

MONITOR



TÓNLIST, KVIKMYNDIR, SJÓNVARP, LEIKHÚS, LISTIR, ÍPRÓTTIR, MATUR OG ALLT ANNÆÐ

12.-18. apríl.

DOMINO'S DIAMM

Allar almennar matseðils-
pizzur á 1.590 kr ef þú sækir.



Meira en bara matur
dominos.is 58-12345



EGILL ÁSAMT
SPÚSU SINNI ÖLMU
OG NYFÆDDUM SYNI

Mynd/Golli

Annar okkar varð að fara

Egill Örn Rafnsson er hættur í Sign og er orðinn pabbi.

Rokkhundurinn og trommarinn Egill Örn Rafnsson stendur á tímamótum í lífinu. Hann eignaðist sitt fyrsta barn daginn sem gosið hófst með Ölmum, konu sinni, og nýverið hætti hann í rokksveitinni Sign eftir margra ára samstarf við bróður sinn, Ragnar Sólberg, og aðra félagi í sveitinni. Hann segist þó hvergi nærri vera búinn að leggja kjuðana á hilluna.

„Þetta voru mál í Sign sem voru þannig að það var ekki hægt að leysa þau nema með því að annar okkar myndi hætta,“ segir Egill um endalok sín í hljómsveitinni en Ragnar bróðir hans hyggst starfa áfram undir merkjum Sign. „Þetta var mjög mikill ágreiningur. Hann var bæði tónlistarlegs og viðskiptalegs eðlis. Það er mjög erfitt að útskýra það en það að ég hætti var eina leiðin til að leysa

þessa mál,“ segir Egill en deilurnar voru ekki eina ástæðan fyrir því að hann hætti í sveitinni.

„Svo var fjölskyldufingurinn líka dottinn úr þessu. Ég sá mig ekki lengur sem hluta af fjölskyldu eins og við höfðum alltaf verið. Það var alltaf ákveðið bræðralag á milli okkar en svo voru menn einhvern veginn byrjaðir að hugsa meira um sjálfa sig en heildina og þá fannst mér sjarminn vera farinn af þessu,“ segir Egill sem er kominn í ennþá stærra hlutverk núna.

Vona að hann verði bara lögfræðingur

„Föðurhlutverkið er ansi ólíkt rokkarahlutverkinu en engu að síður mjög skemmtilegt og spennandi og talsvert meira krefjandi,“ segir Egill sem hefur þó sofíð eins og engill síðan strákurinn kom í heiminn. „Hann er mjög góður og vaknar lítið á nóttunni. Svo

á ég góða konu sem passar að ég fái að sofa svo ég geti unnið,“ en Egill hefur starfað sem leiðsögumaður hjá Eskimos auk þess að spila sem hljóðverstrommari, meðal annars inn á plötu með Bjartmari Guðlaugssyni.

Egill Örn Rafnsson

Fyrstu sex: 29.03.82.
Helstu áhrifavaldar í tónlist: Trent Reznor og Grafík.
Upphaldskvikmynd: The Anchorman.
Upphaldstrommari: Ringo Starr.
Líð í enska: Mér gæti mögulega ekki verið meira sama um enska boltann.

En skyldi nýr trommusnillingur vera á leiðinni? „Ég vona ekki hans vegna,“ segir Egill og hlær. „Það er ekkert grín að vera tónlistarmaður á Íslandi. Ég vona að hann verði bara lögfræðingur eða viðskiptafræðingur eða eitthvað,“ segir Egill en þvertur fyrir það að rokkarinn í honum sé í bráðri lífshættu með föðurhlutverkinu. „Rokkarinn innra með mér fer með mér í gröfina. Það hefur alltaf legið fyrir mér að tromma og ekkert annað. Það er ekkert sem hverfur með einni hljómsveit,“ segir Egill og bætir við: „Það verður líklega erfitt að flétta föðurhlutverkið saman við rokkið en engu að síður mjög skemmtilegt.“

Monitor mælir með

Á NETINU Chatroulette er það heitasta á netinu í dag. Það eina sem þarf er vefmyndavél og maður er samtundis kominn í samband við ókunnuga manneskju einhvers staðar í heiminum. Farið samt varlega því Chatroulette er gróðarstía furðufugla. Ritstjórn Monitor er til dæmis búin að sjá óþarflega mörg typpi á stuttum ferli sínum á Chatroulette.



Í SJÓNVARPI Breaking Bad er frá-bær sjónvarpsþáttur um efnaræðikennara sem greinist með krabbamein og fer í kjölfarið að framleiða og selja fíkniefni. Bryan Cranston, sem lék pabbann í Malcolm in the Middle, er magn-



aður í aðalhlutverkinu. Þátturinn er ekki enn kominn í sýningar hér á landi, en það mun væntanlega ekki líða á löngu þar til einhver sjónvarpsstöð stekkur á þennan mikla fjársjóð.

UM HELGINA

Farðu í bíó

Á Bíóðögum Græna ljóssins er fullt af góðum myndum og þá er verið að frumsýna Kick-Ass sem margir segja að sé næsta Superbad, nema bara betri. Monitor er einmitt að gefa miða á Kick-Ass á Facebook.



Vikan á...

facebook

Vala Grand omg er ekki buin að fara á facebook í 36 daga strax 66 friendrequest hvaða á maður að fara að gera með alla þessa vini sem mar á wow AM I THIS MUCH LOVED OHHH LOVE U ALL
6. apríl 2010 kl. 06:21

Margret Kara Sturludóttir er bikarastelpa:)
10. apríl 2010 kl. 19:02

Sigmar Gudmundsson auglýsir eftir góðum status. Má vera verulega súr.
11. apríl 2010 kl. 21:36

Jóhanna Vala Jónsdóttir það er ALLT að gerast heima núna.. ohhhh er á algjörum bömmur! :(
13. apríl 2010 kl. 13:08

Ívar Guðmundsson Mér finnst að eldgos ættu alltaf að hefjast á daginn, voðalegt vesen að þetta sé að byrja um hánótt hehe ;)
14. apríl 2010 kl. 09:54

Feitast í blaðinu

Verzló og MS mætast í úrslitum MORFIS. Ítarleg úttekt á keppninni. >>4

Kristmundur Axel sigraði í söngvakeppninni og er á toppi tilverunnar. >>8

Tobba úr Djúpu lauginni um allt sem fólk þarf að vita fyrir stefnumót. >>10

FM Belfast er eitt heitasta bandið í dag, þrátt fyrir hömlulaust sprell. >>12

Bíóhúsin íða af lífi um helgina. Bíódagur hefjast og Kick-Ass er frumsýnd. >>16

Efst í huga Monitor

Magnaður Maggi Mix

Magnús Valdimarsson, betur þekktur sem Maggi Mix, er orðinn stórstjarna á Íslandi á örfáum vikum. Það kemur kannski ekkert sérstaklega á óvart, enda eru snillingar eins og Maggi Mix ekki á hverju strái. Monitor er búin að kortleggja feril Magga Mix síðustu fjórar vikur og leið hans á toppinn.

17. mars 2010 Maggi Mix stofnar Facebook-aðdáendasiðu og hleður inn lögum á borð við Míningar af ballinu, Taktu elskan pilluna og það er bannað að vera vondur við kvenfólk.

24. mars 2010 Maggi Mix hleður inn fyrsta matreiðslumyndbandinu, þar sem hann kennir fólk að gera hollar franskur.

31. mars 2010 Klukkan 16:46 eru aðdáendur Magga Mix orðnir 640.

4. apríl 2010 Maggi Mix hleður inn matreiðslumyndbandinu þar sem hann kennir fólk að gera pinnamat í partí. Hinn ódauðlegi frasi: „Pinnamatur í partí, eitthvað til að nart'í“ heyrst í fyrsta skipti.

5. apríl 2010 Klukkan 14:45 eru aðdáendur Magga Mix orðnir 1.255 og þar af er fólk frá Argentínu, Indlandi, Nýja-Sjálandi og Taílandi.

8. apríl 2010 Aðdáendafjöldi Magga Mix er yfir 5.000 manns. Maggi Mix kemur fram í bæði Kastljósinu og Íslandi í dag.

13. apríl 2010 Aðdáendafjöldi Magga Mix er yfir 16.000 manns.

Framtíðarspá

Monitor
30. júní 2012
Maggi Mix kjörinn forseti Íslands.



Vinsældir Magga Mix á Facebook

Svona stendur Maggi Mix í aðdáendafjölda á Facebook samanborið við nokkra af stærstu póstum þjóðarinnar. Þessar tölur eru teknar saman klukkan 13 miðvikudaginn 14. apríl. Monitor spáir því að aðdáendur Magga Mix verði komnir yfir 20 þúsund áður en helgin er liðin.

Fjöldi aðdáenda á Facebook

Maggi Mix 16.455
Fangavaktin 15.908
Jón Gnarr 15.144
Díkta 15.048
Páll Óskar 13.308
Laddi 12.141
Logi Geirsson 11.118
FM957 9.613
Fóstbræður 8.638
Næturvaktin 8.160
Ólafur Stefánsson 7.787
Sálin 7.592
Dagvaktin 7.322
Eiður Smári 7.196
Hjaltalín 6.235
Veðurguðirnir 3.930
Hemmi Gunn 2.440

Vingjarnleg úrslita- viðureign MORFÍS



UMRÆÐUEFNI
FÁFRÆÐI ER SÆLA

Menntaskólinn við Sund vs. Verzlunarskóli Íslands

Úrslita-
viðureign
mælsku- og
rökræðukeppni
framhaldsskól-
anna, MORFÍS,
verður háð í Háskóla-
bíói föstudagskvöldið 15.
apríl. Þar mætast Verzlingar
og MS-ingar og ræða um
umræðuefnið „fáfræði er sæla“.
Verzló, sem hefur unnið keppnina
10 sinnum og oftast allra, mælir á móti.
MS, sem sigraði í fyrsta og eina skiptið árið
1989, mælir með.

Sigurvegarar MORFÍS frá upphafi

| | |
|------|--------|
| 1985 | MR |
| 1986 | MR |
| 1987 | FG |
| 1988 | MR |
| 1989 | MS |
| 1990 | FG |
| 1991 | Verzló |
| 1992 | Verzló |
| 1993 | Verzló |
| 1994 | MH |
| 1995 | MH |
| 1996 | FB |
| 1997 | Verzló |
| 1998 | Verzló |
| 1999 | MA |
| 2000 | Verzló |
| 2001 | MA |
| 2002 | MH |
| 2003 | Verzló |
| 2004 | Verzló |
| 2005 | Verzló |
| 2006 | MR |
| 2007 | MH |
| 2008 | MR |
| 2009 | Verzló |

í fyrra,
en við
erum
komin í úrslit
í fyrsta skipti
síðan '89, þannig
að það er miklu
meiri pressa á þeim.
Við höfum allt að vinna og
engu að tapa.“

Áskorun að tala frammi fyrir mannfjölda

Eva Fanney Ólafsdóttir er stuðningsmaður Verzlinga. Hún fagnaði sigri í keppninni í fyrra á sínu fyrsta ári í liðinu og hefur því titil að verja. „Ég hugsaði með mér eftir úrslitin í fyrra að ég ætlaði aldrei að gera þetta aftur,“ segir Eva Fanney og hlær, en hún segir mikla vinnu liggja að baki hverri keppni. „Þetta er í rauninni vinna í sjö sólahringa samfleytt. Við byrjum á því að semja um umræðuefni og það er undantekning ef það tekst á einum degi,“ segir hún. Þótt álagið fyrir hverja keppni sé mikið segir Eva Fanney að erfiðió sé allt þess virði þegar yfir lýkur. „Það er mjög skemmtilegt og þroskandi að takast á við þetta. Það er gaman að vera búin að undirbúa sig í viku og flytja svo ræðurnar fyrir framan mörg hundruð manns. Svo skemmir auðvitað ekki fyrir ef við stöndum uppi sem sigurvegarar,“ segir hún. Það hefur löngum verið talað um að helsti ótti margra sé að tala frammi fyrir mannfjölda og Eva Fanney segir þáttökuna í MORFÍS óneitanlega hafa verið krefjandi verkefni að takast á við. „Það var mikil áskorun fyrir mig að gera þetta, því ég er smá feimin. Áður en ég byrjaði í ræðuliðinu gat ég ekki hugsað mér að standa fyrir framan svona margt fólk og tala. En þetta verður auðveldara með hverri keppni,“ segir Eva Fanney.

Hafa allt að vinna

„Það er mikill hugur í liðinu. MS hefur ekki komist í úrslit MORFÍS í 21 ár þannig að stemningin í skólanum er mjög góð,“ segir Þórdís Jensdóttir, meðmælandi MS-inga. „Það hefur verið lítil metnaður fyrir þessu í MS undanfarin ár. Fólk vissi varla hvað MORFÍS er, en það hefur orðið mikil breyting. Í ár fengum við til okkar góða þjálfara og settum markið hátt,“ segir hún. Þórdís, sem gegndi embætti formanns skólafélags MS í vetur, var sjálf í Verzló í tvö ár. „Ég skipti yfir í MS því ég félaði mig ekki alveg í Verzló,“ segir hún, en neitar því að henni sé sérstaklega í nöp við andstæðingana. „Margir af vinum mínum eru í Verzló. Árni (frummælandi) var með mér í leikfimi, þannig að þetta er eiginlega bara vinaleg keppni. En maður reynir kannski að búa til smá hatur fyrir keppnina sjálfa,“ segir Þórdís og hlær. Hún er hvergi bangin þótt hún sé að mæta ríkjandi MORFÍS-meisturum og sigursælasta skóla keppninnar frá upphafi. „Þau eru tvö í Verzló-liðinu sem sigruðu



VERSLÓ

Árni Grétar Finnsson
Liðstjóri
Fyrstu sex: 14.05.90
Í sumar: Við Árni ætlum að flytja til Danmerkur í sumar og reyna að fá vinnu þar.
Í framtíðinni: Eg ætla í lögfræði í HÍ.

Árni Kristjánsson
Frummælandi
Fyrstu sex: 18.10.89
Í sumar: Fyrst er það útskriftarferð. Svo er stefnan að fara til Danmerkur að vinna og vonandi kemst ég á Hróarskelduna.
Í framtíðinni: Eg ætla að fara í verkfræði í HR í haust.

Stefán Óli Jónsson
Meðmælandi
Fyrstu sex: 01.03.91
Í sumar: Farandsölumennska.
Í framtíðinni: Markaðssálfræði.

Eva Fanney Ólafsdóttir
Stuðningsmaður
Fyrstu sex: 24.06.90
Í sumar: Ég er enn í vinnuleit fyrir sumarið. Annars ætla ég að ferðast og fara á salsnámskeið.
Í framtíðinni: Ég ætla að taka ársfrí frá skóla og gera eitthvað gáfulegt og skemmtilegt. Stefni svo á nám í HÍ á heilbrigðisvísindasviði.

MS

Anton Birkir Sigfússon
Liðstjóri
Fyrstu sex: 28.12.90
Í sumar: Bæjarvinnan biður mín að liðnum vetri og svo heldur kærstuleitin bara áfram.
Í framtíðinni: Eitthvað sem tengist tisku held ég. Hún veitir mér skemmtilegan innblástur.

Lilja Björk Stefánsdóttir
Frummælandi
Fyrstu sex: 22.04.90
Í sumar: Vinna á leikskóla og njóta þess að vera tvítugur nýstúdent á göðum stað í lífinu.
Í framtíðinni: Eg ætla til Noregs í snjóbretta-skóla og síðan stefni ég í íþróttfræði á Laugarvatni. Svo langar mig í hamstur.

Þórdís Jensdóttir
Meðmælandi
Fyrstu sex: 08.06.90
Í sumar: Ég er í hestamennsku og mig langar mikið að vinna við að þjálfra og keppa.
Í framtíðinni: Í haust langar mig að fara á Hóla í Hjaltadal, sem er svona hestaháskóli. Svo fer ég líklega í háskólann í framhaldinu.

Atli Hjaltested
Stuðningsmaður
Fyrstu sex: 22.10.90
Í sumar: Reyna að komast af þessu skeri herna og upplifa eitthvað nýtt og ferskt. Helst að komast í smá golf og vinna í lottóinu.
Í framtíðinni: Ég tel líklegt að ég fari í lögfræði.



Þekktir MORFÍS-keppendur

- **Gylfi Magnússon** viðskiptaráðherra var frummælandi í sigurliði MR-inga árið 1986 þegar þeir mæltu með geimferðum. Annar alþingismaður, **Helgi Hjörvar** úr MH, var hins vegar valinn ræðumaður Íslands.
- **Sigmar Guðmundsson** úr Kastljósinu sigraði í keppninni með FG árið 1987, en þá var þingmaðurinn **Illugi Gunnarsson** valinn ræðumaður Íslands.
- Sigmar keppti svo aftur til úrslita ári síðar og var valinn ræðumaður Íslands, en þá tapaði FG fyrir MR-ingum sem höfðu þingmanninn **Birgi Ármannsson** innan sinna ræða. Sigmar bætti svo um betur og sigraði í Morfís og var valinn ræðumaður Íslands árið 1990.
- Árið 1989 voru **Sverrir og Ármann Jakobssynir**, bræður **Katrínar Jakobsdóttur** menntamálaráðherra, í sigurliði MS. Ræðumaður Íslands var hins vegar **Stefán Eiríksson** úr MH, sem er lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu í dag.
- Verzló sigraði í MORFÍS þrjú ár í röð, frá 1991-1993. **Gísli Marteinn Baldursson** og **Rúnar Freyr Gíslason** voru báðir tvívegis í sigurliðinu og hlutu sinn ræðumannstitilinn hvor. **Sigurður Kári Kristjánsson** vann sömuleiðis tvo MORFÍS-titla sem liðstjóri Verzló.
- Árið 1994 var **Inga Lind Karlsdóttir** sjónvarpskona fyrsta stelpan til að vera valin ræðumaður Íslands, en hún tapaði með FG fyrir MH, sem hafði **Oddnýju Sturludóttur** borgarfulltrúa innanborðs.
- Árið 1998 tapaði **Eyrún Magnúsdóttir** sjónvarpskona fyrir Verzló. Eyrún var í Kvennó og mælti á móti egóisma í úrslitunum.
- **Bergur Ebbi Benediktsson**, meðlimur grínhópsins Mið-Íslands og fyrrverandi meðlimur Sprengjuhallarinnar, keppti tvívegis til úrslita með MH, árin 1999 og 2000, en tapaði í bæði skiptin. Seinna árið var hann valinn ræðumaður Íslands.
- **Atli Bollason** og **Georg Kári Hilmarrson** úr Sprengjuhöllinni sigruðu í MORFÍS með MH 2002.
- **Björn Bragi Amarsson**, ritstjóri Monitor, sigraði þrisvar með Verzló á árunum 2003-2005. Seinna tvö árin var hann valinn ræðumaður Íslands en árið 2003 hlaut **Jóhann Alfreð Kristinnsson**, meðlimur Mið-Íslands, þann titil.



Mynd/Emir



Tyggðu fram bros



Rannsóknir sýna að notkun sykurlaus **Extra** eykur munnvatnsframlæðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær.

Extra minnkar upptöku hitaeninga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

WRIGLEY'S
Extra®

Gott bragð fyrir heilbrigðar tennur...



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætufrni í tyggigúmmii



Mynd/Ernir

LAGIÐ KOMDU TIL BAKA HEFUR HREYFT VIÐ ÍSLENSKU ÞJÓÐINI

Kristmundur Axel er á toppi tilverunnar. Pabbi hans er í meðferð og er á batavegi.

„Lífið leikur við mig þessa dagana,“ segir Kristmundur Axel Kristmundsson, sem sigraði í söngvakeppni framhaldsskólanna á Akureyri um síðustu helgi. Kristmundur söng lagið Komdu til baka, eins og frægt er orðið, en lagið fjallar um föður hans sem hafði verið óvirkur alkohólísti í 11 ár þegar hann féll árið 2008. „Pabbi fór til Svíþjóðar í meðferð fyrir fimm mánuðum. Þetta gengur vel og vonandi nær hann sér á strik karlinn og ég get byrjað að búa með honum aftur,“ segir Kristmundur.

Þeir feðgar höfðu búið saman alla grunnskólagöngu Kristmunds. „Ég ólst upp við að hann væri edrú og hafði aldrei séð hann undir áhrifum. Það var þvítíkt áfall þegar hann féll. Ég hreinlega missti heimili mitt og einhvern veginn allt líf mitt. Mér fannst bara eins og ég væri að deyja á tímabili,“ segir Kristmundur, sem býr með móður sinni og systur í dag og hefur það að eigin sögn frábært.

Pabbi í skjúnum

Kristmundur hefur eðlilega vakið mikla athygli fyrir lagið og hversu ófeminn hann er við að ræða um sjúkdóm föður síns og reynslu sína af honum. Fjölmíðlar hafa keppt um að ná tali af



KRISTMUNDUR AXEL OG JÚLÍ HEIÐAR SIGRUÐ Í SÖNGVAKEPPNINI

honum eftir keppnina og skólayfirvöld í Borgó ákváðu að gefa honum tveggja daga frí til þess að gefa honum tækifæri til að komast aftur niður á jörðina og sinna öllum sem vildu ná athygli hans. „Þetta er búið að vera alveg geðveikt. Bara það að taka þátt í keppninni var þvítíkt upplifun og hvað þá að vinna. Ég átti aldrei von á því,“ segir Kristmundur hógvær.

„Það var tekið alveg rosalega vel á móti okkur þegar við komum í skólann á mánudaginn. En við höfum reynt að vera bara rólegir,“ segir hann, en neitar því ekki að vinsældirnar kitli. „Það er gaman að fá athygli fyrir einhvern svona hæfileika. Eitthvað sem maður lagði sig virkilega fram við,“ segir hann.

Kristmundur átti gott samtal við pabba sinn daginn eftir keppnina og gamli var að vonum að rífa úr stolti. „Hann sagðist hafa fagnað svo mikið að hann datt í gólfíð. Hann var alveg í skjúnum,“ segir Kristmundur og hlær. „Það er allt æðislegt að fréttu af honum núna.“

Lífið leikur við mig

Kristmundur Axel

Fyrstu sex: 26.10.93.

Hlustar á: Ég hlusta aðallega á RNB og svona FM-tónlist. Ég er svolítil hnakkí í mér. Ég fíla líka svona „acoustic“ gaura eins og John Mayer og fleiri. En ég hlusta nánast ekkert á rapp.

Horfir á: Ég fíla Family Guy mjög mikið, en annars horfi ég lítið á sjónvarp, allavega um þessar mundir á meðan það er svona mikið að gera. Uppáhaldsbíómyndin mín heitir Goal, það er svona fótþolabíómynd.

Les: Ég les nú aðallega bara skólabækurnar og ekki mikið meira en það. Síðasta bók sem ég las var Myrká eftir Arnald Indriðason, hún var geðveik. Ég datt alveg inn í hana.

Áhugamála: Fyrst og fremst tónlist. Svo er það fótþolinn, fjölskyldan og vinirnir. Bara að hafa gaman af lífinu.

Margir í sömu sporum

Kristmundur hefur verið að rappa undanfarin fjögur ár og segist helst af öllu vilja starfa sem tónlistarmaður í framtíðinni, eða að minnsta kosti innan skemmtanaíðnaðarinnar. Honum finnst einnig mikilvægt að nota reynslu sína til þess að láta gott af sér leiða. „Á mínu versta tímabili leið mér alveg ólýsanlega illa og ég er að heyrja í svo mörgum krökkum sem eiga við sömu vandamál að stríða. Það hafa ótrúlega margir komið að máli við mig og ég er alltaf tilbúinn að hjálpa ef ég get,“ segir Kristmundur.

Þegar Kristmundur er ekki að rokka mækkinn eða hafa með félögum sínum spilar hann fótþolta með Fjölni. „Ég fótþoltaði reyndar síðasta sumar og er búinn að vera að jafna mig á því. Um leið og ég er orðinn góður tek ég fram skóna að nýju,“ segir hann.

Í sumar stefnir hann á að vera í boltanum og spila á sem flestum tónleikum, en hann á enn eftir að fá vinnu fyrir sumarið. „Ég vonast til að fá vinnu hjá ÍTR í sumarstarfinu þar,“ segir Kristmundur og verður að teljast líklegt að þessi hrikalega íþróttarinnar strákur muni ekki eiga í vandræðum með að fá starf þar á bæ.

Og já...

• Sýningar á Steindanum okkar, nýjum þætti grínistans Steinda jr. hefst á Stöð 2 þann 30. apríl. Beðið



hefur verið eftir þáttunum með nokkurri eftirvæntingu, en Steindi hlaut landsfrægð eftir óborganlegan skets með Sigga Stormi og Haffa Haff í fyrra. Steindi er þekktur fyrir nokkuð grófan húmor og segja kunnugir, sem hafa séð atriði úr þættinum, að eftir að hann hefur farið í gegnum ritskoðun hjá forsvarsmönnum Stöðvar 2 muni innan við 10 mínútur af efni standa eftir. Spennandi verður að sjá hvort Stöð 2 hleypi öllum grófu atriðunum í gegn, en mörg atriði úr þættinum eru sögð vera alveg svívirðilega myndin.

• Hljómsveitin Hjaltalín vinnur nú að gerð myndbands við lagið Suitcase Man og hefur fengið Helga



Jóhannsson í verkið. Helgi er ungur kvikmyndagerðarmaður sem hefur til dæmis gert myndbönd við lög Berndsen. Nýjasta Berndsen-myndbandið, sem Helgi gerði einmitt, fór nýlega í spilun og hefur vakið mikla athygli fyrir þær sakir að í því leika 20 rauðhærð börn. Ekki fylgdi sögunni hversu mörg rauðhærð börn verða í Hjaltalín-myndbandinu.

• Verzlíngar og MS-ingar mætast í úrslitum MORFÍS á föstudagskvöld, eins og lesa má um á blaðsíðu



fjögur í þessu blaði. Af þessu tilefni tóku nokkrir MS-ingar sig til og sturtuðu hrúga af hrossaskít fyrir utan aðalinnangang Verzlunarskólans. Skólayfirvöld í MS voru allt annað en sátt við uppátækið og mætti skólameistarinn sjálfur ásamt fylgdarliði til að moka skítinum burt. Sökudólgarnir munu í framhaldinu hafa verið kallaðir á teppið og látnir biðjast afsökunar á því að hafa gefið skít í Verzlunarskólann.

Klikkun hvað maður kemst í gott form



SINDRI VARÐ VEIKUR FYRIR PARKOUR EFTIR AÐ HANN SÁ YAMAKAZI



Myndir/Ernir



MENN LABBA EKKI Á VEGGJUM NEMA ÞEIR SÉU Í GÓÐU FORMI

Parkour-æfingabúðirnar verða haldnar á laugardag og sunnudag. Skipt verður í þrjá aldersflokka (8-12 ára, 13-17 ára og 18 ára og eldri) og kostar 7.500 krónur inn. Áhugasamir geta sent Sindra póst á netfangið sindri@purehealth.is.

Sindri Viborg er frumkvöðull í parkour á Íslandi og stendur fyrir æfingabúðum um helgina.

„Ég kynntist þessu fyrst þegar ég sá myndina Yamakazi eftir Luc Besson,“ segir Sindri Viborg, frumkvöðull í parkour-íþróttinni á Íslandi. Í hugum viðvænna er parkour lítið annað en hopp milli veggja og fram af húspökum, en Sindri kann fagmannlegri útskýringu á tilgangi íþróttarinnar: „Parkour er tæknin við að komast frá punkti A til punkts B eins líkamlega hratt og hægt er, sama hvað á veggi manns verður.“

Lærði af YouTube og bíómyndum

Sindri segist að mestu vera sjálf lærður í greininni, en aðeins nokkur ár eru síðan menn fóru að stunda parkour hér á landi. „Það var erfitt að fá almennilegar upplýsingar, en fyrir nokkrum árum tóku Bretar við sér og fengu mikinn áhuga á parkour. Þá opnaðist flóðgátt af upplýsingum og maður gat farið að æfa af einhverju viti. Ég í rauninni lærði þetta sjálfur eftir upplýsingum sem ég fann á netinu. Skoðaði myndbönd á YouTube og leitaði uppi bíómyndir þar sem var að finna parkour-atriði,“ segir Sindri.

Spurður um kosti parkour nefnir Sindri fyrst og fremst mikla vellíðan sem fylgja því að stunda greinina. „Jafnvægisskynið verður

alveg æðislegt og maður öðlast betri fótafimi, nákvæmni og kemst hraðar yfir hvað sem er. Svo verður fólk skuggalega líkamshraust af þessu. Það er alveg klikkun hvað maður kemst í gott form,“ segir hann og ítrekar að allir geti byrjað að stunda parkour. „Hvort sem menn eru háir og langir eða litlir og feitir. Það eru allir hæfir til að stunda þessa íþrótt.“

Úr 80 í 300 á fjórum mánuðum

Sindri rekur fyrirtækið ATS, en það er skammstöfun einkunnarorðanna „aðlögun til sigurs“ sem er þekkt hugtak úr parkourheiminum. Hann segir vinsældir greinarinnar hafa aukist mikið að undanfögnu. „Um áramótin var ég með 80 nemendur en í dag eru þeir orðnir rúmlega 300,“ segir Sindri.

Sindri og ATS standa fyrir heljarinnar æfingabúðum í Gerplu um helgina. Þar koma saman nokkur af stærstu nöfnum parkourheimsins, þeir Phillip Doyle, Blue og Jan Barcikowski. „Þetta er fullkominn staður til þess að kynna parkour og það geta allir mætt. Ef fólk er að koma í fyrsta skipti þá er það bara geggið,“ segir Sindri og tekur fram að það skipti engu máli hvort fólk er í góðu líkamlegu formi eða ekki.

iTwist

by KFC

Ný bragðupplifun

SUNNY 399 kr.

Korn-tortilla, salsasósa, iceberg, ostur & kjúklingalund

yummy 399 kr.

Hveiti-tortilla, sinnepssósa, tómatar, ostur & kjúklingalund

SUNNY & yummy

Máltíð með frönskum og gosi

949 kr.



www.kfc.is

BETRA BRAGÐ Í **30** ÁR

HAFNARFIRÐI - KÓPAVOGI - REYKJAVÍK - SELFOSSI - REYKJANESBÆ - MOSFELLSBÆ - FOSSVOGI

0
GRÖMM
TRANS-
FITA



GUMMA OG STEBBA ÞYKIR VÆNT UM JENS OG TILEINKA HONUM NÆSTU TÓNLEIKA

Sálin hans Jens míns á Nasa

Sálin er í hljóðveri og vinnur að nýrri plötu

„Við ætlum að reyna að gera það sem við höfum oft gert, að reyna að finna nýja fleti á þessari popptónlist okkar. Við ætlum að vinna með Stórsveit Reykjavíkur þannig að það verður mikill lúðrablastur, líkt og verið hefur, en núna förum við vonandi langt yfir strikið,“ segir Guðmundur Jónsson gítarleikari Sálarinnar um væntanlega plötu sveitarinnar sem kemur út í haust.

„Þetta er svolítið flókin tónlist og við erum að takast á við mjög skemmtilega hluti,“ segir Guðmundur sem telur mikilvægt að hljómsveitin sé sifell til að gera ferska hluti. „Það er að minnsta kosti ein af ástæðunum fyrir því að ég er í þessari hljómsveit. Við

erum að finna upp hjólið aftur og aftur og erum duglegir að fara í allskonar áttir með tónlistina okkar. Við erum samt með okkar einkenni sem við losnum ekkert við og viljum ekkert losa okkur við,“ segir Guðmundur.

Sálin heldur tónleika á Nasa á laugardagskvöldið og mun sveitin fá nýtt nafn þetta kvöld sem er tileinkað liðsmanni bandsins. „Jens er í miklu uppáhaldi hjá okkur í Sálinni. Hann er okkar Ringo Starr og hefur verið endalaus uppspretta skemmtilegheita alveg frá því hann byrjaði í bandinu. Af því tilefni viljum við tileinka honum þetta kvöld og skýra hljómsveitina Sálin hans Jens míns þetta eina kvöld.“

EUROVISION



EURO-HAUKUR ER DÓSENT Í EUROVISION

Franska bölvunin

Það er ekkert nýmæli í Eurovision að lönd sendi lög á tungumálum, öðrum en ensku, sem hafa ekkert með landið sjálft að gera. Lettar hafa til dæmis sungið á ítölsku og Rúmeninn Mihai söng lagið Tornero að miklu leyti á ítölsku árið 2006 með eftirminnilegum hætti. Þá hafa Belgar og Hollendingar þrisvar hreinlega skáldað upp tungumál, enda engum til framdráttar að syngja á flæmsku.

Við Íslendingar grípum til þessa ráðs í fyrsta sinn nú í ár og sendum lag sem ber franskan titil sem hefur verið nokkuð vinsælt í þessum efnum. En þar tókum við kannski óþarfa áhættu því dæmin sýna að franskan er alls ekki ávísun á velgengni. Nær öll lög sem bera franskan titil hafa nefnilega galdið afhröð síðustu ár.

Nýjasta dæmið er óperusmellurinn La Voix sem Svíar sendu í fyrra og bundu mikla vonir við. Lagið komst reyndar í úrslit en hafnaði í 21. sæti, sem er versti árangur Svía frá árinu 1993 og næstversti árangur þeirra frá upphafi. Kýpverjar hafa tvisvar brennt sig á frönskunni. Fyrst árið 2007 með hinu stórgóða lagi Comme ci

comme ça, sungið á frönsku af söngkonunni Evridiki sem hafði keppt tvisvar áður með ágætum árangri. Í þetta sinn fór hún þó heim hvekk með skottið á milli lappanna eftir forkeppnina. Næsta framlag Kýpverja hlaut einmitt sömu örlög en það bar titilinn Femme fatale, sem er jú franska.

Eitt þekktasta dæmið í bransanum er þó sorgarsagan af Kate Ryan sem fór fyrir Belgíu árið 2006 með lagið Je t'adore, sungið á frönsku og ensku. Lagið þótti sigurstranglegt og átti eftir að fá töluverða spilun víða um Evrópu, meðal annars á Íslandi. En öllum að óvörum mistókst Kate að komast í úrslit. Eurovision-heimurinn fékk nett áfall og síðan þá er sagt að það lag sem geldur ósanngjarnasta afhröðði hafi hlotið „Kate Ryan-verðlaunin“. Þessar upplýsingar hefðu því kannski komið sér vel áður en við kusum okkar ágæta framlag. Það eru þó undantekningar á öllum reglum og óþarfi að vera of svartsýnn. En það er ágætt að vita að ef við lendum illa í því í Ósló þá er það ekki okkur eða laginu að kenna, heldur helvítis frönskunni.

haukurjohnson@monitor.is

7 vikur í Eurovision



EMIL GUNNAR GUNNARSSON

Nemi á fjórða ári í Verzló. Fyrstu sex: 19.10.90.

Hvað filar þú mest í tisku um þessar mundir?

Ég fíla mikið svona gamaldags og stílhreint. Að vera frekar snyrtilegur í tauinu.

Hvaða flik keyptir þú síðast?

Ég keypti bláa slaufu í Sautján fyrir úrslitin í Gettu betur. Hún var greinilega ekki til happs, því Verzló tapaði.

Hver er uppáhaldsflikin þín?

Ég verð eiginlega að segja nærbuxurnar, sérstaklega Björn Borg-nærbuxurnar mínar. Einfaldlega af því að það er ekkert betra en að vera heima hjá sér á nærbuxunum.

Uppáhaldsmerki?

Segjum Cheap Monday. Ég held að ég eigi alveg farnar svoleiðis buxur.

Notar þú snyrtivörur?

Bara hefðbundnar, rakspira og rakakrem og slíkt.

Hverju myndir þú aldrei klæðast?

Hermannabuxum.

Hvaða tónlist hlustar þú mest á?

Allt frá ljúfum tónum Kings of Convenience til Justice. Um þessar mundir er ég helst að hlusta á nýjasta diskinn með Gorillaz, Plastic Beach. Ég er búinn að vera með hann í bílnum víðstöðulaust í viku.

Hver er uppáhaldskvikmyndin þín?

Það er klárlega Forrest Gump. Hún verður betri með hverju árinu, eftir því sem maður lærir meira um söguna og áttar sig betur á því hversu mikil snilld þessi mynd er.

Hvað ætlar þú að gera í sumar?

Ég er að fara í útskriftarferð til Costa del Sol. Svo ætla ég bara að slappa af. Ég er ekki kominn með vinnu ennþá, en það er eitthvað í spilunum.

Stílhreint og snyrtilegt

Emil Gunnar filar gamaldags lúkk og er tilbúinn fyrir sumarið.



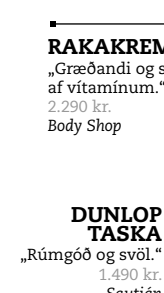
SOLID V-BOLUR
„Klassík undir hvaða flik sem er.“
2.990 kr.
Galleri Sautján



SÓGLERAUGU
„EKKI bara fyrir Stevie Wonder.“
1.990 kr.
Galleri Sautján



STURTUSÁPA
„Fyrir húð og hár frá Of A Man.“
1.490 kr.
Body Shop



DUNLOP TASKA
„Rúmgóð og svöl.“
1.490 kr.
Sautján



RAKAKREM
„Græðandi og sneisafullt af vítamínunum.“
2.290 kr.
Body Shop



BOBBIE BURNS SKOR
„Léttir og þægilegir.“
8.990 kr.
Galleri Sautján



Myndir/Allan

Nóttin

er nýjung í Nóatúni

DAG
Nótt **24x7**

Nú er opið 24 tíma,
7 daga vikunnar
í þremur verslunum
Nóatúns

Hringbraut

Austurveg

Grafarholt

NÓATÚN

www.noatun.is

SJÓNVARP

SEM ÞÚ VERÐUR AÐ SJÁ

FIMMTUDAGUR 15. APRÍL



THE SIMPSONS

Stöð 2
17:58 Þessi þættir eru fyrir löngu orðnir klassískir. Í þessum þætti kemst hin rölynda og skilningsríka eiginkona Homers, Marge, í kast við lögin.

THE OFFICE

Skjár einn
20:10 Steve Carell er frábær í bandarísku útgáfunni af The Office sem gefur breska forvera sínum ekkert eftir. Ekki gott fyrir þá sem þola illa vandráðalegar aðstæður.

FÖSTUDAGUR 16. APRÍL



AUDDI OG SVEPPI

Stöð 2
19:20 Auddi og Sveppi eiga óskaplega auðvelt með að gera skemmtilegt sjónvarpsefni. Í þessum þætti mætir nýstímið Maggi Mix til leiks og gerir allt vitlaust.

LANDSLEIKUR Í HANDBOLTA

Sjónvarpið
20:10 Tvö af bestu handknattleikslíðum heims mætast þegar strákarnir okkar taka á móti heims-, Evrópu- og ólympíumeisturum Frakka í Laugardalshöllinni.

MATCH POINT

Stöð 2
00:00 Ein besta myndin úr smíðju Woodys Allens að margra mati. Hlaut bæði Óskars- og Golden Globe-tilnefningar og skartar Scarlett Johansson og Jonathan Rhys-Meyers í aðalhlutverkum.

LAUGARDAGUR 17. APRÍL



SATURDAY NIGHT LIVE

Skjár einn
21:30 Einn allra vinsælasti grínþáttur sjónvarps-sögunnar. Í þessum þætti er ofurstarjarn-an Jennifer Lopez gestaleikari.

A BEAUTIFUL MIND

Sjónvarpið
21:35 Frábær kvikmynd sem segir sögu stærðfræðingsins og snillingsins Johns Nash sem Russell Crowe túlkar á frábæran hátt.

300

Stöð 2
00:50 Mynd sem hefur farið illa með sjálfstraust margra góðra manna enda skartar þessi frábæra mynd Gerard Butler í aðalhlutverki ásamt að minnsta kosti 300 öðrum óaðfinnanlegum karlmönnum.

SUNNUDAGUR 18. APRÍL

FORMÚLA 1

Stöð 2 sport
12:00 Bein útsending frá Formúlu 1-kappakstrinum í Kína. Búist er við gríðarlegri spennu og svo er alltaf áhugavert að sjá gamla refinn, Michael Schumacher, við stýrið.

RÉTTUR

Stöð 2
20:20 Rammíslenskt löggæðidrama. Magnús Jónsson hefur farið á kostum í hlutverki löggæðingsins Loga en nú er komið að lokabættinum í þessari þáttaröð og því mörg mál sem verða til lykta leidd.



FÖSTUDAGUR KL. 21:00
DJÚPA LAUGIN

Ekkert brúðkaup enn þá

Stefnumóta-boðorðin
...Tobba eys úr viskubrunni sínum!

Íslensk stefnumótamening er ansi ung og ekki langt síðan við hættum að rúnta niður Laugavegin og kalla þá stefnumót. Íslenskir karlmenn eru líka ansi lagnir við að koma sér undan stefnumótum með því „að hittast á djamminu“. Hrikalega óspennandi pæling. Andfúllir ginkossar og klunnaleg samtöl. Látum það alveg vera, strákar mínir. En það er fleira sem er algerlega bannað.

♥ EKKI TALA UM MÍNNA PÝÐERENDI Eða FVSTU STEFNUMÓTANUM. ÞAÐ ER VANDRÁÐALEGT OG AÐGÆÐLEGA TILGANGSLAUST.
♥ EKKI REIÐA KYMIF OF MIKID. UNDRÁÐLEGAR FANTASÍUR OG HAÐDIR KLÁMBRANDARAR ÞAGGA EKKI ÞEGAR ÞÚ VILT VERA HEILLANDI.
♥ EKKI SPLITA REIKNINGNUM. ÞÚ ÞIT ALLS EKKI ALLTAF AÐ ÞORGA EN EF ÞÚ BALBEST DÖMUNNI OG SKALT ÞÚ VERA TILGJAFN AÐ TAKA AÐREIKNINGU.
♥ SENDU ÖMS DAGUNA EFTIR. ÞARA EITNAÐ LITID OG NETI. ÞETTA DIEMI MÖÐ AÐ BÍÐA Í ÞRJA DAGA ER HREYTTUR LEIKA SEM SKILAR LITLUM ÁRANGRI OG KIRLUM ÞIÐINGI.
♥ EKKI BÍÐA HEIM TIL ÞÍN FYR EN EFTIR ANNAÐ EÐA ÞRÍÐJA STEFNUMÓT. AÐ BÍÐA HEIM Í VÍÐIS ER OF „KOMDU AÐ KELA-LEGT“ OG GETUR STÓTAF STEMMINGUNNI EF KONN ER EKKI KONN Í SAMAN STIG.
♥ BÍÐ ER BANNAD. AÐHÉFI SEM FELA Í SÉR SAMAN SEM EKKERT SAMTAL EÐA GASTAÐ. ERTU EKKI AÐ HITA VIKKOMANDI TIL AÐ KYNNA HONUM/HENNI? HVERNIG GERIST ÞAÐ Í KORTERKILÉI ÞAR SEM HJAN BÍÐUR Í SAMANUM A MEÐAN ÞÚ OG KAUPIR POPP OG KÖK.
♥ SEGDU MINNA OG GERDU MIRA. EKKI LOFA UPTI KAMMUM A ÞÉR. AÐ BEILA ER ALLS EKKI SMART OG GERLUR STERKA MYND AF ÞÚ SEM KOMA SKAL. KOMDU ÞREKUR A ÞVART Í STAD ÞESS AÐ VERA ALLTAF AÐ VALDA VONDRIGDUM.

Djúpa laugin hefur notið vinsælda á Skjá einum. Ragga og Tobba eru orðnir miklir stefnumótafræðingar.

„Það hefur ekki verið mikið mál að fá fólk í þáttinn. Aðsóknin hefur verið ótrúlega mikil frá upphafi,“ segir Ragnhildur Magnúsdóttir Thordarson, eða Ragga, sem er annar þáttarstjórnandi Djúpu laugarinnar sem hefur verið á dagskrá Skjás eins í vetur. Þátturinn fór aftur á dagskrá í vetur eftir fimm ára hlé, eftir að hafa verið kosinn af almenningi sem sá þáttur sem fólk vildi helst fá aftur á skjáinn.

„Þátturinn snýst náttúrliga um að para fólk saman. Við höfum heyrt af tveimur þörum sem hafa haldið aðeins áfram að hittast án þess að það hafi komið þættinum neitt við, en við vitum ekki til þess að það hafi orðið brúðkaup úr þessu, enn sem komið er,“ segir Ragga, sem stýrði áður lífsstílsþættinum Sirkus Reykjavík sem var á dagskrá sjónvarpsstöðvarinnar Sirkuss fyrir nokkrum árum.

Sá þáttur var tekinn upp fyrirfram en Djúpa laugin er sýnd beint frá skemmtistaðnum 80's Club. „Þetta er tvennt ólíkt. Það er allt öðruvísi að taka þætti upp í beinni

útsendingu þar sem allt getur gerst,“ segir Ragga.

Opinska kynlífsfrásögn
Margir gestir koma fram í hverjum þætti og segir Ragga að þar af leiðandi séu útsendingarnar mjög óútreiknanlegar. „Fólk segir oft mjög myndna hluti og svörin geta verið svakalega skrautleg. Það er einmitt það sem gerir Djúpu lauginna svona skemmtilega. Fólk er almennt mjög hrifnið af þessu raunveruleikasjónvarps „elementi“ og það á sérstaklega við hér á Íslandi, þar sem allir þekkja alla,“ segir hún.

Þegar Ragga er beðin að rifja upp eftirminnlegasta atvikið úr þáttaröðinni segir hún: „Það var mjög opinska frásögn frá saklausum leikskólakennara þar sem hún lýsti samskiptum sínum við bólfélag. Ég hitti hana í heita pottinum um daginn og hún sagðist hafa fengið vægast sagt mjög mikil viðbrögð við þessari eftirminnilegu frásögn. Svo rappaði ein skvísa „Gin&Juice“ eftir Snoop Dog í beinni.“

Draumaprinsar eftir starfsgrein ...að mati Tobbu!

Björgunarsveitarmaðurinn
„Þessi gaur þarf að vera í góðu formi og er ekki sjálfsskur fyrst hann vill vinna þessa ólaunuðu krefjandi vinnu í sínum frítíma. Þetta er ævintýralegt týpa sem elskar fjöll og áskoranir. Þeir kunna líka oft að elda.“

Hönnuðurinn
„Listrænnir karlmenn hugsa út fyrir kassann og eru duglegir að koma konum á óvart. Þeir hafa góða yfirsýn og geta rætt allt milli himins og jarðar. Vilja frekar drekka rauðvín heima en að hanga á Austur. Guð forði ykkur þó frá því að ná ykkur í auglýsingahönnuð. Þeir vinna allan sólahringinn og eru ansi frekir. Tölvuleikjahönnuðir eru nördalegrir týpunar af hönnuðum en eru oft á tíðum faldir gullmolar. Ég er enn ástfangin af einum sem hannaði Tomb Raider-leikinn. Jiii, sá var heitur. Hvað varð um hann?“

Kokkurinn
„Maður sem hefur brennandi ástríðu fyrir mat. Kokkar eru oft mjög listrænnir. Þeir vilja að hlutirnir líti vel út og eru oft rómantískir. Þeir elska útilegur og að grilla spilar þar stórt hlutverk. Vinnutíminn er reyndar alveg glataður. Ég hef deitað kokk. Hann var yndislegur en þeir eiga það til að vera dálítið drykkfellidir og með klámkjafa. Þá kom sér vel að eiga þykkt sápuþykki.“

Lögga
„Lögreglumenn eru agaðir og stundvísir upp til hópa. Þeir kunna að skemmta sér en eru ábyrgðarfullir og duglegir að rækta sál og líkama. Þetta er týpan sem þú ferð með í sund og út að hlaupa. Þeir vilja rútnu í lífið en geta svo verið „spontant“ inn á milli. Vinkonur mínar segja að þeir skari fram úr hvað varðar kynlífsfimi, enda vanir að skjóta.“

5 frábær stefnumót ...í boði Tobbu!

- Ódýra stefnumótið**
„Það er hrikalega huggulegt að skella sér í fjallgöngu á fallægum degi og það besta er að það er ókeypis. Ég mæli með Helgafelli í Hafnarfirði. Það ætti ekki að taka nema einn og hálfan tíma að rölta þetta upp og niður í róleghæitunum. Það er eitthvað hrikalega kynþokkafullt við sveitta karlmenn sem klífa fjöll.“
- Áreynslustefnumótið**
„Hér mæli ég með Hot Yoga í Sporthúsinu, en þar er hægt að kaupa stakan tíma. Þá getur fólk svitnað, teygst sig og beygt og svo slakað á saman. Ef jóga er ekki málið er skvass líka töff. Eftir á er tilvalið að kíkja í heita pottinn eða fá sér boost. Eftir þetta stefnumót veistu nákvæmlega í hvaða ástandi maðurinn er í.“
- Ferska stefnumótið**
„Hér er tilvalið að panta tíma í sushi-kennslu. Margir kokkar bjóða upp á það, til dæmis kokkurinn.is. Það er hrikalega gaman að sötra gott hvítvín og læra að útbúa þennan unað undir handleiðslu fagmanns. Ef þú kannt þetta allt er tilvalið að nýta tækifærið og sýna réttu handtökin.“
- Spennustefnumótið**
„Í Egilshöll er hægt að fá kennslu í að skjóta úr loft-skammbyssu og loftrifflí hjá Skotfélagi Reykjavíkur. Þetta er alveg sturlað stuð. Svo mæli ég líka með skylmingakennslu hjá Skylmingafélagi Reykjavíkur. Þið eruð klædd í rétta gallann og stigatafla sett í gang. Game on!“
- Fyndna stefnumótið**
„Bingó í Vinabæ. Það þarf ekki að útskýra þessa pælingu frekar. Það er eitthvað brjáðleislega fyndið við að fara á stefnumót og spila bingó. Svo er líka sígilt að bjóða heim og taka nokkra góða kleppara. Þarft ekkert nema spilastokk og eitthvað til að þurrka slefið þegar þú færð hláturskast.“



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

Maxímús og Sinfó

Fjölskyldutónleikar 17. apríl



Í nýju ævintýri um Maxímús Músíkús trítlar hann í tónlistarskólann og kynnist þar börnum sem leika á alls kyns hljóðfæri. Á tónleikunum koma fram ungir einleikarar og hópar barna sem leika með hljómsveitinni en inn á milli hljóma dillandi dansar þar sem hljómsveitin er í aðalhlutverki. Sögumaður er Valur Freyr leikari og hljómsveitarstjóri er Daníel Bjarnason.

**Tónleikarnir verða haldnir laugar-
daginn 17. apríl kl. 14:00 og 17:00.
Miðaverð er aðeins 1.700 kr.**

**Tryggið ykkur miða í tíma á þessa
stórskemmtilegu tónleika.**

Fyrsta bókin um Maxímús Músíkús var gríðarlega vinsæl og þessi saga gefur þeirri fyrri ekkert eftir. Bókin og diskurinn koma út hjá Máli og menningu.

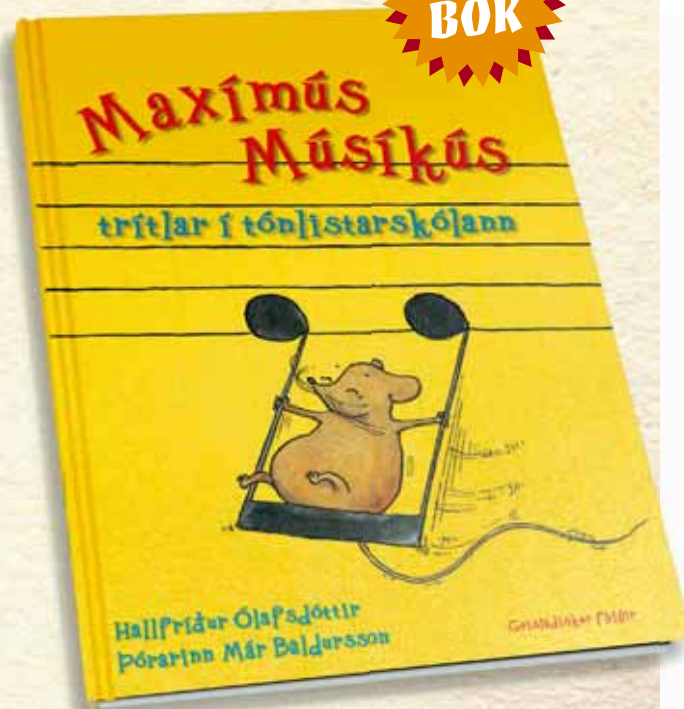
Moggaklúbbstilboð

Moggaklúbburinn ætlar að bjóða 30 heppnum áskrifendum Morgunblaðsins á tónleikana ásamt eintaki af nýju bókinni og geisladisknum um Maxímús Músíkús. Dregið verður á föstudaginn 16. apríl.

Skráning fer fram á www.mbl.is/mm/askrift/maximus

Moggaklúbburinn
– meira fyrir áskrifendur

**NÝ
BÓK**



Byrjaði sem **hálfgert gr**



viðtalið

ín

FM Belfast er ein allra heitasta hljómsveit Íslands, en sveitin er á leiðinni í langa tónleikaferð í lok apríl. Árni Vilhjálmsson og Lóa Hjálmtýsdóttir sitja fyrir svörum.

Eftir Hauk Viðar Alfreðsson haukurv@monitor.is
Myndir: Kjartan Þorbjörnsson golli@mbl.is

Það er erfitt að taka hnitmiðað viðtal við hljómsveitina FM Belfast. Liðsmenn sveitarinnar gefa af sér góðan þokka, að utan jafnt sem innan, og aðeins örfáum mínútum eftir að diktafónninn var farinn í gang leið blaðamanni eins og hann væri að spjalla við gamla félagu frá fyrstu tíð, og blaðraði jafnmikið ef ekki meira en sjálfir viðmælendurnir. Sveitin sendi frá sér plötuna *How to Make Friends* árið 2008 og þótti skífan sú hreint afbragð.

FM Belfast hefur getið sér gott orð fyrir að vera sérlega lífleg og frískandi tónleikasveit og mun hún eyða sumrinu að mestu leyti á faraldsfæti, en þau leggja af stað í langa tónleikaferð í lok apríl. Það er söngtívíkykið Lóa Hjálmtýsdóttir og Árni Vilhjálmsson sem situr fyrir svörum.

Hvert eruð þið að fara og af hverju eruð þið alltaf að spila í útlöndum?

▲ Við erum svo heppin að fá góða bókara. Byrjum á að fara til Kanada, og því næst til Evrópu, til Þýskalands og Englands. Eyðum líklega mestum hluta sumarsins á túr og allskonar hátíðum.

► Við vorum að reyna að fá að gista á gervi-trópikal strönd rétt fyrir utan Berlín, þar sem eru pálmatré, vatnsrennibraut og hægt að fara í loftbelg. En það var bara sjúklega dýrt.

▲ Frakkland, Danmörk... síðast vorum við aðallega í Frakklandi

► Hey, ég er með egg á hökunni. Sko, Frakkland er bara eins og í teiknimyndunum.

▲ Ég kom til Frakklands í fyrsta skipti fyrir ári. Maður var búinn að heyra allar klisjur, eins og með baguette og alpahúfur og crepes...

► Og síðir frakkar.

▲ Og röndóttar peysur. Og bara strax á lestarstöðinni í París fékk maður að upplifa allar klisjur. Eitthvert þar í sleik, maður með alpahúfu og baguette í röndóttri peysu. Þetta er ótrúlega skemmtilegt.

Skyndilega fer Lóa að hlæja óstjórnlega.

► Bjössu Kristjáns (Borko) fór með okkur til Rennes í Frakklandi og hann rann á crepes á götunni eins og bananahýði.

▲ Rennes er höfuðborg crepes-ins, það var fundið upp þar. Það fyndna var að hann var nýbúinn að snúa á sér öklklann og haltraði um. Svo allt í einu byrjaði hann að renna og þá hafði hann stigið í crepes.

► Ég trúði því ekki og ég held að hann hafi ekki trúað því sjálfur þegar hann lyfti upp löppinni og sá einhverja þönnukökulufsu undir skónum sínum.

Þið talið um Bjössu Kristjáns, nú virðist sem FM Belfast-klanið sé sibreytilegt að stærð. Hverjir eru eiginlega í þessari hljómsveit?

▲ Don't go there.

► Sko, það erum við þrjú (Árni Vil, Lóa og Árni Plúseinn) og Örvar.

▲ Við tölum um það sem eiginlegan kjarna hljómsveitarinnar. Það eru rosa margir sem spila með okkur þegar þeir geta. Við verðum að halda áfram, en það er ótrúlega skemmtilegt þegar við hittum fólk úti sem er á sama stað og við og er til í að spila með okkur.

Hefst nú löng upptalning á öllu heimsins fólki sem hefur komið fram með Belfast. Mér að kenna samt, ég spurði.

Geta hressir krakkar sem lesa þetta jafnvel sótt um?

▲ Hressir krakkar með hausinn í lagi.

► Þegar allt fyllist af fólki uppi á sviði þá er það yfirleitt bara út af stemmingunni. Það er ekki eitthvað sem er fyrirfram skipulagt, það bara gerist stundum.

▲ Við höfum oft verið smeyk um að þetta gæti farið úr böndunum.

Hömlulaust sprell veit oft ekki á gott.

▲ Nei, áfengi og fíkniefni eru í lagi, en hömlulaust sprell...

Talandi um það, þið eruð nú ekki beint mestu sukkarnir í bransanum er það?

► Það er ekkert rosalega auðvelt að vera uppi á sviði að dansa og þykjast vera hress ef maður er ógeðslega þunnur.

▲ Sem dæmi þá skokkuðum við Örvar meira en hundrað kílómetra í síðasta túr. Vöknudum alltaf á morgnana og skokkuðum í hverri borg, meira og minna. Síðan vorum við að sjálfsgöðu líka í eróbikk-æfingum á sviðinu. Það er ekkert hægt að stunda svona líferni ef maður ætlar að vera þunnur alla daga. Samt erum við ekkert að rembast við að vera „hressa, edrú hljómsveitin“ endilega.

Passið þið upp á mataræðið jafnvel?

▲ Það fer mikil orka í að vera á svona ferðalagi og miklu betra að vera svona í heilbrigðari kantinum.

► Það er samt dálítið erfitt. Ég tók til dæmis þá ákvörðun að éta ekki nammi. Ég verð bara geðsjúk í nammibransanum. Ef maður stoppar kannski á fjórum bensinstöðvum yfir daginn og situr síðan bara í rútunni með skán á tönnum ógeðslega eirðarlaus. Það er samt mjög erfitt að finna eitthvað sem er ekki ógeð á bensinstöðvum.

▲ Við borðum reyndar mjög mikið af hnetum.

► Oj, ég er ekki búinn að borða eina einustu hnetu síðan eftir síðasta túr, ég fæ bara klígu.

▲ En já, við erum ekkert að rembast við að vera heilbrigða, ábyrga hljómsveitin. Við erum öll á þrítugsaldrinum og ég held að við eigum frekar erfitt með að passa í þá ímynd.

► Já, ég var búin að vinna við það að myndskreyta barnabækur og hljómsveitin byrjaði eiginlega sem hálfgerð grín. Við vorum að spá í einhverja búninga sem við gætum verið í og eitthvert rugl. Svo allt í einu vorum við farin að spila á Airwaves og ég fór í hárgreiðslu og tók þessu allt í einu voða alvarlega.

▲ Við strákarnir settum upp slaufur. Vorum í skyrtum með slaufur.

► Eins og við værum að frumsýna í Þjóðleikhúsinu.

Má jafnvel segja að hljómsveitabransinn sé vettvangur fyrir útrás misþroska fólks um þrítugt?

▲ Ég veit ekki hvort ég lít út fyrir að vera þrítugur, en innra með mér liður mér miklu meira eins og ég sé fjögurra ára. Við erum auðvitað líka mjög mikið innan um Retro Stefson. Þau eru reyndar ekki 15 ára, en svona á aldrinum 18 til 20 og við tengjum bara nokkuð vel við þau félagslega. Ég reyni oft að þykjast vera eitthvað að ráðleggja þeim, eins og ég sé fullorðinn, en oftar en ekki snýst það bara við.

▲ Ég hef notað gleraugu frá því ég var tólf ára. Ég ætlaði að fá mér John Lennon-gleraugu en svo sá ég mynd af mér nýlega og fattaði þá að þetta voru Harry Potter-gleraugu.

► Já, maður er stundum bara að tala út úr rassinum á sér, að þykjast vera geðveikt ábyrgðarfullur, en fattar síðan að maður veit ekki neitt um hvað maður er að tala.

Árni tekur af sér gleraugun og umturnast samstundis í annan mann. Upphefst fjörug umræða um gleraugu.

▲ Ég hef notað gleraugu frá því ég var tólf ára. Ég ætlaði að fá mér John Lennon-gleraugu en svo sá ég mynd af mér nýlega og fattaði þá að þetta voru Harry Potter-gleraugu.

► Ég þarf að nota gleraugu. Ég er skápaglámur. Vinkandi fólk sem ég þekki ekki. Ég tími ekki að kaupa mér einhver gleraugu sem ég átta mig á eftir tvö ár að eru ógeðslega hallærisleg og fóru mér aldrei vel. Ég hef einu sinni gert það og mun aldrei gera það aftur.

Að lokum, klisjuspurningin. Er langt í næstu plötu?

▲ Við erum allavega byrjuð að vinna í henni. Það er ekki komið almennilega í ljós hvenær hún verður tilbúin, en við ætlum að reyna að nota mánuðinn mjög vel, þar til við förum út. Þetta skýrist allt í lok sumars.

FM Belfast spilar með Retro Stefson á NASA föstudagskvöldið 16. apríl klukkan 23:30. Á laugardagskvöld verða þau svo á Græna hattinum á Akureyri klukkan 22:00. FM Belfast lofar hömlulausu sprelli.

FM Belfast

Stofnuð: 2005

Meðlimir: Árni Rúnar Hlöðversson, Árni Vilhjálmsson, Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir og Örvar Þóreyjarsón

Útgáfur: How To Make Friends (2008)

Lög til að tækka á: Frequency, Optical, Synthia, Par Avion

Heimasíða: www.fmbelfast.is

Árni og Lóa um allt sem skiptir máli

Hvort er meira kúl, 80's eða 90's?

► Ég á erfitt með að gera upp á milli þannig að ég ætla að bara að svara spurningunni eins og árið sé 1995 og ég hafi verið að labba út af Kids í Regnboganum og ég sé að spá í hvort fólk sem hlustar á Oasis eigi eitthvað bág. Með það í huga þá hljómar svarið einhvern veginn svona: „Auðvitað 90's, maður, ertu eitthvað vangefinn?“

Hver er besta power-ballaða allra tíma?

► Nothing Else Matters með Metallica er eina power-ballaðan í lífi mínu. Það er eflaust hægt að finna margt athugavert við unitardana í Metallica en ég stend fast á þessu.

Hvað er það ógeðslegasta sem þú hefur séð á netinu?

► Ég gekk vissulega í gegnum Rotten.com-tímabil en ekkert þar inni náði að toppa sítrónuklúbbinn eða rüllettuna sem ég mæli ekki með fyrir þá sem eiga erfitt með að viðhalda trú á mannkyninu.

Hver myndi vinna Survivor: FM Belfast og af hverju?

► Ok, þetta er besta spurning sem ég hef verið spurð að fyrir utan spurninguna: „Viltu byrja með mér?“ Sko, þar sem Árni Vil og Örvar eru alltaf að hreyfa sig þá held ég að þeir myndu sigrá í líkamlegu þrautunum. Ég myndi vera með sálrænan skæruhernað og undirferli en fengi að lokum samviskubít og myndi koma upp um plottíð mitt, Árni Rúnar væri búinn að finna upp eitthvert pottþétt kerfi og myndi á endanum sigrá með því að leysa allar skrýtnu þrautirnar og svo myndi fólk enda með því að kjósa hann af því að hann er bara svo góður gæi. Ég veit samt ekki með öflun matar, ekkert okkar gæti það. Kannski myndum við bara öll deyja úr hungri og sólbrúnir og skorpnr líkamar okkar myndu smám saman eyðast og verða að fingerðum sandi.

Hver yrði kosinn fyrstur af eyjunni?

► Árni Vil því hann er svo stríðinn.

Hvern myndir þú éta úr FM Belfast (til að bjarga þér frá hungurdauda) og hvaða líkamshluta?

► Ætli ég myndi ekki bara enda með því að borða upphandlegginn á sjálfri mér. Strákarnir eru allir orðnir svo horaðir eða búnir að hlaupa sig seiga og óæta.

Hvort myndirðu kela við Michael Moore eða Roger Moore?

► Roger Moore ef ég mætti setja á hann hárkollu og sminka yfir lífrablettina á honum. Æi, þetta var nú ekki fallega sagt.

Hvort er meira kúl, 80's eða 90's?

► Ég veit það ekki, ég er mest fyrir framtíð's.

Hver er besta powerballaða allra tíma?

► Baker Street með Gerry Rafferty. Hvað er skemmtilegra en að gera „lúft saxófón“ þegar maður dansar?

Hvað er það ógeðslegasta sem þú hefur séð á internetinu?

► Einu sinni bauð vinkona mín mér að horfa á „ótrúlega fyndið“ myndband. Ég settist við tölvuna og eftir nokkrar sekúndur var ég að horfa á prest gera eitthvað sem maður myndi aldrei sjá nokkurn mann gera við nunnu. Ég er með sár á sálinni eftir þennan atburð.

Hver myndi vinna Survivor: FM Belfast og af hverju?

► Örvar myndi vinna Survivor af því að hann er manískastur af okkur og með besta keppnisskapið, á mjög góðan hátt samt. Sálfræðihernaðurinn hans væri að planta inn samviskubíti hjá okkur daglega þar til við myndum bugast sálfræðilega. Hann væri hæfastur í þrautum þar sem hann er í líkamlega besta forminu og svo sé ég fyrir mér að hann væri skuggalega góður í að veiða fisk þar sem hann er mikil fiskæta. Einnig myndi hann vita hvar ætti að finna bestu berin.

Hver yrði kosinn fyrstur af eyjunni?

► Árni Rúnar yrði kosinn fyrstur af eyjunni þar sem að allir væru hræddastir við hann. Ekki af því að hann er ógnandi heldur af því að hann yrði fyrstur til þess að byggja besta kofann. Svo væri hann sennilega líka útsjónasamastur og tæknilegastur. Hann myndi á skömmum tíma búa sér til vélmenni sem aðstoðarmann. Við myndum þó ekki kjósa hann burt fyrr en hann væri búinn að byggja kofann.

Hvern myndir þú éta úr FM Belfast (til að bjarga þér frá hungurdauda) og hvaða líkamshluta?

► Það væri ekki hægt að borða Árna Rúnar þar sem að það er ekkert kjöt á utan á honum. Ég myndi að sjálfsögðu borða sætu handleggina á Lóu. Þeir eru örugglega mjög meyrir og yndislegir á bragðið. Ég þyrfti enga marineringu - aðeins salt og pipar og bara litla steikingu. Eða innra lærið á Lóu. Namm, léttsteikt Lólæri með salti og pipar. Ég þyrfti ekki einu sinni sósu!

Hvort myndirðu kela við Michael Moore eða Roger Moore?

Er Roger Moore ekki dáinn? Nei, ég myndi að sjálfsögðu vilja kela við Michael Keaton en hann yrði þá að vera í Batman-búningnum.



BUBBI

Í 30 ÁR

FRÍTT
INN

**ÞAÐ
SEM
VERT
ER AÐ
VITA**

ALLIR TÓNLEIKAR HEFJAST KL 20:30
HÚSIN OPNA KL 20:00
FRÍTT INN OG ALLIR VELKOMIR Á MEÐAN HÚSRÚM LEYFIR

NÁNAR Á WWW.PRIME.IS OG WWW.BUBBI.IS

Apríl

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 15. Flateyri | Kirkjan |
| 16. Ísafjörður | Edinborgarhúsið |
| 17. Hólmavík | Bragginn |
| 18. Sauðárkrókur | Mælifell |
| 20. Dalvík | Menningarhúsið |
| 21. Akureyri | Græni Hatturinn |
| 22. Ýdalir | Salurinn |
| 23. Egilsstaðir | Valaskjálfi |
| 24. Fáskrúðsfjörður | Félagsheimilið |
| 25. Hornafjörður | Menningarhúsið |
| 28. Kjós | Félagsgarður |
| 29. Akranes | Bíóhöllin |
| 30. Selfoss | Hótel Selfoss |

Maí

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. Reykjavík | |
| 5. Mosfellsbær | Hlégarður |
| 6. Hafnarfjörður | Bæjarbíó |
| 7. Borgarnes | Menningarsetrið |
| 8. Keflavík | |



prime

FERILLINN



Nicolas Cage

Hæð: 183 sentimetrar.

Besta hlutverk: Charlie Kaufman / Donald Kaufman í *Adaptation*. Þessi mynd er einfaldlega frábær.

Skrýtin staðreynd: Skírnarnafn Cage er Nicolas Kim Coppola, en faðir hans var bróðir óskarsverðlaunaleikstjórans Francis Ford Coppola, sem gerði *Godfather*-myndirnar.

Eitruð tilvitnun: „Til að vera góður leikari þarftu að vera eins og glæpamaður. Vera tilbúinn að brjóta reglurnar og sækjast eftir einhverju nýju.“

1964 Fæðist 7. janúar á Long Beach í Kaliforníu.

1980 Preytir frumraun sína sem statísta í kvikmyndinni *Brubaker* með Robert Redford í aðalhlutverki.

1990

Leikur í kvikmyndunum *Raising Arizona* og *Moonstruck*, sem báðar njóta mikilla vinsælda. Kemur sér á kortið fyrir alvöru.



1995 Kvænist fyrstu eiginkonu sinni, leikkonunni Patriciu Arquette, en skilur við hana árið 2001.

1996 Hlýtur Óskarsverðlaun sem besti leikari fyrir frammistöðu sína í kvikmyndinni *Leaving Las Vegas*.

2002 Kvænist annarri eiginkonu sinni, Lisu Marie Presley sem er dóttir Elvis Presleys, en Cage hefur alla tíð verið mikill aðdáandi rokkkóngsins. Hjónaband þeirra entist í 108 daga.

2002 Leikur í kvikmyndinni *Adaptation* og hlýtur sína aðra óskarstílnefningu, en tapar fyrir Adrien Brody úr *Pianist*.

2004

Kvænist þriðju eiginkonu sinni, tvítugri gengilbeinu að nafni Alice Kim. Þau eru ennþá saman.



2005 Eignast sitt fyrsta og eina barn, son sem skírður er Kal-El eftir fæðingarnafni Superman.



Frumskýningar helgarinnar

Kick-Ass

Leikstjóri: Matthew Vaughn.

Aðalhlutverk: Aaron Johnson, Nicolas Cage, Lyndsy Fonseca, Mark Strong, Christopher Mintz-Plasse og Chloe Moretz. Lengd: 117 mínútur.

Dómar: IMDB: 8,3 / Metacritic: 8,1 / Rotten Tomatoes: 78%

Aldurstakmark: Leyfð öllum.

Kvikmyndahús: Sambíóin Álfabakka, Kringlunni, Keflavík, Selfossi og Akureyri.



Hasargamanmynd sem er að gera allt vitlaust vestanhafs. Dave Lizewski (Johnson) er framhaldsskólamei og áhugamaður um myndasögur. Líf hans er ekki mjög flókið og vandamálin fá. Einn daginn áhveður Dave hins vegar að hann ætlar að verða ofurhetja, jafnvel þótt hann hafi hvorki ofurkrafta né þjálfun í dæmið. Afleiðingar af þeirri ákvörðun eru kostulegar.

UNNUSTAN 23 ÁRUM ELDRI

Það er 19 ára enskur leikari að nafni Aaron Johnson sem fer með titillutverkið í *Kick-Ass*. Johnson bykir einn af efnilegri leikurum Bretlands í dag og fer hann til dæmis með hlutverk Johns Lennons í myndinni *Nowhere Boy*, sem sýnd er á Bíódögum Græna ljóssins. Leikstjóri *Nowhere Boy* er kona að nafni Sam Taylor-Wood, sem er 42 ára, og byrjuðu þau saman við tökur á myndinni. Í dag eru þau trúlofuð og eiga von á barni og er 23 ára aldursmunurinn ekkert að vefjast fyrir þeim.



VILTU VINNA MIÐA?

Monitor ætlar að gefa nokkrum heppnum lesendum miða á *Kick-Ass*. Það eina sem þú þarft að gera er að fara inn á Facebook-síðu Monitors og gera LIKE á kvikmyndabráð vikunnar. Á mánudag drögum við svo út nokkra sigurvegara. Þú finnur okkur með því að slá inn „Tímaritið Monitor“ í leitarstrenginn.



JACKIE CHAN LEITAR AÐ RIKKA BRÓÐUR SÍNUM

The Spy Next Door

Leikstjóri: Brian Levant

Aðalhlutverk: Jackie Chan, Magnús Scheving, Amber Valletta og Billy Ray Cyrus.

Lengd: 94 mínútur.

Dómar: IMDB: 5,3 / Metacritic: 2,7 / Rotten Tomatoes: 12%

Aldurstakmark: Leyfð öllum.

Kvikmyndahús: Smárabíó, Háskólabíó, Laugarásbíó.

Bob Ho (Chan) leikur kínverskan CIA-njósna sem reynir að hafa hendur í hári hins stórhættulega glæpamanns Poldark, sem er leikinn af engum öðrum en Magnúsi Scheving. Ho kynnist hinni fögru Gillian (Valletta) og þremur börnum hennar og kemst fljótt að raun um að njósnir eru lítið mál við hliðina á því að þurfa að sjá um þrjá ólátabelgi.

The Crazies

Leikstjóri: Breck Eisner.

Aðalhlutverk: Timothy Olyphant, Radha Mitchell, Joe Anderson og Danielle Panabaker.

Lengd: 101 mínúta.

Dómar: IMDB: 7,1 / Metacritic: 5,5 / Rotten Tomatoes: 71%

Aldurstakmark: 16 ára.

Kvikmyndahús: Laugarásbíó, Smárabíó.

Í hamingjusömum smábæ þar sem allir eru vinir byrjar fólk skyndilega að missa vitið. Eithvað ískuggilegt er í vatninu og yfirvöld setja bæinn í sóttkví, sem þýðir að enginn kemst hvorki inn né út. Hjón nokkur lenda í hringiðunni á öllu saman og berjast við að halda sér á lífi mitt í allri vitfirringunni.



THE CRAZIES ER ENDURGERÐ SAMNEFNDRAR MYNDAR GEORGE A. ROMERO FRÁ 1973

● Crazy Heart
Leikstjóri: Scott Cooper
 Byggð á samnefndri bók frá árinu 1987 um kántrítónlistarmanninn Bad Blake, sem reynir að umturna lífi sínu eftir að hann byrjar með ungrri fjölmíðlakonu. Jeff Bridges hlaut Óskarsverðlaunin fyrir frammiðstöðu sína sem Bad Blake.



● Un Prophète
Leikstjóri: Jacques Audiard
 Ungur arabi er sendur í franskt fangelsi þar sem hann kemst fljótt til mikilla valda. Var tilnefnd til Óskarsverðlauna sem besta erlenda myndin.



● Das Weisse Band
Leikstjóri: Michael Haneke
 Undarlegir atburðir eiga sér stað í smáþorpi í Norður-Þýskalandi á árunum fyrir fyrri heimsstyrjöldina og líta út fyrir að vera einhvers konar trúarbragðahegningar. Illa farin og bæld börnin í þorpinu virðast vera lykilkinn að lausn ráðgátunnar.



● Black Dynamite
Leikstjóri: Scott Sanders
 Bráðföndin mynd sem gerir grín að gömlu blaxploitation-myndunum, en er ekkert annað en einmitt svoleiðis mynd.



● The Last Station
Leikstjóri: Michael Hoffman
 Fjallar um Leo Tolstoy og baráttu hans við að finna jafnvægið milli frægðar og ríkidæmis annars vegar og andúðar hans á efnisgæðum hins vegar. Myndin var tilnefnd til tvennra Óskarsverðlauna. Í aðahlutverkum eru Christopher Plummer, Helen Mirren og Paul Giamatti.



● The Messenger
Leikstjóri: Oren Moverman
 Kröftug mynd um hermennina sem hafa það hlutverk að færa ættingjum fallinna hermanna slæmu fréttirnar. Woody Harrelson var tilnefndur til Óskarsverðlauna og vann Golden Globe fyrir frammiðstöðu sína. Myndin hlaut einnig óskarstilnefningu fyrir besta frumsamda handrit.



● Moon
Leikstjóri: Duncan Jones
 Sam Bell (Sam Rockwell) hefur verið einn og yfirgefninn í geimstöð nokkurri í hátt í þrjú ár. Einu samskiptin sem hann á í eru við GERTY (Kevin Spacey). Sam er farinn að sjá ofsjónir og eftir að hann lendir í slysi fer hann að efast um GERTY og allt sem því tengist.



● Nowhere Boy
Leikstjóri: Sam Taylor-Wood
 Bresk mynd sem fjallar um æsku Johns Lennons og var tilnefnd til fernra BAFTA-verðlauna. Með hlutverk Lennons fer hinn bráðefnilegi Aaron Johnson og Kristin Scott Thomas fer með hlutverk Mimi frænku hans.



● Triage
Leikstjóri: Danis Tanovic
 Eiginkona stríðsfréttaljósmyndara reynir að komast að því af hverju eiginmaður hennar sneri heim frá síðasta verkefni án kollega síns.



● The Young Victoria
Leikstjóri: Jean-Marc Vallée
 Kvikmynd um fyrstu árin í drottningartíð Victoríu, en hún var aðeins 18 ára er hún var krýnd. Í aðahlutverkum eru Emily Blunt, Paul Bettany, Miranda Richardson, Jim Broadbent og Rupert Friend.



● Videocracy
Leikstjóri: Erik Gandini
 Sláandi heimildarmynd um Silvio Berlusconi, fjölmíðlavelði hans og áhrif á ítalska menningu. Lágmenningin tröllríður öllu og það er stærsti draumur ítalskra kvenna að komast að í sjónvarpinu sem fáklaeddar hjálparhellur, því þá geta þær kannski gífst knattspyrnumanni.



● Burma VJ
Leikstjóri: Anders Østergaard
 Margverðlaunuð heimildarmynd um ógnarstjórnina í Burma. Myndin veitir einstaka innsýn í hættulegustu tegund blaðamennsku sem



fyrirfinnst auk þess að skrásetja í þaula þá orlagaríku daga í september 2007 þegar munkarnir í Búrma hófu mótmæli sín.

● Rudo Y Cursi
Leikstjóri: Carlos Cuarón
 Teymið á bak við Y tu mamá también sameinast í mynd um bræður sem berjast á knattspyrnuvellið. Carols Cuarón bæði leikstjóri og skrifar handritið og í aðahlutverkum eru Gael García Bernal og Diego Luna.



● The End of the Line
Leikstjóri: Rupert Murray
 Sláandi heimildarmynd um áhrif ofveiði samtímans á höf heimsins. Hér er sýnt fram á að á næstu 50 árum gætu fiskistofnarnir þurrkast út. Myndin var tekin á tveimur árum víða um veröld og á mikið erindi við Íslendinga.



● Fantastic Mr. Fox
Leikstjóri: Wes Anderson
 Brúðmynd sem tilnefnd var til tvennra Óskarsverðlauna. George Clooney talar fyrir Mr. Fox og á meðal annarra sem talsetja eru stórlíkarnir Meryl Streep, Bill Murray og Willem Dafoe.



● The Imaginarium of Doctor Parnassus
Leikstjóri: Terry Gilliam
 Ferðaleikhús gefur áhorfendum sínum mun meira en þeir áttu von á. Þetta er síðasta kvikmyndin sem Heath Ledger lék í en í öðrum aðahlutverkum eru Johnny Depp, Colin Farrell, Jude Law og Christopher Plummer. Myndin var tilnefnd til tvennra Óskarsverðlauna, fyrir búninga og leikmynd.



● Hachiko: A Dog's Story
Leikstjóri: Lasse Hallström
 Hjartnæm mynd byggð á sannri sögu um vináttu háskóla- prófessors og hunds sem hann tekur að sér. Richard Gere fer með aðahlutverkið.



● Ondine
Leikstjóri: Neil Jordan
 Colin Farrell leikur írskan sjómann sem bjargar konu á reki í sjónum. Hún kallar sig Ondine og virðist minnislaus. Ástir takast með þeim en dóttur sjómannsins fer að gruna að hér sé á ferðinni lauslát hafmeyja.



● Dialog
Leikstjóri: Cezary Iber
 Heimildarmynd um tvo unga vini frá Póllandi, Fiann og Önnu, sem ferðast um Ísland, heimsækja leikskóla, taka myndir og leita að draumi.



● The Cove
Leikstjóri: Louie Psihoyios
 Afbragðs góð heimildarmynd um dráp á höfrungum í Japan. Myndin hlaut Óskarsverðlaunin í ár sem besta heimildarmynd.



● The Living Matrix
Leikstjóri: Greg Becker
 Hér eru afhjúpaðar nýstárlegar hugmyndir um þann flókna vef ólíkra þátta sem ákvarða heilsu okkar. Rætt er við fjölda sérfræðinga úr ýmsum áttum sem hafa rannsakað málið og komist að því að orku- og upplýsingarvið ráða heilsu og velferð manna.



● Food, Inc.
Leikstjóri: Robert Kenner
 Sláandi heimildarmynd um matvælaöndunin í Bandaríkjunum. Eftir að hafa séð þessa mynd mun fólk aldrei líta matinn sömu augum.



● Trash Humpers
Leikstjóri: Harmony Korine
 Vel súr mynd um gamalt fólk sem riðlast á ruslagámum. Myndin er tekin upp og unnin á VHS sem er eingöngu til þess að auka á það hversu steikt hún er.



● Until The Light Takes Us
Leikstjórar: Aaron Aites og Audrey Ewell
 Heimildarmynd um hugmyndafræði og ansi sjöklerandi sögu svartþungarokksins (black metal) í Noregi þar sem keppinautar drepa hvorn annan.



Sérstaklega sterkar myndir í ár

24 flottar myndir á Bíódögum sem hefjast í Regnboganum um helgina.

Græna ljósið stendur fyrir þriggja vikna kvikmyndaveislu í Regnboganum, sem hefst föstudagskvöldið 16. apríl. „Við tökum alveg gjörsamlega yfir Regnbogann og verðum með eitthvað í gangi í öllum sölunum. Við sýnum flestar myndirnar nokkuð mörgum sinnum þannig að sjá þær,“ segir Ísleifur Þórhallsósson, framkvæmdastjóri Græna ljóssins. Sýndar verða 24 kvikmyndir á hátíðinni og eru þar á meðal nokkrar sem lofa virkilega góðu. „Við erum með alveg sérstaklega

sterkar myndir í ár. Við höfum reynt að passa okkur vel að hleypa engu inn sem ekki er mikið varið í,“ segir Ísleifur og heldur áfram: „Við gerum þetta með Senu og Myndformi. Setjumst yfir hvað við eigum og erum duglegir að horfa á og meta. Við fylgjumst líka vel með því sem er áhugavert úti í heimi og kippum til okkar því sem okkur list áberandi vel á. Við sóttum sérstaklega nokkrar myndir fyrir hátíðina, eins og til dæmis Cove, End of the Line og The Living Matrix,“ segir Ísleifur.

Nokkrar draga vagninn
 Ísleifur segir aðsókn á Bíódögum hafa verið nokkuð breytilega eftir árum, en í fyrra var aðsóknin fremur dræm. „Þetta fer mikið eftir úrvalinu. Það eru alltaf einhverjar myndir sem slá í gegn og draga svolitíð vagninn. Það er svo alltaf spurning hversu stórar þær verða,“ segir Ísleifur.
 Hann kveðst sjálfur vera búinn að sjá flestar myndirnar á hátíðinni, en segir efritt að nefna nokkrar sem standi upp úr. „Crazy Heart, Prophet og Weisse Band eru allar frábærar. Black Dynamite er mjög skemmtileg og heimildarmyndirnar finnst mér líka mjög áhugaverðar. En þetta eru allt alveg hörkumyndir,“ segir Ísleifur.



Námssstyrkir fyrir félagi í Námssvild

Árlega veitir Íslandsbanki tíu félögum í Námssvild námsstyrk

- 2 styrkir til framhaldsskólánáms kr. 100.000 hver
- 4 styrkir til háskólanáms (BA/BS/B.Ed) kr. 300.000 hver
- 4 styrkir til framhaldsnáms á háskólastigi kr. 500.000 hver

Umsóknarfrestur er til 1. maí 2010.
 Sótt er um á vef Íslandsbanka, www.islandsbanki.is.

- Helstu kostir Námssvildar**
- Ókeypis debetkort
 - 150 fríar debetkortafærslur á ári
 - Styrkir til náms og bókakaupa
 - Stúdentkort hlaðið fríðindum
 - Framfærslulán í erlendra mynt
 - ... og margt fleira

islandsbanki@islandsbanki.is
www.islandsbanki.is
 Sími 440 4000



MARKAÐSSETNING Á NETINU_

VILT ÞÚ NÁ MEIRI ÁRANGRI Á NETINU?

NÁMSSKEIÐ Í MARKAÐSSETNINGU Á NETINU – NÚ ER SÍÐASTA TÆKIFÆRIÐ TIL AÐ SKRÁ SIG!

Útflutningsráð og MBL.is í samvinnu við Póstinn og Væltor kynna landsátak í kennslu í markaðssetningu á netinu. Námskeiðin eru rúmlega 4 klukkustunda löng og taka á hagnýtan hátt á því hvernig fyrirtæki geta náð miklum árangri í markaðsstarfi á netinu. Kennslan byggir á bókinni Markaðssetning á netinu og tekur mið af íslensku markaðsumhverfi. Námskeiðið inniheldur mikið af íslenskum dæmisögum og hagnýtum rannsóknum til að auðvelda þátttakendum að byrja að nýta aðferðirnar strax í sínum störfum. Verð 18.500 kr. (bókin Markaðssetning á netinu fylgir frítt með). Athugið, flest stéltar- og verkalýðsfélög endurgreiða hluta af námskeiðsgjaldi.

Dagskráin:

- Hvernig hefur hegðun viðskiptavina breyst?
- Hver eru sóknarfærin á netinu?
- Hvernig nær maður hámarks árangri með vefborðum?
- Hvernig nær maður hámarks árangri með leitarvélunum, bæði greiddum og náltúrulegum niðurstöðum, td. Google?
- Hvernig getur maður notað vefgreiningartól til að mæla árangur?
- Hvernig nær maður árangri með samfélagsmiðlum? (Facebook, Youtube, Twitter, Blogg, o.s.frv.)
- Hvernig nær maður hámarkaðs árangri með tölvupóstum? (netklúbbum o.s.frv.)
- Hvernig er best að haga sölu í gegnum netið?

Allra síðustu námskeið í landsátakinu:

- 17. Apríl, laugardagur, Reykjavík
- 19. Apríl, mánudagur, Sauðárkrókur
- 21. Apríl, miðvikudagur, Reykjavík
- 24. Apríl, laugardagur, Reykjavík

Nánari upplýsingar
og skráning á www.online.is



Kennarar:

Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðssjóri hjá Icelandair.
Hagfræðingur, MBA

Kristján Már Hauksson, sérfræðingur í markaðssetningu á netinu.
Eigandi Nordic eMarketing sem er framsæknaasta ráðgjafafyrirtæki Íslands
í markaðssetningu á internetinu.

fílófaxið

TÓNLEIKAR, LEIKHÚS, SÝNINGAR, ÍPRÓTTIR, UPPISTAND, PUBQUIZ, TRÚBADORAR OG ALLT ANNAD

ODDALEIKUR Í KÖRFUBOLTA

DHL-höllin

19:15

Vildi ekki brenna út 23 ára

Íslenski landsliðsmaðurinn, Pavel Ermolinski, hefur komið eins og stormsveipur inn í lið KR-inga sem tekur á móti Snæfell í oddaleik í undanúrslitum Íslandsmótsins. Hann segist ekki geta kvartað undan viðtökunum í Vesturbænum. „Mér hefur verið tekið eins og ég sé uppallinn í KR, týndi sonurinn jafnvel. Það er frábært fólk í KR og langbesta umgjörðin í deildinni,“ segir Pavel sem var orðinn þreyttur á lífi atvinnumannsins eftir langa og erfiða dvöl á Spáni. „Ég hef verið mestmegnis einn og svo var ekkert búið að ganga frábærlega á vellinum þannig að það var frábært að geta komið heim og fengið leiðtogahlutverk í jafngóðu liði og KR, og ofan á það að geta eytt tíma með fjölskyldu, vinum og kærustu,“ segir Pavel og bætir við: „Ég hefði gengið af göflunum á einhverjum tímapunkti, þetta var bara orðið það leiðinlegt og erfitt. Ég var hætstur að hafa gaman af

körfubolta og kom heim til að brenna ekki út 23 ára. Hér líður mér frábærlega og ég hef sjaldan verið jafnglaður.“

Dómarinn talaði ensku við mig

Einhverjir halda að Pavel sé þriðji erlendi leikmaðurinn í herbúðum KR-inga en þrátt fyrir að báðir foreldrar hans séu rússneskir, er hann sjálfur íslenski en malt og appelsín, enda fæddur og uppallinn hér á landi. „Í fyrsta leiknum sem ég spilaði í janúar byrjaði einn dómarinn að tala við mig á ensku. Ég hló nú bara og benti honum á að ég talaði íslensku.“

Pavel er með nokkrar skrýtnar venjur sem hjálpa honum að komast í rétta girinn andlega. „Ég þarf að reima skóna nokkrum sinnum fyrir leik, og það fer eftir því hvort ég byrja inni á eða út af hvenær ég geri það. Svo þarf ég að fá mér vatn ákveðið oft fyrir leik og stíg oftast með sama fæti inn á völlinn. Þetta er eiginlega hálfgerð geðveiki.“



PAVEL ERMOLINSKI KANN VEL VIÐ SIG Í VESTURBÆNUM

15 apríl

fimmtudagur

SÖNGLIST

Borgarleikhúsið, litli salur
17:30 og 20:30 Sönglist er söng- og leiklistarskóli sem starfræktur hefur verið síðan 1998 fyrir ungt fólk. Kennend eru undirstöðuatriði í söng og leiklist.



DANSTVENNAN TAKA #2

Hafnarfjarðarleikhúsið
20:00 Á dagskrá eru verkin 900 02 og SHAKE ME en bæði verkin voru sýnd við góðar viðtökur áhorfenda fyrir í vetur og því hefur verið ákveðið að efna til örfárra endursýninga.



MARGRÉT EIR Í SÖNGLEIKJASTUÐI

Meningarmiðstöðin, Eskifirði
20:00 Söngkonan Margrét Eir fer í ferð í kringum landið og syngur lög úr söngleikjum á borð við Cabaret, Les Misarables og Jesus Christ Superstar. Með Margréti verða þeir Matti Kallio sem spilar á pianó og harmónikkju og Ágúst Ólafsson barítónsöngvari.

HÆNUUNGARNIR

Kassinn, Þjóðleikhúsinu
20:00 Nokkrir kjúklingar á tilboðs- verði hverfa úr frystikistu í fjölbýli sem á eftir að draga talsverðan dilk á eftir sér. Eggert Þorleifsson hefur fengið mikið lof fyrir frammistöðu sína í hlutverki hins óútreiknanlega djassáhugamanns, Sigurhans. Hænuungarnir eru annað verk Braga Ólafssonar fyrir leiksvið.

FAUST

Borgarleikhúsið
20:00 Það eru liðin fjóru á síðan Faust fór síðast á leiksvið á Íslandi en nú gefst áhugasömum tækifæri til að berja sýninguna augum í Borgarleikhúsinu. Í þetta skipti er leikstjórn í höndum Gísla Arnar Garðarssonar en það er enginn annar en Nick Cave sem sér um tónlistina í sýningunni ásamt Warren Ellis.



FÓTBOLTA PUB QUIZ SAMMARANS

English Pub
20:00 Vefsíðan sammarinn.com stendur fyrir pub quiz þar sem aðeins er spurt um efni sem tengist knattspyrnu. Að þessu sinni er gestaspyrill enginn annar en Valtýr Björn Valtýsson og þemað verður ítalski boltinn.

HARÐKJARNATÓNLEIKAR

Dillon
21:00 Það verður boðið upp á íslenskan harðkjarna í hæsta gæðaflokki þegar At Dodge City, Gordon Riots og Chino leiða saman hesta sína á dúndrandi háværum tónleikum.

Helgin mín

Ágúst Bent Sigbertsson, dagskrárgerðar- og tónlistarmaður
Fimmtudagur: Les Monitor, ég er í því, monta mig. Spila á Borgóballi á Nasa. Fílaða.

Föstudagur: Tökur fyrir Steindann okkar sem hefst 30. apríl á Stöð 2. Spennandi. Þöddur í maganum. Sjúss slær á taugarnar. Gemmér. Laugardagur: Klippi grín í þáttinn. Ég vil ekki vinna ég vil bara drekka drykk. Danni Deluxxx er á Prikinu. Sunnudagur: Sund, en bara í korter, lengur en það er lúðalegt. Kæra mín hún Þórunn Antonía syngur Leonard Cohen lög á Rósenberg. Indælt. Frábær helgi, ef samt semi viljað vera bara heim að spila COD. Okei bæ.



BENT HEFUR Í NÓGU AÐ SNÚAST UM HELGINA

Birkilauf - Betulic

Birkilauf hefur góð áhrif á bæði vökvajafnvægi líkamans og húð, örvar starfsemi nýrna og þvagfæra. Hraðar efnaskiptum og losar vatn úr líkamanum, dregur úr bólgum og afeittrar líkamann (detox).

www.birkiaska.is



Minnistöflur

Umboðs- og söluaðili
Birkiaska ehf.
sími: 551 9239

www.birkiaska.is



FOSFOSER
MEMORY

Valið fæðubótarefni ársins 2002 í Finnlandi



miklu meira en Bara skór

Landsins mesta úrval VANS á www.orninnvans.is
Frábært úrval af skóm, bolum og fylgihlutum fyrir dömur og herra.
Skór fyrir börn og fullorðna

ÖRNINN
NETVERSLUN
www.orninnvans.is
VANS

VANS netverslun - Sendum frítt hvert á land sem er



Mynd/Jói Kjartans.

RETRO STEFSON TÓNLEIKAR

Nasa
23:30

Skiptir engu að vera eina stelpan

Hljómsveitir Retro Stefson og FM Belfast spila saman á tónleikum á Nasa en það er ávallt rífandi stuð þegar þessar tvær hljómsveitir leiða saman hesta sína. „Árni plús einn í FM Belfast var að vinna í félagsmiðstöðinni okkar í Austurbæjarskóla þegar við byrjuðum með Retro Stefson. Hann er frekar góður vinur okkar og það er bara rosalega skemmtilegt að spila með þeim,“ segir Þorgerður Roach Gunnarsdóttir, hljómborðsleikari Retro Stefson, spurð út í upphaf vinskapar þessara tveggja hljómsveita en þær hafa spilað talsvert mikið saman.

Þorgerður er eina stelpan í Retro Stefson en hún segir það ekki breyta miklu. „Það er eiginlega bara mjög fint. Það gefur mér frelsi til að sleppa mér aðeins og hegða mér pinulítið eins og strákur líka. Þeir kippa sér að minnsta kosti ekkert vöðalega mikið upp við þetta,“ segir Þorgerður sem hlakkar til sumarsins. „Við ætlum að reyna að æfa mikið og spila mikið á tónleikum. Svo erum við að fara til Svíþjóðar í maí að spila á lítilli bæjarhátíð og það á örugglega eftir að verða geðveikt gaman.“

BÍÓDAGAR

Regnboginn
14:00 Græna ljósið stendur fyrir Bíóðögum, þriggja vikna kvikmyndaveislu sem fer fram í Regnboganum, þar sem sýndar verða alls 24 kvikmyndir.



39 ÞREP

Leikfélag Akureyrar
19:00 39 þrep, eða The 39 Steps, er nýlegur gamanleikur eftir Patrick Barlow, sem byggður er á hinni þekktu kvikmynd Alfreds Hitchcocks, eftir samnefndri skáldsögu Johns Buchans. Í þessu nýstárlega verki blandast saman spennna og gamanleikur en sýningin þykir afar hröð og spennandi. Þess má til gamans geta að leikararnir fjórir í sýningunni, Atli Þór Albertsson, Björn Ingi Hilmarsson, Jóhann G. Jóhannsson og Þrúður Vilhjálmssdóttir, þurfa að bregða sér í 139 hlutverk meðan á sýningu stendur. Leikstjórn er í höndum Mariu Sigurðardóttur.



HELLISBÚINN

Íslenska óperan
20:00 Íslendingar kunna greinilega vel að meta þennan vinsælasta einleik veraldar, en nú hafa 15.000 manns séð þessa uppfærslu af Helliðsbúanum. Í þetta skipti er Helliðsbúinn leikinn af Jóhannesi Hauki Jóhannessyni.

ÚTSKRIFTARSÝNING NEMENDALEIKHÚSSINS

Smíðjan
20:00 Nemendaleikhúsið sýnir lokaverkefni sitt, leikritið Stræti eftir Jim Cartwright, einn af þekktari samtímahöfundum Breta.

BRENNUVARGARNIR

Þjóðleikhúsið
20:00 Brennuvargarnir eru eitt af frægustu leikritum 20. aldarinnar. Þetta er síðasta sýningin á verkinu að sinni en á meðal leikendna eru Ólafía Hrönn Jónsdóttir og Eggert Þorleifsson.



GAURAGANGUR

Borgarleikhúsið
20:00 Ormur Óðinsson og félagar eru mættir aftur á fjálmarnar í þessu ástæla verki Ólafs Hauks Simonarsonar. Í þetta skipti er gauragangurinn í Borgarleikhúsinu og það ætti enginn að láta þetta stykki framhjá sér fara. Aðalhlutverkíð er í höndum Guðjóns Davíðs Karlssonar en þess má geta að tónlistin í verkinu var sérsamin af hljómsveitinni Ný dönsk þegar leikritið var sett upp í fyrsta skipti í Þjóðleikhúsinu.

EILÍF ÓHAMINGJA

Borgarleikhúsið – Litli salur
20:00 Eilíf óhamingja er sjálfstætt framhald af verkinu Eilíf hamingja sem sett var upp í Borgarleikhúsinu árið 2007. Verkinu er lýst sem gamansamri en beintrí ádeilu á markaðshyggjuna. Handritsgerð er í höndum Andra Snæs Magnasonar og Þorleifs Arnar Arnarssonar. Þorleifur leikstýrir einnig verkinu en hann hefur getið sér gott orð sem leikstjóri á erlendri grund, nú síðast fyrir uppsetningu á Rómeó og Júlíu í Sviss sem hlaut mikið lof.



LANDSLEIKUR Í HANDBOLTA

Laugardalshöll
20:15 Tvö bestu landslið heims mætast í Laugardalshöll þegar strákarnir okkar mæta heims-, Evrópu- og Ólympíumeisturum Frakka í sínum fyrsta leik eftir Evrópumótið í Austurríki.

MARGRÉT EIR Í SÖNGLEIKJASTUÐI

Miðgarður, Skagafirði
20:00 Söngkonan Margrét Eir fer í ferð í kringum landið og syngur lög úr söngleikjum á borð við Cabaret, Les Misérables og Jesus Christ Superstar. Með Margrétu verða þeir Matti Kallio sem spilar á pianó og harmóníkku og Ágúst Ólafsson barítónsöngvari.

ÚRSLIT MORFÍS

Háskólabíó
20:00 Verzlunarskóli Íslands og Menntaskólinn við Sund mætast í úrslitum þessarar gríðarlega vinsælu ræðukeppni framhaldsskólanna. Umræðuefnið er „fáfræði er sæla“ og búast má við spennandi viðureign.

DIKTU-TÓNLEIKAR

Players
22:00 Strákarnir í Diktu mæta í Kópavoginn og alls ekki óraunhæft að áætla að það verði fullt út að dyrum miðað við vinsældir hljómsveitarinnar um þessar mundir. Maggi Mix sér um að skemmta gestum á milli atriða en Sing For Me Sandra hitar upp.

OPNAÐU ÞRIÐJA AUGAÐ



CHEAP MONDAY CLAIRVOYANT GLERAUGU



Gleraugnaverslun Kringlunni

Sími 568 9111

www.augad.is

SKOPPA OG SKRÍTLA Á TÍMAFLAKKI

Borgarleikhúsið, litli salur
12:00 og 14:00 Tilvalin sýning til að fara á með krakka enda hafa Skoppa og Skrítlá verið eftirlæti ungra leikhús- og bíógesta undanfarin ár.



TÓNLEIKAR TÓNLISTARSKÓLA KÓPAVOGS

Salurinn
13:00 Kennarar og nemendur Tónlistarskóla Kópavogs spila tónlist eftir Þorkel Sigurbjörnsson, Oliver Messiaen, Atla Heimi Sveinsson, George Crumb og Hilmar Þórðarson.

FÍASÓL

Þjóðleikhúsið, Kúlan
13:00 og 15:00 Fíasól í Hosiló er sprellfjörug sýning fyrir alla fjölskylduna byggð á hinum geysivinsælu og margverðlaunuðu bókum Kristínar Helgu Gunnarsdóttur en sýningunni er leikstýrt af Vigdísí Jakobsdóttur.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS - LITLI TÓN-SPROTINN

Háskólabíó
14:00 og 17:00 Litli tónsprotinn er áskrift að góðri skemmtun fyrir alla fjölskylduna og gefur yngstu tónlistarunnendum einstakt tækifæri til að kynna tófrum tónlistarinnar á klukkutíma löngum tónleikum.

LANDSLEIKUR Í HANDBOLTA

Laugardalshöll
16:00 Tvö bestu handknattleikslandslíð heims mætast í Laugardalshöll þegar Strákarnir okkar mæta heims-, Evrópu- og Ólympíumeisturum Frakka í sínum fyrsta leik eftir Evrópumótið í Austurríki.

GAURAGANGUR

Borgarleikhúsið
16:00 og 20:00 Ormur Óðinsson og félagar eru mættir aftur á fjallirnar í þessu ástæla verki Ólafs Hauks Simonarsonar. Í þetta skipti er gauragangurinn í Borgarleikhúsinu og það ætti enginn að láta þetta stykki framhjá sér fara. Aðalhlutverkið er í höndum Guðjóns Davíðs Karlssonar en þess má geta að tónlistin í verkinu var sérsamin af hljómsveitinni Ný dönsk þegar leikritið var sett upp í fyrsta skipti í Þjóðleikhúsinu.



ÍSLANDSMEISTARAMÓTIÐ Í HNEFALEIKUM

Broadway
19:00 Íslandsmeistaramótið í hnefaleikum hefst á laugardagskvöldið með forkeppni en úrslitin fara svo fram miðvikudaginn 21. apríl.



39 ÞREP

Leikfélag Akureyrar
19:00 39 þrep, eða The 39 Steps, er nýlegur gamanleikur eftir Patrick Barlow, sem byggður er á hinni þekktu kvikmynd Alfreds Hitchcocks, eftir samnefndri skáldsögu Johns Buchans. Í þessu nýstárlega verki blandast saman spenna og gamanleikur en sýningin þykir afar hröð og spennandi. Þess má til gamans geta að leikararnir fjórir í sýningunni, Atli Þór Albertsson, Björn Ingi Hilmarsson, Jóhann G. Jóhannsson og Þrúður Vilhjálmsdóttir, þurfa að bregða sér í 139 hlutverk meðan á sýningu stendur. Leikstjórn er í höndum Maríu Sigurðardóttur.

GERPLA

Þjóðleikhúsið
20:00 Baltasar Kormákur leggur til atlögu við meistaraverk nóbeltskaldsins, en Gerpla hefur aldrei áður verið sett á svið. Með hlutverk fóstbræðranna Þorgeirs Hávarssonar og Þormóðar Kolbrúnarskálds fara Jóhannes Haukur og Björn Thors.

OKIDOKI-TÓNLEIKA-KVÖLD

Sóðóma
21:00 Breski tónlistarmaðurinn Tristram kemur fram á tónleikum en hann hefur fengið mikið lof fyrir lagasmíðar sínar og söngródd. Auk hans spila Rökkurró, Miri og Nolo á tónleikum sem Okidoki stendur fyrir.



SÁLARTÓNLEIKAR

Nasa
22:00 Sálin hans Jóns míns spilar í fyrsta skipti í langan tíma á tónleikum á Nasa og búast má við miklu fjöri eins og venjan er þegar þeir koma saman.



SAMKYNHNEIGÐUR ROKKFISKUR

Sóðóma
23:00 Hafni Haf stendur í samvinnu við Sóðóma fyrir kvöldi með samkynhneigðu þema sem hefur hlotið nafnið Rockfish.

HÆNUUNGARNIR

Þjóðleikhúsið, Kassinn
20:00

Harmleikur að rífast um kjúklinga

„Það er náttúrulega bara harmleikur, mjög harmrænt,“ segir Eggert Þorleifsson, aðspurður hvernig það sé að leika í verki sem fjallar um nágrannaerjur sem snúast um frosna kjúklinga. „Þetta sýnir hvað maðurinn getur verið smár í sniðum sem er náttúrulega frekar sorglegt,“ bætir Eggert við en aðsókn að verkinu sem er sýnt í Þjóðleikhúsinu hefur verið gríðarlega góð.

„Sýningin hefur gengið þannig að það eru ekki til miðar fyrir en í haust. Við höfum mjög gaman af því vegna þess að þetta er mjög vel skrifað og skemmtilegt verk og svo eru allir með finar rullur,“ segir Eggert sem hefur einnig leikið aðalhlutverkið í Brennuvögunum samhliða Hænuungunum. Hann segir það þó ekkert tiltökumál. „Svona er bara bransinn á Íslandi.“



EGGERT ÞORLEIFSSON
RÍFAST UM FROSNA KJÚLLA

!Solid

Solid og Moss afsláttardagar í Galleri Sautján

Moss

20% afsláttur af öllu

NÝTT MERKI

SOLID BOLIR FRÁ 2.990 Kk. + AFSLÁTTUR

BOBBIE BURNS Vinsælustu skórnir margir gerðir frá kr. 8.990

SOLID BUXUR NÚ 9.990 Kk.

SOLID SKYRTA
ÁÐUR: 7.990 Kk.
NÚ: 6.392 Kk.

Moss KJÓLL NÚ: 7.992 Kk.

solgleraugu kr. 1.990

LEGGINGS 20% AFSL.

KJÓLL
ÁÐUR 9.990 Kk.
NÚ: 7.992 Kk.

PSLS NÚ: 4.992 Kk. BOTT VERÐ !!

vertu vinur okkar á FACEBOOK og taktu þátt í skemmtilegum leik

galleri sautján

Smáralind | Kringlunni | Laugavegi

www.ntc.is



Ert þú að gera eitthvað skemmtilegt?

Þá viljum við fjalla um þig.

monitor@monitor.is

MONITOR

Allt að gerast - alla fimmtudaga!

ALGJÖR SVEPPI – DAGUR Í LÍFI STRÁKS

Íslenska óperan

13:00

Kalla ekki á börnin þegar ég prumpa

„Ætli það sé ekki vegna þess að maður er svo einfaldur sjálfur. Börn eru svo saklaus og sönn og það er ég líka,“ segir grínistinn Sveppi spurður út í ástæður þeirra gríðarlegu vinsælda sem hann virðist ná hjá yngstu kynslóðinni. Leikferill Sveppa, sem hófst í ógeðsdrýkkjum og áskorunum í 70 mínútum, hefur á undanförunum árum þróast æ meira í verk fyrir börn. Hann segir mikinn mun á því að skemmta börnum og fullorðnum.

„Það eru margir sem tala um að það sé svolítið erfitt að skemmta börnum. Maður þarf að vera aðeins meira á tánum þegar maður er að skemmta þeim. Börn hafa oft ekki lært sömu lexíu og fullorðnir og eru gjörn á að gjamma fram í og tala hátt og þess háttar. Og ef þeim leiðist þá standa þau bara upp og fara,“ segir Sveppi sem hefur þó náð að aðskilja barnaskemmtikraftinn frá fæðinghrutverkinu en hann á tvö börn. „Þau átta sig á því að ég er bara að skemmta börnum í vinnunni og svo er ég bara pabbi heima. Auðvitað leik ég við börnin mín og sprella í þeim en maður reynir að vera ábyrgur faðir þess á milli. Ég er ekkert að kalla í þau þegar ég þarf að prumpa til dæmis,“ sem hefur þó ekki alveg jafn mikla trú á Audda vini sínum í barnahlutverkunum.

„Hann er ekki jafn huggulegur og ég. Hann er með alltof þykka skeggrót og of loðinn á öxlunum. Börnin yrðu bara hrædd við hann,“ segir Sveppi og hlær.

SVEPPI VIRÐIST KUNNA
LAGIÐ Á BÖRNUNUM



18
apríl

sunnudagur



SKOPPA OG SKRÍTLA Á TÍMAFLAKKI

Borgarleikhúsið, litli salur

12:00 og 14:00 Tilvalin sýning til að fara á með krakka enda hafa Skoppa og Skrítlá verið eftirlæti ungra leikhús- og biðgesta undanfarin ár.



FÍASÓL

Þjóðleikhúsið, Kúlan

13:00 og 15:00 Fíasól í Hosiló er sprellfjörug sýning fyrir alla fjölskylduna byggð á hinum geysivinsælu og margverðlaunuðu bókum Kristínar Helgu Gunnarsdóttur en sýningunni er leikstýrt af Vigdísí Jakobsdóttur.



ÓLÍVER!

Þjóðleikhúsið

15:00 og 19:00 Eftir tuttugu ára hlé gefst Íslendingum aftur færi á að slást í för með götuþráknum Ólíver Twist sem lendir í ýmsum ævintýrum og hindrunum í lífsbaráttu sinni. Ólíver! sem byggður er á ódauðlegri sögu Charles Dickens er einn vinsælasti söngleikur allra tíma. Leikstjórn er í höndum Selmu Björnsdóttur.



VORSÝNING DANCECENTER

Salurinn

17:00 Nemendur dansskólans DanceCenter Reykjavík sýna vorsýningu sína sem þeir hafa æft af miklum krafti fyrir.



SÖNGLIST

Borgarleikhúsið, litli salur

17:30 og 20:30 Sönglist er söng- og leiklistarskóli sem starfræktur hefur verið síðan 1998 fyrir ungt fólk. Kennendur eru undirstöðuatriði í söng og leiklist.



ÚTSKRIFTARSÝNING NEMENDALEIKHÚSSINS

Smíðjan

20:00 Nemendaleikhúsið sýnir lokaverkefni sitt, leikritið "Stræti", eftir Jim Cartwright, einn af þekktari samtímahöfundum Breta.

FAUST

Borgarleikhúsið

20:00 Það eru liðin fjörutíu ár síðan Faust fór síðast á leiksvið á Íslandi en nú gefst áhugasömum tækifæri til að berja sýninguna augum í Borgarleikhúsinu. Í þetta skipti er leikstjórn í höndum Gísla Arnar Garðarssonar en það er enginn annar en Nick Cave sem sér um tónlistina í sýningunni ásamt Warren Ellis.

MARGRÉT EIR Í SÖNGLEIKJASTUÐI

Leikhúsið, Akureyri

20:00 Söngkonan Margrét Eir fer í ferð í kringum landið og syngur lög úr söngleikjum á borð við Cabaret, Les Misarables og Jesus Christ Superstar. Með Margréti verða þeir Matti Kallio sem spilar á pianó og harmónikkju og Ágúst Ólafsson barítónsöngvari.



BLÚSKVÖLD

Kaffi Duus, Reykjanæsbæ

21:00 Blúsfélag Suðurnesja stendur fyrir blústónleikum þar sem hljómsveitin BlúsAkademían með Tryggva Hubner í broddi fylkingar spilar fyrir gesti sem geta snætt þriggja rétta máltíð á meðan.



Áhrifarík meðferð

við sveppasýkingum í leggöngum

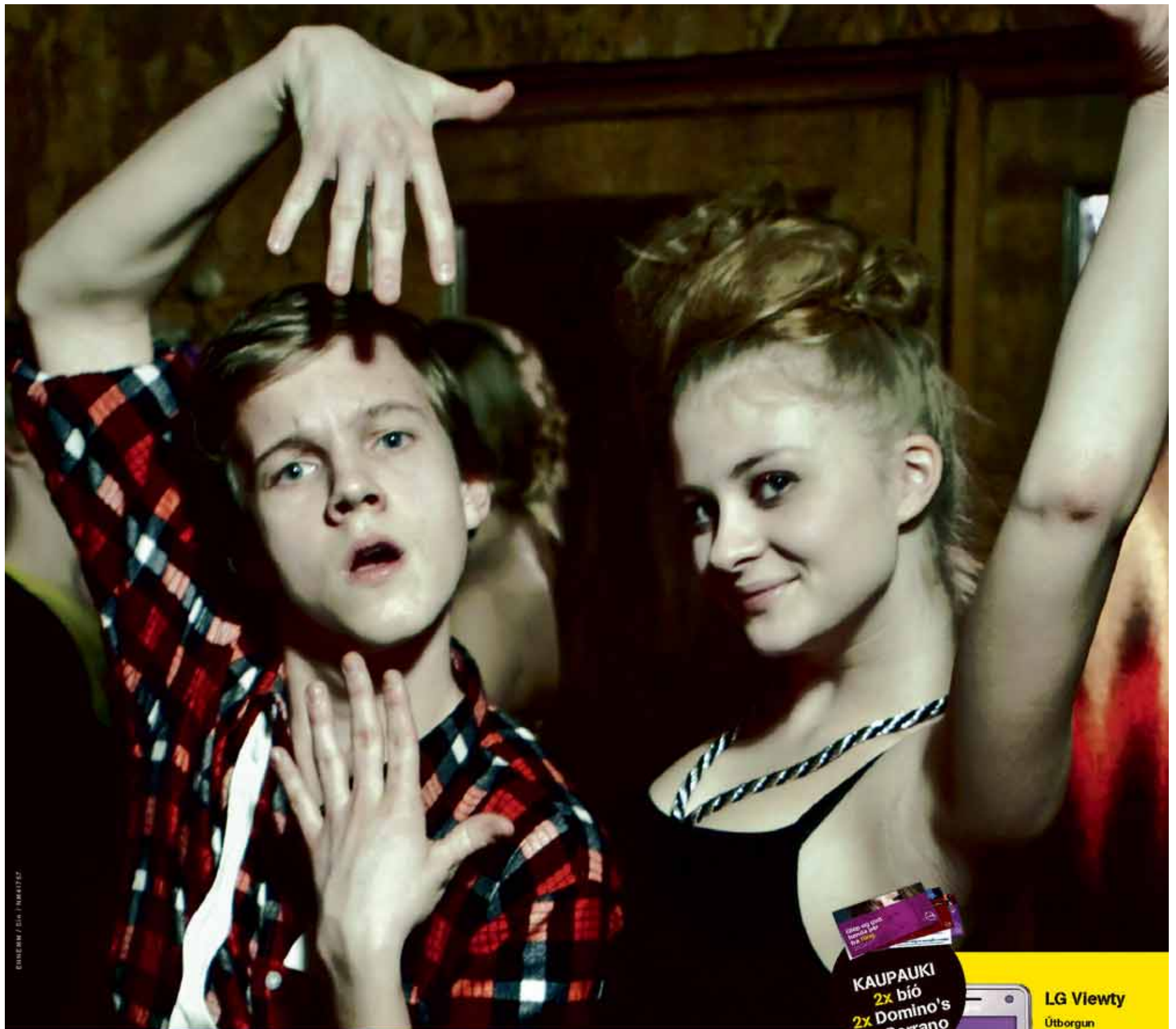
Finnir þú fyrir kláða, sviða og óþægindum í og við leggöng gæti verið um sveppasýkingu að ræða. Pevaryl® er sveppalyf með breiða sveppaeyðandi verkun. Meðferð með Pevaryl® skeiðarstílum gefur háa tíðni lækningar og skjóta linun einkenna.

Pevaryl® er bæði fánlegt sem mjúkur skeiðarstíll og krem. Leiki vafi á hvort um sveppasýkingu sé að ræða, leitið lækni.

Pevaryl® 150 mg skeiðarstílar, Pevaryl Depot® 150 mg skeiðarstíll með forðaverkun. Pevaryl® 1% krem. (ekónazól). Lyfið er notað við sveppasýkingu í leggöngum og á ytri kynfærum af völdum sveppsins *Candida albicans*. Nákvæmar leiðbeiningar um skömmtun fylgja lyfinu. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Þar eru einnig upplýsingar um hugsanlegar aukaverkanir. Leitið til lækni eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfið. Lyfið er ekki ætlað börnum. Þeir sem hafa ofnæmi fyrir einhverjum af innihaldsefnum lyfsins eiga ekki að nota lyfið. Pevaryl skeiðarstílar og krem innihalda efni sem geta eyðilagt hettur og verjur sem innihalda latex og þar með minnkað öryggi þeirra. Því skal ekki nota lyfið með þessum getnaðarvörnum. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: Janssen-Cilag AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.



Pevaryl® fæst án lyfseðils



CHRISTIAN / EN / PHOTOFEST

KAUPAUKI
2x bió
2x Domino's
2x Serrano



LG Viewty
Útborgun

0kr.

Eftirstöðyum dreift
á 12 mánuð.
2.000 kr. inneign á
mán. í 12 mán. fylgir.
Staðgreiðsluverð: 29.900 kr.

*Gæðisværingagjald
250 kr. á mánuki.

Athugið að inneign í áráttliðum vefjar ekki einastafrítt Ring.

24 þúsund kr. inneign og Gláp og gott fylgir þessum síma.

Alvöru GSM símar á frábæru tilboði á ring.is.

Skráðu þig á ring.is og fylltu á fyrir 1.990 kr. á mánuði, þar með ertu í stærsta vínahópi á Íslandi og færð 990 kr. til að hringja í fólk í öðrum kerfum.

Stærsti
vínahópur
á Íslandi



Síminn

Ring er ný farsímabjónusta á vegum Símans. Fyrir 1.990 kr. áfyllingu á mánuði færðu 1.500 min/SMS á mánuði til að hafa samband við alla innan GSM kerfis Símans og 990 kr. inneign til að hringja í fólk í öðrum kerfum.