“

Í næstu þáttum kynnir Ríkka til dæmis til sögunnar CrossFit, æfingar sem stunda má heima við, fjallgöngu og hjólreiðar. „Síðan verður sérstakur þáttur helgaður fjölskyldunni og hvað hún getur gert saman.“

Þátturinn hefur sérstaka Facebook-síðu, Léttir sprettir, þar sem allar upplýsingar er að finna um þættina, viðmælendur og uppskriftir að réttunum sem Ríkka eldar.



2 LÉTTUR SPRETTUR
MIÐVIKUDAGA

TVÍBURAR Í ÖÐRU VELDI



Tvíburarnir Davíð og Bjarni stýra Geggjuðum græjum á Stöð 2.



2 GEGGJADAR GRÆJUR
ÞRIÐJUDAGA

Tvíburabræðurnir Davíð og Bjarni Hedtoft Reynissynir sem stjórna þættinum Geggjaðar græjur á Stöð 2 gáfu mömmu sinni nákvæm líkön af andlitunum á sjálfum sér. „Líkönin voru gerð í skanna í tækniháskólanum í Danmörku. Andlitin á okkur voru skönnuð inn og búin til þrívíð líkön sem voru svo send í prentara. Prentarinn byggir andlitsmyndina upp lag fyrir lag, í þúsundum laga þannig að úr verður nokkurs stytta. Við fórum með stytturnar til mömmu og gáfum henni svo hún gæti horft á okkur í hillunni heima og þyrfti ekki að sakna okkar en við bræðurnir búum í Danmörku. Henni fannst þetta hins vegar eitthvað svo óhugnanlegt að nú eru stytturnar komnar innst í hilluna þannig að þær sjást varla,“ segir Davíð og hlær.

Í Geggjuðum græjum gefa þeir Davíð og Bjarni áhorfendum innsýn í nýjustu græjur og afrek á sviði vísinda og leggja áherslu á mikilvægi þeirra. Þeir skoða allt sem er nýtt í græjuheiminum og umfjöllunarefnið er fjölbreytt og skemmtilegt og upplýsir áhorfandann um nýsköpun og vísindi. „Það er margt spennandi sem fólk á eftir að sjá í þáttunum. Við eigum eftir að skoða til dæmis gleraugu frá Google þar sem fólk er í rauninni með internetið á nefinu. Hægt er að tala við gleraugun og láta þau finna til dæmis ákveðna staði eða svara spurningum. Svo verður fjallað um hátækniklæðnað sem er með innbyggða greind, leikföng framtíðarinnar og margt fleira.“ Geggjaðar græjur eru á dagskrá Stöðvar 2 klukkan 20.15 á þriðjudögum.

KÖNGULLINN Í SÉRSTÖKU UPPÁHALDI



Sjónvarpsmaðurinn Sindri Sindrason er umsjónarmaður lífsstílsþáttanna Heimsókn á Stöð 2. Hann segist ekki hafa mikið vit á hönnun eða tísku en á nokkra fallega hönnunarmuni sem eru í uppáhaldi.

Sindri hefur sjálfur lengi haft áhuga á hönnun og fallegum munum. „Áhuginn á þessum málum hefur alltaf verið til staðar. Foreldrar mínir hafa alltaf haft áhuga á hönnun og að gera fallegt í kringum sig og ætli það hafi ekki bara smitast til mín,“ segir Sindri.

Köngullinn fallegur

Sindri á sér nokkra uppáhaldshluti sem hann var lengi búinn að hafa augastað á áður en hann eignaðist þá. „Ég hef svo sem ekkert endilega mikið vit á hönnun eða því nýjasta sem er í tísku en ég á nokkra uppáhaldshluti og númer eitt, tvö og þrjú er án efa Köngullinn eða Artichoke eftir Poul Henningsen. Þetta er ekki aðeins falleg hönnun heldur er lýsingin einnig falleg. Peran sést aldrei, sama hvar maður stendur og því fer ljósið aldrei beint í augun á manni.“

Sofið í stól

„Eames-stóllinn er einnig í uppáhaldi. Parna er

ekki aðeins um að ræða fallegan stól, heldur einnig sígilda, fallega hönnun. Þægindin eru einnig til staðar en útlit og þægindi fara alls ekki alltaf saman þegar kemur að stólum og sófum, því miður. Í þessum stól gæti maður sofið heila nótt, jafnvel lengur,“ segir hann.

Vantar sjónvarpssófa

Sindri nefnir einnig Pantella-lampann eftir Verner Panton sem uppáhaldshlut. „Lampar eru í uppáhaldi hjá mér og sérstaklega Pantella-lampinn en á honum er lýsingin falleg sem og útlitið, hvort tveggja skiptir máli.“

Næst á dagskrá hjá Sindra er að fá sér góðan sjónvarpssófa. „Því miður finnst mér sjaldnast fara saman að sjónvarpssófar séu bæði fallegir og þægilegir en vonandi kemur að því að ég finni einn slíkan.“

Heimsókn er á dagskrá á Stöð 2 á miðvikudögum kl. 20.05

2 HEIMSÓKN
MIÐVIKUDAGA

HREKKJASTRÍÐ

LOGA OG SIGRÍÐAR ELVU

Hrekkir eru vanmetnir og gegna mikilvægu hlutverki í því að bæta mórál á vinnustað. Þetta veit Logi Bergmann Eðsson, helsti hrekkjasérfræðingur landsins, sem hefur skrifað bók um hrekki og heldur reglulega fyrirlestra í fyrirtækjum um mikilvægi þeirra.



„Ég hef mjög sterkar skoðanir á hrekkjum. Það sést sennilega best á því að ég hef skrifað bók um þá og hef verið með fyrirlestra í fyrirtækjum um mikilvægi hrekkja til að bæta mórálinn á vinnustað. Hrekkir, innan skynsamlegra marka, eru nefnilega lykilatriði í því,“ segir Logi sem telur þó mikilvægt að hafa ákveðnar síðareglur.

„Dú getur til dæmis beðið um að tölvan þín fái að vera í friði og þá er viðkomandi í raun bundinn af því. Og það má ekki særa og meiða og skemma. Það er algjört aðalatriði að hafa þessa hluti á hreinu.“

Inntur eftir sínum uppáhaldshrekk svarar Logi: „Þegar við hjónin fórum inn hjá Illuga Gunnarssyni og Brynhildi Einarsdóttur og snerum stofunni við. Það var töluverð vinna en algjörlega þess virði. Ég get enn þá hlegið að því.“

Logi hefur mjög gaman af endurteknum

hrekkjum. „Ég hef til dæmis mjög gaman af því að stríða Sigríði Elvu. Hún á það til að gleyma að loka tölvunni. Þetta byrjaði rólega. Vinabeidnir til frægra og svo fékk hún um það bil 200 Rodriguez-vini. Það fannst mér fyndið, sérstaklega í ljósi þess að hún botnaði ekkert í því þegar tímalínan hennar fylltist af útlendingum sem allir hétu sama nafni.“

Í uppáhaldi hjá Loga er þó þegar Sigríður Elva (með hjálp frá Loga og Svanhildi konu hans) sendi inn spurningu í Beina línu á DV til Bjarna Benediktssonar.

„Hvernig finnst þér ég standa mig í sjónvarpinu (Íslandi í dag)?“

„Bjarni svaraði að hún væri alltaf svo einlæg og eðlileg. Eftir það vissi ég að hún myndi hefna sín,“ segir Logi kíminn.

Mörgum mánuðum síðar fær Logi sms frá Herberti Guðmundssyni og Sölva Tryggvassyni sem spyrja hvenær þeir eigi að mæta

í þáttinn hans. „Ég ók í loftköstum í vinnuna og fyrsta sem ég sá var Sigga á kafi í tölvunni minni, búin að setja nokkra statusa og bjóða um fjörutíu manns í Spurningabombuna. Ekki allt fólk sem ég hefði sjálfur valið!“

Logi segir mikla vinnu hafa legið í því að svara öllum og útskýra málið. „En ég var líka stoltur af Siggu fyrir að hafa svarað fyrir sig og gat hlegið að þessu. Kannski ekki alveg strax en mjög fljótlega. Og nú er staðan sú að Sigga er algjörlega á taugum og á það til að snúa við til að tékka á tölvunni sinni. Og hún veit, jafn vel og ég, að þetta er ekki búið.“

Shameless-veisla á Stöð 3 og ný þáttaröð hefst á Stöð 2

FYRIRMYNDAR- FJÖLSKYLDA

Bandaríska þáttaröðin Shameless fær nýtt heimili á Stöð 2 í mars. Fyrstu tvær þáttaraðirnar verða rifjaðar upp í sannkallaðri Shameless-veislu á Stöð 3 framan af mánuðinum þar sem sýndir verða tveir þættir á kvöld frá mánudegi til fimmtudags. Þriðja þáttaröð tekur síðan við á Stöð 2 sunnudaginn 23. mars.

Shameless er bráðskemmtileg þáttaröð með William H. Macy og Emmy Rossum í aðalhlutverkum. Þættirnir eru byggðir á samnefndum breskum þáttum og fjalla um Gallagher-fjölskylduna sem er ekkert eðlileg fjölskylda.

Frank Gallagher er einstæður, sex barna faðir. Hann er forfallinn alkóhólisti og krakkarnir hafa alla tíð þurft að sjá um sig sjálfir. Frank hugsar bara um sjálfan sig, er alltaf með eitthvert vafasamt ráða-brugg í gangi og á sínar bestu stundir þegar hann liggur rænulaus á baðherbergisgólfinu eða á götuhorni. Einhvern veginn tekst fjölskyldunni samt ávallt að bjarga málunum þrátt fyrir að fjölskyldu-faðirinn dragi alla niður í svaðið.

Skemmtilegt hlutverk

William H. Macy segir gaman að leika ömurlegasta pabba í heimi og bíður ávallt spenntur eftir því að sjá hvað handritshöfundunum dettur í hug að láta hann gera næst og hversu láglúrulegur hann getur orðið. „Einu sinni eða tvisvar hef ég sagt höfundunum að þeir hafi farið yfir strikið en það er þeirra hlutverk að láta reyna á þölmörkin, að setja allar persónurnar í virkilega óþægilegar aðstæður,“ segir Macy sem segir að þættirnir séu einnig með fallegan boðskap. „Þrátt fyrir allt ruglið í Frank þá er þetta samrýnd fjölskylda þar sem öllum þykir vænt hverjum um annan. Um það fjalla þættirnir í raun og veru,“ segir Macy.

Shameless-veislan hefst mánudaginn 3. mars á Stöð 3 og sýndir verða tveir þættir á kvöldi, mánudag til fimmtudags. Þetta eru þættir sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara.



Frábærir gamanþættir í opna glugganum á Stöð 2 SKEMMTUN FYRIR ALLA

Opni glugginn á Stöð 2 er frá klukkan 18-20 alla daga og þar eru fjölmargir skemmtilegir þættir á dagskrá.

Sjálfstætt fólk er í opinni dagskrá á sunnudagskvöldum, Stóru málin á mánudögum og Um land allt á þriðjudögum en auk þess eru frábærir gamanþættir á dagskrá í opna glugganum.

Á mánudagskvöldum mætir Anna Faris Mom á dagskrá en það er einn af vinsælustu nýju gamanþáttunum í bandarísku sjónvarpi í vetur. Á þriðjudögum mætir Zooey Deschanel í þáttunum New Girl og á miðvikudögum er það hin skrautlega Heck-fjölskylda í þáttunum The

Middle. Á fimmtudagskvöldum er komið að bresku grínistunum Ricky Gervais og Stephen Merchant ásamt dvergnum Warwick Davis í þáttunum Life's Too Short og á föstudagskvöldum er það einn vinsælasti gamanþáttur allra tíma, The Simpsons, sem fagnar 25 ára afmæli í ár. Laugardagskvöldin eru ekki síður skemmtileg. Robin Williams og Sarah Michelle Gellar leika aðalhlutverkin í þáttunum The Crazy Ones og Ashton Kutcher fer fyrir flottu liði í Two and a Half Men.



2 MOM
MÁNUDAGA



2 NEW GIRL
ÞRIÐJUDAGA



2 THE MIDDLE
MIÐVIKUDAGA

sunnudaginn 23. mars



2 SHAMELESS
HEFST 23. MARS



TÍU ÁRA STJARNNA

Believe er glæný þáttaröð sem hefur göngu sína á Stöð 2 miðvikudaginn 19. mars. Leikstjóri og hugmyndasmiður þáttanna er Alfonso Cuarón sem leikstýrði m.a. Gravity og Harry Potter and the Prisoner of Azkaban. Það er 10 ára stelpa sem leikur aðalhlutverkið í þáttunum.

Johnny Sequoyah leikur Bo, unga stúlku með einstaka hæfileika. Hún hefur hlotið mikið hrós fyrir frammistöðu sína frá leikstjóranum og mótleikurunum sem segja að stjarna sé fædd. „Hún er ótrúleg leikkona og skemmtileg stelpa,“ segir Jamie Chung sem leikur á móti henni í þáttunum.

Sequoyah er frá Boise, Idaho, og hún var 8 ára þegar hún fékk sitt fyrsta kvikmyndahlutverk. Það var í myndinni An Unkindness of Ravens sem pabbi hennar, Russell Friedenberg, leikstýrði. „Ég fékk dóttur mína í hlutverkið því hún neitaði að fara í sumarþúðir,“ rifjar pabbinn upp. „Við sýndum fámennum hópi myndina í Los Angeles og strax í kjölfarið fékk hún umboðsmann og var ráðin til að leika í þessum sjónvarpsþáttum.“

2 BELIEVE
HEFST 19. MARS



2 LIFE'S TOO SHORT
FIMMTUDAGA

2 THE SIMPSONS
FÖSTUDAGA

2 THE CRAZY ONES
LAUGARDAGA

2 TWO AND A HALF MEN
LAUGARDAGA

BROT AF ÞVÍ BESTA 2.-8. MARS

SUNNUDAGUR 2. MARS

Ísland Got Talent (6:13)
Stöð 2 kl. 19.45



Fjörð heldur áfram í stærstu hæfileikakeppni sem haldin hefur verið á Íslandi. Hverjir komast áfram í undanúrslitin?

The Following (6:15)
Stöð 2 kl. 21.25

Spennan magnast með hverjum þætti og núna kalla Ryan og Max eftir aðstoð hjá FBI í eltingaleiknum við Joe Carroll og hans fólk.

Enski deildabikarinn
Stöð 2 Sport kl. 13.45



Bein útsending frá úrslitaleik enska deildabikarsins á Wembley þar sem Manchester City og Sunderland eigast við.

Enska úrvalsdeildin
Stöð 2 Sport 2 kl. 16.20

Íslendingaliðin Tottenham og Cardiff eigast við í beinni. Fá Gylfi Sig og Aron Einar tækifæri til að sýna hvað í þeim býr?

Spænski boltinn

Stöð 2 Sport kl. 15.55

Bein útsending frá toppslagnum á Spáni. Nágrannaliðin Atletico Madrid og Real Madrid mætast.

The League (1:13)

Stöð 3 kl. 21.50

Bandarísk gamanþáttaröð um nokkra vini sem hafa ódrepanði áhuga á amerískum fótþolta og taka Draumadeildina fram yfir einkalífð.

Argo

Bíóstöðin kl. 22.00 og 03.45



Frábær mynd sem hlaut Óskarsverðlaunin sem besta myndin í fyrra.

Undraland Ibba

Krakkastöðin kl. 19.00

Skemmtileg teiknimynd með íslensku tali um litla risaeðlu sem kemur sér í mikinn vanda.

MÁNUDAGUR 3. MARS

True Detective (7:8)
Stöð 2 kl. 21.05



Næstsíðasti þátturinn í þessari mögnuðu þáttaröð frá HBO. Hart og Cohle semja frið til að rannsaka mál sem gætu tengst morðinu á Doru Lange og Tuttle-fjölskyldunni.

The Cheshire Murders

Stöð 2 kl. 21.50

Áhrifamikil heimildarmynd frá HBO um hrottafengin morð sem framin voru í bænum Cheshire í Connecticut árið 2007 þar sem móðir og tvær dætur hennar voru myrtar.

Shameless (1:12)

Stöð 3 kl. 22.15



Í kvöld hefst sannkölluð Shameless-veisla á Stöð 3. Tveir þættir á kvöldi frá mánudegi til fimmtudags upp úr klukkan 22.

Black Swan

Bíóstöðin kl. 22.00 og 03.55

Natalie Portman fékk Óskarsverðlaun fyrir leik sinn þessari áhrifamiklu mynd.

Messan

Stöð 2 Sport 2 kl. 21.00

Guðmundur Benediktsson fer yfir alla leiki helgarinnar í enska boltanum með aðstoð fótþoltaspekinga.

Game of Thrones (1:10)

Gullstöðin kl. 21.00



Mars er tileinkaður Game of Thrones á Gullstöðinni. Á hverjum degi kl. 21.00 verður sýndur þáttur úr þessum magnaða myndaflokki til að hita upp fyrir fjórðu þáttaröð sem hefst á Stöð 2 mánudaginn 7. apríl.

Ævintýraferðin

Krakkastöðin kl. 19.00

Teiknimynd fyrir alla fjölskylduna sem fjallar um hóp dýra sem leggja upp í háskiferð.

ÞRIÐJUDAGUR 4. MARS

Um land allt (16:20)
Stöð 2 kl. 19.20



Kristján Már Unnarsson leggur land undir fót og heimsækir áhugavert fólk.

Geggjaðar græjur (4:8)

Stöð 2 kl. 20.10

Skemmtilegur þáttur þar sem fjallað er um nýjustu græjur og afrek á sviði vísinda.

Rake (6:13)

Stöð 2 kl. 21.40

Frábærir þættir með Greg Kinnear í aðalhlutverki og fjalla um lögfræðinginn Keegan Deane sem er bráðsnjall í réttarsalnum en hann er forfallinn spilafíkill og með allt niður um sig í einkalífínu.

Extreme Makeover:
Home Edition (19:26)

Stöð 3 kl. 19.00



Þúsundþjalasmiðurinn Ty Pennington heimsækir fjölskyldur sem eiga við erfiðleika að stríða og endurnýjar heimili þeirra frá grunni.

Bad Lieutenant

Bíóstöðin kl. 22.00

Spennumynd með Nicolas Cage, Evi Mendes og Val Kilmer. Rannsóknarlögreglu- maður fær til rannsóknar flókið morðmál en sjálfur hefur hann ýmsa djöfla að draga.

Anna Pihl (9:10)

Gullstöðin kl. 22.45

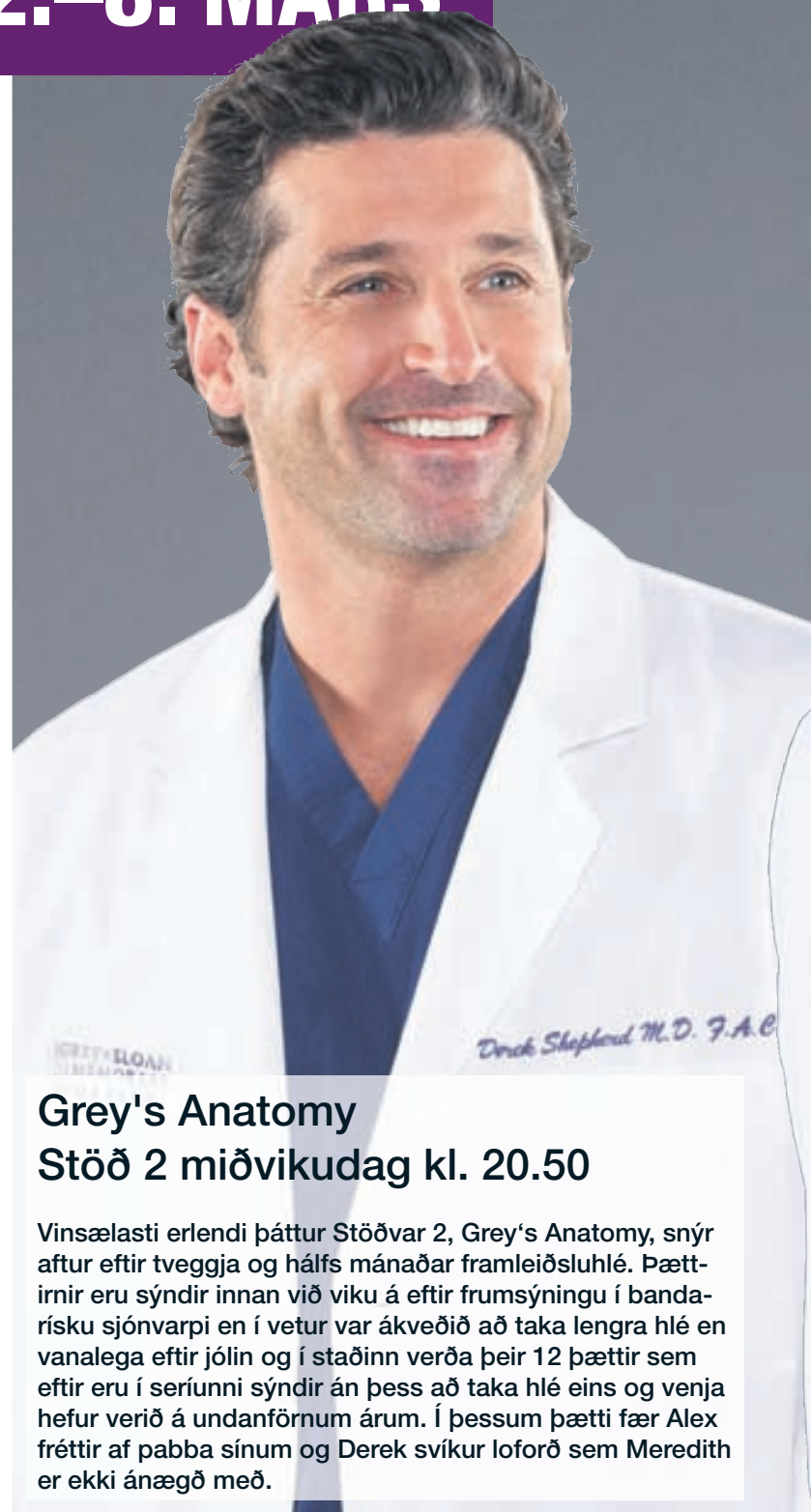


Dönsk sakamálasería af bestu gerð. Lögreglukonan Anna Pihl reynir að sameina einkalíf og erilsamt starf.

Skógardýrið Húgó

Krakkastöðin kl. 19.00

Skemmtileg teiknimynd um skógardýrið Húgó og vinkonu hans, Ritu, en saman lenda þau í alls kyns spennandi ævintýrum.



Grey's Anatomy

Stöð 2 miðvikudag kl. 20.50

Vinsælasti erlendi þáttur Stöðvar 2, Grey's Anatomy, snýr aftur eftir tveggja og hálfra mánaða framleiðsluhlé. Þættirnir eru sýndir innan við viku á eftir frumsýningu í bandarísku sjónvarpi en í vetur var ákveðið að taka lengra hlé en vanalega eftir jólin og í staðinn verða þeir 12 þættir sem eftir eru í seríunni sýndir án þess að taka hlé eins og venja hefur verið á undanförunum árum. Í þessum þætti fær Alex fréttir af þessum sínum og Derek svíkur loforð sem Meredith er ekki ánægð með.

MÍÐVIKUDAGUR 5. MARS

Svínasúpa (1:8)
Stöð 2 kl. 19.20



Frábærir grínþættir frá árinu 2004 rifjaðir upp. Hér er grínast með allt milli himins og jarðar en þessu grínliði er fátt heilagt.

Léttir sprettir (4:8)

Stöð 2 kl. 20.25

Ríkka stýrir skemmtilegum þætti um almennar íþróttir sem fólk stundar. Fjallganga er frábær útivist og fátt skemmtilegra en að sigra fjallstinda í góðra vina hópi. En hvað þurfum við að taka með, hverju gæta okkar á og hvert eigum við að fara?

Lærkevej (12:12)

Stöð 2 kl. 21.35

Það er komið að lokaþættinum í þessari skemmtilegu dönsku þáttaröð um íbúana við Lærkevej sem eru skrautlegir og búa allir yfir einhverju leyndarmáli.

Ma part du gâteau

Stöð 2 kl. 23.05



Frönsk mynd frá 2011 um einstæða móður sem fær vinnu við að þrifa íbúð myndarlega en sjálfumglaðs viðskiptamanns.

Vináttulandsleikur

Stöð 2 Sport 2 kl. 19.50

Bein útsending frá vináttulandsleik Englendinga og Dana.

Revolution (2:22)

Stöð 3 kl. 20.05

Önnur röðin af þessum hörkuspennandi þáttum sem fjalla um heim sem missir skyndilega allt rafmagn og þarf að læra að komast af án þess.



Arrow (14:24)
Stöð 3 kl. 20.50



Í þættinum í kvöld er Sara tekin inn í Arrow-fjölskylduna og Felicity finnst hún skilin út undan.

One For the Money
Bíóstöðin kl. 23.45



Skemmtileg gamanmynd með Katherine Heigl og Jason O'Mara í aðalhlutverkum.

FIMMTUDAGUR 6. MARS

Fóstbræður (1:8)
Stöð 2 kl. 19.20



Íslenskt gæðagrín eins og það gerist best. Fóstbræður fara á kostum með sprenglæglegu og frumlegu gríni.

Heilsugengið (8:8)
Stöð 2 kl. 20.25



Í lokabættinum er rætt við Hallgrím P. Magnússon sem segir frá ótrúlegri föstu sem læknaði hann á magnaðan hátt.

The Blacklist (15:20)
Stöð 2 kl. 21.35

Saksóknari finnst eftir að hafa verið saknað í 12 ár. Í kjölfarið fer Red að eltast við „Dómarann“ sem dæmir í réttarhöldum í undirheimunum.

Meistaradeildin í hestaíþróttum
Stöð 2 Sport kl. 19.00
Bein útsending frá keppni í tölti í Meistaradeildinni í hestaíþróttum.

American Idol (16:37)
Stöð 3 kl. 20.00



Núna eru bara 12 bestu söngvararnir eftir og þeir þurfa að sýna hvað í þá er spunníð.

Weeds (2:13)
Gullstöðin kl. 20.30
Gamanþættir um ekkjuna úrræðagóðu, Nancy Bowden.

FÖSTUDAGUR 7. MARS

The Simpsons (11:22)
Stöð 2 kl. 19.20



Bráðfyndin teiknimyndasería um Hómer Simpson og alla hina snillingana í Springfield.

Spurningabomban (7:10)
Stöð 2 kl. 19.45
Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningabætti þar sem hann eignir saman tveimur liðum sem þurfa að svara lauflettum spurningum um allt milli himins og jarðar.

The Dark Knight
Stöð 2 kl. 20.35



Einstaklega vel gerð spennu- mynd með Christian Bale og Heath Ledger í aðalhlutverkum.

Take
Stöð 2 kl. 23.00
Dramatísk spennu- mynd frá 2007 með Minnie Driver og Jeremy Renner í aðalhlutverkum.

Twenty Four (21:24)
Gullstöðin kl. 22.00
Victor tekur Jack sem gísl og Kim tekst loksins að sannfæra lögguna um að saga hennar sé sönn.

Total Recall
Bíóstöðin kl. 22.00



Mögnuð spennu- mynd frá 2012 með Colin Farrell í aðalhlutverki.

LAUGARDAGUR 8. MARS

FA-bikarinn
Stöð 2 Sport kl. 12.35



Bein útsending frá leik Arsenal og Everton í 8-liða úrslitum ensku FA-bikarkeppinnar.

Enska úrvalsdeildin
Stöð 2 Sport 2 kl. 17.15
Stórleikur í ensku úrvalsdeildinni í beinni þegar Chelsea tekur á móti Tottenham.

Straight A's
Stöð 2 kl. 20.10
Dramatísk gamanmynd frá 2013 með Ryan Phillippe, Anna Paquin og Luke Wilson í aðalhlutverkum.

The Place Beyond the Pines
Stöð 2 kl. 21.45



Dramatísk spennu- mynd frá 2012 með Ryan Gosling, Bradley Cooper og Eva Mendes í aðalhlutverkum.

Veronika Decides to Die
Stöð 3 kl. 21.55
Sarah Michelle Gellar leikur aðalhlutverkið í þessari dramatísku mynd.

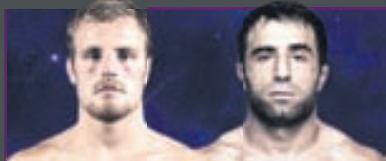
Greenfingers
Bíóstöðin kl. 20.30



Gamanmynd með Clive Owen og Helen Mirren í aðalhlutverkum. Hún fjallar um fanga með áhuga á garðyrkjustörfum.

GUNNAR NELSON Í BÚRINU Í BEINNI Á STÖÐ 2 SPORT Á LAUGARDAG

Stöð 2 Sport laugardag kl. 20.00
Bein útsending frá O2 Arena í London þar sem fram fer keppni UFC í meistaradeildinni í blönduðum bardagalistum. Meðal keppenda á þessu frábæra bardagakvöldi er Gunnar Nelson sem mætir Omarí Akhmedov frá Dagestan. Það er einn af fjórum aðalbardögum kvöldsins en þetta er þriðji UFC-bardagi Gunnars sem nú er að snúa til baka eftir meiðsla.



Hann átti að berjast við Mike Pyle í Las Vegas þann í maí í fyrra en þurfti að draga sig úr keppni vegna meiðsla. Hann fór síðan í aðgerð stuttu síðar þar sem í ljós kom að hann var með rifinn liðþófa í hné.

Stöð 2 Sport hefur gengið frá þriggja ára samningi við UFC um sýningarrétt. Umfjöllun Stöðvar 2 Sports verður mikil en á ári hverju verða sýndir 18 bardagar frá Bandaríkjunum og sex alþjóðlegir bardagar. Allir bardagar sem Gunnar Nelson tekur þátt í verða í beinni útsendingu og til viðbótar verða sýndir 52 þættir á ári af UFC Now og tólf þættir af UFC Unleashed.



FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á WWW.365.IS

GAME OF THRONES

ALLTAF KL. 21.00 Á GULLSTÖÐINNI

Glæný þáttaröð af Game of Thrones er væntanleg á Stöð 2 mánudaginn 7. apríl. Til að hita upp fyrir nýju þættina verður haldin sannkölluð Game of Thrones-veisla á Gullstöðinni í mars. Á hverju kvöldi klukkan 21.00 frá og með mánudeginum 3. mars verður Game of Thrones á dagskrá en allar þrjár þáttaraðirnar verða sýndar, alls 30 þættir.

Game of Thrones er stórbrotin saga um svik og undirferli, drengskap og heiður, valdabaráttu og sæta sigra.

Sagan er byggð á metsölu-bókum eftir George R.R. Martin og sögusviðið er ævintýraheimur sem kallast Sjö konungsríki Westeros þar sem sumrin geta varað í áratugi og veturnir alla ævi.

Game of Thrones segir frá blóðugri valdabaráttu konungsfjölskyldnanna sjö sem búa í Westeros en allar vilja þær ná yfirráðum yfir hinu eina sanna

konungssæti, The Iron Throne. Svik, losti, forvitni og yfirnáttúruleg öfl hrista undirstöður Westeros og mun valdabaráttan og græðgin hafa ófyrirsjáanlegar og alvarlegar afleiðingar.

Hlutar af annarri og þriðju þáttaröð voru teknir upp á Íslandi og tókuliðið sneri aftur við gerð fjórðu þáttaraðar og tók m.a. upp á Þingvöllum sl. sumar.

Þættirnir eru sýndir á HBO-sjónvarpsstöðinni í Bandaríkjunum en líkt og undanfarin ár mun Stöð 2 sýna nýju þáttaröðina innan við sólarhring síðar.



TOPPMYNDIR

Á BÍÓSTÖÐINNI Í MARS

Í mars verða 195 bíómyndir sýndar á Bíóstöðinni og þar á meðal eru fjölmörg meistaraverk.

Í tilefni þess að Óskarsverðlaunahátíðin fer fram í byrjun mars verða sýndar nokkrar vel valdar verðlaunamyndir fyrstu helgina í mars, þar á meðal The King's Speech og Argo sem báðar hlutu Óskarsverðlaunin sem besta mynd ársins.

Af öðrum stórmyndum má nefna Django Unchained, The Black Swan, Life of Pi og The Devil Wears Prada sem allar eru á dagskrá fyrstu daga mánaðarins.

Áhorfendur geta gengið að því vísu að flott mynd er á dagskrá á hverju kvöldi klukkan 22.00 og í mars eru m.a. myndirnar Contraband, Trainspotting, Backdraft, Hitchcock, Rock of Ages, Boys Don't Cry, The Hunger Games og Zero Dark Thirty sýndar í „túbíó“. Þá er vert að nefna myndirnar Road to Perdition og The Green Mile þar sem Tom Hanks er í aðalhlutverkum.

Einnig vekjum við athygli á stórmyndinni Interview With the Vampire sem sýnd verður miðvikudaginn 26. mars en langt er liðið síðan hún var sýnd í íslensku sjónvarpi. Það er frábær mynd með Tom Cruise, Brad Pitt, Antonio Banderas og Kirsten Dunst í aðalhlutverkum.



TÍU ÁHUGAVERÐIR ÞÆTTIR Á FJÖLVARPINU

Á Stöð 2 Fjölvarpi eru rúmlega 70 erlendar sjónvarpsstöðvar í boði og þar finna allir afþreyingu við sitt hæfi hvort sem það er skemmtun, fréttir, fróðleikur, barnaefni, íþróttir eða eldheit erótík fyrir fulloröna. Hér eru 10 áhugaverðir þættir sem finna má á fjölvarpsrásum Stöðvar 2.



CANDICE TELLS ALL Flottir þættir með Candice Olson á lífsstílsstöðinni *Fine Living*.



Breski bílapátturinn **TOP GEAR** er á dagskrá *BBC Knowledge* sem eingöngu er í boði í Fjölvarpi Stöðvar 2. Stöðin er á rás 69 á myndlyklum Símans og á rás 64 á myndlyklum Vodafone. Snillingarnir Jeremy Clarkson, Richard Hammond og James May fara á kostum í þessum vinsælu þáttum. Sýndir eru þættir úr mismunandi þáttaröðum af Top Gear alla daga vikunnar auk þess sem áhorfendur fá að sjá þætti úr bandarískri útgáfu Top Gear.



DEADLY AFFAIRS Hættuleg kynni í fróðlegum þáttum á *Investigation Discovery*.



NONE OF THE ABOVE Tim Shaw gerir alls kyns tilraunir á *National Geographic Channel*.



STAR WARS: THE CLONE WARS Magnaðar teiknimyndir á *Cartoon Network*.



DINERS, DRIVE-INS & DIVES Guy Fieri þefar uppi frábæra veitingastaði á *Food Network*.



I'M ALIVE Sannar sögur fólks sem sleppur lífandi úr klóm rándýra á *Animal Planet*.



KEEPING UP WITH THE KARDASHIANS Þættir sem standa ávallt fyrir sínu á *E!*



QI Grínistinn Stephen Fry stýrir bráðskemmtilegum spurningaleik á *BBC Entertainment*.



SHAKE IT UP Fjörugir þættir fyrir táníngana á *Disney Channel*.

ALLT Í BEINNI Á NBA TV

Bestu körfuboltamenn heims eru í aðalhlutverki á NBA TV sem eingöngu er í boði á Fjölvarpi Stöðvar 2. Það verða beinar útsendingar alla daga í mars og leikirnir endursýndir daginn eftir. Þess á milli eru frábærir þættir fyrir körfuboltaaðdáendur.



BEINAR ÚTSENDINGAR Á NBA TV

Lau	1. mars	Boston - Indiana	01.00*
Sun	2. mars	Phoenix - Atlanta	01.00*
Mán	3. mars	Denver - Minnesota	02.00*
Pri	4. mars	Indiana - Golden State	00.00*
Mið	5. mars	Minnesota - New York	01.00*
Mið	5. mars	Portland - Atlanta	03.30*
Fim	6. mars	Phoenix - Oklahoma City	02.00*
Fös	7. mars	Dallas - Portland	01.30*
Lau	8. mars	San Antonio - Orlando	01.30*
Sun	9. mars	Dallas - Indiana	00.30*
Mán	10. mars	L.A. Clippers - Phoenix	03.30*
Pri	11. mars	Memphis - Portland	01.00*
Pri	11. mars	Golden State - Dallas	03.30*
Mið	12. mars	San Antonio - Portland	02.30*
Fim	13. mars	Atlanta - Milwaukee	00.30*
Fös	14. mars	Toronto - Memphis	00.00*
Lau	15. mars	Washington - Brooklyn	00.00*
Sun	16. mars	Toronto - Phoenix	18.00
Sun	16. mars	Oklahoma City - Dallas	00.00*
Mán	17. mars	Brooklyn - Phoenix	00.30*
Mán	17. mars	Denver - L.A. Clippers	03.30*
Pri	18. mars	Golden State - Orlando	03.30*
Mið	19. mars	Boston - Miami	00.30*
Fim	20. mars	Cleveland - Oklahoma City	00.00*
Fim	20. mars	Golden State - Milwaukee	03.30*
Fös	21. mars	Dallas - Denver	01.30*
Lau	22. mars	Memphis - Indiana	01.00*
Lau	22. mars	L.A. Clippers - Detroit	03.30*
Sun	23. mars	Toronto - Atlanta	18.00
Sun	23. mars	Minnesota - Phoenix	20.30
Mán	24. mars	Oklahoma City - Denver	01.00*
Pri	25. mars	Orlando - Portland	00.00*
Mið	26. mars	San Antonio - Denver	01.30*
Fim	27. mars	Atlanta - Portland	00.30*
Fös	28. mars	Detroit - Miami	00.30*
Fös	28. mars	Phoenix - New York	03.00*
Lau	29. mars	Washington - Atlanta	01.00*
Sun	30. mars	Boston - Chicago	23.00
Mán	31. mars	Indiana - San Antonio	23.00

* Tíminn sem gefinn er upp er eftir miðnætti.

BROT AF ÞVÍ BESTA 9.-15. MARS

SUNNUDAGUR 9. MARS

Ísland Got Talent (7:13)
Stöð 2 kl. 19.45



Leitin að hæfileikaríkustu einstaklingum landsins heldur áfram. Kynnir keppinnar er sjónvarpsmaðurinn góðkunnir Auðunn Blöndal.

Mr Selfridge (4:10)
Stöð 2 kl. 20.35

Önnur þáttaröðin um auðmanninn Harry Selfridge, stofnanda stórverslunarinnar Selfridges. Sagan gerist á róstusömum tímum í Bretlandi þegar fyrri heimsstyrjöldin setti lífið í Evrópu á annan endann.

FA-bikarinn
Stöð 2 Sport kl. 15.50

Bein útsending frá leik Manchester City og Wigan Athletic í 8 liða úrslitum ensku FA-bikarkeppinnar. Sömu lið mættust í úrslitaleiknum í fyrra.

Deception (1:11)
Stöð 3 kl. 21.40



Bandarísk sakamála-sería um rannsóknarlögreglukonu sem flytur aftur á heimaslóðir og rannsakar flókna morðgátu á heimili vellauðugrar fjölskyldu.

Scoop
Bíóstöðin kl. 20.25
Grípandi og skemmtileg gamanmynd um blaðakonu sem rannsakar morðmál en fellur fyrir þeim grunaða. Með aðalhlutverk fara Hugh Jackman og Scarlett Johansson.

Kröniken (18:22)
Gullstöðin kl. 22.00



Stórbrotin fjölskyldusaga þar sem fylgst er með sorgum og sigrum Nielsen-fjölskyldunnar.

Fjörfiskarnir
Krakkastöðin kl. 19.00
Skemmtileg teiknimynd sem fjallar um lítinn hákarl sem býr á falllegu kóralrífi.

MÁNUDAGUR 10. MARS

True Detective (8:8)
Stöð 2 kl. 20.55



Það er komið að lokaþættinum í fyrstu þáttaröð. Hart og Cohle finna nýjar vísbendingar í 17 ára gömlu morðmáli og komast á slóð morðingjans.

The Americans (1:13)
Stöð 2 kl. 21.50



Það er komið að fyrsta þættinum í annarri þáttaröð af þessum mögnuðu þáttum um rússneska njósnara sem sigla undir fölsku flaggi í Bandaríkjunum.

The Vampire Diaries (5:22)
Stöð 3 kl. 21.30

Þriðja þáttaröðin um unglingsstúlkuna sem fellur fyrir strák sem er í raun vampír og hefur lifað í meira en 160 ár.

Playing For Keeps
Bíóstöðin kl. 20.15



Rómantísk gamanmynd frá 2012 með Gerard Butler, Jessicu Biel, Uma Thurman, Catherine Zeta-Jones og Dennis Quaid í aðalhlutverkum.

Eldsnögg með Jóa Fel (4:12)
Gullstöðin klukkan 20.30
Tíunda þáttaröðin með sjónvarpskokknum og bakarameistararanum Jóa Fel. Matreiðslan verður þjóðlegri en áður, góðar steikur, matarmiklir pottréttir, súpur og einfaldir fiskréttir.

Ofurhundurinn Krypto
Krakkastöðin kl. 07.00, 11.00 og 15.00

Skemmtilegur teiknimyndaflokkur með íslensku tali um hund sem býr yfir ofurhæfileikum og berst við vonða ketti.



ÞRIÐJUDAGUR 11. MARS

Meistaradeild Evrópu
Stöð 2 Sport kl. 19.30



Bein útsending frá tveimur toppleikjum í 16 liða úrslitum Meistaradeildarinnar. Bayern München tekur á móti Arsenal og Atlético Madrid fær AC Milan í heimsókn.

The Big Bang Theory (16:24)
Stöð 2 kl. 20.30

Leonard kaupir nýtt borðstofuborð og það fær Sheldon til að endurskoða líf sitt. Frábærir gamanþættir.

Rake (7:13)
Stöð 2 kl. 20.55



Keegan þarf að koma gömlum félaganum sem hann þekkir af AA-fundum til bjargar þegar hann er sakaður um rán sem hann framdi ekki.

Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
Stöð 3 kl. 21.15



Skemmtilegur þáttur með tónlistarmanninum Frikka Dór og Ása félaganum hans.

Trainspotting
Bíóstöðin kl. 22.00



Ein hver forvitnilegasta, fyndnasta, ógeðslegasta, brjálaðasta og besta mynd sem gerð hefur verið um líf og dauða heróínfíkla.

Nikolaj og Julie (20:22)
Gullstöðin kl. 22.00
Dönsk þáttaröð sem fjallar um líf Nikolai og Julie og vini þeirra í Kaupmannahöfn.

Lífsstíll Stöð 3 fimmtudaga kl. 19.35

Nýr tísku- og lífsstílsþáttur í umsjón Theodóru Mjallar hárgreiðslukonu, rithöfundar, Trendnet-bloggara og blaðamanns hjá Nude magazine. Hún mun fylgja áhorfendum um skapandi heim hönnunar, tísku og lífsstíls á Íslandi með áherslu á Íslandinga í skapandi atvinnugreinum.

Theodóra kemur víða við í þáttunum, heimsækir hönnuði og listamenn sem eru að gera áhugaverða hluti. Þættirnir verða á léttum nótum og í fyrstu þáttinum verður meðal annars fjallað um HönnunarMars sem fram fer í sjötta sinn dagana 27. – 30. mars. HönnunarMars spannar vítt svið, allt frá verkum helstu hönnuða þjóðarinnar sem sýna hvað í þeim býr, til verka nýtskrifaðra hönnuða sem eru stíga sín fyrstu skref.

MÍÐVIKUDAGUR 12. MARS

Heimsókn (20:30)
Stöð 2 kl. 20.10



Sindri Sindrason heimsækir sannkallaða fagurkera sem opna heimili sín fyrir áhorfendum.

Léttir sprettir (5:8)
Stöð 2 kl. 20.30

Andleg rækt skiptir höfuðmáli þegar ná skal betri árangri í íþróttum. En hvernig setjum við okkur markmið og hvernig getum við náð betra andlegu jafnvægi? Ríkka fer yfir markmiðasetningu með Kára Steini hlaupara, fær góð ráð hjá Guðna Gunnarssyni jógakennara og fer í þyngdarleysisjoga.

Grey's Anatomy (14:24)
Stöð 2 kl. 20.55

Læknarnir hafa áhyggjur eftir að nýjar reglur eru settar á sjúkrahúsinu sem gætu haft áhrif á einkalíf þeirra.

Les aventures extraordinaires d'Adèle Blanc-Sec



Stöð 2 kl. 22.25
Mögnuð mynd frá leikstjóranum Luc Besson sem einnig skrifaði handritið. Sögusviðið er París árið 1912 þar sem ung fréttakona lendir í ótrúlegum ævintýrum.

Meistaradeild Evrópu
Stöð 2 Sport kl. 19.30
Bein útsending frá tveimur flottum leikjum í 16 liða úrslitum Meistaradeildarinnar. Barcelona tekur á móti Manchester City og Paris St. Germain fær Bayer Leverkusen í heimsókn.

**Tomorrow People (4:22)****Stöð 3 kl. 21.35**

Spennuþættir um hóp ungmenna sem eru með sérstaka hæfileika og geta til að mynda að fært hluti á milli staða með hugarorkunni og hafa samskipti sína á milli með hugsanaflutningi.

Your Highness**Bíóstöðin kl. 22.00**

Gamanmynd um prins sem leggur upp í frægðarferð ásamt letiblóðinu bróður sínum til að frelsa eiginkonu sína úr fjötrum illskeytts galdramanns. Með aðalhlutverk fara Danny McBride og Natalie Portman.

**Rita (1:8)****Stöð 2 miðvikudag kl. 21.40**

Glæný þáttaröð um kennslukonuna Ritu sem fer ótroðnar slóðir og er óhrædd við að segja það sem henni finnst. Rita er ólétt og stendur frammi fyrir erfiðustu ákvörðun lífs síns. Ætlar hún að eiga barnið og segja aldrei frá því hver faðirinn er eða ætlar hún að fara í fóstureyðingu?

**FIMMTUDAGUR
13. MARS****American Idol (18:37)****Stöð 3 kl. 20.00**

Fjórið heldur áfram í American Idol og núna eru 11 bestu söngvararnir eftir. Þátturinn er í opinni dagskrá.

Life's Too Short (3:7)**Stöð 2 kl. 19.50**

Bráðskemmtilegir gamanþættir með Ricky Gervais, Stephen Merchant og Warwick Davis í aðalhlutverkum. Núna setur Warwick upp nýja vefsíðu.

Masterchef USA (11:25)**Stöð 2 kl. 20.20**

Kjafftori kokkurinn Gordon Ramsey er yfirdómari í þessari skemmtilegu matreiðslukeppni.

Person of Interest (8:23)**Stöð 2 kl. 22.35**

Finch fær 38 númer úr tölvunni sinni og áttar sig á að það er blóðugt mafíustríð í uppsiglingu.

Daybreakers**Stöð 2 kl. 23.20**

Spennutryllir frá 2010 með Ethan Hawke, Sam Neill og Willem Dafoe í aðalhlutverkum. Illvígur faraldur hefur breytt nær öllum mönnum í vampíur.

Evrópudeildin**Stöð 2 Sport kl. 17.55 og 20.00**

Bein útsending frá leikjum í Evrópudeildinni. Þetta eru fyrri leikirnir í 16 liða úrslitum.

Tower Heist**Bíóstöðin kl. 20.15**

Spennandi gamanmynd með Eddie Murphy, Alan Alda og Ben Stiller.

Game of Thrones (1:10)**Gullstöðin kl. 21.00**

Önnur þáttaröðin um blóðuga valdabaráttu sjö konungsfjölskyldna en allar vilja þær ná yfirráðum yfir hinu eina sanna konungssæti, The Iron Throne.

**FÖSTUDAGUR
14. MARS****Spurningabomban (8:10)****Stöð 2 kl. 19.45**

Logi Bergmann stýrir vinsælasta spurningaþætti landsins. Hér eru það ekki gáfurnar sem skipta öllu máli, það er bara flott að fá að vera með.

The Dark Knight Rises**Stöð 2 kl. 20.35**

Stórmynd frá 2012 með Christian Bale, Anne Hathaway og Gary Oldman í aðalhlutverkum. Núna er komið nýtt illmenni í Gotham-borg og Batman verður að grípa í taumana.

The Frozen Ground**Stöð 2 kl. 23.15**

Spennumynd frá 2012 með Nicolas Cage, John Cusack og Vanessa Hudgens í aðalhlutverkum. Sönn saga lögreglumanns sem einsetti sér að handsama fjöldamorðingja.

Dominos-deildin**Stöð 2 Sport kl. 19.00**

Bein útsending frá leik Njarðvíkur og Snæfells í Dominos-deild karla í körfubolta.

Grimm (18:22)**Stöð 3 kl. 21.25**

Önnur þáttaröðin um persónur úr ævintýrum Grimm-bræðra sem hafa öðlast líf og eru færðar í nútímabúning.

Working Girl**Bíóstöðin kl. 20.05**

Skemmtileg gamanmynd um Tess McGill sem er einkaritari og staðráðin í að nota gáfur og hæfileika til að afla sér fjár og frama. Aðalhlutverkin leika Melanie Griffith, Harrison Ford og Sigourney Weaver.

Elías og fjársjóðsleitir**Krakkastöðin kl. 19.00**

Skemmtileg teiknimynd um Elías og vini hans.

**LAUGARDAGUR
15. MARS****Spaugstofan (20:22)****Stöð 2 kl. 19.45**

Spéfluglarnir í Spaugstofunni fara nú yfir atburði liðinnar viku eins og þeim einum er lagið.

The Oranges**Stöð 2 kl. 20.10**

Rómantísk gamanmynd frá 2012 um unga konu sem flytur heim til foreldra sinna og fellur fyrir nágranna sínum sem er jafnframt besti vinur pabba hennar.

The Last Stand**Stöð 2 kl. 21.45**

Spennumynd frá 2013 með Arnold Schwarzenegger, Forest Whitaker og Johnny Knoxville í aðalhlutverkum. Hættulegur glæpamaður er á flóttu og er eina vonin að lögreglustjóri í rölegum smábæ nái að stöðva hann.

Scream 4**Stöð 2 kl. 23.35**

Spennutryllir frá 2011 með Neve Campbell, Courteney Cox, David Arquette, Anna Paquin, Kristen Bell og Hayden Panettiere í aðalhlutverkum.

Rampart**Stöð 3 kl. 22.00**

Hörkuspennandi mynd með Woody Harrelson í aðalhlutverki. Hann leikur lögreglumann í Los Angeles sem ber enga virðingu fyrir lögunum.

Lucky Number Slevin**Bíóstöðin kl. 23.35**

Hörkuspennandi mynd með Josh Harnett, Bruce Willis og Lucy Liu í aðalhlutverkum.

Doddi litli og Eyrnastór**Krakkastöðin kl. 10.45,****14.45 og 18.45**

Hrífandi og skemmtileg teiknimyndasería um Dodda litla og féлага hans í Leikfangalandi.



Í skugga Frikka Dórs

„Að pissa í buxurnar fyrir framan fullan sal af fólki er örugglega það óþægilegasta sem ég hef upplifað á lífsleiðinni. Þó var merkilega létt að framkvæma þennan gjörning því ég var kominn í mikinn sprengi,“ segir Ásgrímur Geir Logason, betur þekktur sem Ási í sjónvarpsþáttunum Þriðjudagskvöld með Frikka Dór.

„Þátturinn er hugsaður fyrir unglunga og upp úr en þó ekki of unga krakka og alls ekki afa minn,“ segir Ási og hlær. „Afi hefur horft á fáeina þætti og hringdi eitt sinn til að skamma mig fyrir atriði sem honum þótti fyrir neðan mína virðingu.“

Ási rifjar upp atriðið.

„Þá höfðum við boðið Sveppa í þáttinn og ég var fenginn til að leika eftir uppáhalds Sveppaatriði Frikka sem var þegar Sveppi pissaði í sig. Afa þótti þetta of langt gengið og kannski hefur hann haft rétt fyrir sér í því. Mér leið allavega eins og ég væri aftur orðinn tíu ára því þetta var í fyrsta sinn í langan tíma sem ég hef verið skammaður af afa. Ég lét það þó ekki stoppa mig og held mínu striki.“

Ási og Friðrik Dór kynntust á námsárnum í Versló og hafa verið miklir félagar síðan.

„Síðan atvikaðist það þannig að Frikki var beðinn um að stjórna opunarþætti Stöðvar 3 og plataði mig til að vera með í þættinum. Hann hafði lengi gengið með hugmynd að sjónvarpsþætti í maganum og í framhaldinu fengum við að spreyta okkur enn frekar á Stöð 3,“ upplýsir Ási, sem útskrifaðist í fyrravor úr leiklistarskólanum Rose Bruford College á Englandi.

„Þar bjó ég í þrjú frábær ár og naut lífsins með góðum fótbolta og geggjuðu leikhúsi.“

Ási er innfæddur Kópavogsbúi og átti sér upphaflega stóra drauma á tónlistarsviðinu.

„Ég ætlaði mér að verða söngvari í hljómsveitum en smitaðist af leiklistarbakteríunni í Versló og ákvað þá að

leggja leiklistina fyrir mig.“

Ási segist að sjálfsgöðu vera athyglissjúkur eins og leikara er síður en þó standa í skugganum af poppstjörnunni Frikka Dór.

„Frikki er miklu meira egó en ég og sér því um frægðarpakkann fyrir okkur báða. Hann tekur að sér spjall við gesti þáttarins á meðan ég sé um ýmiss konar tilraunamennsku, grín og glens. Það á reyndar mjög vel við mig og ég er til í nánast hvað sem er við réttar aðstæður. Það eina sem ég hræðist er sársauki og því reyni ég að sneiða hjá áskorunum sem meiða mig.“

Samstarf þeirra Ása og Frikka gengur glimrandi vel og segir Ási að félagarnir vinni saman að hugmynda- og dagskrárgerð þáttarins.

„Á hverju þriðjudagskvöldi reynum við að vera með puttana á púlsinum og verðum til að mynda með Justin Timberlake-þema í næsta þætti. Þá skoðum við feril Timberlakes, fáum tónlistarmenn til að syngja lög hans og gerum eitthvað sniðugt í hans anda.“



3 ÞRIÐJUDAGSKVÖLD MEÐ FRIKKA DÓR
Í ÖPINNI DAGSKRÁ Á STÖÐ 3

ER BÆÐI GÓÐ OG VOND

Alexandra Chando leikur tvöfalt hlutverk í þáttaröðinni The Lying Game sem hefur göngu sína á Stöð 2 mánudaginn 17. mars. Þetta er önnur syrpan í þessum myndaflokki en sú fyrri var sýnd á Popp TV í fyrra.

The Lying Game er spennandi þáttaröð um tvíburasystur sem hafa lifað ólíku lífi. Sutton Mercer var ættleidd af ríkri fjölskyldu en Emma Becker

ólst upp við sára fátækt hjá fósturfórelldrum og á munaðarleysingjahæli. Emma er góðhjúrtuð og ljúf en Sutton á sér dekkri hliðar.

Alexandra leikur báðar systurnar og segir að það sé gaman að geta verið bæði góða og vonda stelpa. „Það er æðislegt að fá að leika svona ólíkar persónur því Emma er eðlilegri og einfaldlega betri persóna. Síðan fæ ég að skipta um gír og leika slæmu stelpuna líka. Það gefur þessu hlutverki svo mikið gildi,“ segir Alexandra.

Hún segir að það sé orðið auðveldara með tímanum að hoppa á milli hlutverka. „Núna finnst mér sem ég þekki þessar stelpur betur og það hjálpar mér að komast í rétta gírinn fyrir hlutverkin. Þetta er samt tvöfalt meiri vinna en hjá flestum leikurum og ég fæ engan frítíma þar sem ég er í nær öllum atriðum,“ segir leikkonan unga. En hvort hlutverkið er skemmtilegra? „Sutton. Það er svo gaman að leika vondu stelpuna sem vefur öllum um fingur sér.“



3 THE LYING GAME
HEFST 17. MARS

Íslenskir hönnuðir í aðalhlutverki

3

Theodóra Mjöll gerir tísku og hönnun góð skil í nýjum lífsstílsþætti á Stöð 3.

Lífsstíll er nýr þáttur um tísku, hönnun og lífsstíl sem hefst á Stöð 3 þann 13. febrúar. Hann verður í umsjá Theodóru Mjallar Skúladóttur Jack, sem gaf út metsölubókina Hárið árið 2012 og fylgdi henni eftir með Lokkum í fyrra. Þátturinn verður í opinni dagskrá.

„Við munum fylgjast með öllu því sem er að gerast í tísku- og hönnunargeiranum á Íslandi í dag. Þátturinn verður byggður upp á stuttum innsögum þar sem íslenskir hönnuðir verða í aðalhlutverki. Þá munum við fylgjast með hinum ýmsu viðburðum og gefa góð ráð,“ segir Theodóra Mjöll.

Að hennar mati hefur vantað sjónvarpsþátt af þessu tagi. „Það er svo mikil gróska í tísku- og hönnunargeiranum og margir að gera frábæra hluti. Mér finnst þeir ekki allir fá þá umfjöllun sem þeir verðskulda.“

Theodóra Mjöll er hárgreiðslusveinn að mennt og hefur lokið tveimur árum í Listaháskóla Íslands. Hún er greinahöfundur á Nude Magazine ásamt því að halda úti bloggsíðu á Trendnet. Theodóra er því ýmsum hnútum kunnug um tísku og hönnun en þreytir nú frumraun sína í sjónvarpi.

„Þátturinn fer í loftið 13. mars en það er án efa stærsti mánuður ársins þegar kemur að hönnun og tísku enda bæði HönnunarMars og Reykjavík Fashion Festival á dagskrá. „Við byrjum því með trukki og munum gera þeim viðburðum góð skil. Í framhaldinu mun ég leggja áherslu á ferskt efni og fjalla um það sem ber hæst hverju sinni.“

Þátturinn verður sýndur á fimmtudögum og verður í opinni dagskrá.



3 LÍFSSTÍLL HEFST 13. MARS

GLÆPAKVENDI

Jada Pinkett Smith leikur titilhlutverkið í þáttaröðinni Hawthorne sem sýnd er á Stöð 3 á fimmtudagskvöldum.

Jada komst í fréttirnar á dögum þegar tilkynnt var að hún hefði fengið hlutverk í sjónvarpsþáttum sem beðið er með mikilli eftirvæntingu. Þeir kallast Gotham og eru nokkurs konar formáli að sögunum um Batman. Benjamin McKenzie (The O.C.) hefur verið ráðinn í hlutverk lögreglumannsins James Gordon sem verður aðalpersónan í þáttunum en Jada mun leika glæpakvendið Fish Mooney. Þættirnir verða sýndir á FOX-sjónvarpsstöðinni næsta vetur.



3 HAWTHORNE FIMMTUDAGA

EKKERT KYNLÍF

Leikkonan Meagan Good fer með aðalhlutverk í spennuþáttunum Deception sem hefja göngu sína á Stöð 3 sunnudaginn 9. mars.

Meagan byrjaði ung í leiklistinni og var aðeins 4 ára þegar hún kom fyrst fram í auglýsingu. Alls lék hún í u.þ.b. sextíu auglýsingum á barnsaldri en síðan fékk hún tækifæri í sjónvarpsþáttum og kvikmyndum.

Í Deception leikur hún lögreglukonu sem reynir að leysa morðgátu á heimili forríkrar fjölskyldu þar sem hún ólst upp sem dóttir vinnukonunnar á heimilinu. Fórnarlambið var æskuvinkona hennar og málið tekur óvænta stefnu. „Ég leik lögreglukonu sem er hörð í horn að taka en viðkvæm og með sterka réttlætis- og siðferðiskennd,“ segir Meagan sem undirbjó sig fyrir hlutverkið með því að leita ráða hjá föður sínum sem var löggæfi og stjórnmáður sem starfar hjá FBI. „Þau kenndu mér sitthvað um hugarfar lögreglumanna og hvaða eiginleika þeir hafa sem leggja líf sitt að veði við skyldustörf.“

Meagan er strangtrúuð og eiginmaður hennar, DeVon Franklin, er prestur auk þess sem hann er yfirmaður hjá Columbia Pictures. Þau höfðu þekkt í sex ár áður en þau giftu sig í fyrra og vöktu athygli með yfirlýsingu um að þau hefðu verið skírlíf í sambandinu þar til á brúðkaupsnóttina.



3 DECEPTION HEFST 9. MARS

FÓLK V TE

Pórunn Antonía Magnúsdóttir er einn af fjórum dómurum í stærstu hæfileikakeppni sem haldin hefur verið á Íslandi, Ísland Got Talent. Hún segir dómara-
starfið skemmtilegt en keppnin sé alls ekkert grín.

Hafi fólk búist við því að hún færi mýkri höndum um keppendur en aðrir, sé það misskilningur.

„Ég vil engum illt en ég væri að gera viðkomandi bjarnargreiða með því að upphefja einhverja hæfileika sem ekki eru til staðar. Þetta er stór keppni og ég tek dómara-
starfið alvarlega. Maður gerir engum greiða með því að vera að ljúga einhverju.“

Dáist að keppendum

Pórunn Antonía hefur starfað sem tónlistar-
maður frá unga aldri bæði hér á landi og erlendis, en Pórunn hafði plötusam-

ERÐUR AÐ GETA EKKIÐ GAGNRÝNI

ing við útgáfurisana BMG og Atlantic Records. Hún er einnig áhorfendum Stöðvar 2 að góðu kunn en auk þess að dæma Ísland Got Talent heldur hún utan um Íslenska listann og var annar stjórnenda þáttanna Týndu kynslóðarinnar. Hún segist bera mikla virðingu fyrir þeim sem taka þátt í svona keppni og henni kom á óvart hversu mikinn fjölda hæfileikaríks fólks var að finna um allt land.

„Það er frábært að sjá allan þennan fjölbreytileika. Það er svo misjafnt hvar styrkur fólks liggur. Ég er til dæmis hræðileg í stærðfræði en mér finnst minnsta mál að standa uppi á sviði og syngja. Svo fæ ég kvíðakast ef ég þarf að fara í bankann eða á pósthúsið,“ segir Þórunn og hlær. „Ég tek ofan fyrir öllum sem koma

þarna fram því það er ekkert lítið að standa fyrir framan dómara. Ég dáist að öllu þessu fólki.“

Kippir sér ekki upp við gagnrýni

„Fólkið sem skráir sig í svona keppni veit auðvitað hvað það er að fara út í. Það verður að geta tekið þeirri gagnrýni sem það fær,“ segir Þórunn, þegar hún er spurð hvort hún verði vör við gagnrýni á störf hennar sem dómara í keppninni.

„Auðvitað sitja áhorfendur síðan heima í stofu og dæma okkur dómara líka en það er bara hluti af þessu. Ég horfi ekki mikið á sjálfa mig í sjónvarpi og gleymi því bara að fólk viti hver ég er. Litli bróðir minn sendi mér einu sinni einhver komment um mig sem honum fannst fyndin, en ég

þæli ekkert í þessu. Ég myndi aldrei þræða netið í leit að kommentum um mig. Fyndnast er þegar fólk er búið að mála einhverja mynd af manni í huganum og segir svo: „Vá, ég hélt að þú værir allt öðruvísi,“ þegar það hittir mann. Það er bara partur af starfinu.“

Hiti í dómurinum

„Við höfum mjög ólíkar skoðanir – ekki spurning – og bak við tjöldin verða oft heitar samræður milli okkar. Ekkert okkar var að stíga sín fyrstu skref í gær í því sem við fáumst við og við vitum hvað bíður þeirra sem vinna keppnina. Það hefur alveg komið fyrir að ég hef verið ósammála öllum hinum dómurinum og ég ligg ekkert á því. Þau ekki heldur. Við getum ekki gefið stig eftir fyrirfram ákveðnum stöðlum, eins og í fimleika-

keppni, heldur er þetta okkar huglæga mat. Það þarf líka að meta hvaða atriði geta vaxið áfram. Á keppandinn meira inni, eða var þetta bara tilfallandi heppni?

Við vorum jafn stressuð og keppendurnir fyrsta kvöldið og vissum ekkert á hverju við áttum von. Við smellum samt ótrúlega vel saman og förum yfirleitt sátt að sofa. Ef ekki þá klárum við málin bara þegar við mætum aftur að morgni,“ segir hún spösk.

Börninn með meira jafnaðargeð

„Auðvitað vill maður aldrei særa neinn og það getur verið stressandi að dæma þar sem tilfinningar fólks eru með í spilu. Sérstaklega er maður stressaður þegar um tilfinningar barna er að ræða. Það er mjög vand-

meðfarið en við verðum að treysta því að búíð sé að undirbúa þau vel. Annars eru það yfirleitt börnin sem taka því best þegar þau fá nei. Það er eins og þau skilji betur en fullorðnir að í keppni geta ekki allir verið bestir. Þeir eldri flækja þetta meira, ásaka okkur í dómefndinni og þar fram eftir götunum,“ segir Þórunn.

En myndi hún setjast aftur í dómarsæti í svona tilfinningahlaðinni keppni?

„Já, ekki spurning, í þessum félagsskap. Mér finnst líka svo skemmtilegt að vita aldrei á hverju ég á von frá keppendum. Ef það væri augljóst frá byrjun hver er að fara að vinna þessa keppni væri þetta ekkert gaman. Ég get alveg viðurkennt að ég hef ekki hugmynd um hver mun standa uppi sem sigurvegari!“



„Við höfum mjög ólíkar skoðanir ekki spurning og bak við tjöldin verða oft heitar samræður milli okkar.“

NÝTT OG BETRA POPP TV

Sjónvarpsstöðin Popp tv fékk yfirhalingu á dögnum, útliti hennar var breytt og merki Popp tv líka. Stöðin verður í opinni dagskrá og einnig streymt út á netinu.

„Það er margt spennandi framundan hjá okkur og við höfum lagt mikið í innlenda dagskrárgerð,“ segir Pétur Örn Valmundarson, dagskrárstjóri Popp tv.

Nýir og ferskir þættir

„Tónlist og dagskrárgerð verður bæði innlend og erlend og sniðin að ungu fólki. Við verðum með nokkra nýja þætti eins og Prófíl, Óskalög og Á bak við borðin. Geimtívi, Sjáðu og Íslenski listinn verða áfram á dag-skrá.“

Öllu tjaldað til í beinni

Söngkeppni Samfés verður í beinni útsendingu frá Laugar-dalshöll þann 8. mars milli klukk-
an eitt og fjögur „Þetta verður

stór og flott útsending og öllu tjaldað til. Útsendingin verður í beinni á Popp tv og á heimasíðu okkar.“ Í vikunni á undan keppninni verða sýndir upp-
hitunarþættir fyrir keppnina þar sem verða viðtöl við keppendur og aðstandendur.

Stöðin er stökkpallur

„Einnig má nefna að nýr sketsa-
þáttur, 12:00, fer í loftið um miðjan mars. Þættirnir eru gerðir af nemendum Verslunarskóla Ís-
lands og hafa verið í gangi þar í fjölda ára en verða nú í fyrsta skipti sýndir í sjónvarpi. „Margir þekktustu skemmtikraftar Ís-
lands stigu sín fyrstu skref á sjónvarpsstöðinni og við ætlum að halda áfram að vera stökk-
pallur fyrir þá sem vilja ná langt í sjónvarpi.“

Leita að sjónvarpsstjörnu

„Á næstunni munum við ein-
mitt kynna leik sem við verðum með þar sem við munum leita að næstu sjónvarpsstjörnu. Við

hvetjum því alla þá sem hafa góða hugmynd að sjónvarps-
þætti að koma henni til okkar á heimasíðu stöðvarinnar, popptv.is. Það er til mikils að vinna, sigurvegararnir fá hálfa milljón króna og samning við Popp tv um að framleiða þáttinn,“ segir Pétur.

Margar góðar hugmyndir

Hann segir að nú þegar hafi stöðinni borist tölvupóstar og símtöl frá fólki sem vill koma hugmyndum sínum á framfæri. „Þetta eru snjallar og góðar hugmyndir sem fólk er að senda okkur og við erum ótrúlega ánægð með áhugann.“

Hlustað á áhorfendur

Popp tv verður aðgengi-
legt og virkt á samfélags-
miðlum, Facebook, Instagram, Twitter og Yevvo. „Yevvo er nýr miðill en þar getum við sent út beint þaðan sem

við erum þegar við erum að gera eitthvað skemmtilegt. Við munum hlusta á áhorfendur okkar og leyfa þeim að taka þátt í því sem við erum að gera.“

Pétur Örn Valmundarson, dagskrárstjóri Popp tv, er ánægður með breytingarnar á stöðinni.



Skygggst inn í líf tónlistarmanna

Tónlistarmennirnir Addi Intro Beats og Guðni Impulze eða Ársæll Þór Ingvarson og Guðni Einarsson sjá um þáttinn Á bak við borðin sem sýndur er á Popp tv. Í þáttunum heimsækja þeir bæði þekktu og óþekktu tónlistarmenn í stúdíóin þeirra, grennslast fyrir um vinnuferli þeirra og hvernig þeir búa til músík.

„Hugmyndin á bak við þættina er sú að sýna fram á að það getur hver sem er búið til tónlist, það þarf ekki að vera eitthvert stórt nafn eða að eiga bestu græjur til að geta gert eitthvað. Ef fólk er með góða hugmynd, kemst í fartölvu og getur hlaðið niður tónlistarforritum ætti ekkert að vera því til fyrirstöðu að það geti búið til flotta tónlist,“ segir Addi Intro Beats.

Hann segir þáttinn vera fyrir fólk á öllum aldri sem hefur áhuga á öllu því sem viðkemur tónlist og græjum. „Þættirnir eru mjög fjölbreyttir, við erum að fjalla um allt frá byrjendum í tónlist til Gusgus. Fólk sem er í þáttunum er ekkert endilega fólk sem allir kannast við eða hefur mikið verið fjallað um. Það er þekkt í ákveðnum senum og þeir sem eru tengdir inn í senurnar vita hvert það er. Við erum að reyna að sýna fólk sem hefur

fengið minni athygli en á hana skilið samt sem áður.“

Adda Intro Beats finnst vanta meiri umræður um tónlistarfólk hér heima. „Það er alltaf verið að tala um sömu tónlistarmennina og sömu böndin ár eftir ár. Það er alltaf sama fólk sem fær styrki og umfjöllun en það er til fullt af fólki sem er að gera góða hluti en fær ekki umfjöllun af því að færri tengja við það. Hugmyndin að þáttunum sprettur út frá því að ég var að skoða myndbönd á netinu af listamönnum sem ég lít upp til. Mér finnst mjög áhugavert að sjá inn í stúdíóin þeirra og fylgjast með þeim í raunveruleikanum en ekki bara í hefðbundnum viðtölum. Ég reyni að ná viðmælendum Á bak við borðin á persónulegu nóturnar.“

Þættirnir eru gerðir í samstarfi við stúdíóið Hljóðheimar sem Guðni Impulze rekur. „Hljóðheimar eru með ýmiss konar námskeið þar sem kennt er að semja tónlist. Þessi námskeið eru góð fyrir þá sem vilja bæta við tónlistina sína eða læra eitthvað um tónlist án þess að fara í langt og dýrt nám.“

Á bak við borðin er sýndur á Popp tv á fimmtudögum klukkan 21.



Ferskir þættir um áhugavert fólk

Prófill er ferskur og skemmtilegur þáttur á Popp tv sem fjallar um ungt fólk sem er að gera flotta hluti.

„Í hverjum þætti er einn einstaklingur tekinn fyrir og líf hans endurspeglað frá mismunandi sjónarhornum, talað við vini og ættingja og viðkomandi fylgt eftir í daglegu amstri og störfum,“ segir Sunneva Sverrisdóttir, stjórnandi þáttarins.

Sunneva segir þættina vera stílaða inn á ungt fólk en að allir ættu að hafa gaman af þeim þar sem áhugaverðir einstaklingar koma þar fram. „Við tölum við fólk úr mismunandi geirum mannlífsins en viðmælendur eiga það sameiginlegt að vera ungir og að vera að gera það gott á sínu sviði. Í fyrsta þættinum sem sýndur var í gær hittum við Loga Pedro Stefánsson úr hljómsveitinni Retro Stefson. Svo munum við hitta einstaklinga úr sjónvarpsheiminum, leikhúsinu, íþróttunum og úr fleiri spennandi geirum.“

Í næsta þætti Prófills munu áhorfendur geta skyggst inn í líf sjónvarpsstjórnunnar Björns Braga Arnarssonar. „Við fáum að kíkja á bak við tjöldin í Gettu

betur og hjá Mið-Íslandi og hittum skemmtilega vini og kærustu Björns Braga,“ segir Sunneva.

Áhorfendur eiga kost á að senda inn spurningar fyrir viðmælendur Prófills í gegnum samfélagsmiðlana, Facebook og Instagram. „Við látum vita á þessum miðlum hver næsti viðmælendi þáttarins verður, þar geta áhorfendur skilið eftir spurningu og viðmælendinn svarar síðan nokkrum vel völdum í þættinum.“

Sunneva segir aðdragandann að þáttunum hafa verið óvenju stuttan.

„Þetta er búið að vera ótrúlegt ferli, það er aðeins um mánuður síðan hugmyndin kom upp og vinnan að handritinu fór af stað, í dag er fyrsti þáttur kominn út og næstu langt komnir. Þetta er búið að vera mikið stress en á sama tíma ofboðslega skemmtilegt.“

Þættirnir verða sex talsins og eru á dagskrá á Popp tv á fimmtudagskvöldum klukkan 20 í opinni dagskrá.



POPP PRÓFILL
FIMMTUDAGA



HVAÐ ER AÐ GERAST Í DAG?

Í Lífinu á Popp tv er fylgst með öllu því merkilega sem er að gerast á Íslandi.

Lífið er daglegur sjónvarpsþáttur þar sem farið yfir það helsta sem er að gerast þann daginn á landinu. „Við fylgjumst með öllu því sem er að gerast í menningunni, tónlistinni, leikhúsunum og félagslífinu almennt,“ segir Ósk Gunnarsdóttir, sem er umsjónarmaður þáttarins.

„Þátturinn er alltaf með nýtt og ferskt efni þar sem hann er tekinn upp daglega. Hann verður sýndur bæði í vefsjónvarpi Vísis og á Popp tv. Við fjöllum líka um fólk sem er að gera eitthvað sniðugt og óskum eftir að fá fréttir af því ef einhverjir eru að gera eitthvað skemmtilegt. Fólk getur sent póst á lifid@popptv.is.“

POPP LÍFIÐ
ALLA VIRKA DAGA



Viðskiptavinir eiga von á framúrskarandi þjónustu frá þjónustufulltrúum 365 í nýrri og glæsilegri afgreiðslu í Skaftahlíð 24.



Móttaka 365 er notaleg og heimilisleg.

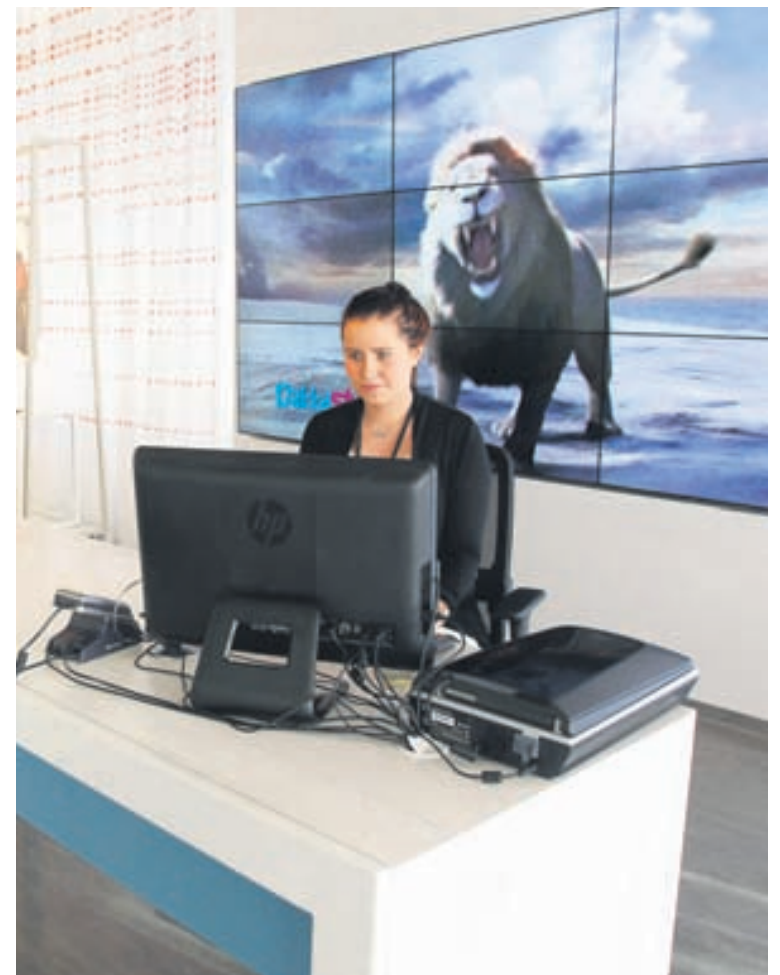


Gott er að setjast niður, fletta blöðunum, horfa á sjónvarpið og súpa á rjúkandi kaffibolla.

Ný og betri afgreiðsla

Í nýrri og endurbættri afgreiðslu 365 í Skaftahlíð 24 er lögð áhersla á notalegt umhverfi. Þar geta viðskiptavinir komið og notið framúrskarandi þjónustu

og viðmóts starfsmanna, slakað á í þægilegum setustofum, flett í gegnum blöðin, horft á frábæra sjónvarpsdagskrá og þegið rjúkandi kaffibolla.



Vel er tekið á móti öllum viðskiptavinum.

Afsláttur upp á tugi þúsunda, jafnvel hundruð þúsunda á ári með VILD

Áskrifendur sem skrá sig í Vild, vildarklúbb viðskiptavina 365 og Stöðvar 2, geta tryggt sér allt að 50% afslátt í fjölmörgum verslunum og þjónustufyrirtækjum.

Það eina sem áskrifandi þarf að gera er að skrá debet- eða kreditkort sitt í Vild og afslátturinn reiknast sjálfkrafa á kortið þegar verslað er hjá samstarfsaðilum. Viðskiptavinir geta skráð allt að fimm kort og því geta aðrir í fjölskyldunni einnig notið góðs af.

Með því að skrá sig í Vild geta áskrifendur einnig átt möguleika á því að vinna glæsilega vinninga í hverjum mánuði. Hundruð heppnir Vildaráskrifendur fengu jólakörfur frá Bónus að verðmæti 30.000 krónur í desember og í mars verður dregið út 46 tommu Samsung-sjónvarp ásamt hundruð þriggja mánaða heilsuræktarkortum í World Class. Það liggur því í augum uppi að það margborgi sig að vera í viðskiptum við 365 og skrá kort í Vild.

Kynntu þér öll Vildartilboðin og skráðu kortið þitt á stad2.is/vild.



Áskrifendur í Vild geta átt möguleika á glæsilegum vinningum í hverjum mánuði. Í mars verður dregið út 46 tommu Samsung-sjónvarp ásamt hundruð þriggja mánaða heilsuræktarkortum í World Class.



Nú er hægt að horfa á Golfstöðina hvar og hvenær sem er.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Nýtt í heimi OZ



OZ-appið er á fleygiferð þessa dagana. Nýlega var Android-útgáfan sett á markað auk þess sem margar nýjungar hafa verið kynntar til sögunnar að sögn Ragnars Árnasonar, sölustjóra áskrifta 365. „Þar er einnig hægt að nálgast Stöð 2 Frelsi í leiðarkerfinu hratt og auðveldlega. Efnið birtist nú undir áskriftum í stað þess að flokkast með uppteknu efni í safninu. Golfstöðinni hefur einnig verið bætt við, ásamt opnu tónlistarstöðvunum Music Reach og Popp tv.“

Netið fylgir sjónvarpsþökkum

Viðskiptavinir með sjónvarpspakka hjá 365 hafa tekið Ljósraðaneti fyrirtækisins afar vel síðan byrjað var að bjóða net með sjónvarpsþökkum. „Þetta fór afar hratt af stað og viðbrögðin hafa gengið vonum framár,“ segir Ragnar Árnason, sölustjóri áskrifta 365. Vinsælustu pakkarnir eru Skemmtipakkinn og Stóri pakkinn sem býður upp á allar íslensku stöðvarnar auk allra íþrótta. „Það er ljóst að viðskiptavinir okkar og aðrir eru að átta sig á því hversu hagkvæmt það er að taka Skemmtipakkann, Stóra pakkann eða Sportpakkann með neti. Það kemur fólki einnig á óvart hversu einfalt það er að skipta um þjónustuaðila í

dag þegar kemur að interneti og heimasímaþjónustu. Fólk sér fram á tugi þúsunda í sparnað á ári. Við erum líka að finna fyrir miklum áhuga þeirra sem vilja eingöngu internet hjá okkur.“

Engar áhyggjur af gagnamagni

Hjá 365 ljósraða þarf ekki að hafa áhyggjur af háum reikningum vegna umframnotkunar því 10 GB eru innifalin í grunninn. Svo bætast við 40 GB þrep fyrir einungis 1.000 kr. í allt að sex skipti. Alltaf sama góða verðið, hvort sem gagnamagn er valið fyrirfram eða eftirá.



Það er hagkvæmt að taka Skemmtipakkann, Stóra pakkann eða Sportpakkann með netinu.

MYND/DANIEL



Gunnar Nelson mætir aftur í búrið

FÆDDUR

Bardagakappinn Gunnar Nelson verður í eldlínunni laugardaginn 8. mars þegar hann stígur í búrið í sínum þriðja UFC-bardaga. Hann berst við Omari Akhmedov frá Rússlandi í London og bardaginn verður sýndur í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport.

„Þetta verður hörkubardagi en ég held að Gunní vinni með hengingartaki (e. rear naked choke) í fyrstu lotu. Ef þú ætlar að veðja á bardagann þá verður þú að borga mér helminginn af vinningsupphæðinni,“ segir John Kavanagh, þjálfari Gunnars Nelson, við blaðamann og skellir upp úr.

Stærsti bardaginn á ferlinum
Bardaginn á laugardaginn eftir viku er þriðji bardagi Gunnars innan UFC-sambandsins. Þótt bardaginn sé sá stærsti á ferli Gunnars til þessa er ekki að heyra á þjálfaranum að þeir kvíði honum. „Allar æfingar hafa gengið fullkomlega hjá okkur og Gunnar er kominn á annað stig í íþróttinni,“ segir John Kavanagh.

Íslenski bardagakappinn hefur æft stíft undanfarna mánuði og sótti meðal annars þjálfara sinn heim í byrjun árs en klúbburinn sem John rekur var að flytja í stærra og betra húsnæði í Dublin á Írlandi. Gunnar hefur hingað til verið talinn einn sterkasti glímumaðurinn innan UFC-sambandsins, en í Dublin æfði hann aðallega box og spörk. „Einhverjir hafa haldið því fram að Gunnar sé ekki jafn sterkur standandi og í glímunni. Það er hins vegar ekki rétt. Við erum búnir að

Laugardaginn 8. mars í beinni á Stöð 2 Sport

SIGURVEGARI

æfa kýlingar og spörk af miklum krafti síðustu mánuði og hann er í raun jafnvígur á það og glímuna," segir John.

Ósgraður andstæðingur

„Ég hef horft á síðustu tvo bardaga með honum og hann virkar bara helvíti góður. Hann er örugglega nokkuð höggþungur, villtur standandi og teknískur í gólfinu, enda Sambó-meistari," segir Gunnar Nelson um verðandi andstæðing sinn.

Gunnar hefur unnið ellefu MMA-bardaga og gert eitt jafntefli á ferli sínum en aldrei tapað. Hann átti að berjast við Mike Pyle í Las Vegas 25. maí í fyrra en þurfti að draga sig úr keppni vegna meiðsla. Hann fór í aðgerð á liðþófa auk þess sem hann lenti í bíslýsi í október. Hann hefur nú náð sér að fullu.

„Ég er orðinn stálsleginn. Ég fékk smáskurði á höndina en þeir eru löngu grónir," segir Gunnar.

Haraldur Nelson, faðir og umboðsmaður Gunnars, er að vonum ánægður með það. „Þegar við vissum á hvaða tímamarki hann myndi snúa aftur eftir meiðslin horfðum við til London. UFC er að byggja upp sportið í Evrópu og Gunnar vill taka þátt í því," segir Haraldur. Við erum líka mjög ánægðir með að hann taki þátt í einum af aðalbardögum kvöldsins, nýkominn úr meiðslum. Hann og Akhmedov eru báðir ósgraðir og þetta verður örugglega hörkubardagi," segir Haraldur. Omari Akhmedov hefur barist alla sína bardaga í millivigt og er stór og sterkur. „Hann sýndi það í síðasta UFC-bardaga að hann er ekki bara góður glímumaður heldur líka góður standandi. Hann sýndi það með rothöggi gegn mun stærri andstæðingi."



Mikilvæg tengsl við Írland

Sem fyrr segir fór Gunnar til Írlands og æfði undir leiðsögn Johns Kavanagh. Að öðru leyti hefur undirbúningur að mestu leyti farið fram í Mjólniskastalanum við Seljaveg þar sem samnefndur bardagaklúbbur hefur komið sér upp einni glæsi-legustu æfingaaðstöðu sem fyrirfinnst í Evrópu.

Tengsl Gunnars við Írland hafa komið honum að góðum notum því fyrir nokkr-

um mánuðum komu tveir Írar hingað til lands til að æfa með honum. Þá hafa þeir Cathal Pendred, sem á fimmtán bardaga í MMA að baki, sem og James Gallagher, sem er ungur og efnilegur bardagakappi, dvalið hér við æfingar síðustu vikur.

Á annað hundrað fylgja Gunnari út Gunnar flýgur til London á mánudaginn og hefur því fimm daga til undirbúnings.

Eitthvað af tímanum mun þó fara í viðtöl við fjölmiðla og aðrar upptökur á vegum UFC-sambandsins. Þegar hafa rúmlega hundrað Íslendingar keypt sér miða á bardagann í O2-höllinni í London og má búast við gríðarlegi stemningu hjá íslenska hópnum. En telur John Kavanagh þjálfari í alvöru að möguleikar Gunnars séu miklir? „Forfeður ykkar fóru í víking með sigurviljann að vopni. Við förum út með sama viðhorf."



Gunnar Nelson

25 ára
180 cm
77 kg
11-0-1

aldur
hæð
þyngd
árangur

Omari Akhmedov

26 ára
182 cm
77 kg
12-0-0

MIKILVÆG HÖGG

2,75	Fjöldi heppnaðra högga	3,98
56,7%	Nákvæmni högga	70%
2,37	Höggtilraunir á mínútu	5,12
65,35%	Varin högg	35,71%



FEIKISTERKUR ANDSTÆÐINGUR

Omari Akhmedov er enginn nýgræðingur í MMA. Hann hefur keppt í millivigt og unnið tólf bardaga, þar af sex með rothöggi, fjóra með uppgjöf og tvo með dómaráurskurði.

Akhmedov er 26 ára og fæddur í bænum Kizlyar í Dagestan. Hann reyndi fyrst fyrir sér sem atvinnumaður í blönduðum bardagalistum í júlí árið 2010 og gerði fjögurra bardaga samning við UFC í september síðastliðnum. Fyrsti bardagi hans í UFC var gegn Thiago Perpétuo í nóvember þar sem kapparnir létu högginn dynja hvor á öðrum en að lokum hafði Akhmedov betur með rothöggi. Hann var síðan verðlaunaður fyrir besta bardaga kvöldsins.

BROT AF ÞVÍ BESTA 16.-22. MARS

SUNNUDAGUR 16. MARS

Formúla 1
Stöð 2 Sport kl. 06.00



Það er komið að stóru stundinni í Formúlunni. Fyrsta mót ársins fer fram í Melbourne í Ástralíu og vélarnar eru ræstar árla morguns.

Ísland Got Talent (8:13)
Stöð 2 kl. 19.45

Síðasti þátturinn í undankeppninni og það er greinilegt að Ísland er fullt af hæfileikaríku fólki.

Banshee (10:10)
Stöð 2 kl. 22.10



Lokapátturinn í annari þáttaröð af Banshee. Það er uppgjör í vændum en Lucas Hood neitar að gefast upp.

NBA
Stöð 2 Sport kl. 20.30
Bein útsending frá leik Houston Rockets og Miami Heat í NBA deildinni.

The Queen
Bíóstöðin kl. 20.15



Margrómuð bíómynd sem segir frá rafmögnum sambandi milli Elísabetar Englandsdrottningar og nýkjörins forsætisráðherra Bretlands, Tony Blair. Helen Mirren hlaut Óskarsverðlaun fyrir aðalhlutverk. Það er myndin.

Viltu vinna milljón?
Gullstöðin kl. 20.10



Skemmtilegur spurningaþáttur frá árinu 2002.

MÁNUDAGUR 17. MARS

Politician's Husband (1:3)
Stöð 2 kl. 20.55



Bresk þáttaröð með David Tennant og Emily Watson í aðalhlutverkum. Breskur þingmaður stefnir á toppinn en er stunginn í bakið af félögum sínum og þarf að segja af sér.

The Americans (3:13)
Stöð 2 kl. 21.55
Spennandi þáttaröð um rússneska njósnara í Bandaríkjunum á tímum kalda stríðsins.

The Lying Game (1:10)
Stöð 3 kl. 20.05



Önnur þáttaröðin um eineggja tvíbursystur sem voru aðskildar við fæðingu. Örlög þeirra urði gjörólík, önnur ólst upp í fátækt, hin í vellystingum. Þegar sú fyrrnefnda kemst að sannleikanum ákveður hún að hafa uppi á systur sinni, þá fara dularfullir atburðir að gerast.

The American President
Bíóstöðin kl. 18.15
Rómantísk gamanmynd með Michael Douglas og Anette Bening í aðalhlutverkum.

Ally McBeal (21:23)
Gullstöðin kl. 21.55
Gamanþættir um lögfræðinginn Ally McBeal og samstarfsfólk hennar en einkalíf þeirra og ástarmál eru drepfyndin og stórfurðuleg.

Latibær
Krakkastöðin kl. 08.25, 12.25 og 16.25



Önnur þáttaröðin til þessa um Íþróttarálfinn, Söllu stírðu, Nenna níska, Glanna glæp og fleiri skemmtilega vini þeirra í Latabæ.

ÞRIÐJUDAGUR 18. MARS

Meistaradeild Evrópu
Stöð 2 Sport kl. 19.30



Bein útsending frá tveimur toppleikjum í Meistaradeildinni. Chelsea tekur á móti Galatasaray og Real Madrid fær Schalke í heimsókn. Þetta eru seinni leikirnir í 16-liða úrslitum.

Geggjaðar græjur (6:8)
Stöð 2 kl. 20.10
Tvíbúarnir Bjarni og Davíð Hedtoft Reynissynir skoða skemmtilega hluti sem bæta lífsgæði og framkalla bros á vör, athyglisverðar og ótrúlegar rannsóknir, græjur sem koma á óvart og jafnvel fáránlegar uppfinningar.

The Mentalist (13:22)
Stöð 2 kl. 20.55



Patrick Jane er mættur aftur eftir stutt framleiðsluhlé og í þessum þætti fer hann í kommúnu til að rannsaka andlát saksóknara sem fannst látinn í Mexíkó.

Bones (20:24)
Stöð 2 kl. 21.40
Áttunda þáttaröðin um skótu-hjúin Temperance Brennan og Seeley Booth sem rannsaka dularfull morðmál.

Girls (11:12)
Stöð 2 kl. 22.25
Þriðja gamanþáttaröðin um vinkvennahóp á þrítugsaldri, samskipti þeirra við hitt kynið, baráttuna fyrir starfsframanum og margt fleira.

Pretty Little Liars (4:25)
Stöð 3 kl. 21.05



Fjórdi þáttaröðin af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bókum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.

Enska úrvalsdeildin Stöð 2 Sport 2 sunnudag kl. 13.20

Það verður sannkölluð knattspyrnuveisla sunnudaginn 16. mars á Stöð 2 Sport 2. Tveir risaleikir í beinni og allt lagt undir. Manchester United tekur á móti Liverpool og hefst útsending klukkan 13.20, en Rauðu djöflarnir eiga harma að hefna eftir 0-1 tap á Anfield fyrr í vetur. Leikmenn United halda enn í vonina um að ná Liverpool og næla í Meistaradeildarsæti en til þess þarf allt að ganga United í haginn og Liverpool að missa stig á lokasprettinum.

Fótboltaveislan stendur allan daginn því klukkan 15.50 er svo komið að baráttunni um höfuðborgina þegar Arsenal sækir Tottenham heim á White Hart Lane. Arsenal gerir harða atlögu að enska meistaratitlinum og Tottenham leggur allt í sölurnar til að komast í Meistaradeildina.

MÍÐVIKUDAGUR 19. MARS

Léttir sprettir (6:8)
Stöð 2 kl. 20.30



Sund er án efa vinsælasta almenningsíþróttin hér á landi og einna fljótvirkasta leiðin að betri líðan og bættri heilsu. Ríkka kemst að því af hverju sem flestir ættu að skella sér á sundnámskeið, hittir hresst sjósundfólk og eldar einfaldan heilsurétt.

Heimsókn (21:30)
Stöð 2 kl. 20.10
Sindri Sindrason hefur einstakt lag á að laða fram það besta í viðmælendum sínum um leið og hann kikir í heimsókn.

Grey's Anatomy (15:24)
Stöð 2 kl. 20.55
Það er aldrei lognmolla á sjúkrahúsinu í Seattle þar sem Derek, Meredith, Cristina, Alex og allir hinir lækarnir vinna.

Rita (2:8)
Stöð 2 kl. 21.40



Rita og Rasmus hefja sambúð og Rita reynir sitt besta að til vera eðlileg og haga sér eins og fullorðin manneskja. Það endist þó ekki lengi.

Vertige
Stöð 2 kl. 23.10
Franskur spennutryllir frá 2009. Vinahópur heldur í fjallgöngu en leiðangurinn reynist hættulegri en nokkurn óraði fyrir. Aðalhlutverkin leika Fanny Valette, Johan Libéreau og Raphaël Lenglet.



Meistaradeild Evrópu

Stöð 2 Sport kl. 19.30

Bein útsending frá leik Manchester United og Olympiakos. Nú er á brattan að sækja hjá United sem þarf að vinna upp tveggja marka forystu Olympiakos frá fyrri leiknum.

Hustle (5:6)

Gullstöðin kl. 21.55

Fimmta þáttaröðin af þessum ofursvölu glæpaþáttum þar sem húmorinn er aldrei langt undan.

Believe (1:13)

Stöð 2 kl. 22.25

Glæný þáttaröð sem sýnd verður á Stöð 2 örfáum dögum eftir frumsýningu á bandarísku sjónvarpsstöðinni NBC. Hugmyndasmiður, höfundur og leikstjóri þáttanna er Alfonso Cuarón sem leikstýrði m.a. Gravity og Harry Potter and the Prisoner of Azkaban. Þættirnir fjalla um unga stúlku sem fæddist með einstaka hæfileika. Hún er orðin 10 ára og óprúttin aðilar ásælast krafta hennar.



Alex Cross

Bíóstöðin kl. 22.00



Spennumynd sem byggð er á sögu James Patterson um lögreglumanninn Alex Cross.

FIMMTUDAGUR 20. MARS

The Blacklist (17:20)

Stöð 2 kl. 21.05



Æsispennandi þáttaröð með James Spader í hlutverki glæpamannsins Raymonds Red Reddington sem aðstoðar FBI við að klófesta hættulega glæpa- og hryðjuverkamenn.

NCIS (6:24)

Stöð 2 kl. 21.50

Stórgóðir þættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félagi hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

Survival of the Dead

Stöð 2 kl. 23.20



Hrollvekja frá 2009. Hinir dauðu hafa tekið upp á því að ganga um jörðina og ráðast af miskunnarleysi á þá sem lifandi eru, sem sjálfir breytast svo í uppvakninga.

Evrópudeildin

Stöð 2 Sport kl. 17.55 og 20.00

Bein útsending frá leikjum í Evrópudeildinni. Þetta eru seinni leikirnir í 16-liða úrslitum.

Lífsstíll

Stöð 3 kl. 19.30

Theodóra Mjöll fjallar um allt sem tengist tísku, hönnun og lífsstíl. Skemmtilegir þættir í opinni dagskrá á Stöð 3.

Without a Trace (3:24)

Gullstöðin kl. 21.55

Önnur þáttaröð þessara vinsælu glæpaþátta með Anthony LaPaglia í aðalhlutverki.

Boys Don't Cry

Bíóstöðin kl. 22.00



Sannsöguleg kvikmynd sem sópaði til sín verðlaunum og færði m.a. Hilary Swank Óskarinn.

Algjör Sveppur - Dagur í lífi stráks

Krakkastöðin kl. 19.00

Upptaka frá skemmtilegri leiksýningu þar sem Sverrir Þór Sverrisson og Orri Huginn Ágústsson fara á kostum.

FÖSTUDAGUR 21. MARS

Arbitrage

Stöð 2 kl. 22.10



Dramatísk spennumynd frá 2012 með Richard Gere í aðalhlutverki. Hann leikur stjórnanda fjárfestingasjóðs sem gerir örvæntingarfulla tilraun til að bjarga því sem bjargað verður.

Spurningabomban (9:10)

Stöð 2 kl. 19.45

Logi Bergmann kann þá list betur en flestir aðrir að búa til skemmtilega þætti. Hann fær til sín skemmtilega keppendur og spyr þá skemmtilegra spurninga.

Men in Black

Stöð 2 kl. 20.35



Bráðskemmtileg ævintýramynd frá 1997 með Will Smith og Tommy Lee Jones í aðalhlutverkum. Óopinber leyniþjónusta fylgist með öllum geimverum sem hafa sest að á jörðinni.

NBA

Stöð 2 Sport kl. 23.00

Bein útsending frá leik Chicago Bulls og Indiana Pacers í NBA.

Luck (8:9)

Stöð 3 kl. 22.05



Spennandi þættir frá HBO með Dustin Hoffman og Dennis Farina í aðalhlutverkum.

A Good Day To Die Hard

Bíóstöðin kl. 22.00

Spennumynd frá 2013 með Bruce Willis í essinu sínu. Núna er John McClane staddur í Rússlandi þar sem spillingin er mikil og illmenni á hverju strái.

Brunabílarnir

Krakkastöðin kl. 09.25, 13.25 og 17.25

Rauður er ungur slökkviliðsbíll sem hefur mikinn metnað til að standa í stykkinu.



LAUGARDAGUR 22. MARS

Broken City

Stöð 2 kl. 21.55



Spennumynd frá 2013 með Mark Wahlberg og Russell Crowe í aðalhlutverkum. Spilltur borgarstjóri fær fyrrum lögreglumann til að fylgjast með eiginkonu sinni.

Two and a Half Men (11:22)

Stöð 2 kl. 19.20

Frábær gamanþáttaröð með Ashton Kutcher og Jon Cryer í aðalhlutverkum.

Crooked Arrows

Stöð 2 kl. 20.10



Kvikmynd frá 2012 með Brandon Routh í aðalhlutverki. Myndin fjallar um ungan mann af indíánaættum sem snýr aftur á heimaslóðir og er fenginn til að þjálfa indíánadrengrí í lacrosse-íþróttinni.

Howl

Stöð 2 kl. 23.45

Kvikmynd frá 2010 með James Franco í hlutverki ljóðskáldsins Allen Ginsberg sem var dreginn fyrir dóm til að svara fyrir dóna-skapinn sem hann var að yrkja.

Faces in the Crowd

Stöð 3 kl. 21.50



Spennumynd frá 2001 með Millu Jovovich í aðalhlutverki. Hún leikur unga konu sem verður vitni að morði en þjáist af minnisleysi í kjölfarið.

Enska úrvaldeildin

Stöð 2 Sport 2 kl. 12.35

Risaslagur í enska boltanum þegar Chelsea og Arsenal mætast á Stamford Bridge. Þetta er einn af þeim leikjum sem gætu ráðið úrslitum í deildinni þegar upp er staðið.

Meistaradeildin í hestaíþróttum

Stöð 2 Sport kl. 12.00

Bein útsending frá fimmta mótinu af sex í Meistaradeildinni. Núna er það skeiðmót þar sem keppt er í 150 m skeiði og gæðingaskeiði.

FÓTBOLTAVEISLA Í MARS

Á STÖÐ 2 SPORT

Urslitaleikurinn í enska deildabikarnum

16-liða úrslit í Meistaradeildinni

16-liða úrslit í Evrópudeildinni

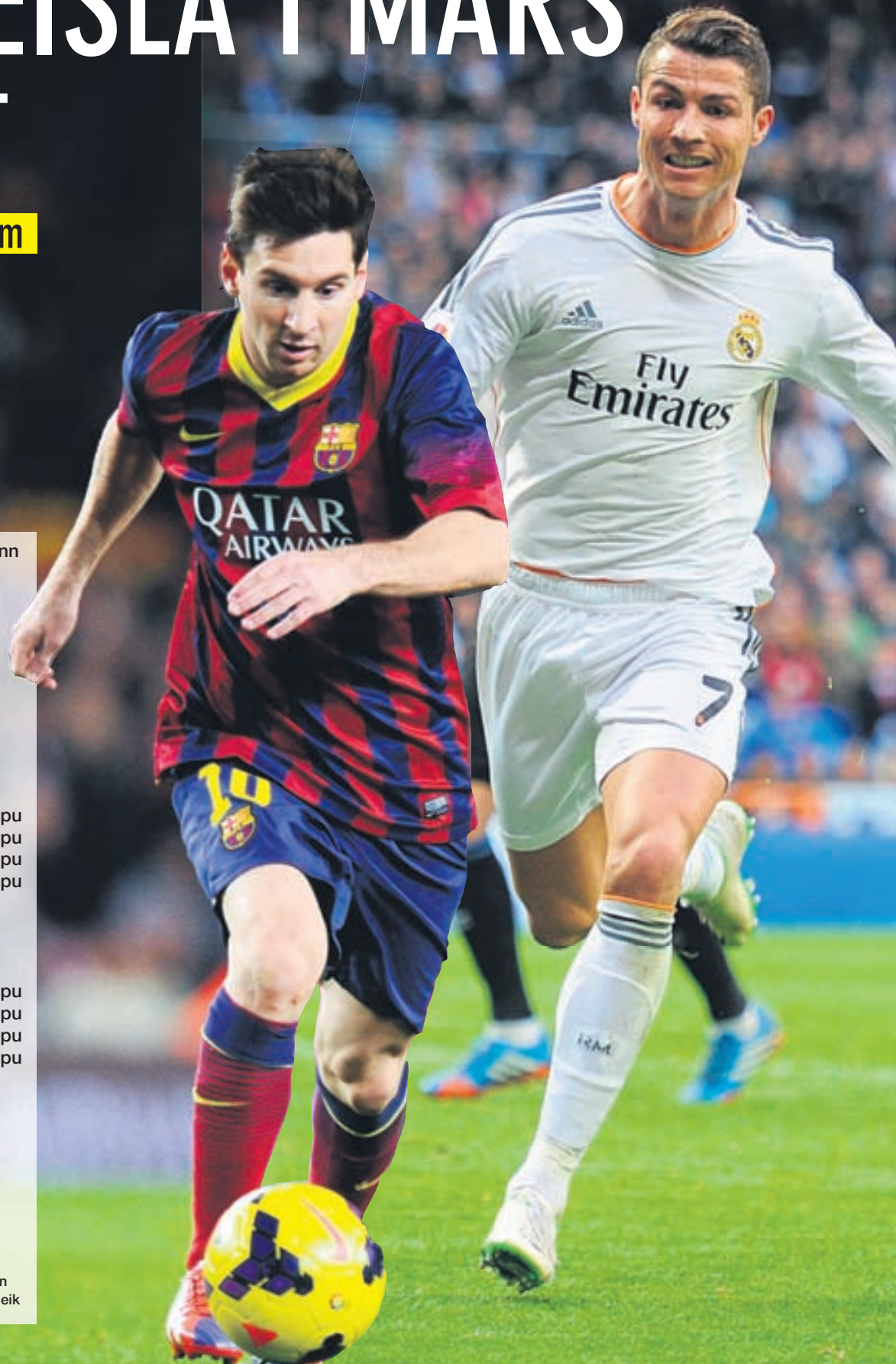
8-liða úrslit í FA-bikarnum

El clásico á Spáni

Vináttulandsleikir

2. mars	Man. City - Sunderland	Enski deildarbikarinn
2. mars	At. Madrid - Real Madrid	Spænski boltinn
2. mars	Barcelona - Almería	Spænski boltinn
5. mars	England - Danmörk	Vináttulandsleikur
5. mars	Suður-Afríka - Brasilía	Vináttulandsleikur
8. mars	Arsenal - Everton	FA-bikarinn
8. mars	Man. City - Wigan	FA-bikarinn
9. mars	Sheff. Utd. - Sheff. Wed.	FA-bikarinn
9. mars	Hull/Brighton - Sunderland	FA-bikarinn
8. mars	Celta - Atlético Madrid	Spænski boltinn
8. mars	Real Valladolid - Barcelona	Spænski boltinn
9. mars	Real Madrid - Levante	Spænski boltinn
11. mars	Bayern München - Arsenal	Meistaradeild Evrópu
11. mars	Atlético Madrid - AC Milan	Meistaradeild Evrópu
12. mars	Barcelona - Manchester City	Meistaradeild Evrópu
12. mars	PSG - Bayer Leverkusen	Meistaradeild Evrópu
13. mars	16 liða úrslit - fyrri leikir *	Evrópudeildin
15. mars	Málaga - Real Madrid	Spænski boltinn
15. mars	Atlético Madrid - Espanyol	Spænski boltinn
16. mars	Barcelona - Osasuna	Spænski boltinn
18. mars	Chelsea - Galatasaray	Meistaradeild Evrópu
18. mars	Real Madrid - Schalke	Meistaradeild Evrópu
19. mars	Man. United - Olympiakos	Meistaradeild Evrópu
19. mars	Borussia Dortmund - Zenit	Meistaradeild Evrópu
20. mars	16 liða úrslit - seinni leikir *	Evrópudeildin
23. mars	Real Betis - Atlético Madrid	Spænski boltinn
23. mars	Real Madrid - Barcelona	Spænski boltinn
26. mars	Atlético Madrid - Granada **	Spænski boltinn
26. mars	Barcelona - Celta **	Spænski boltinn
26. mars	Sevilla - Real Madrid **	Spænski boltinn
30. mars	At. Bilbao - At. Madrid **	Spænski boltinn
30. mars	Espanyol - Barcelona **	Spænski boltinn
30. mars	Real Madrid - Rayo Vallecano **	Spænski boltinn

* leikir í 16-liða úrslitum Evrópudeildarinnar lágu ekki fyrir þegar blaðið fór í prentun
** endanlegir leikdagar í spænska boltanum liggja ekki fyrir fyrr en 10 dögum fyrir leik



MEÐ HESTABAKTERÍU FRÁ BLAUTU BARNSSBEINI

Meistaradeildin í hestaíþróttum heldur áfram á Stöð 2 Sport í mars með beinum útsendingum auk þess sem Telma Tómasson, frétt- og hestakona, stjórnar umræðu- og viðtalsþáttum í tengslum við keppnirnar.

Fimmtudaginn 6. mars verður keppt í tölti og laugardaginn 22. mars fer fram skeiðmót þar sem keppt verður í 150 m skeiði og gæðingaskeiði. Lokamótið fer síðan fram föstudaginn 4. apríl þegar keppt verður í slaktaumtölti og skeiði.

Telma Tómasson stýrir einnig skemmtilegum þáttum í kringum keppnirnar þar sem hún spjallar við sérfræðinga um keppnina, knapana og hestana í Meistaradeildinni.

Telma hefur sjálf verið með hestabakteríu frá blautu barnsbeini. „Hestamennskan var mér áhugamál lengst af en fyrir nokkrum árum setti ég í gírinn og hóf nám í hestafræðum við háskólann á Hólum, kláraði tannningar og þjálfun fyrir þremur árum og útskrifaðist síðan sem reiðkennari í haust,“ lýsir Telma. Hún segist hagsýn þegar kemur að því að taka hross á hús. „Mér hugnast að hafa eitt eða tvö góð hross sjálf og þjálf

eitthvað fyrir aðra með því, hugsa um gæði frekar en fjölda. Ég hef haft í nógu að snúast síðustu vikur í kringum Meistaradeildina, sem er draumaverkefni, og því lítið getað sinnt hestamennskunni. Ég fer þó að taka þjálfunarhross á hús og er svo að leita að efnilegu tryppi til að þjálfva upp sem framtíðar keppnishross,“ segir Telma. „Ég hlakka til að fara á flug með hestunum mínum. Það er ekkert sem er betra.“

VÉLARNAR RÆSTAR Á NÝ Í FORMÚLUNNI

NÚNA Í LÆSTRI DAGSKRÁ



Formúla 1 kappaksturinn hefst á ný í mars og allar keppnir ársins verða sýndar í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport. Sú breyting verður frá undanförunum árum að núna verður Formúlan í læstri dagskrá.

Tvær breytingar hafa verið gerðar á keppnisstöðum á milli ára en að þessu sinni fer ekki fram keppni í Kóreu líkt og undanfarin ár og ekki heldur á Indlandi en keppnin verður haldin þar á ný á næsta ári. Í staðinn verður keppt í Rússlandi en það er nákvæmlega ein öld síðan síðast var keppt í heimsmeistaramóti í kappakstri í Rússlandi. Einnig hefur verið bætt við keppni á heimavelli Red Bull í Spielberg í Austurríki.

Talsverðar breytingar hafa einnig orðið á keppnisliðunum frá því í fyrra en þar ber líklega hæst að Mark Webber sem hefur verið í meistaraliði Red Bull undanfarin ár er hættur í Formúlunni en Ástralíinn Daniel Ricciardo tekur sæti hans í liði Red Bull. Felipe Massa hefur yfirgefið Ferrari og keppir nú fyrir hönd Williams en í hans stað snýr Kimi Räikkönen aftur í raðir Ferrari.

Allra augu munu sem fyrr beinast að Sebastian Vettel

sem hefur verið nær ósigrandi undanfarin ár og hampað heimsmeistaratitlinum fjögur ár í röð. Stóra spurningin er hvort einhverjum tekst að velta honum úr sessi á toppnum.

Fyrsta keppni tímabilsins fer fram í Melbourne í Ástralíu um miðjan mars og líkt og í fyrra verður sýnt beint frá æfingum ökumanna og frá tímátökunni á laugardegi.

Rúnar Jónsson og Halldóra Matthíasdóttir munu annast lýsingar frá Formúlunni í ár.

ÖLL 19 MÓT ÁRSINS Í BEINNI

1	Ástralía	Melbourne	16. mars
2	Malasía	Kuala Lumpur	30. mars
3	Barein	Sakhir	6. apríl
4	Kína	Shanghai	20. apríl
5	Spánn	Barcelona	11. maí
6	Mónakó	Monte Carlo	25. maí
7	Kanada	Montreal	8. júní
8	Austurríki	Spielberg	22. júní
9	Bretland	Silverstone	6. júlí
10	Þýskaland	Hockenheim	20. júlí
11	Ungverjaland	Budapest	27. júlí
12	Belgía	Francorchamps	24. ágúst
13	Ítalía	Monza	7. september
14	Singapúr	Marina Bay	21. september
15	Japan	Suzuka	5. október
16	Rússland	Sochi	12. október
17	Bandaríkin	Austin, Texas	2. nóvember
18	Brasilía	São Paulo	9. nóvember
19	Sam. ar. furstadæmin	Abu Dhabi	23. nóvember

BESTI HANDBOLTI Í HEIMI



Í mars eru nokkrir stóruleikir á dagskrá í sterkustu handboltadeild í heimi, þýsku úrvalsdeildinni. Sýndir verða leikir Fuchse Berlin og Hannover-Burgdorf miðvikudaginn 12. mars, leikir Kiel gegn Magdeburg sunnudaginn 16. mars og Kiel gegn Göppingen miðvikudaginn 26. mars. Fimmtudaginn 27. mars er síðan leikur HSV og Fuchse Berlin.

ÚRSLITAKEPPNIN HEFST



Dominos-deild karla í körfubolta hafa verið gerð góð skil á Stöð 2 Sport í allan vetur og í mars verður sýnt beint frá leik Njarðvíkur og Snæfells föstudaginn 14. mars. Sjálf úrslitakeppnin hefst síðan undir lok mars og verður sýnt beint frá fjölmörgum leikjum allt þar til Íslandsmeistarar verða krýndir.

HÖRKULEIKIR Í NBA



Spennan magnast í NBA og tveir flottir leikir verða sýndir í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport í mars. Houston Rockets tekur á móti Miami Heat sunnudaginn 16. mars og Chicago Bulls fær Indiana Pacers í heimsókn föstudaginn 21. mars. Þeir sem eru með Fjölvarpið geta einnig fylgst með beinum útsendingum á NBA TV á hverjum degi í mars.

MÁNUÐUR RISALEIKJANNA Í ENSKA BOLTANUM

Það eru fjölmargir stórleikir á dagskrá í ensku úrvalsdeildinni í mars eins og sjá má á listanum hér fyrir neðan. Stærsti dagurinn er án efa sunnudagurinn 16. mars þegar tveir ómissandi leikir fara fram. Fyrst mætast nágrannaliðin Tottenham og Arsenal á White Hart Lane og strax í kjölfarið er komið að slag tveggja vinsælustu liðanna, Manchester United og Liverpool, á Old Trafford.

ÓMISSANDI STÓRLEIKIR Á STÖÐ 2 SPORT 2 Í MARS

8. mars Chelsea - Tottenham

16. mars Tottenham - Arsenal

16. mars Man. United - Liverpool

22. mars Chelsea - Arsenal

25. mars Man. United - Man. City

29. mars Arsenal - Man. City

30. mars Liverpool - Tottenham

ALLIR LEIKIR TOPPLIÐANNA ÚRVALSDEILDINNI Í MARS

Chelsea

1. mars Fulham - Chelsea 15:00
8. mars Chelsea - Tottenham 17:30
15. mars Aston Villa - Chelsea 17:30
22. mars Chelsea - Arsenal 12:45
29. mars Crystal Palace - Chelsea 15:00

Manchester City

15. mars Hull - Man. City 12:45
22. mars Man. City - Fulham 15:00
25. mars Man. Utd. - Man. City 19:45
29. mars Arsenal - Man. City 17:30

Arsenal

1. mars Stoke - Arsenal 15:00
16. mars Tottenham - Arsenal 16:00
22. mars Chelsea - Arsenal 12:45
29. mars Arsenal - Man. City 17:30

Liverpool

1. mars Southampton - Liverpool 17:30
16. mars Man. Utd. - Liverpool 13:30
22. mars Cardiff - Liverpool 15:00
26. mars Liverpool - Sunderland 20:00
30. mars Liverpool - Tottenham 15:00

Tottenham

2. mars Tottenham - Cardiff 16:30
8. mars Chelsea - Tottenham 17:30
16. mars Tottenham - Arsenal 16:00
23. mars Tottenham - Southampton 13:30
30. mars Liverpool - Tottenham 15:00

Everton

1. mars Everton - West Ham 15:00
15. mars Everton - Cardiff 15:00
22. mars Everton - Swansea 15:00
30. mars Fulham - Everton 12:30

Manchester United

8. mars West Brom - Man. Utd. 12:45
16. mars Man. Utd. - Liverpool 13:30
22. mars West Ham - Man. Utd. 17:30
25. mars Man. Utd. - Man. City 19:45
29. mars Man. Utd. - Aston Villa 12:45

Newcastle United

1. mars Hull - Newcastle 15:00
15. mars Fulham - Newcastle 15:00
22. mars Newcastle - Cr. Palace 15:00
29. mars Southampton - Newcastle 15:00

BESTU KYLFINGAR HEIMS Á STÓRMÓTI Á GOLFSTÖÐINNI Í MARS

FAGNAR TIGER AFTUR SIGRI Á FLÓRÍDA?

Annað mót ársins í Heimsmótaröðinni í golfi, The WGC-Cadillac Championship, fer fram dagana 6.-9. mars á Blue Monster-golfvöllinum í Doral á Flórída. Þar fá 70 bestu kylfingar heims kost á að keppa í einu af stærstu golfmótum ársins. Golfstöðin sýnir beint frá mótinu alla keppisdagana.

Tiger Woods sigraði á mótinu í fyrra á 19 höggum undir pari og hafði tveggja högga forystu á Steve Stricker. Þetta var í sjöunda sinn sem Tiger sigraði á þessu móti en jafnframt fyrsti sigur hans síðan 2007. Hann hlaut 1,5 milljónir dollara fyrir sigurinn og sigurvegarinn í ár hlýtur sömu upphæð.

Flott golfmót verða sýnd í beinni á Golfstöðinni allar helgar í mars og öll helstu mótin fara fram á Flórída. Tiger Woods hefur tilkynnt þátttöku í tveimur þeirra, fyrst framangreindu móti í Heimsmótaröðinni og síðan á Arnold Palmer Invitational sem fram fer 20.-23. mars á Bay Hill-golfvöllinum í nágrenni Orlando. Tiger sigraði einnig á þessu móti í fyrra og hefur alls fagnað 8 sigrum í þessu móti síðan árið 2000. Það mót er lokaundirbúningur flestra bestu kylfinganna fyrir fyrsta risamót ársins, The Masters, sem að venju er haldið fyrstu helgina í apríl.

Stærstu mótin í mars á Golfstöðinni

27. feb. - 2. mars	The Honda Classic	Flórída
6. - 9. mars	WGC-Cadillac Championship	Flórída
13. - 16. mars	Valspar Championship	Flórída
20. - 23. mars	Arnold Palmer Invitational	Flórída
27. - 30. mars	Valero Texas Open	Texas



SPENNANDI TÍMI FRAMUNDAN

„Það er mjög ánægjulegt að vera byrjaður að lýsa golfi. Ég hef leikið marga þessara valla sem keppt er á og vonandi tekst mér að miðla reynslu minni heim í stofu til áhorfenda,“ segir Birgir Leifur Hafþórsson, atvinnukylfingur og fimmfaldur Íslandsmeistari í golfi.

Birgir Leifur hóf nýverið störf á Golfstöðinni og mun taka þátt í lýsingum frá mörgum af stærstu mótum ársins. Birgir varð fyrsti íslenski karlkylfingurinn til að vinna sér keppnisrétt á Evrópumótaröðinni árið 2007 og hefur verið besti kylfingur Íslands um árabil.

Það stýttist í fyrsta risamót ársins og telur Birgir að skemmtilegur tími sé framundan á Golfstöðinni. „Nú mæta stóru nöfnin til leiks

af krafti og það verður spennandi að sjá hvað Tiger Woods gerir í mars. Það eina sem skiptir hann máli er sigur í risamóti og hann mun undirbúa sig vel fyrir Masters,“ segir Birgir Leifur. Woods verður með í þremur mótum í mars.

Tímabilið hefur farið vel af stað og nokkur óvænt úrslit litið dagsins ljós. „Það hefur verið gaman að sjá Jimmy Walker vinna þrjú mót til þessa á tímabilinu. Hann er að blómstra núna. Walker er á aldur við mig og það gefur manni von um að þetta sé ennþá hægt,“ segir Birgir Leifur í léttum tón. Birgir mun lýsa The Honda Classic-mótinu, sem fram fer um helgina á PGA-mótaröðinni, ásamt Þorsteini Hallgrímssyni.

GOLFÞÁTTUR ALLA VIRKA DAGA

Golfþátturinn Golfing World er á dagskrá Golfstöðvarinnar alla virka daga kl. 18.00. Skemmtilegur þáttur þar sem fjallað er um allt sem við kemur golfheiminum. Rætt er við bestu kylfinga heims og farið yfir það nýjasta í golfheiminum. Ómissandi þáttur fyrir alla golfáhugamenn.



BROT AF ÞVÍ BESTA 23.–29. MARS

SUNNUDAGUR 23. MARS

Spænski boltinn
Stöð 2 Sport kl. 19.50



Bein útsending frá stórleik ársins á Spáni, svokölluðum El Clásico. Real Madrid tekur á móti Barcelona í toppleik spænska boltans.

The Following (9:15)
Stöð 2 kl. 21.15

Spennandi þáttaröð með Kevin Bacon í aðalhlutverki. Hann leikur Ryan Hardy, fyrrverandi starfsmann FBI, sem er staðráðinn í að klófesta fjöldamorðingjann Joe Carroll.

Shameless (1:12)
Stöð 2 kl. 22.00



Bráðskemmtileg þáttaröð um skrautlega fjölskyldu. Fjölskyldufaðirinn er forfallinn alkóhólisti, mamman löngu flúin að heiman og uppátækjasamir krakkarnir sjá um sig sjálfir.

Bored to Death (1:8)
Stöð 3 kl. 20.55



Skemmtileg gamanþáttaröð með Jason Schwartzman, Ted Danson og Zach Galifianakis í aðalhlutverkum.

Game of Thrones (1:10)
Gullstöðin kl. 21.00

Þriðja þáttaröðin um hið magnaða valdatafl í Westeros. Game of Thrones er alla daga kl. 21.00 á Gullstöðinni.

Road to Perdition
Bíóstöðin kl. 22.00



Úrvalsemynd sem tilnefnd var til sex Óskarsverðlauna. Tom Hanks leikur leigumorðingja í Chicago á kreppuárunum.

MÁNUDAGUR 24. MARS

Mom (19:22)
Stöð 2 kl. 19.45



Anna Faris leikur aðalhlutverkið í þessari bráðfyndnu gamanþáttaröð um einstæða móður sem reynir að hafa stjórn á lífinu.

Politician's Husband (2:3)
Stöð 2 kl. 20.55

Það er engum treystandi í pólitík, ekki einu sinni eigin-konunni eins og Aidan Hoynes hefur fengið að kynna.

The Americans (4:13)
Stöð 2 kl. 21.55



Spennandi þáttaröð með Keri Russell og Matthew Rhys í aðalhlutverkum. Höfundur þáttanna er fyrrum liðsmaður CIA.

The Glades (13:13)
Stöð 3 kl. 20.45

Lokapátturinn í annarri þáttaröð um lögreglumanninn Jim Longworth sem eltist við glæpamenn á fenjarsvæðunum á Flórída.

Modern Family
Gullstöðin kl. 19.15



Ein allra besta gamanþáttaröð síðari ára er á dagskrá Gullstöðvarinnar á hverjum degi.

Áfram Diego, áfram!
Krakkastöðin kl. 10.00, 14.00 og 18.00

Dýra-björgunar-strákurinn Diego er kominn á kreik og heldur í ævintýrlega leiðangra.



ÞRIÐJUDAGUR 25. MARS

Mike & Molly (8:23)
Stöð 2 kl. 19.45



Gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn. Það skiptast á skin og skúrur í sambandinu og ástin tekur á sig ýmsar myndir.

The Big Bang Theory (18:24)
Stöð 2 kl. 20.30

Vinsælasta gamanþáttaröðin í sjónvarpi í dag. Gáfnaljósinn Leonard og Sheldon vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar en kunna ekkert á kvenfólk.

Rake (8:13)
Stöð 2 kl. 21.40



Frábærir þættir með Greg Kinnear í aðalhlutverki og fjalla um lögræðinginn Keegan Deane sem er mikill syndaselur.

Þriðjudagskvöld með Friikka Dór
Stöð 3 kl. 21.50

Stórsöngvarinn Friðrik Dór stjórnar þessum fjölbreytta og skemmtilega þætti, honum til halds og trausts verður leikarinn Ásgrímur Geir Logason.

The Green Mile
Bíóstöðin kl. 22.00



Áhrifamikil stórmynd með Tom Hanks og Michael Clark Duncan í aðalhlutverkum.

Kalli Berndsen - Í nýju ljósi
Gullstöðin kl. 19.50

Kalli Berndsen ráðleggur konum með mismunandi vaxtarlag um hvernig best sé að klæða sig til að ná fram því besta sem líkaminn hefur uppá að bjóða.

Arthúr 2
Krakkastöðin kl. 19.00
Gullfallegt og spennandi ævintýri úr smíðju Luc Besson.



Ísland Got Talent Stöð 2 sunnudag kl. 19.45

Vinsælasti skemmtipáttur vetrarins á Stöð 2, Ísland Got Talent, heldur áfram í kvöld með sérstökum „Dómara-valsþætti“ þar sem dómnefndin fer yfir öll þau atriði sem hafa komist áfram úr undankeppninni. Það eru aðeins 24 sæti í undanúrslitapáttunum og því verður að senda einhverja heim áður en keppnin hefst fyrir alvöru.

MÍÐVIKUDAGUR 26. MARS

Heimsókn (22:30)
Stöð 2 kl. 20.10



Heimilin sem Sindri Sindrason heimsækir eru jafn ólík og þau eru mörg en eiga þó það sameiginlegt að vera sett saman af alúð og smekklegheitum.

Léttir sprettir (7:8)
Stöð 2 kl. 20.30

Það er fátt skemmtilegra en það þegar fjölskyldan á sér sameiginleg áhugamál og ekki er það verra ef að það felur í sér hreysti og hreyfingu. Ríkka kynnir sér þær íþróttir sem fjölskyldan getur stundað saman og eldar gómsætan og hollan heilsurétt.

Grey's Anatomy (16:24)
Stöð 2 kl. 20.55

Dramatíkin heldur áfram á Grey Sloan-spítalanum í Seattle. Flókið einkalíf lækna á það til að gera starfið ennþá erfiðara.

Rita (3:8)

Stöð 2 kl. 21.40
Rita reynir að aðstoða ungan nemanda sem er ólétt en það endar öðruvísi en ætlað var. Hjördís vingast við strák í fyrsta bekk sem fær hana til að horfa öðrum augum á eigin æsku.

L'immortel

Stöð 2 kl. 23.10



Frönsk spennumynd frá 2010 með Jean Reno í aðalhlutverki. Glæpamaður sem sestur var í helgan stein er í hefndarhug eftir að fyrrverandi félagi hans reynir að myrða hann.



FIMMTUDAGUR 27. MARS

Life's Too Short (5:7)
Stöð 2 kl. 19.50



Breskir gamanþættir úr smiðju húmoristanna Ricky Gervais og Stephen Merchant. Í þessum þætti fer Warwick að kanna möguleikann á því að skipta um trú.

The Blacklist (18:20)

Stöð 2 kl. 21.10
Spennandi þættir með James Spader í aðalhlutverki. Sannarlega einn af bestu nýju þáttum vetrarins.

Game tívi (24:26)

Stöð 3 kl. 18.35



Frábær og fræðandi þáttur sem fjallar um allt það nýjasta úr tækni- og tölvuleikjaheiminum. Þáttastjórnendur eru Ólafur Þór Jóelsson og Sverrir Bergmann.

Supernatural (9:22)

Stöð 3 kl. 22.10
Winchester-bræðurnir halda áfram að berjast við yfirnátúrulegar furðuskepnur. Englar og djöflar eru hluti af daglegu lífi bræðranna.

Tekinn 2 (5:14)

Gullstöðin kl. 20.00



Auðunn Blöndal hrekkir fræga fólkið á óborganlegan hátt. Að þessu sinni er það Jóhanna Guðrún sem verður fyrir barðinu á hrekkjalómnum.

FÖSTUDAGUR 28. MARS

Bullet to the Head
Stöð 2 kl. 22.00



Spennumynd með Sylvester Stallone í aðalhlutverki. Eftir að félagar þeirra eru myrtir ákveða leigumorðingi og lögreglumaður að taka höndum saman í baráttunni við sameiginlegan óvin.

Spurningabomban (10:12)

Stöð 2 kl. 19.45
Föstudagskvöldin eru full af húmor og fjöri hjá Loga Bergmann. Fróðlegar og skemmtilegar spurningar og svörin oft nokkuð skrautleg.

Men in Black II

Stöð 2 kl. 20.35



Bráðskemmtileg ævintýramynd frá 2002 með Will Smith og Tommy Lee Jones í aðalhlutverkum. Svartklæddu mennirnir eru mættir aftur þegar mannkynið er aftur komið í bráða hættu.

Top 20 Funniest (1:9)

Stöð 3 kl. 19.00
Sprenglæglegir þættir fyrir alla fjölskylduna.

Community (1:24)

Stöð 3 kl. 20.20



Bandarísk gamanþáttaröð um skrautlegan hóp háskólanema. Með aðalhlutverkið fer grínistinn John McHale.

LAUGARDAGUR 29. MARS

Robot and Frank
Stöð 2 kl. 20.10



Hugljúf mynd frá 2012 sem hefur hlotið mjög góða dóma. Aðalhlutverkin leika Frank Langella, Susan Sarandon, Liv Tyler og James Marsden.

Parker

Stöð 2 kl. 21.40



Spennumynd frá 2013 með Jeremy Statham og Jennifer Lopez í aðalhlutverkum.

Eden

Stöð 2 kl. 23.40

Átakanleg mynd frá 2012 sem byggð er á sannri sögu. Unglingsstúlku er rænt og hún neydd til að stunda vændi.

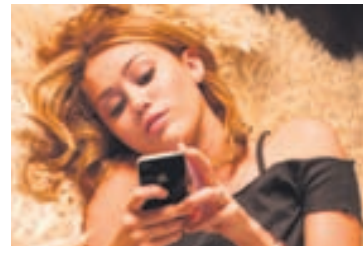
Formúla 1

Stöð 2 Sport kl. 08.00

Tímatakan fyrir aðra keppni ársins í Formúlu 1-kappakstrinum sem fram fer í Kuala Lumpur í Malasíu um helgina.

LOL

Stöð 3 kl. 22.10



Rómantísk unglíngamynd frá 2012 með Miley Cyrus, Douglas Booth, Ashley Greene og Demi Moore í aðalhlutverkum.

Son of No One

Bíóstöðin kl. 22.00

Spennumynd frá 2011 með Channing Tatum, Al Pacino og Katie Holmes í aðalhlutverkum.

Revolution (5:22)

Stöð 3 kl. 20.10



Spennandi þættir úr smiðju J.J. Abrams. Miles reynir að sannfæra gamlan féлага um að aðstoða sig í baráttunni fyrir frelsi.

Interview with the Vampire

Bíóstöðin kl. 22.00



Toppmynd með Tom Cruise, Brad Pitt, Kirsten Dunst og Antonio Banderas í aðalhlutverkum. Myndin er byggð á sögu eftir Anna Rice.

STÓRLEIKIR Í ENSKA BOLTANUM

Enska úrvalsdeildin

Stöð 2 Sport 2 - Þriðjudag, miðvikudag og laugardag

Fjórði heldur áfram í ensku úrvalsdeildinni og það eru sannkallaðir stórleikir á dagskrá í þessari viku.

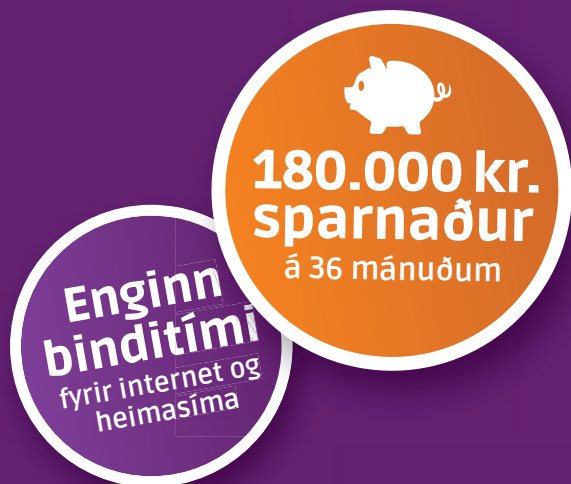
Á þriðjudagskvöld er nágrannaslagur í Manchester þar sem United tekur á móti City á Old Trafford. City er í harðri baráttu um meistaratítilinn en United hefur misst af lestinni og tekur ekki þátt í baráttunni um bikarinn í ár. Flautað verður til leiks klukkan 19.45. Á miðvikudag er síðan leikur Liverpool

og Sunderland á dagskrá en Liverpool hefur glatt stuðningsmenn sína í vetur með mun betri spilamennsku en á undanförunum árum. Þetta fornfræga félag eygir nú von um að næla í enska meistaratítilinn í fyrsta sinn síðan 1990. Á laugardag er síðan enn einn stórleikurinn á dagskrá því þá mætast Arsenal og Manchester City á The Emirates. Arsenal hefur harma að hefna því City sigraði 6-3 þegar liðin mættust í Manchester fyrr á tímabilinu.



FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á WWW.365.IS

7.990 kr. + 0 kr.



Sex frábærar sjónvarpsstöðvar

Með Skemmtipakkanum færðu aðgang að sex frábærum stöðvum, aðgang að Tónlist.is í þrjá mánuði og Stöð 2 Vild sem er eitt öflugasta vildarkerfi landsins.



Netið og heimasími innifalið í 36 mánuði

Enginn binditími fyrir internet og heimasíma.



Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Of gott til að vera satt?

- 1 Raunverulegur sparnaður**
Þú sparar frá 60.000 kr. á ári og því 180.000 kr. á gildistíma tilboðsins miðað við verð ráðandi aðila á markaði.
- 2 Langur gildistími**
Gildir í allt að 36 mánuði sem skilar sér í auknum heildarsparnaði. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma.
- 3 Auðvelt að skipta**
Það er bæði fljótlegt og einfalt að skipta yfir í net- og símaþjónustu 365. Við tengjum þig, þér að kostnaðarlausu.
- 4 Ekkert smátt letur**
Alltaf er greitt línugjald eins og hjá öðrum þjónustuaðilum á markaðnum. Við bjóðum upp á leigu á hágæða ZyXel-netbeini.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.



Fáðu þér áskrift! **365.IS**