

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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

ÍSLENSKA

HAMBORGARAFABRIKKAN

SALATVEFJUR FABRIKKUNNAR

Dú vefur meðlætinu inn í salatblað.
Kjúklingastrimlar, gulrætur, baunaspírur, gúrkur,
wakame, íslenskt bankabygg og mangósalsa.
Mangójógurtsósa, sæt teryaki sósa og hnetusósa.



þægilegur matur fyrir sálina

EFTIR JÓLAMATINN

PRÓFAÐU EINN AF LÉTTU RÉTTUNUM OKKAR.

UNGFRÚ REYKJAVÍK
FABRIKKUSALAT

SESARSALAT
KJÚKLINGABRINGA FABRIKKUNNAR



VISSIR ÞÚ AÐ ÞÚ GETUR:

- fengið alla hamborgara í speltbrauði
- skipt út frönskunum fyrir ferskt salat
- skipt út kjötinu fyrir portobellosvepp



Latibær er kominn
í DVD tækin fyrir börnin

Latibær® & © 2010 Latibær ehf.
Öll réttindi áskilin.

BORDAPANTANIR

Í síma 575 7575 og
á fabrikkann@fabrikkann.is

ÓKEYPIS DVD Á MÁNUDÖGUM

Alla mánudaga í janúar fylgir ókeypis Fabrikku
DVD diskur* með barnaefni með hverri seldri
máltíð á meðan birgðir endast.

* Athugið ekki Latibæjar diskur.

FLJÓTLEGT Í HÁDEGINU

Meðalbiðtími eftir mat á
Fabrikkunni er aðeins 8 mínútur
frá því að pöntun er tekin.

Samkvæmt **Men's Health** eru **Lettar** vansælasta þjóð heims og Íslendingar sú fjórða vansælasta. En Alexander Petersson var svo hress í viðtalinu...!?

VERÐLAUNA- HÖNNUÐUR

Arnar er trommu-leikari hljómsveitarinnar Retrön og vann íslensku tónlistarverðlaunin fyrir hönnun sína á umslagi breiðskífu sveitarinnar, Sword-play & Guitarslay. Hann er einnig hönnuður merkja Fjallkonubakarísins og skemmtistaðarins Faktörý.



NOKKRAR GÓÐAR ÞYÐINGAR

Drivers Rekklar
Default Forsniðið
Icon Smáteikn
Screensaver Skjávafi
Scroll Skruna
Scrollbar Skrunstika
Zoom Að þysja

NÆMARI HLJÓÐ- STILLINGAR

Gullmóli úr Snakk fyrir makka pakk Margir halda að þú getir einungis haft þessa 16 hljóðstyrksmöguleika sem birtast á skjánum þegar ýtt er á hækka/lækka takkana á lykklaborðinu, en þeir eru í raun mikið fleiri. Prófaðu að halda niðri \sim + \uparrow og ýta svo á hækka/lækka takkana. Við þetta hækkaðu/lækkaðu með fjórum sinnum meiri nákvæmni, sem kemur sér vel seint á kvöldin þegar þú ert að leita að hinum „fullkomna hljóðstyrk“.



Mynd/Ernir

Allt í vaskinn degi fyrir prent

Snakk fyrir makka pakk var einn af óvæntu „hitturunum“ í jólabókaflóðinu.

Arnar Ingi Viðarsson er 26 ára grafískur hönnuður sem nú fyrir jól gaf út bókina Snakk fyrir makka pakk. Bókin er stúf full af smáráðum, flýtleiðum og útskýringum sem nýtast notendum Mac-tölva eða „makka“. „Í fullri hreinskilni þá bjóst ég við að selja um 100 eintök fyrir jól og þar taldi ég með þau 30 eintök sem vinir og ættingjar myndu kaupa af mér af hjartahlýrri meðaumkun,“ segir Arnar. Það reyndist heldur betur rangt hjá honum því bókinn var vinsæl í jólapakka makknót-enda um allt land og stefnir allt í að annað upplag verði prentað innan skamms.

Vildi spara músarsmellina
Arnar segir að hugmyndin að því að skrifa bókina hafi kviknað þegar hann vann á auglýsingastofu sem

grafískur hönnuður fyrir nokkrum árum. „Þar eyddi ég bróðurparti hverrar vakandi stundar við tölvuskjáinn og hver músarsmellur sem ég gat sparað var ávisun á meiri tíma í skapandi fikt. Mér datt í hug að þetta viðhorf væri örugglega ekki einskorðað við grafíska hönnuði og þess vegna ákvað ég að skrifa þessa bók,“ segir Arnar.

Fyrsta uppkast komst ekki einu sinni á klósett
Arnar kveðst hafa þurft að skrifa bókina þrisvar áður en hún leit loksins dagsins ljós. „Þegar ég var búinn að gera fyrsta uppkast sýndi ég æskuvini mínum Agli hana, en hann var þá nýbúinn að kaupa sér makka. Hann las tvær blaðsíður og sagðist ekki einu sinni myndi hafa þetta á klósettinu sínu. Ég fór heim

með tárin í augunum og skrifaði hana alla aftur, orð fyrir orð,“ segir Arnar, en þá er ekki öll sagan sögð. „Daginn áður en ég átti að senda lokaútgáfuna í prentun missti ég fartölvuna mína í gólfíð, en þetta var einmitt daginn áður en ég átti að flytja til Barcelona. Ég eyddi því kveðjupartíinu mínu einn inni í herbergi, kófsveittur, með kaffivélina kraumandi og fullan kæli af orkudrykkjum, að skrifa bókina upp aftur eftir útkrotuðu ljósriti frá prófarkalesara,“ segir Arnar og bætir við: „Allt er þegar þrennt er. Allavega þessi bók.“

Aldrei hamingjusamari en í Barcelona
Auk þess að vera hönnuður spilar Arnar á trommur og á síðasta ári fór hann í tónleikaferð með Seabear og

Sóleyju um Evrópu og Bandaríkin. Sumrinu eyddi hann svo í bakpokaferðalagi um Austur-Evrópu og í haust fluttist hann til Barcelona þar sem hann lærir listræna stjórnun við Istituto Europeo di Design. „Ég tók mér langan tíma í að velja skóla og fag en ég sé ekki eftir því í dag. Ég hef sjaldan verið hamingjusamari, enda er alltaf svo gott veður á Spáni og Íslendingar eru hamingjusamastir í góðu veðri,“ segir Arnar. Það er nóg framundan hjá honum, meðal annars ljósmyndasýning með Erni Eyjólfssyni (sem tók myndina hér að ofan). Hann er líka hálfnaður með næstu bók sína. „Ég er að skrifa um íslensk plötuumslög og fagurfræði þeirra. Ég bíð spenntur eftir að sjá hvort hún komist á klósett í Agli vini mínum,“ segir Arnar léttur.

Monitor mælir með

TIL AÐ HORFA Á Félagarnir í Little Britain eru komnir með nýja seríu sem nefnist **Come Fly With Me** og er tekin upp á Stansted-flugvelli. Þættirnir eru settir upp sem raunveruleikabættir þar sem fylgst er með starfsfólki flugvallar og bregður þar fyrir óborganlegum karakterum.



BLÓ Klovn-myndin hefur hlotið mikla og verðskuldaða athygli en hún er meinfyndin og gengur trúðurinn Frank enn lengra en áður. Áhorfendur geta verið óhræddir við að mæta með háar væntingar.

SJÓNVARPINU Þættirnir **How Not To Live Your Life** hófu göngu sína á RÚV á mánudaginn og verða þeir alls sex talsins. Þættirnir eru mjög hressir og skemmtilegir og því ber að fagna í því árferði sem nú ríkir. Í þáttunum er fylgst með ungum manni sem heldur að hann kunní á lífið en því fer víðs fjarri.



Vikan á...

facebook

Egill Gillz Einarsson
Áramótaheitið mitt er einfalt: Taka 180 í bekknum á kjötinu fyrir hádegi og rífa Hjóbba og Blö úr sukkinu og óreglunni sem þeir hafa verið í undanfarið. Mikilvægt að hafa góðverk í áramótaheitinu.
5. janúar kl. 18:43

Sólmundur Hólm Sólmundarson
Held ég hafi sjaldan eða aldrei hlegið jafn mikið á bíómynd og ég gerði á Klovn í kvöld. Fimm stjörnur!
4. janúar kl. 0:24

Logi Geirsson
Ætla að starta nýju ári með style og kíkja í Sævar Karl og kaupa mér ný jakkaföt ;) Ég er að fá svo fjandi mikið af frábærum hugmyndum þessa dagana ;) Loksins farinn að þekkja mig aftur... Svo verð ég á Stöð 2 og Kananum allan mánuðinn að reyna að skemmta ykkur ;) Adios Hermanos
3. janúar kl. 14:54

Vala Grand
ÆTLA AÐ VERA EINS OG EIN AF VICTORIA SECRET MODEL ;P NUNA BARA BRENNNA OG BRENNNA ALLA ÞESSA JÓLA MAT OG VERA EIN HEITASTA GELLAN Á ISLANDI :D
3. janúar kl. 06:22

Feitast í blaðinu

Jólasteikinn verður fljót að gleymast ef þú leyfir Monitor að leiða þig yfir fitufjallið. >>>4

Stíllinn rifjar upp hvað það var sem stóð upp úr í tískuheiminum á síðasta ári. >>>6

Alexander Petersson handboltahetja getur ekki gengið óárettur um götur landsins. >>>8

Hvaða leikkonur muntu slá í gegn? Upprennandi stjörnur skoðaðar. >>>12

Vala Grand vill bara grand en ekkert nóló-kjafstæði á konukvöldinu sínu. >>>14

Efst í huga Monitor

Fjórða vansælasta þjóðin?

Ínýjasta tölublaði bresku útgáfu tímaritsins Men's Health er ítarleg úttekt á því hvernig hægt er að gera sér glaðan dag í núverandi efna-hagsþrengingum. Úttektin er stíluð inn á breska karlmenn.

Ein af þeim ástæðum sem gefin er fyrir því að menn eigi að gleðjast er sú að fjölmargar þjóðir séu vansælli en Bretar og þetta segist Men's Health hafa frá forbes.com. Íslendingar eru sagðir fjórða vansælasta þjóð heims og aðeins Lettar, Seychelles-eyjamenn og Eistar sagðir vansælli.

Komdu elskunni þinni á óvart með helgarferð til Íslands. Þetta er stórskuldugt land og háð innflutningi sem gerir það að besta áfangastaði í heimi,“ segir í greininni.

Monitor kann ekki að meta þetta!

Boltinn er hjá okkur Íslendingum. Gerum árið 2011 að besta ári Íslands fyrr og síðar og gerum það með því að brosa svo mikið að útlendingar muni halda að við séum á lyfjum. Drekkjum hvert öðru í gleði og drullum okkur burt af þessum vansældarlista.

YFIR FITUFEJALLIÐ

Þessi 12 gullkorn hjálpa þér að setja þér öflug markmið og koma mataræðinu í lag svo við getum öll farið á baðfötunum í Nauthólsvík í sumar án þess að roðna.

1 SMART markmið

SMART stendur fyrir skýr, mælanleg, alvöru, raunhæf og tímasett markmið. Ekki setja þér óskýr markmið eins og „að vera duglegri að hreyfa þig“. Markmiðið þarf að vera skýrt. Til dæmis: „Ég ætla að missa 8% fitu.“ Eða: „Ég ætla að hlaupa 10 kílómetra á innan við 50 mínútum.“ Ákveddu fyrir hvaða tíma þú ætlar að vera búin/n að ná þessu markmiði og skrifaðu svo niður markmiðið, tímasetninguna og hvernig þú ætlar að ná því. Rannsóknir hafa sýnt að innan við 10% fólks skrifar niður markmiðin sín, en þessi hópur er margfalt líklegri til að ná þeim en þeir sem gera það ekki.

S
M
A
R
T

TAKTU STÖÐUNA OG ÁKVEDDU SVO HVERNIG ÞÚ VILT BÆTA ÞIG

2

Taktu stöðuna

Til þess að geta sett þér raunhæft og mælanlegt markmið þarftu að vita hvar þú stendur í dag. Ef markmiðið er að missa fitu skaltu panta fitumælingu, en það er hægt að gera á flestöllum líkamsræktarstöðvum landsins. Í kjölfarið gæti markmiðið til dæmis verið: „Ég ætla að missa 8% fitu fyrir 1. apríl“. Þetta markmið er síðan hægt að brjóta niður í nokkur smærri markmið eins og að missa 2-3% fitu í hverjum mánuði þar til lokamarkmiðinu er náð.

3 Forðastu kúra

Forðastu kúra eins og heitan eldinn. Miðaðu við að gera breytingar fyrir lífstíð. Það er ekki raunhæft að borða aldrei aftur kolvetni, en það er raunhæft að hafa bara einn nammidag í viku.

3



DONNA SIMPSON ER EKKI TIL FYRIRMYNDAR



4 Fyrirmyndir á vegginn

Langar þig að verða jafn fitt og David Beckham eða Miranda Kerr? Eða er markmiðið kannski að kjóta sig upp eins og Jay Cutler eða Monica Brant? Veldu þér líkama sem þig langar í, finndu mynd af honum og hengdu hana upp þar sem þú sérð hana á hverjum degi.

4



ÞÓ ÞÚ ÆTLIR AÐ NÁ ÁRANGRI ÞARF DISKURINN ÞINN EKKI AÐ LÍTA SVONA ÚT

5 Ekki verða svangur/svöng

Einn algengasti misskilningur fólks í þessum efnum er að halda að það að koma sér í form krefjist þess að maður sé svangur allan daginn. Þvert á móti áttu að borða oft yfir daginn í smærri skömmtum. Mataræðið er mikilvægasti þátturinn og það hreyfir sig enginn vannærður.

5

ÞAD ER ENGU LOGIÐ UM ÁGÆTI ÁVAXTA



7

7 Ávextir og grænmeti eru vinir þínir

Allt sem kemur frá móður náttúru er gott fyrir þig. Ávextir og grænmeti eru næringarríkur orkugjafi en jafnframt fitusnauð fæða og fullkomið snakk á milli mála.



HAFRAGRAUTUR ER MORGUNVERÐUR SIGURVEGARANS



6 Hafragrautur á morgnana

Það er engin lygi að morgunverðurinn er mikilvægasta máltíð dagsins. Kolvetna- og trefjaríkur morgunverður gerir kraftaverk og morgunverður sigurvegarans er hafragrautur.

6

ÞÚ VILT EKKI LESA INNIHALDS LÝSINGUNA Á ÞESSUM MAT



8 Því minna unnið, þeim mun betra

Þetta er hollráð sem þú skalt hafa í huga þegar þú verslar í matinn. Eftir því sem búið er að vinna matinn meira, þeim mun minna er eftir af góðri næringu og meira af efnum sem þú vilt ekki setja ofan í þig. Þetta á við hvort sem um er að ræða kjöt, fisk eða grænmeti.

8

MÓMENT Í MUNNI EN EILÍF Á MJÖDMUM



9 Hættu í djúpsteikta viðbjóðnum

Í miðlungsstórum frönskuskammti eru tæplega 500 kalóriur og 22 grömm af fitu. Í 200 gramma poka af kartöflufliögum eru í kringum þúsund kalóriur! Þessar fæðutegundir eru gjörsamlega næringarsnauðar og versti óvinur þinn þegar þú ætlar að koma þér í form.

9



ÞAÐ GERIR KRAFTAVERK AÐ SKIPTA GOSINU ÚT FYRIR VATN

10

Passaðu hvað þú drekkur

Ef þú vilt sjá mikla breytingu með líttli fyrirhöfn skaltu sleppa sykrudum gosdrykkjum. Vatnið er að sjálfsögðu best, en ef þú meikar ekki að hætta í gosinu skaltu skipta yfir í sykurlaust. Ef þú drekkur að jafnaði tvær flöskur af sykrudu gosi á dag og skiptir því út fyrir vatn eða sykurlosa drykki minnkar þú kaloríuinntöku þína um 14 þúsund kaloríur á mánuði.

ÞESSI HEFÐI ÁTT AÐ ÍHUGA AÐ TAKA SÉR FRIDAG



11

Ekki drepast úr leiðindum

Það meikar enginn til lengdar að borða bara kjúklingabringur, eggjahvítur og próteinsjeika á hverjum degi. Passaðu að hafa mataræðið ekki of ýkt og mundu að leyfa þér líka inn á milli. Besta reglan er að hafa einn nammidag í viku og leyfa sér þá að borða það sem mann langar í. En það er stranglega bannað að svindla. Ef nammidagurinn er á laugardegi má ekki byrja að gúffa í sig á föstudagsmorgni og leggja frá sér pokann á sunnudagskvöldi.

12

Hvernig áttu svo að æfa? Eins og þér finnst skemmtilegast!

Ef þér finnst leiðinlegt að fara út að hlaupa þá er það ekki leiðin fyrir þig til að ná árangri. CrossFit, ketilbjöllur, spinning og Hot Yoga eru örfá dæmi um það mikla úrval af líkamsræktarkostum sem eru í boði hér á landi. Fyrir suma hentar best að fá sér einkaþjálfara og þótt það kosti sitt verður árangurinn ekki metinn til fjár. Ekki hika við að leita upplýsinga hjá þeim sem þekkja til og mættu í prufutíma og kannaðu hvað þú filar best. Þú nærð mestum árangri með því að hreyfa þig eins og þér finnst skemmtilegast. Það kemur líka á óvart hvað allir eru tilbúnir að hjálpa og leiðbeina þegar kemur að líkamsrækt. Mundu bara að þetta er allt í þínum höndum og sá eini sem getur komið í veg fyrir að þú nái árangri ert þú!

ÁNÆGÐUR Í RÆKTINNI OG ÁRANGURINN EFTIR ÞVI

1



 Smáralind

Útsalan er í fullum gangi

Opið til 21

Kíktu á tilboðin á smaralind.is



1 Fylltu hælarnir hafa verið virkilega heitir í ár enda mjög þægilegt að ganga á þeim. Einnig hefur **Jeffrey Campbell** tröllriðið skómarkaðnum og allir æstir í að fjárfesta í einu slíku pari, enda gullfallegir skór frá merkinu.

2 Þykkar augabrúnir og dökkir varalitir gerðu konur að gyðjum. Plokkarinn fór á hilluna og dökkrauðar eða fjólubláar varirnar voru sjóðheitar og seiðandi.



3 Það er óhætt að segja að **Lady Gaga** hafi tekist vel að eigna sér árið 2010. Hún hefur sjokkerað marga með klæðaburði sínum og ber þá helst að nefna **kjót kjólinn** eftir Frank Fernandez en kjóllinn var saumaður saman úr sex vænum kjóthleifum. Getur ekki hafa lyktað vel!



4 Liturinn 2010 var án efa **camel-liturinn** og munstrin voru bæði **röndótt** og **doppótt**. Sætar sokkabuxur með doppum og fallegu munstri og gólfsíðir kjólar voru áberandi. **Svarta gegnsæja efnið** hefur þó án efa vinninginn.

Eftirminnilegast í tískuheiminum

ÁRIÐ 2010

Árið 2010 var fjölbreytt og skemmtilegt ár tískunnar. Fylltu hælarnir, 60's innblásturinn, sláandi fataval Hollywood-stjarnanna og margt fleira var það sem **Stílnum** fannst standa upp úr á liðnu ári.



6 Önnur bíómynd með vinkonum úr **Sex and the City** kom út í maí eftir langa bið margra aðdáenda. Ekki voru þó allir sáttir þar sem svo virtist sem myndin gengi út á það að skipta um oftast um fót en ekki skemmtilegan söguþráð.



8 Hvern hefði grunað að hallærislega kryddþían og snobbaða fótboltafrúin **Victoria Beckham** yrði ein af eftirsóttustu hönnuðunum? En samkvæmt tímaritinu Vogue, þá stenst þetta. Leikkonur á borð við Drew Barrymore, Cameron Diaz og Gwyneth Paltrow hafa verslað mikið við hæfileikaríka hönnuðinn.

7 **Twiggy-klippingin** skaut upp kollinum hjá nokkrum stórstjörnum á borð við Emmu Watson og Michelle Williams á árinu, en greiðslan þeirra hefur vakið töluverða athygli. Stutta hárið heldur þó áfram inn í 2011 og spurning hvort konur leggi í það að klippa síðu lokkana burt.



5 Það var sorglegt þegar hönnuðurinn **Alexander McQueen** lét lífið í febrúar. Mikill missir fyrir tískugeirann. Minningarathöfn var haldin í nafni hans í september en meðal gesta voru meðal annars Sarah Jessica Parker, Anna Wintour, Kate Moss og Naomi Campbell. Einnig söng Björk lag eftir Billie Holiday við athöfnina.



9 **60s lúkkið** kom aftur og var áberandi á árinu. Krullujármið og karmenrúllurnar hennar ömmu voru teknar fram og fallegir liðir litu dagsins ljós frekar en renni-slétta hárið.



10 Ungar og upprennandi tískudrottningar fengu athygli fjölmiðla. Það var umtalað þegar litla **Suri Cruise**, dóttir Tom Cruise og Katie Holmes klæddist hælum, aðeins 4 ára gömul. Einnig skaut hin 10 ára gamla söngkona, **Willow Smith** á stjörnuhimininn á árinu, en hún er dóttir Will Smith og Jada Pinkett-Smith. Klæðnaður hennar hefur einnig vakið lukku og er talið að hún sé framtíðar tískufrumkvöðull.



Stjörnustríð

Það lítur allt út fyrir að **Kardashian**-systurnar deili fataskápnnum sínum, en hérna klæðast þær sama H&M-kjólnum. Það fer **Kourtney** vel að vera ólétt og tekur hún sig vel út í kjólnum með hárið slegið. Hins vegar hefur **Kim** vinninginn. Hún er eins og gömul spænsk hefðarkona með þessa stóru eyrnalokka og aftursleikt hárið og hún þúllar það mjög vel.

Upprennandi stórstjarnan **Marion Cotillard** og leikkonan **Jessica Stroup** klæðast hér báðar gullfallegum rauðum silkikjóli frá Vivienne Westwood. Kjóllinn fer líkamsbyggingu þeirra beggja mjög vel og óhætt að segja að þær séu báðar glæsilegar í kjólnum. Jessica er með fallegri hárgreiðslu, en Marion í fallegri skóm við kjólinn. Þær eiga báðar vinninginn.

Leikkonurnar **Lauren Conrad** og **Michelle Trachtenberg** klæddust sömu doppóttu blússunni frá Rebecca Minkoff. Michelle ákvað að velja beisik svartar, síðar buxur við háa hæla. Lauren rokkaði dúllulegu blússuna aðeins upp og valdi sér leðurbuxur sem voru ekki alveg síðar og sást því aðeins í öklana við hælana sem er mun fallegri.

Stöllurnar **Rose McGowan** og **Kirsten Dunst** fjárfestu í eins kjól. Það er augljóst hver er sigurvegari hérna. Rose hefur greinilega viljað láta sjást í sitt heilaga, þar sem hún stytta kjólinn talsvert og það lítur út fyrir að hann sé of lítill, þar sem brjóstin hennar virðast vera að kalla á hjálp. Kirsten er sæt og seiðandi í sínum kjól og valdi sér miklu fallegri skó við.

VORÖNN HEFST 10. JANÚAR

DANS FYRIR ALLA

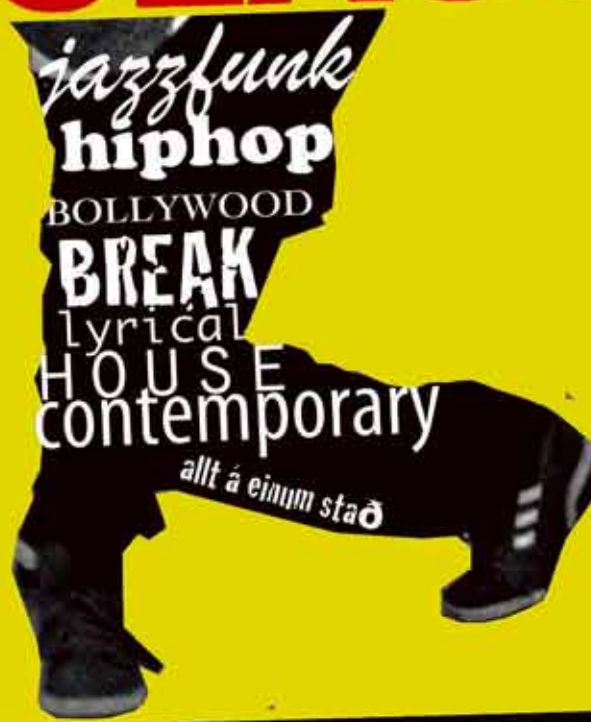
GRUNNFLOKKAR FRAMHALDSFLOKKAR

Tilboð á líkamsræktarkortum
fyrir nemendur eldri en 15 ára

Allt það nýjasta í dansi og tónlist

DANS STUDIO WORLD CLASS

Glaesileg
nemendasýning
í lok annar



Skráning er hafin í s. 553 0000

KOMDU OG VERTU MEÐ!

www.worldclass.is / www.facebook.com/dansstudioworldclass



▲▲ Allir vilja
faðma mig og
fá mynd af sér með
mér og svoleiðis, ekki
bara stelpur heldur
líka strákar.

viðtalið

Ekki sætur í Þýskalandi

„Ég kom frá Lettlandi, er bara að fara í boltann og er Alexander vitleysingur,“ segir **Alexander Petersson** handboltamaður um ótrúlega björgun sína í leik gegn Póllandi á síðasta ári. Alexander ræddi við **Monitor** um landsliðið, kvenhyllina og Aron Pálmarsson á eyðieyju.

Texti: Sigyn Jónsdóttir
Myndir: Ernir Eyjólfsson

sigyn@monitor.is
ernir@mbl.is

Handboltasjarmörinn Alexander Petersson hefur sigrað hjórtu íslensku þjóðarinnar með frammi-stöðu sinni í leikjum íslenska handboltalandsliðsins á undanföllum árum. Hann hefur búið í Þýskalandi síðastliðin sjö ár og leikið með liðunum Großwallstadt, SG Flensburg-Handewitt og núverandi liði sínu, Füchse Berlin. Alexander hefur bæði leikið með handboltalandsliðum Lettlands og Íslands en segir íslenska liðið vera eina aðalástæðu þess að hann fékk sér íslenskan ríkisborgararétt árið 2004. „Handbolti er alls ekki vinsæl íprótt í Lettlandi,“ útskýrir Alexander og bendir á að Lettar hafi aldrei komist á stórmót. Hann segir fyrstu árin á Íslandi hafa verið erfið enda var Alexander aðeins 18 ára gamall þegar hann flutti hingað til lands árið 1998 til að spila handbolta.

Hvernig kom það til að þú fluttir til Íslands á sínum tíma?

Þjálfari Gróttu/KR kom til Lettlands að skoða leikmenn í landsliðinu því það vantaði örvhenta til Íslands og hann bauð mér að koma. Foreldrar mínir hvöttu mig til að fara enda ábyggilega búin að fá nóg af mér svo ég ákvað að slá til. Þá var ég bara átján ára gamall og fannst erfið að koma inn í nýtt samfélag án þess að þekkja neinn. Fyrstu tvö árin voru mjög erfið því ég vann mikið fyrir utan handboltann en ég hafði ekki um neitt betra að velja.

Hvar varstu að vinna?

Ég var að vinna í Seglagerðinni Ægi. Fyrst aðstoðaði ég við að lyfta hlutum og svoleiðis en svo lærði ég að sauma og var settur í stærri verkefni eins og að gera við tjóld. Ég var til dæmis að setja upp partitjóld og setja botna í sundlaugar. Þetta var virkilega erfið vinna og oft unnin við kaldar og leiðinlegar aðstæður en eftir á að hyggja var þetta góð reynsla fyrir mig.

Fannst þér erfið að læra íslensku?

Þegar ég kom hingað talaði ég hvorki íslensku né ensku. Ég kunni bara að segja hvað ég héti og að ég væri svangur. Það var mjög erfið fyrst því liðsfélagarnir töluðu bara ensku við mig á æfingum. Þar af leiðandi lærði ég enskuna á undan íslenskunni en svo þegar ég kynntist Eivoru, konunni minni, árið 2001 byrjaði ég að læra íslenskuna betur og kynnað íslensku samfélagi af einhverju viti.

Liðið er svo þægilegt núna, ég æfi mikið en fæ góðan pening fyrir það svo það verður ábyggilega skrítið að skipta yfir í venjulegt líf.

Purfirðu að breyta nafninu þínu þegar þú fékkst íslenskan ríkisborgararétt árið 2004?

Í Lettlandi hét ég Aleksandrs Petersons en þar er yfirleitt stafurinn s í enda nafna. Þegar ég kom til Íslands rugluðu s-in fólk mikið og nafnið mitt var alltaf beygt vitlaust. Ég vildi taka þetta s-rugl út og þá hljómar nafnið líka meira íslenskt.

Sérðu eftir því að hafa ekki frekar fengið franskan ríkisborgararétt og unnið eitthvað?

Kannski smá, maður veit aldrei hvað hefði gerst hefði ég farið til Frakklands. Nei, ég segi svona, ég er mjög ánægður með að vera íslenskur.

Getur letlenska handboltalandsliðið eitthvað?

Þeir eru ágætir og eru kannski á topp 25 í heiminum en komast aldrei á nein stórmót eins og HM eða svoleiðis. Ein af ástæðunum fyrir að ég vildi fá íslenskan ríkisborgararétt var til að geta spilað með íslenska handboltalandsliðinu.

Hvað varstu gamall þegar þú byrjaðir að æfa handbolta?

Ég var svona 13 ára. Ég veit eiginlega ekki af hverju ég valdi handboltann því handbolti er alls ekki vinsæl íprótt í Lettlandi og fólk veit varla hvað handbolti er. Við æfðum á mjög lélegum völlum sem voru yfirleitt skítugir. Það var alltaf rosalega kalt á æfingum svo við þurftum að hita rosalega vel upp fyrir hverja æfingu.

Kom engin önnur íprótt til greina?

Ég var í fótbolta þegar ég var átta eða níu ára gamall og var frekar góður. Svo hætti ég í fótboltanum því ég nennti ekki að mæta oft í viku á æfingum og vildi frekar vera úti að leika mér. Þegar ég byrjaði í handboltanum nokkrum árum seinna gekk mér strax mjög vel og ferðalögin sem fylgdu ípróttinni voru stór plús.

Eru strákarnir þínir byrjaðir að æfa handbolta?

Sá eldri sem er sjö ára á þessu ári er í handbolta, fótbolta, hokki og bara öllu. Hann er algjör orku-bolti og frekar hávaxinn fyrir sinn aldur svo hann á framtíðina fyrir sér. Litli strákurinn sem verður tveggja ára í mars byrjaði að leika sér með bolta um leið og hann tók fyrstu skrefin og þeir leika sér mikið saman heima. Eldri strákurinn er svo klár í öllu að það á jafnvel að færa hann upp um bekk á næsta ári. Hann er ábyggilega betri en ég í bæði íslensku og þýsku til dæmis.

Kanntu þýsku?

Já, ég er ágætur í henni núna. Mér fannst mjög erfið að læra tungumálið því þá lenti ég aftur í því að allir töluðu bara ensku við mig fyrstu árin mín í Düsseldorf.

Hvað áttu marga bíla?

Einn bíll er alveg nóg fyrir okkur núna. Ég hjóla á æfingum og þegar ég þarf bílinn tekur Eivor bara lestina. Ég er samt með hálfgerða bíladellu og spái mikið í hvaða bíl ég vil eiga. Mér finnst gaman að fara og prófa bíla og pæla í hvern ég eigi að fá mér næst.

HRADASPURNINGAR

Upphaldsmatur? Nautasteik.

Upphaldshljómsveit? U2.

Upphaldshandboltamaður? Það er enn Óli Stef þó hann geri ekkert á æfingum.

Upphaldsverðlaun? Ólympíusilfríð.

Upphaldslyftingaræfing? Týpíska bekkpressan.

Upphaldsteygja? Toga í tærnar.

Upphaldsþjálfari? Gummi.

Upphaldslitur? Blár.

Upphaldskvikmynd? Usual Suspects, Kevin Spacey er frábær.

Upphaldsstaður? Sumarbústaðurinn í Borgarfirði.



Hvernig er dæmigerður dagur hjá þér í Þýskalandi?

Ég fer á æfingu þrisvar á dag. Þess á milli fer ég heim, borða og sef í svona klukkutíma. Þegar ég vakna fæ ég mér kannski kaffi og rúnstykki og fer svo á æfingu aftur. Svona endurtekur þetta sig dag eftir dag. Ég er eins og litlu börnin sem leika sér, borða og sofa alla daga.

Hvernig undirbýrðu þig fyrir leik?

Ég borða alltaf það sama daginn fyrir leik og á leikdeginum sjálfum. Kvöldið fyrir leik fæ ég góða steik í kvöldmatinn og á leikdegi fæ ég mér venjulegan morgunmat og alltaf spagettí bolognese í hádeginu. Það er alltaf gott að fá steikina en ég fæ stundum leið á spagettíinu. Ég þori ekki að breyta til því einhver annar matur gæti farið illa í magann á mér og klúðrað leiknum.

Hvernig ertu stemmdur fyrir Heimsmeistaramót?

Þetta lítur mjög vel út. Við erum í góðu standi þó ég sé vissulega þreyttur eftir að hafa spilað mikið í vetur. Það er fin stemning í liðinu og við erum byrjaðir á stífum æfingum og förum á fullt af vídjófundum sem á eftir að skila sér.

Hvaða væntingar hefur þú til mótsins?

Ég kys að hugsa um hvern leik fyrir sig. Það má ekki segja fyrirfram að við séum að fara að vinna þetta mót og svo töpum við fyrstu leikjunum og dettum strax út. Sjálfstraustið eykst með hverjum sigurleik.

Hvernig er prógrammið hjá liðinu á stórmótum?

Við vöknum, förum í morgunmat og svo beint á æfingu. Eftir æfingu förum við í sturtu og borðum aftur. Þá fara þeir sem eru tæpir á meiðslum í nudd eða til sjúkrahjúlfara og aðrir að sofa eða horfa á kvikmyndir. Svo spilum við leikinn, komum heim og borðum kvöldmat. Leikmenn sem spila lítið á mótinu fitna um svona fimm kíló á stórmótum því við æfum svo lítið en borðum allan daginn. Þeir sem spila mikið missa hins vegar nokkur ef þeir passa sig ekki að borða rosalega mikið.

Ertu massaðastur í liðinu?

Ég er bara allt í lagi.

Hvað finnst þér um aðdáun kvenna á þér?

Ég er ekkert sætur í Þýskalandi og finn varla fyrir þessu þar en á Íslandi getur maður varla gengið um miðbæinn án þess að fólk stoppi mann oft og mörgum sinnum. Allir vilja faðma mig og fá mynd af sér með mér og svoleiðis, ekki bara stelpur heldur líka

Þessi frasi hans Adolfs er orðinn margfrægur og búið að sýna myndbrotið út um allt. Hann er orðinn frægur og ætti kannski að þakka mér fyrir.

strákar. Mér finnst það allt í lagi en stundum er þetta kannski aðeins of mikið.

Hvað finnst þér um aðdáun Adolfs Inga á þér?

Ég er mjög ánægður með Adolf og finnst hann mjög skemmtilegur lýsandi. Þessi frasi hans Adolfs er orðinn margfrægur og búið að sýna myndbrotið út um allt. Hann er orðinn frægur og ætti kannski að þakka mér fyrir.

Hvaðan komstu? Hvert ertu að fara? Hvað ertu?

Ég kom frá Lettlandi, er bara að fara í boltann og er Alexander vitleysingur.

Horfðirðu á hetjulegu björgunina gegn Póllandi á netinu eftir á?

Ábyggilega svona tuttugu sinnum. Þetta var ótrúlegt moment og svakalega tæp björgun. Það munaði sekúndubroti að ég hefði ekki náð boltanum enn í loftinu og fengið á mig rautt spjald.

Verðurðu aldrei stressaður í svona æsispennandi leikjum?

Ekki inni á vellinum. Þá er maður bara að spila leikinn og gera sitt besta allan tímann. Á bekknum er þetta mun verri, þá verð ég virkilega stressaður yfir leiknum og spennist allur upp.

Hver er besti herbergisfélagi sem þú hefur haft á ferðum landsliðsins?

Ég var lengi með Fúsa í herbergi en hann er hættur núna svo ég er mjög oft með Sverri. Það sögðu allir að það væri hræðilegt að vera með Fúsa í herbergi því hann er svo stór og hrytur mikið en mér fannst það rosa fínt, Fúsi er góður karl.

Ef þú myndir stranda á eyðieyju í tíu ár og mættir taka með þér einn úr landsliðinu, hver yrði það og af hverju?

Þetta er erfitt val því tíu ár eru langur tími til að vera bara með karlmanni. Ég verð bara að segja Aron Pálmarsson því hann er svo ungur, skemmtilegur og sætur. Við gætum þá gert eitthvað saman. Ég veit samt ekki, þetta er erfitt val.

Ertu hræddur um að fitna þegar þú hættir í boltanum?

Já, það gerist oft fyrir íþróttamenn sem hætta að hreyfa sig. Ég þarf að passa mig vel því ég er vanur að borða svo rosalega mikið. Sem betur fer er ég ekki týpan sem fitnar auðveldlega.

Hvenær heldurðu að þú leggir harpexið á hilluna?

Vonandi get ég spilað nokkur ár í viðbót í atvinnumennskunni en ætli ég hætti ekki eftir svona fimm ár. Ég er farinn að finna aðeins fyrir aldrinum og er oft stífur í líkamanum eftir æfingar. Það kemur alltaf að því að menn geti ekki spilað lengur og þá þarf að sætta sig við aldurinn og fara að gera eitthvað annað.

Hvað gætirðu hugsað þér að gera þegar ferlinum lýkur?

Ég er ekki alveg viss. Eivor vill flytja aftur til Íslands svo ég skelli mér ábyggilega í eitthvað nám og fer að vinna venjulega vinnu. Lífið er svo þægilegt núna, ég æfi mikið en fæ góðan pening fyrir það svo það verður ábyggilega skritið að skipta yfir í venjulegt líf.



Hver í landsliðinu er ...

klukkaðastur? Óli.

fallegastur? Aron.

væmnastur? Enginn.

feitastur? Ég veit það en ég vil ekki segja það.

bestur? Guðjón Valur.

fyndnastur? Snobbi, tvíeykið Snorri og Robbi.

gáfaðastur? Óli.

leiðinlegastur? Enginn.



ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

Fædd: 18. apríl 1987

Úr undirfötum í hasarinn

Rosie Huntington-Whiteley er ensk fyrirsæta sem er frægust fyrir störf sín sem undirfatamódel hjá Victoria's Secret. Einkalíf hennar hefur einnig verið í sviðsljósinu en hún byrjaði með hasarhetjunni Jason Statham, sem er 20 árum eldri en hún, í apríl í fyrra. Leikstjórnin Michael Bay ákvað að veðja á Rosie í aðalhlutverkið í Transformers: Dark of the Moon í stað Megan Fox þrátt fyrir að hún hafi enga reynslu af því að leika. Það verður spennandi að sjá hvort frammistaða hennar verður til þess að við leggjum nafnið Rosie Huntington-Whiteley á minnið.



SJÁÐU HANA Í...
undirfataauglýsingum Victoria's Secret.

OLIVIA WILDE

Fædd: 10. mars 1984

Fönguleg og hæfileikarík

Olivia Wilde er leikkona og fyrirsæta sem hefur verið að í bráðum áratug og frægðarsól hennar hefur hækkað jafnt og þétt. Hún sást fyrst í kvikmyndinni The Girl Next Door en síðan hefur hún komið fyrir í nokkrum kvikmyndum og sjónvarpsþáttum, ídulega í hlutverki „skvisunnar“. Í fyrra sást Olivia í bitastæðum hlutverkum í The Next Three Days og Tron: Legacy og á þessu ári leikur hún í gamanmyndinni Butter og stórt hlutverk á móti Daniel Craig og Harrison Ford í myndinni Cowboys & Aliens sem er líkleg til mikilla vinsælda.



SJÁÐU HANA Í...
The Next Three Days.

Heitustu leikkonurnar

2011 Monitor kortleggur hvaða ungu leikkonur munu slá í gegn í **Hollywood** á árinu.



VÆNTANLEGT Á ÁRINU 2011



BLAKE LIVELY

Fædd: 25. ágúst 1987

Serena er orðin stór

Það hefur mikið vatn runnið til sjávar síðan Blake Lively lék í The Sisterhood of the Traveling Pants árið 2005. Blake er auðvitað löngu orðin fræg fyrir að leika Serenu í Gossip Girl en menn tala um að árið 2011 verði árið þar sem hún sannar sig fyrir alvöru á hvíta tjalðinu. Hún átti fína frammistöðu í myndinni The Town sem kom í fyrra og í ár munum við sjá hana í ofurhetjumyndinni Green Lantern, sem skartar Ryan Reynolds í aðalhlutverki.



SJÁÐU HANA Í...
The Town

FLEIRI LEIKKONUR Á UPPLIÐ



ASHLEY GREENE
Fædd: 21. febrúar 1987
Alice Cullen úr Twilight leikur í nýju Twilight og tveimur öðrum myndum.



VANESSA HUDGENS
Fædd: 14. desember 1988
High School Musical-stjarnan er í stórum hlutverkum í þremur myndum á árinu.



EMMY ROSSUM
Fædd: 12. desember 1988
Söng- og leikkona sem allir virðast elska. Lékk til dæmis í Poseidon og Dragonball: Evolution.



AMBER HEARD
Fædd: 22. apríl 1986
Í ár munum við sjá hana í stórmýndunum Drive Angry og The Rum Diary.



NIKKI REED
Fædd: 17. maí 1988
Leikur í nýjustu Twilight, eins og þeim fyrri, og á móti Bruce Willis í Catch .44.



KATIE CASSIDY
Fædd: 25. nóvember 1987
Hefur leikið í Gossip Girl og Melrose Place en í ár sjáum við hana í myndinni Monte Carlo.

JENNIFER LAWRENCE

Fædd: 15. ágúst 1990

Stjarna á einni nóttu

Jennifer Lawrence var 14 ára þegar hún ákvað að verða leikkona. Árið 2006 fékk hún sitt fyrsta hlutverk í sjónvarpsmyndinni Company Town og lék aukahlutverk í sjónvarpsþættinum Monk. Jennifer sló síðan algerlega í gegn í aðalhlutverki kvikmyndarinnar Winter's Bone sem kom út á þessu ári og hefur hún hlotið fjölda verðlauna fyrir frammistöðu sína þar. Næsta verkefni hennar er að leika Mystique í nýju X-Men myndinni og þá leikur hún aukahlutverk í myndinni The Beaver sem er leikstýrt af Jodie Foster.



SJÁÐU HANA Í...
Winter's Bone.



CHLOE MORETZ

Fædd: 10. febrúar 1997

Ofbeldishneigða vampírukrúttið

Chloe Moretz kom fyrst fyrir sjónir áhorfenda sjónvarpsþáttanna The Guardian árið 2004 og þrátt fyrir að vera aðeins 13 ára hefur hún birst í yfir 20 kvikmyndum. Hún sló eftirminnilega í gegn sem Hit-Girl í myndinni Kick-Ass og þá lék hún vampíruna í Let Me In og hlaut mikið lof fyrir. Árið 2011 lítur ákaflega vel út hjá Chloe. Hún leikur stórt hlutverk í nýjustu mynd Martins Scorsese, Hugo Cabret, á móti kanónum á borð við Jude Law og Ben Kingsley. Hún er með fimm önnur verkefni í bígerð á árinu og þar á meðal er framhald af Kick-Ass.



SJÁÐU HANA Í...
Kick-Ass



ROONEY MARA

Fædd: 27. mars 1985

Sæta kærastan úr The Social Network

Rooney Mara hóf að leika árið 2005 og vakti fyrst athygli fyrir alvöru í endurgerðinni á A Nightmare on Elm Street. Þeir sem hafa séð The Social Network muna eftir henni úr eftirminnilegu upphafsatriði þar sem hún lék kærustu Marks Zuckerbergs, Ericu. Rooney fékk nýverið hlutverk Lisbeth Salander í endurgerðinni á Karlar sem hatar konur. Þar leikur hún á móti Daniel Craig undir leikstjórn David Fincher og þarf eitthvað

svakalegt að gerast til að koma í veg fyrir að hún verði heimsfræg.



SJÁÐU HANA Í...
Social Network



EMMA STONE

Fædd: 6. nóvember 1998

Hrein mey verður köngu-lóarfrú

Emma Stone sannfærði mömmu sína um að flytja með sér til Hollywood þegar hún var 15 ára og hætti í skóla til að geta sótt leikprufur á daginn. Hún birtist fyrst í litlu hlutverki í grínmyndinni Superbad og fékk í kjölfarið nokkur aukahlutverk, þar á meðal í Zombieland. Hún lék svo aðalhlutverkið í unglíngamyndinni Easy A sem kom út í haust og skaust upp á stjörnuhimininn. Hún leikur í fjórum myndum sem koma út á þessu ári og þá mun hún leika stórt hlutverk í nýjustu Spider-Man myndinni sem er væntanleg árið 2012.



SJÁÐU HANA Í...
Easy A



AMANDA SEYFRIED

Fædd: 3. desember 1985

ABBA-stelpa á hraðri uppleið

Amanda Seyfried byrjaði ferilinn sem barnafyrirsæta þegar hún var 11 ára og 15 ára gömul hóf hún að leika. Hún þreytti frumraun sína á hvíta tjaldinu árið 2004 í unglíngamyndinni Mean Girls og síðan hefur leiðin legið upp á við. Með myndir á borð við Jennifer's Body, Dear John, Veronica Mars og Letters to Juliet á bakinu má segja að Amanda sé þegar orðin stjarna en árið 2011 verður árið sem stimplar hana inn fyrir alvöru. Í vor munum við sjá hana í aðalhlutverki í hryllingsmyndinni Red Riding Hood og í lok árs leikur

hún aðalhlutverkið í Now á móti Justin Timberlake og Cillian Murphy.



SJÁÐU HANA Í...
Mamma Mia!



ELLE FANNING

Fædd: 9. apríl 1998

Litla systir Dakota Fanning

Það er óhætt að segja að Dakota Fanning sé búin að meika það en litla systir hennar, Elle Fanning, ber fast á dyr frægðarinnar og stefnir allt í að hún taki við af eldri systur sinni sem ein mesta barnastjarna hvíta tjaldsins. Elle á að baki fjölmargar kvikmyndir þrátt fyrir ungan aldur og eftir frábæra frammistöðu í nýjustu mynd Sofíu Coppola, Somewhere, virðast henni allir vegir færir. Hún er með þrjú verkefni í bígerð á þessu ári, þar á meðal myndina We Bought a Zoo þar sem hún leikur á móti Scarlett Johansson, Matt Damon og fleirum.



SJÁÐU HANA Í...
Somewhere



LEIGHTON MEESTER

Fædd: 9. apríl 1986

Vill sanna sig á hvíta tjaldinu

Rétt eins og Blake Lively er Leighton Meester þekktust fyrir að leika í Gossip Girl en þar fer hún með hlutverk Blair Waldorf. Á dögnum tilkynnti hún að hún ætlaði að hætta að leika í þáttunum þegar samningur hennar rennur út árið 2012 og er stefnan tekin á að meika það í kvikmyndaheiminum. Hún á enn eftir að sanna sig fyrir alvöru á hvíta tjaldinu en árið í ár lítur vel út. Þrjár myndir með Leighton eru væntanlegar; skvísuþrillerinn The Roommate og rómantísku gamanmyndirnar The Oranges og Monte Carlo.



SJÁÐU HANA Í...
Gossip Girl





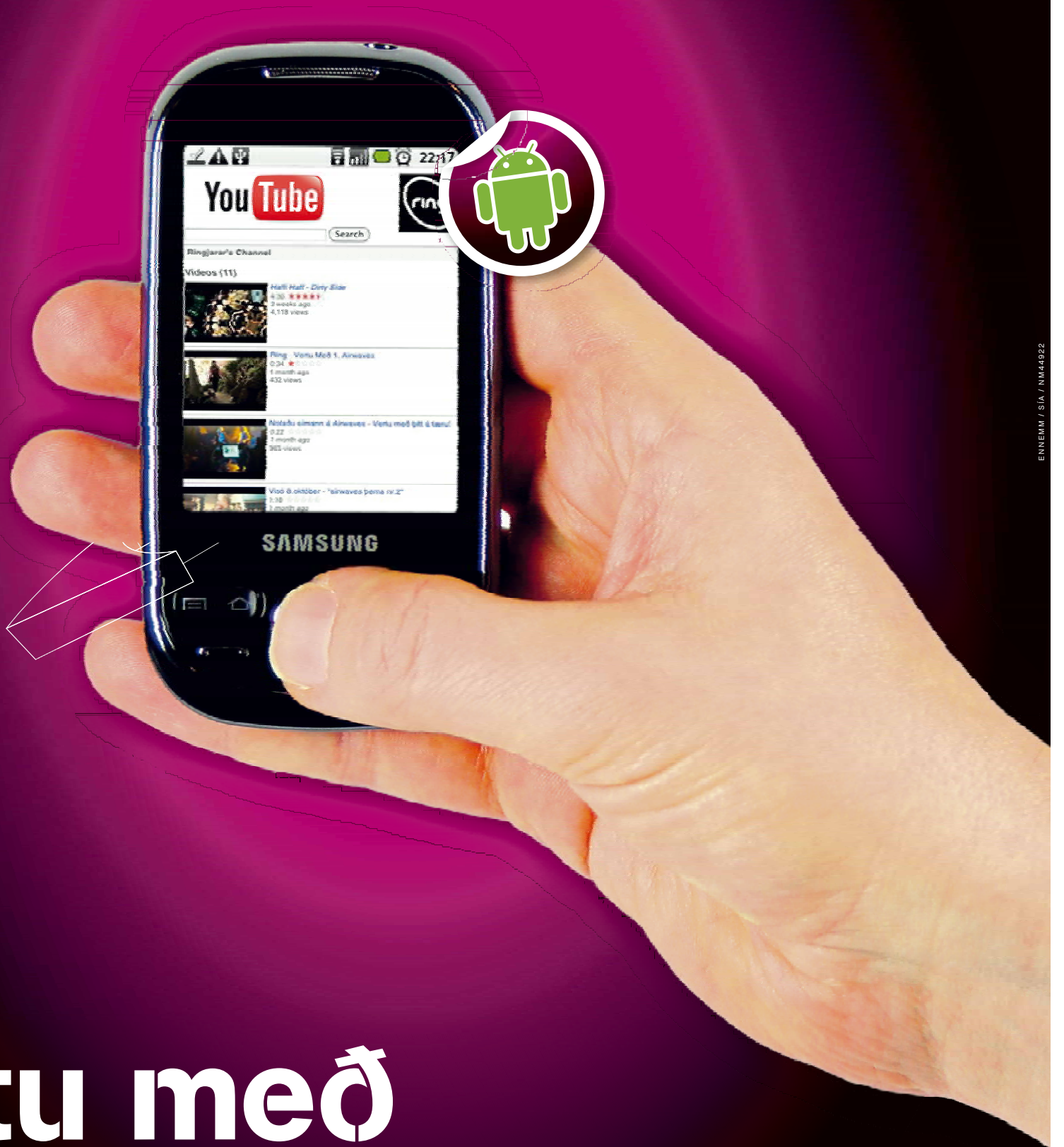
Íþróttافرæði

Sérniðin þjónusta fyrir allar *tegundir* námsmanna.
Námsmenn okkar fá betri *kjör* og *meiri* fríðindi.

Nánari upplýsingar um Námsmannþjónustu Arion banka fást hjá
þjónusturáðgjöfum í útibúum okkar og á arionbanki.is eða í síma 444 7000.

 Arion banki

Samsung GALAXY 5



Vertu með netið í símanum

www.ring.is / m.ring.is



www.facebook.com/ringjarar



VERTU MEÐ