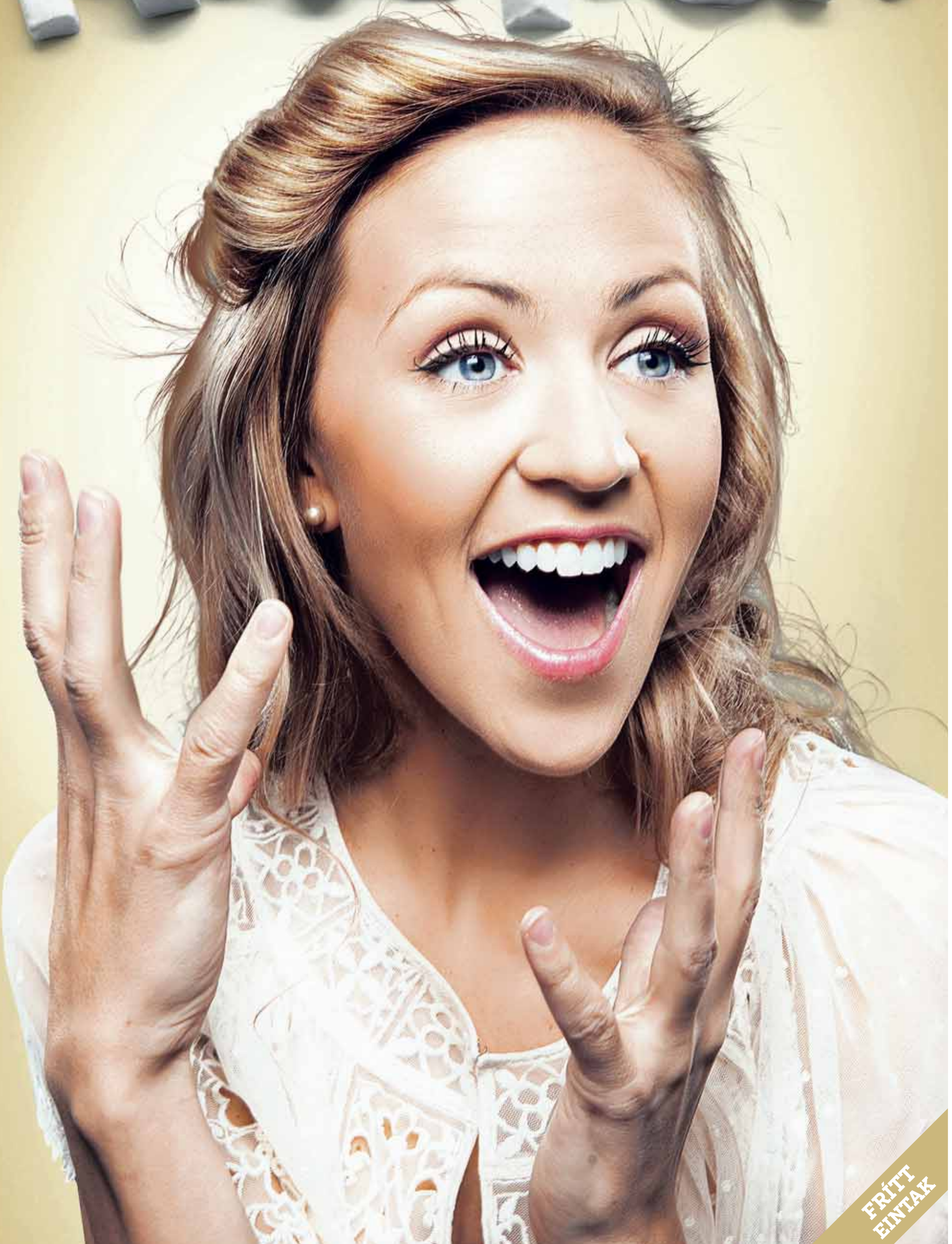


MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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

Opið
11 til 21

Útsalan
heldur
áfram

Allt að

70%

afsláttur af völdum vörum

**Enn meiri
afsláttur**

NÝTT KORTATÍMABIL

Flottar vörur á
frábæru verði

Rýmum fyrir nýjum vörum

DEBENHAMS

HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

Lífsstílsbúð í SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI

Monitor hefur verið að hita upp fyrir HM í vikunni og á mbl.is má sjá fjölda myndskreiða með landsliðinu og öðru tengdu HM. Áfram Ísland!

Kominn tími á sílíkon

Glamúrþían Vala Grand leitar að lýtalækni og ætlar að fá sér sílíkonbrjóst sem allra fyrst.

„Ég spurði stelpur á Facebook-síðunni minni hvar þær hefðu farið í sílíkon. Ég fékk alveg 248 pósta til baka! Það voru allar að benda á einhvern eða segja „ekki fara til hans, hann eyðilagði brjóstin á mér,“ þannig maður þarf að velja vel. Ég vissi ekki að það væru svona margir læknar hérna sem gera þetta,“ segir glamúrþían Vala Grand en eins og alþjóð veit gekk hún undir kynleiðréttingaraðgerð síðastliðið sumar. Aðgerðin tók mikið á líkamlega en nú segist Vala bráðum verða tilbúin til að klára verkið og fá sér sílíkonbrjóst.

„Ég er búin að vera rosalega dugleg að byggja mig upp og líkaminn er virkilega að koma til. Þannig að núna er ég tilbúin að fara að skoða þetta en ég fer ekkert í þessa aðgerð einn, tveir og þrjú!“ segir hún.

Engin draumabryóst

Vala er ákveðin kona og veit yfirleitt nákvæmlega hvað hún vill. Í þessu tilviki ætlar hún þó að gæta sín og ana ekki út í neitt. Hún hefur þó nokkuð góða hugmynd um hvernig hún vill að nýju brjóstin muni líta út. „Ekki of stór og ekki of lítil. Ég vil bara venjuleg brjóst. Ég er ekkert eitthvað að skoða myndir á netinu af brjóstum enda get ég bara fengið að

skoða brjóstin á vinkonum mínum ef ég vil,“ segir Vala. Þá segist hún ekki eiga nein draumabryóst, hún eigi sér enga sérstaka fyrirmynd í þeim efnum.

Fólk ekki hrætt við myndavélina

Þættirnir Veröld Völu Grand hafa verið í gangi í nokkra mánuði í MBL sjónvarpinu og hafa vakið þar mikla athygli. Vala er ánægð með viðtökurnar.

„Það gengur bara ógeðslega vel. Ég er mjög ánægð með viðtökurnar. Ég er samt ekkert að þæla of mikið í þessu, hversu margir horfa á og svoléiðis,“ segir Vala en tugþúsundir fylgjast með þættinum í hverri viku..

Margir af vinum Völu hafa komið fram í þáttunum enda er Vala iðulega með upptökutækni á sér og myndar hún allskonar uppákomur sem verða í kringum hana og vinnuhópinn. En er fólkio í kringum hana ekkert farið að verða hrætt við hana út af myndavélinni?

„Nei, alls ekki. Ég passa alveg hvað ég tek upp. Ég er ekki einhver mongó-líti sem bara tekur myndir af öllu,“ segir Vala. „Ég er sko pro!“

ERFIÐ ÁKVÖRDUN

Vinir Völu á Facebook hafa skiptar skoðanir á því hvert hún á að snúa sér. „Hann hefur rústað brjóstunum á þremur vinkonum mínum,“ segir ein vinkonan um lýtalækni í Reykjavík á meðan önnur mælir með honum. Einn vinur bendir Völu á að fara til Tælands að sækja aðgerðina á meðan aðrir benda henni á að passa að setja púðann undir vöðva. Þá er talað um að einn læknirinn taki 300 þúsund á meðan annar taki um 600 þúsund. „Shitt, maður fer bara á hausinn ef þetta kostar allt 500 til 600 þúsund kall,“ segir Vala. Það er því augljóslega að mörgu að huga.

Feitast í blaðinu

Hvernig var daglegt líf árið 2000? Komdu með í ferðalag aftur í tímann. >>>4

Stíllinn gefur góð ráð fyrir skvisur og kemur upp um Nicole Kidman. >>>6

Ragnhildur Steinunn fær kjánahroll þegar hún horfir á Ungfrú Ísland. >>>8

Sindri Már í Seabear ljóstrar upp leyndarmálum rótarans Johnny. >>>13

Íris Mist fimleikastjarna mælir með afþreyingu fyrir venjulegt fólk og alla hina. >>>14

Efst í huga Monitor

M Ómissandi í HM-stofuna

Ljóst er að mikill tími mun fara í að fylgjast með íslenska landsliðinu í handknattleik á næstu vikum og ef þú hefur splæst í áskrift máttu búast við miklum gestagangi. Ef þú vilt að HM-stofan þín slái í gegn eru nokkur mikilvæg atriði sem ekki má vanta.

Kælir er mikilvægur af augljósum ástæðum. Stundum virkar ekkert annað en svalandi drykkur til að ná mönnum niður á jörðina. Einnig geta menn skipst á að kæla bolina sína inni í honum.

Kleenex-þurrkur verða að vera til staðar, hvort sem vel eða illa gengur. Það er allt í lagi að gráta, sérstaklega á HM. En það sem gerist í HM-stofunni fer ekki lengra.

Þúlsþjald með mynd af Staffan Olsson. Það er fátt skemmtilegra í hálfleik en að niðast á Faxa, sem

hefur farið svo illa með Íslendinga.

Íslenski fáninn er lyklatríði enda viltu falla inn í hópinn þegar þjóðin flykkist út á götu í trylltum fögnuði. Hann er líka góður til heimabruks.

Matur verður að vera til staðar til að bæta upp fyrir orkuna sem tapast í hamaganginum og stressinu. Gott er að eiga lager af frosnum pizzum til að grípa í ef neyðarástand myndast. Borðuðu samt ekki of mikið svo þú fái ekki samviskubit þegar Alexander Petersson fer úr að ofan.



Monitor mælir með

SPILARANN Pólyfónía, nýjasta plata Apparat Organ Quartet, hefur af mörgum verið sögð besta plata síðasta árs og er það ekki af ástæðulausu. Og það er ekki bara innihaldið sem er gott því plötuumslagioð er einnig afbragðsflott.



FYRIR KAFFIÐ Stofan er nýtt kaffihús við Ingólfstorg þar sem saumastofa var áður til húsa. Þar er mikið af fallægum, gömlum söfum og stólum sem hægt er að hlamma sér í og jafnvel er hægt að grípa í spil við borðstofuborð. Alveg eins og að vera kominn heim til ömmu.



TIL AÐ HORFA Á Peep Show eru frábærir, beittir, breskir grínþættir sem segja frá sagnfræðinörðinu Mark og ónytjungnum Jez sem býr inni á honum.

Þeir eiga fátt sameiginlegt nema að vera báðir á þrítugsaldri og lífa einstaklega ótilkomumiklu lífi. Sjöundu seríu er nýlökioð og því er af nógu að taka fyrir þá sem hafa ekki enn séð þættina.



Vikan á...

facebook



Logi Geirsson Það er kominn nýtt síða í loftið takk fyrir ;) Ég er endalaust glaður, njótið vel... www.logigeirsson.is

12. janúar kl. 01:26



Emmsjé Gauti Klovn er fyndnasta mynd sem ég hef séð

10. jan. kl. 22:21



Hemmi Gunn „Á lífsleiðinni má vera að bøl-sýnismaðurinn reynist hafa rétt fyrir sér, en bjartsýnismaðurinn nýtur ferðalagsins betur“. Gerum þetta að góðum og skemmtilegum degi.

10. janúar kl. 07:45



Þorvaldur Davíð Kristjánsson Vonandi boð um betri tíma í Súdan. Kosningarnar gætu haft margföldunaráhrif í för með sér og leitt til betri stjórnhátta víðar í Afríku.

9. janúar kl. 03:40



Egill Einarsson Hvað þýðir þetta "poke" shit á facebook? Er með 180 poke. Hvað er fólk að nota þetta í?

7. janúar kl. 15:13



Á HVAD GÆTIRÐU HORFT?

Gladiator var ein heitasta mynd ársins ásamt Erin Brockovich og Traffic. Sex and the City og Sopranos voru á blússandi siglingu og Malcolm in the Middle og The West Wing voru á sínum fyrsta vetri. Á Íslandi slógu kvikmyndirnar Englar alheimsins og 101 Reykjavík í gegn sem og Íslenski draumurinn og Björk vann Gullpálmann á Cannes-kvikmyndahátíðinni fyrir hlutverk sitt í Dancer in the Dark. Þá var þetta fyrsti starfsvetur Skjás eins og nýir íslenskir þættir á borð við Djúpu laugina gerðu það gott.



BJÖRK ÁTTI ENN EFTIR AÐ GRÍPA Í SVANAKJÓLINN ÁRIÐ 2000



SKJÁREINN

ÞÚ VAKNAÐIR Í MORGUN, KÍKTIR Á DAGATALIÐ, ÞAÐ VAR KOMIÐ ÁRIÐ 2000

Hugsaðu þér að þú færir að sofa í kvöld en vaknaðir upp árið 2000! Hvernig myndirðu fitta inn? Hvað myndirðu gera? **Monitor** rifjar upp hvað var inn um aldamótin svo þú getir verið við öllu búinn.



Kerri Kerri, kerri káðesti eittal kompromisslið Káý lán

HVERJU MYNDIRÐU KLÆÐAST?

Stelpurnar voru í Tark-buxum og fóru líka oft í buxur undir kjóla þegar þær brugðu undir sig betri fætinum. Strákarnir voru í ullarbuxum og rúllu-kragapeysum og að sjálfsgögu með strípur. Unglingarnir voru í Adidas-skóm með skeljatá og þykkum reimum. Sumir voru vissir um að strákapils yrðu brátt það heitasta en svo varð þó aldrei. X-18 skórnir íslensku voru líka í hátísku.



Á EKKI VIÐ Í ÞESSU TILFELLI



NETHEGÐUN

Flestir þurftu að byrja á því að láta módemioð sitt hringja inn og láta mömmu vita að það yrði á tali næsta klukkutímann. Enn var ár í að MSN yrði hleypt af stokkunum og engum samskiptasiðum til að skipta. Ircið var í dauðateygjunum en Napster var á allra vörum. Blogg fóru að skjóta upp kollinum og stjórnubloggarar eins og Katrin.is og Beta Rokk voru við það að slá í gegn. Fartölvur voru að verða almennari og minnkuðu hægt og rólega. iBook SE frá Mac var eldheit en hún var með 6 GB harðan disk.



EINU SINNI VAR KÚL AÐ VERA BLOGGARI



HVAR MYNDIRÐU SKEMMTA ÞÉR?

Úr nægu var að velja fyrir skemmtanaglaða í miðbæ Reykjavíkur. Astró – musteri næturlífsins var upp á sitt besta, ódýrasti bjórin var á Nelly's og Sportkaffi var heitur. Fólk dansaði úr sér líftóruna á Thomsen en þar var líka netkaffi! Forvitnir og aðrir hressir laumuðust á Spotlight. Böllin á Gauknum voru sívinsæl, Rex hélt vel utan um þá vandlátu og Ari í Ögri stóð fyrir sínu.



HVAR ÆTLI KIDDI BIGFOOT DJAMMI Í DAG?



HVERT GÆTIRÐU FARIÐ?

Grafarholt var ekki hverfi heldur hóll á leiðinni út úr bænum og Kópavogur endaði um það bil þar sem Smáralindin var að rísa. Ikea var ekki komið upp í sveit. Kringlan var eina verslunarmiðstöðin og hafði hún nýlega verið tengd saman við Borgarkringluna. Stjórnubíó á Laugavegi og Bíóborgin við Snorrabraut voru enn í fullu fjöri en beðið var eftir Smárabíó og lúxussölum með eftirvæntingu. Enn var ódýrt að versla í Hagkaup og Nýkaup sá um lúxusinn.



ÞÚ FERÐ EKKI LENGUR Í LAUTARFERÐ Í GRAFARHOLTI

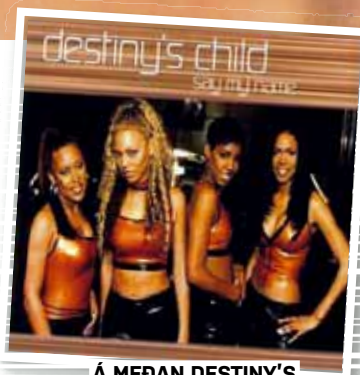




**BIRGITTA VAR ADAL-
TRENDSETTERINN**

Á HVÆÐ MYNDIRÐU HLUSTA?

Land og synir voru ein heitasta hljómsveit landsins og hugðust fara í viking í Bandaríkjunum undir nafninu Shooting Blanks. Skítamórall var á toppi ferilsins en lag ársins á Hlustendaverðlaunum FM var Original með Sálinni. Írafár var að komast á kortið með laginu Hvar er ég og allt lék í lyndi í Buttercup. Um sama leyti komu Blink 182 fram með lagið All the small things. Lífið virtist brosa við söngkonunni Aliyah sem vann MTV-verðlaunin fyrir myndbandið við Try again, einungis ári áður en hún lést í flugslysi. Destiny's Child voru nýbúnað að slá í gegn með Say my name og Britney var enn ung og saklaus. Þá hét J.Lo enn bara Jennifer Lopez og var nýlega búin að færa sig úr kvikmyndaleik yfir í tónlistarbransann.



**Á MEDAN DESTINY'S
CHILD VAR FJÓREYKI**



**ALLT ER HVERFULT, LIKA
ÁSTIN OG BUTTERCUP**



**STRÁKARNIR Í LANDI OG SONUM
VORU MEÐ PUTTAN Á PÚLSINUM**



NÝJASTA TÆKNI

Á þessum tíma var hver að verða síðastur að eignast gema og Nokia 5110 var sá allra vinsælasti, enda hægt að fara í Snake og kaupa hulstur í alls konar litum. Þeir sem voru ofursvalir voru hins vegar búnir að selja 5110 símann og komnir með Nokia 3210. Örfáir mæltu sér enn mót við klukkuna á Lækjartorgi.



**EINNIG VAR HÆGT AÐ FÁ
NOKIA MEÐ SKÍFU OG SNÚRU**

Allt að gerast

Ert þú að gera eitthvað skemmtilegt?

Þá viljum við fjalla um þig.
monitor@monitor.is

MONITOR

Allt að gerast - alla fimmtudaga!



TREFILL - ALL SAINTS 19.990
PEYSA - ALL SAINTS 44.990
LEGGINGS - ALL SAINTS 12.990

RÁÐ #1 Það er gott að eiga stóra og hlýja peysu sem hægt er að smella sér í og henda kannski einum trefli yfir. Einnig er sniðugt að klæðast t.d. leðurstuttbuxum og fá þar fullkomna andstæðu.

RÁÐ #2 Blandaðu saman mynstrum til að fá þetta bóhemíska hippayfirbragð. Hvort sem það er með bol, peysu, trefli eða klút.



BUXUR - ZARA 5.995
TREFILL - ZARA 4.995
HLÝRABOLUR - ZARA 2.995
JAKKI - 7.995



BUXUR - TOPSHOP 10.990
LEÐURVESTI - TOPSHOP 13.990
BOLUR - TOPSHOP 8.500

RÁÐ #3 Tónaðu niður gegnsæjan bol með því að klæðast jarðlitum eða einfaldlega smella fallegu vesti yfir.

RÁÐ #4 Víð, síð og látlaus föt hafa verið að gera það gott undanfarið. Sítt yfir sítt kemur mjög vel út.



PILS - VERA MODA 1.990
BOLUR - VERA MODA 6.990
HÁLSMEN - VERA MODA 4.690

Tískuráð Stílsins

Fimm fróðlegar ábendingar þegar kemur að fatavali

Oft getur verið vandasamt að púsla saman fótunum sínum og stundum svolítið erfitt ef maður á mikið af þeim. Stíllinn kíkti í Kringluna með **Mayu Andreu** og fann nokkur sniðug ráð sem vert er að hafa í huga við fatavali.



Myndir/Ernir

RÁÐ #5

Gerðu alsvartan klæðnað meira spennandi með því að blanda saman svörtum efnum.

LEÐURJAKKI - TOPSHOP 42.990
LEGGINGS - TOPSHOP 6.990
KJÓLL - TOPSHOP 10.990



Stjörnustríð

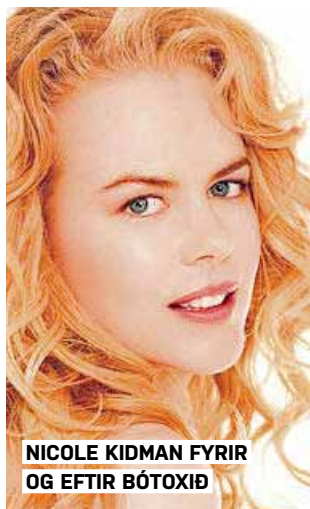
Suðræna söngkonan **Shakira** og ungstímið **Taylor Momsen** klæddust sömu mussunni, Torn eftir Ronny Kobo. Shakira skellti sér í leggings en Taylor var berleggja en þær völdu sér mjög svipuð stígvél. Það eina er að Taylor málaði sig í samræmi við þetta rokkaralúkk en Shakira gæti alveg eins verið í bleikum rjórabollukjól. Taylor er sigurvegari.

Söngkonan **Jessica Simpson** og breska leikkonan **Thandie Newton** fjárfestu báðar í þessari fallegu kápu eftir Stellu McCartney. Kápan gæti þess vegna verið kjóll eins og Thandie klæðist henni, sem er mjög smart, því það gerir mikið fyrir hana. Jessica notar hana bara sem hefðbundna kápu, sem er kannski ekki alveg eins flott og því hefur Thandie vinninginn.

Avatar-leikkonan **Zoe Saldana** og vand-ræðagemlingurinn **Paris Hilton** eru hér í kjól eftir Louis Vuitton. Báðar eru þær glæsilegar í kjólnum, með smart veski við og í fallegum skóm. Einnig kemur greiðsla þeirra beggja mjög vel út, báðar með aftursleikt hárið. Það er því lítið annað í stöðunni en að færa þeim báðum vinninginn!

Söngkonan **Katharine McPhee** og aðalstjarna raunveruleikabáttanna *The Real Housewives of New York City*, **Kelly Bensimone**, skarta héra litríkum samfesting frá Armani Exchange. Þessi samfestingur er klárlega ekki að gera neitt fyrir stöllumar en það er hins vegar augljóst að Katharine tekur sig betur út í dressinu með dökkan varalit og í fallegum skóm.

Viðurkennir loks bótox-fíknina



NICOLE KIDMAN FYRIR OG EFTIR BÓTOXID



Óskarsverðlaunaleikkonan Nicole Kidman hefur eftir margra ára afneitun loksins viðurkennt í samtali við þýska fjölmiðla að hafa lagst undir hnífinn. Þrátt fyrir að hafa neitað að hafa farið í bótox hefur hún svo sem ekki náð að blekkja neinn. Greyið Kidman hefur minnt svolítið á geimveru sem er frekar sorglegt þar sem hún leit mjög vel út hér á árum áður. Kidman er aðeins 43 ára gömul en hefur látið sprauta ansi oft í andlitið á sér. Hún segir hins vegar að hún ætli aldrei aftur að láta laga neitt í andlitinu á sér þar sem henni líkar ekki árangurinn. „Ég hef reynt ýmislegt til að losa mig við hrukkur en að undanskilinni líkamsrækt og heilsusamlegu fæði þá virkar eiginlega ekki neitt,“ segir hún í viðtalinu. „Ég hef meira að segja reynt bótox en mér líkaði það ekki. Ég nota það ekki lengur og get núna hreyft á mér ennið.“ Áður voru yfirlýsingar hennar gegn ásökunum um lýtaaðgerðir til dæmis: „Ég er algjörlega náttúruleg. Ég er ekki með neitt í andlitinu, ekkert bótox.“



KIDMAN OG NÚVERANDI BÓNDINN ERU EINS OG DÚKKUR



American Apparel yfir strikið?

Nýjasta markaðsherferð American Apparel hefur heldur betur vakið mikla athygli sem er frekar á neikvæðu nótunum. Til að mynda er ein auglýsingin tvítug ballerína sem heldur höndunum upp fyrir haus svo að sést í lítið rakaðan handarkrikann. Önnur auglýsing sýnir unga háskólastúlku hangandi í tré í húðlitaðri skyrtu einum klæða og háum sokkum. Nektin er því mikil og hefur American Apparel gert allt vitlaust með þessu uppátæki. Fjölmiðlar vestanahafs telja að auglýsingaherferðin sé örvæntingarfyll tilraun til að vekja athygli þar sem fyrirtækið er við það að fara á hausinn. Spurning hvort þetta sé rétta leiðin?



Suri Cruise komin í Jimmy Choo

Dóttir leikarahjónanna Tom Cruise og Katie Holmes er orðin heimsfræg þrátt fyrir að vera aðeins fjögurra ára gömul. Katie og Suri eru óaðskiljanlegar og fara ósjaldan saman í verslunarferðir. Suri Cruise á nokkur skópör frá helstu hönnuðum heims og virðist Katie ætla að dekra við dótturina eins og hún getur. Suri Cruise sást um helgina máta skó frá hinum virta Jimmy Choo í verslunarferð með móður sinni í Vancouver. Nú þegar á Suri skó frá Christian Louboutin og er líklega yngsti viðskiptavinur hans hingað til. Hún gengur einnig um með handtösku sem kostaði rúmlega 100 þúsund krónur svo það virðist sem litla dekurdyrið ætli að verða hið mesta tiskugúru.



FÖÐUNARSKÓLINN

STOFNAÐUR 1997

Nýtt 14 vikna námskeið hefst 31. janúar

Kennt er mánudaga til fimmtudaga, í morgun- og kvöldhóp.

Hver nemandi fær föðunartösku með NN Cosmetics-vörur og leikhúsföðunarpakka.

kennarar hafa áralanga reynslu í faginu.

Kennd er tisku- og ljósmyndunarföðun með áhrifum frá leikhúsföðun.

Einnig er kennt airbrush- og líkamsföðun.

Spennandi gestakennarar verða á námskeiðinu og Óvæntir gestir munu koma í heimsókn.

Verkefni sem nemendur á haustönn tóku þátt í:

- Buddy Holly-söngleikurinn Frostrósir
- Forvarnarauglýsing með 100 þjóðþekktum Íslendingum Forsíða fyrir Vikuna
- Tónsprotinn

Föðun fyrir erlenda hárgreiðslumeistara frá L'Oréal – Halloween-uppákoma



SNÝRTI-AKADEMÍAN

SNÝRTISKÓLI - NAGLASKÓLI - FÖÐUNARSKÓLI - FÓTAADGERÐASKÓLI

HJALLABREKKU 1 | 200 KÓPAVOGI
WWW.SNÝRTIAKADEMIA.NI
SKOLI@SNAK.IS | SÍMI: 553 7900





▲▲ Ég er endalaust að berjast við það að hafa verið fegurðardrottning því fólk heldur að þær séu allar með loft á milli eyrnanna.

viðtalið

Væri sett á rítalín í dag

Ragnhildur Steinunn ræddi við **Monitor** um Ungfrú Ísland, fótbolta, móðurhlutverkið, Völu Grand, Bubba Morthens, hárbæti og af hverju hún er svona fátánlega sæt.

Texti: Sigyn Jónsdóttir
Myndir: Ernir Eyjólfsson

sigyn@monitor.is
ernir@mbl.is

Ragnhildi Steinunni Jónsdóttur þarf vart að kynna fyrir þeim sem eiga sjónvarp. Hún hefur verið í Kastljósinu og stjórnað undankeppnum Júróvisjón undanfarin ár en þar áður var hún með unglingsþáttinn Óp. Margir muna eflaust eftir Ragnhildi Steinunni óléttri í sjónvarpinu á síðasta ári en hún átti einmitt sitt fyrsta barn fyrir hálfu ári með kærastanum sínum, knattspyrnumanninum Hauki Inga Guðnasyni.

Eins og margir muna var Ragnhildur kjörin Ungfrú Ísland árið 2003 en hún segist ekki ánægð með þátttökuna eftir á að hyggja. „Auðvitað vildi ég óska þess núna að ég hefði sleppt því en það þýðir ekki að sjá eftir einhverju sem er búið og gert,“ segir Ragnhildur sem var harðákveðin í að sigra keppnina allan tímann. „Flestar stelpurnar sögðust vera þarna bara til að vera með en ég vildi græða eitthvað á þessu.“

Fyrir utan að vera sjónvarpskona, fegurðardrottning og nýbúkuð móðir hefur Ragnhildur æft fimleika og dans í gegnum árin og tekið þátt í leiksýningum, söngleikjum og kvikmyndinni Astrópiu þar sem hún fór með aðalhlutverkið. „Ég væri alveg til í að leika meira en það er aldrei að vita hvað gerist í því,“ segir Ragnhildur sem virðist geta tekið sér hvað sem er fyrir hendur. Hvað gerir hún næst?

Í viðtali fyrir tveimur árum sagðist þú vera byrjuð að læra á gítar og ætla að taka upp lag með Bubba Morthens. Hvað er að fréttu af því?

Það er bara alls ekkert að fréttu af því. Ég þarf að hringja í hann og fá hann til að taka lagið með mér. Ég söng eitt lag í Astrópiu með Helga Björns sem var spilað í útvarpinu. Þá hitti ég Bubba á ganginum í RÚV og ætlaði að fara að heilsa honum þegar hann segir við mig: „Þú syngur illa.“ Ég fékk algjört sjokk og hann hélt áfram: „Já, þú átt ekkert að vera að syngja.“ Ég þarf líklega að æfa mig aðeins áður en hann samþykkir að taka dúett með mér.

Þá varst þú búin að semja tuttugu lög. Hvenær kemur plata?

Aldrei. Þetta er bara svona stofugaman hjá mér. Ég spila fyrir vinkonur mínar og fjölskylduna en ég myndi ekki vilja gefa neitt út. Konan í Kastljósinu að gefa út plötu, það væri of mikið. Ég hef enga þörf fyrir að sanna mig á því sviði enda held ég að ég sé ekki með nein tónlistargen. Mér finnst mjög gott að spila fyrir sjálfa mig þegar ég er í einhverjum tilfinningaflækjum og svo spilaði ég mikið fyrir litlu stelpuna mína þegar ég var ólét og eftir að hún kom í heiminn. Það var reyndar mjög erfitt að spila á gítarinn þegar ég var komin langt á leið því bumban þvældist mikið fyrir.

Hvernig tónlist hlustar þú á?

Ég hlusta á allt milli himins og jarðar. Núna er nýi diskurinn hans Svavars Knúts í upphaldi hjá mér. Ég á það til að níðast á sama disknum í einhverjar vikur sem getur stundum farið í taugarnar á húsbóndanum. Ég hlusta mikið á rólega tónlist eins og lögin hennar Ólafar Arnalds en ég er líka rosalegur Billy Idol aðdáandi. Bruce Springsteen er líka æðislegur. Ég skammast mín þínu fyrir það en ég elska hann nógu mikið til að viðurkenna það.

■ ■ Þá hitti ég Bubba á ganginum í RUV og ætlaði að fara að heilsa honum þegar hann segir við mig: „Þú syngur illa.“

Hefur þú einhvern tímann verið kölluð Ragga Steinka?

Nei, en ábyggilega allt annað en það. Ég er ótrúlega oft kölluð Ragnheiður sem er mjög pirrandi. Í vinnunni kalla allir mig sitt á hvað eins og til dæmis Ragnhildur, Steinunn, Steina og Steipírí Jó. Pabbi kallar mig Kleinu.

Hvernig varst þú sem barn?

Ég er úr Keflavík og bjó þar alveg þar til ég fór í Háskóla Íslands. Ég er alin upp bara af pabba mínum frá 7 ára aldri og hann er mikill íþróttamaður svo ég var eiginlega í öllum íþróttum sem hugsast geta. Ég æfði körfubolta, sund og svo náttúrulega fimleikana sem ég ákvað að einbeita mér alveg að þegar ég var tíu ára og þurfti að velja á milli. Ég var reyndar frekar léleg fyrst en metnaðurinn var alltaf til staðar og ég æfði stundum aukalega á laugardögum til að verða betri. Ég var rosalega metnaðarfull þegar ég var níu ára og ég man að einu sinni tók ég þátt í víðavangshlaupi Landsbankans og lenti í þriðja sæti. Þá varð ég svo ótrúlega fúl að ég byrjaði strax daginn eftir að æfa fyrir hlaup næsta árs sem ég sigraði. Ég hef alltaf verið mjög ákveðin.

Hvernig týpa varst þú í menntaskóla?

Ég var ekki mikið í félagslífinu og miðað við hvernig ég er í dag var ég rosalega lítið fyrir að punta mig. Ég setti ekki einu sinni á mig maskara í menntaskóla. Svo var ég rosalega mikið að læra bara og fór alls ekki á öll böllin. Ég smakka ekki áfengi en vinkonur mínar dattu stundum í það og ég fór oft með þeim út. Þær eru kannski ástæðan fyrir að ég vildi aldrei drekka því oft gerðu þær einhverja kjánalega hluti eins og margir undir áhrifum áfengis. Fimleikarnir höfðu líka áhrif því ég gat ekki fengið mér bjór og farið svo klukkan níu morguninn eftir á jafnvægislána.

Hvað varst þú gömul þegar þú byrjaðir með Hauki Inga?

Ég var fimmtán ára og hann sautján. Hann fór út til Liverpool að spila fótbolta þegar við vorum búin að vera saman í eitt ár og þess vegna dreif ég mig að klára menntaskólann á þremur árum. Þá flutti ég út til hans.

Hvernig fannst þér að búa í Liverpool?

Ég flíði það mjög vel. Við bjuggum fyrir ofan Bitlasafnið og ég er því ábyggilega eina manneskjan á Íslandi sem er komin með ógeð á Bitlalögnum. Þau voru spiluð allan daginn alla daga. Þetta var rosalega mikið ævintýri og ótrúlega þroskandi. Ég man eftir mér að reyna að keyra á öfugum vegarhelmingi tiltölulega nýkomin með bílpróf, sem var mjög fyndið.

Voruð þið Haukur eins og Barbie og Ken Keflavíkur?

Kannski ekki Barbie og Ken en okkur var oft líkt við Rúnar Júl og frúna hans. Rúnar var fótbolstastjarna á sínum tíma og konan hans tók þátt í fegurðarsamkeppni. Fólk vildi sjá Hauk taka upp gítarinn sem ég reyndar gerði seinna meir.

Þið drekið hvorugt, reykið hvorugt og hugsuð að því er virðist vel um heilsuna. Freistist þið aldrei til að sukka og fá ykkur KFC?

Jú, ég fór á Metro í gær og fékk mér hamborgara! Vinkonur mínar sem fara með mér í ferðalag í viku og búa með mér halda alltaf fyrirfram að ég borði bara salat en ég borða allt og er dugleg að hreyfa mig á móti. Við eigum okkar Metro og KFC daga.

Hvert er fegurðarleynarmálið þitt?

Ekki reykja. Það er svo margt slæmt við reykingarnar. Auðvitað allt sem þær skemma að innan en líka hrukku, appelsínuhúð og gular tennur. Svo er reyndar eitt sem ég geri mjög oft. Ég set ólífuolíu eða vaselín í kringum augun í staðinn fyrir krem og nota stundum kókosolíu til að taka af mér farðann.

HRÆÐASPURNINGAR

Uppáhaldsmatur? Fiskur.

Uppáhaldskvikmynd? Shawshank Redemption.

Uppáhaldsleikkona? Julia Roberts.

Uppáhaldsleikari? Ben Whishaw.

Uppáhaldsnammi? Draumur.

Uppáhaldsstaður á Íslandi? Snæfellsnesið.

Guðjón Valur eða Alexander Petersson? Alexander Petersson fyrir skutluna sína. Ef hann myndi fórn sé svona ef ég myndi misstíga mig á hælunum yrði ég honum ævinlega þakklát.

Simmi eða Helgi Seljan? Simmi því hann reykir ekki.

Sveppi eða Auddi? Sveppi er minn maður.



Hvernig fannst þér að taka þátt í Ungfrú Ísland?

Mér fannst það fint þá og var ákveðin að fara í keppnina til að vinna sem mörgum fannst mjög asnalegt. Flestar stelpurnar sögðust vera þarna bara til að vera með en ég vildi græða eitthvað á þessu. Fólk hefur spurt mig hvort ég sjái eftir því að hafa tekið þátt og auðvitað vildi ég óska þess núna að ég hefði sleppt því en það þýðir ekki að sjá eftir einhverju sem er búið og gert. Þetta hjálpaði mér á einhvern hátt en vann líka á móti mér í ýmsu öðru og ég er endalaust að berjast við það að hafa verið fegurðardrottning því fólk heldur að þær séu allar með loft á milli eyrnanna.

Myndir þú hvetja ungar stúlkur til að fara í keppnina?

Ég myndi aldrei leyfa dóttur minni að taka þátt í þessari keppni og finnst þetta vera barn síns tíma. Ég get ekki horft á keppnina núna, ég fæ svo mikinn kjánahroll. Keppnin hefur breyst með árunum og ég fékk sjokk þegar ég sá stelpurnar í síðustu keppni vera á kynþokkafullum undirfötum á sviðinu. Mér fannst nógu slæmt að við þurftum að koma fram í sundfatnaði.

Hvað fannst Hauki um þátttöku þína í keppninni?

Honum fannst þetta alveg glatað og var á móti þessu frá upphafi. Hann var alltaf að segja við mig: „Parf einhver annar að segja við þig að þú sért sæt?“ Þetta er alveg rétt hjá honum og það er oft ákveðið óöryggi sem hvetur mann til að taka þátt í keppni um fegurð.

Nú er kærastinn þinn fótboltamaður.

Hefur þú einhvern áhuga á fótbolta?

Ég hef engan áhuga á fótbolta og það er eiginlega aldrei horft á fótbolta á heimilinu. Haukur hefur þann kost að hann tekur vinnuna ekki það mikið með sér heim að hann þurfi að horfa á hvern einasta leik. Ég fer samt alltaf að horfa á Hauk spila. Ég verð svo spennnt á áhorfendapöllum og öskra rosalega. Ég er mjög hrædd um að einhver meiði hann og að ég meiði þá viðkomandi því ég verð svo reið. Svo um leið og Haukur fer út af fer ég upp í bíl því ég nenni ekkert að horfa á hina.

Hvað gerir þú í frítíma þínum?

Mér finnst rosalega gaman að skoða hár á netinu sem er mjög nördalegt. Ég er með þvílíkan hárfetish og get skoðað nýjar greiðslur og stíla endalaust. Svo prófa ég greiðslurnar á sjálfri mér og svoleiðis. Ég hef mjög sterkar skoðanir á hári og finnst sumt mjög flott og annað hrikalega ljótt. Önnur áhugamál eru til dæmis gítarinn sem ég spila mikið á og eftir að dóttir mín fæddist



/// Margir tengja hugtakið beint við Völu Grand en meiri hluti þeirra sem glíma við kynáttunarfanda vilja alls enga athygli.

kemst eiginlega ekkert annað að hjá mér. Hún er skemmtilegasta manneskja í heimi og hrikalega fyndin.

Heimildarmenn Monitor segja að þú verðir mjög eirðarlaus ef ekki er nóg að gera. Er eitthvað til í því?

Ég er rosalega eirðarlaus týpa og hefði ábyggilega verið sett á rítalín væri ég krakki í dag. Það liggur við að ég fái samviskubít yfir að horfa á bíómynd í staðinn fyrir að vera að vinna allan sólarhringinn. Þetta getur reyndar líka verið kostur því ég er mjög góður starfskraftur sem er alltaf að.

Ert þú þá ekki týpan sem hangir á Facebook nokkrar klukkustundir á dag?

Ég kíkji reglulega inn á Facebook en er aldrei á refresh-takkanum. Þegar Facebook er orðinn vettvangur fyrir allt og maður er hættur að hitta fólk eða handskrifa jólakortin verður allt svo ópersónulegt sem mér finnst leiðinleg þróun. Ég man þegar ég var að byrja með Hauki Inga þurfti ég að manna mig upp í að hringja í heimasímann hans. Núna eru slík spennu og sjarmi alveg horfin og ekkert mál að senda bara skilaboð á Facebook.

Þú hefur fengist við ýmislegt í gegnum tíðina en ert nú komin með glænýtt hlutverk. Hvernig kannt þú við þig sem mamma?

Þetta er svo fyndið því þetta er alveg jafn magnað og maður les um í öllum viðtölum. Maður breytist til hins betra og ég er miklu ánægðari með mig sem persónu eftir að hún fæddist og er til dæmis hreinskilnari og víðsýnni.

Nú þykið þið Haukur mjög myndarleg. Er dóttir ykkar, Eldey Erla, fallegasta barn í heimi?

Já, hún er alveg yndisleg. Hún er ótrúlega góð, skemmtileg og fyndin.

Verður hún fimleikastjarna, fegurardrottning eða fótboltasníllingur?

Hún verður Gettu Betur sníllingur eins og pabbi sinn. Hún fær ekki að fara í fegurðarsamkeppnina en svo sannarlega í Gettu Betur.

Fannst þér erfitt að þurfa að taka frí frá vinnu?

Ég kveið mikið fyrir því þegar ég var ólétt en um leið og hún fæddist snerist allt um hana og ég hef varla opnað dagblöðin síðan. Núna les ég bara hvort hún megi byrja að borða ananas þegar hún er hálfis árs og svoleiðis. Í rauninni var ég ekki kaffihúsafær í langan tíma því ég vissi ekkert hvað var að gerast í samfélaginu. Ég er smá kvíðin að byrja aftur að vinna og þurfa að fara frá henni þó Haukur sé í fæðingarorlofi og geti verið með hana. Bara það að fara í viðtal er erfitt, ég er með sting í maganum.

Þú varst að taka heljarstökk í leikritinu Kalla á þakinu fyrir ekki svo löngu síðan. Þarft þú að leggja slík áhættuatriði á hilluna núna þegar þú ert orðin móðir?

Ætli það ekki. Ég var að taka einhver handahlaup og heljarstökk um daginn og mig svimaði alveg rosalega. Þá var ég náttúrulega ekkert búin að fara í neina hringi í níu mánuði og þurfti næstum því að æla eftir eitt handahlaup.

Kemst þú ennþá í splitt?

Á ég að sýna þér? Ég hef haldið liðleikanum alveg við því ég þurfti að hafa mikið fyrir að ná honum. Ég man eftir því að þegar ég var komin níu mánuði á leið sat ég í splitti á stofugólfinu heima eins og ekkert væri.

Hvernig færð þú útrás nú þegar þú ert hætt í fimleikunum?

Mér finnst æðislegt að fara út að hlaupa með góða tónlist í eyrunum. Ég bý í miðbænum og mér finnst rosalega þægilegt að hlaupa í kringum Tjörnina. Það er eins og það flæði hugmyndir upp úr Tjörninni því alltaf þegar ég er að hlaupa í kringum hana fæ ég endalaust af hugmyndum sem ég skrifa niður í símann minn til að gleyma þeim ekki. Oft þegar ég þarf að „brainstorma“ fer ég út að hlaupa.

Hvað er framundan hjá þér?

Ég verð núna í fimm þáttum fyrir Júróvisjón og fer síðan aftur í fæðingarorlof. Ég ætla að reyna að hafa allt ágætlega rólegt á árinu og klára heimildarmynd sem ég er að gera um kynleiðréttingu á Íslandi og fylgi eftir manneskju sem fer í gegnum þetta ferli. Við fjöllum um allt mögulegt, sálfræðitíma, hormónana og í raun bara allt sem fylgir. Ég held að það sé kominn tími til að fræða hinn almenna Íslending um hugtakið „kynskiptingur“. Margir tengja hugtakið beint við Völu Grand en meirihluti þeirra sem glíma við kynáttunarfanda vill alls enga athygli.

Sérð þú fyrir þér að vinna áfram í sjónvarpinu næstu árin?

Eins og staðan er núna langar mig mest að vinna á leikskóla. Ég er orðin barnasjúk. Ég gæti trúað að eftir einhver ár myndi ég taka mér smá frí úr sjónvarpinu og fara að vinna á leikskóla eða læra meira bakvið myndavélar.

Þú hefur talað um að þig langi til að leika meira. Hvernig er staðan á því í dag?

Mér finnst rosalega gaman að bregða mér í eitthvað annað hlutverk svo ég væri alveg til í að leika meira en það er aldrei að vita hvað gerist í því. Kannski Gunnar Geri Astrópiu 2, þá bíð ég spennu eftir að taka fleiri heljarstökk.

OROBLU



Cher fékk óskarsverðlaunin fyrir besta leik í aðalhlutverki árið 1987. Það var fyrir leik hennar í myndinni **Moonstruck**.

FERILLINN



Christina Aguilera

Hæð: 156 sentimetrar.

Besta hlutverk: Ali Rose í Burlesque.

Staðreynd: Christina Aguilera hefur ekki talað við föður sinn um árabíl en hann er sagður hafa verið ofbeldisfullur skithæll.

Eitruð tilvitnun: „Það er mannlegt eðli að eiga sér kynferðislega hlíð.“

1980 Fæðist 18. desember í New York.

1990 Vekur athygli í fyrsta skipti þegar hún kemur fram í sjónvarpsþættinum Star Search.

1993 Eftir að hafa gengið til liðs við Disney-sjónvarpsstöðina leikur hún í þáttunum The Mickey Mouse Club en þar hittir hún fyrir meðal annars Britney Spears og Justin Timberlake.

1999 Gefur út sína fyrstu breiðskífu sem kallast einfaldlega Christina Aguilera. Platan rokselst og er í 78 vikur á bandaríska Billboard-listanum og 107 vikur á breska plötulistanum. Aguilera er orðin heimsfræg fyrir tvítugt.

2000 Til að fylgja eftir vinsældum fyrstu plötunnar koma út jólaplatan My Kind of Christmas og platan Mí Reflejo sem er á spænsku.

2004 Kemur nálægt kvikmyndum í fyrsta skipti þegar hún talar inn á teiknimyndina Shark Tale og syngur lagið Car Wash sem nýtur mikilla vinsælda.

2005 Giftist markaðsmanninum Jordan Bratman eftir að hafa verið með honum í þrjú ár.

2008 Eignast sitt fyrsta barn, soninn Max.

2010 Gefur út plötuna, Bionic, sem fær slæma dóma og selst illa. Sama ár skilur hún við Jordan Bratman.

2011 Kvikmyndin Burlesque er frumsýnd. Aguilera er í fyrsta skipti í stóru hlutverki í kvikmynd og hefur hún verið tilnefnd til Golden Globe-verðlauna fyrir besta lag.



Frumsýningar helgarinnar

Burlesque

Leikstjóri: Steve Antin.

Aðalhlutverk: Christina Aguilera, Cher og Alan Cumming.

Lengd: 120 mínútur.

Dómar: IMDB: 6,2 / Metacritic: 4,8 / Rotten Tomatoes: 37%.

Aldurstakmark: Leyfð öllum aldurshópum.

Kvikmyndahús: Smárabíó og Háskólabíó.

Ali (Aguilera) er ung sveitastúlka með stóra rödd sem eltir drauma sína til Los Angeles. Þar kynnist hún Tess (Cher) sem stendur fyrir metnaðarfullum revíum á Burlesque-klúbbnum. Búningadýrð og djörf dansatriði heilla Ali, sem einsetur sér að komast þar á svið. Myndin hlaut nýverið þrjár tilnefningar til Golden Globe-verðlaunanna, meðal annars sem besta mynd ársins. Að auki eru tvö lög úr myndinni tilnefnd sem bestu lög ársins.

You Again

Leikstjóri: Andy Fickman

Aðalhlutverk: Kristen Bell, Jamie Lee Curtis, Sigourney Weaver, Odette Yustman og Kristin Chenoweth.

Lengd: 105 mínútur.

Dómar: IMDB: 5,4 / Metacritic: 2,9 / Rotten Tomatoes: 18%.

Aldurstakmark:

Leyfð öllum aldurshópum.

Kvikmyndahús: Sambíóin.

Alfa og Ómega í 3D

Leikstjórar: Anthony Bell og Ben Gluck.

Aðalhlutverk: Hayden Panettiere, Christina Ricci og Justin Long.

Lengd: 87 mínútur.

Dómar: IMDB: 4,6 / Metacritic: 3,6 / Rotten Tomatoes: 14%.

Aldurstakmark: Leyfð.

Kvikmyndahús: Laugarásbíó.

Rokland

Leikstjóri: Marteinn Þórrson

Aðalhlutverk: Ólafur Darri Ólafsson, Elma Lía Gunnarsdóttir, Lára Jóhanna Jónsdóttir, Þórhallur Sigurðsson, Þórunn Magna Magnúsdóttir, Jóhann Sigurðsson, Hilmir Snær Guðnason og Víkingur Kristjánsson.

Lengd: 110 mínútur.

Dómar: Engir dómar komnir.

Kvikmyndahús: Sambíóin.

SAW 3D

Leikstjóri: Kevin Greutert.

Handrit: Patrick Melton & Marcus Dunstan.

Aðalhlutverk: Tobin Bell, Costas Mandylor og Betsy Russell.

Dómar: IMDB: 5,7 / Metacritic: 2,4 / Rotten Tomatoes: 11%.

Aldurstakmark:

Bönnuð innan 16 ára.

Kvikmyndahús: Laugarásbíó.

Popp-korn

Mikil spenna ríkir fyrir nýjustu myndinni um Batman, The Dark Knight Rises, og nú er verið að velja í aðalkvenhlutverki. Í umræðunni eru stjórnur á borð við Anne Hathaway, Keiru Knightley og Jessica Biel en einnig hafa verið nefndar óþekktari leikkonur eins og Kate Mara og Charlotte Riley.

Staðfest hefur verið að þeir **Elijah Wood**, Ian McKellen og Andy Serkis muni allir leika í kvikmyndinni um Hobbitann. Fróði, Gandálfur og Gollrir verða því hluti af sögunni þó Fróði komi hvergi fyrir í bókinni eftir J.R.R. Tolkien. Sérfræðingar í Hringadróttinssögu bíða spenntir eftir að sjá hvernig Fróða verður fléttað í söguna.

Kvikmyndafyrirtækið Fox ætlar að gera kvikmynd upp úr gamla tölvuleiknum Missile Command. Leikinn ættu sannir tölvunórdar að kannast við en leikurinn endar á því að söguhetjan deyr og ekki er hægt að sigra leikinn. Forvitnilegt er að sjá hvort Fox skrifir sannan Hollywood-endi eða haldi sig við leikinn.

Ricky Gervais verður aðalkynnir Golden Globe-verðlaunanna á sunnudagskvöldið. Hann segist hafa tekið starfið að sér í annað sinn til að gera þetta almennilega. Markmið Gervais í ár er að ganga svo langt í gríninu að hann verði aldrei beðinn um að kynna á hátíðinni aftur.

Við erum að leita að þér!
Ertu framfærin/n og skemmtileg(ur)?
Ef svo er þá biðjum við þig að koma í liðið okkar.
Hentar vel sem aðalvinna, aukavinna eða hlutastarf!
atvinna@gottkort.is

GOTTKORT **KREDITKORT**
er útgefandi GottKort

VILTU VINNA MIÐA?

Monitor ætlar að gefa nokkrum heppnum lesendum miða á **Burlesque**. Þú þarft bara að fara inn á Facebook-síðu Monitor og velja LIKE á kvikmyndabráð vikunnar. Á mánudag drögum við svo út nokkra vinningshafa og sendum þá í bíó.

facebook.com/monitorbladid

Eins og unglingar að gráta í sjoppu

Hljómsveitin **Seabear** gaf út sína þriðju plötu á síðasta ári og spilaði út um allan heim til að fylgja henni eftir. **Monitor** ræddi við forsprakka sveitarinnar, **Sindra Má Sigfússon**, um krúttkynslóðina og rótarann sem pissaði alltaf í sig.



MEÐLIMIR SEABEAR
KLÆÐA SIG EFTIR VEDRI

Hvers konar dýr er sæbjörn? Líkist hann eitthvað bráðnuðum ísbirni? Þetta er einhver misskilningur því Seabear er einungis hljómsveit, ekki dýr.

Er krúttkynslóðin í útrýmingarhættu eftir að klámkynslóðin hóf að taka yfir heiminn? Ég er ekki viss enda tel ég mig ekki vera af neinni krúttkynslóð. Ég þyrfti kannski að spyrja vin minn, Brúnna, hvernig staðan er á þessu núna þar sem hann er svona brú milli kynslóða.

Munuð þið þerjast fram á síðasta blóðdropa? Já, já, ef þið borgið okkur nógu mikið fyrir það.

Hvernig myndirðu lýsa tónlist Seabear í fimm orðum? Unglingar að gráta í sjoppu.

Nú spiluðuð þið út um allan heim á síðasta ári. Hvar var skemmti-

legast að spila? Mér fannst gaman að spila í Bandaríkjunum. New York og Austin í Texas voru sérstaklega skemmtilegar borgir. Svo fannst mér líka mjög gaman að spila á tónlistarháttum, sérstaklega ef þær voru utandyra.

Hvar var verst að spila? Það kemur enginn einn staður upp í hugann en það var hræðilegt að spila við lélegar aðstæður, með lélegt sánd eða á lélegum tónleikastað.

Hver í hljómsveitinni var erfðasti ferðafélaginn? Johnny rótari því hann pissaði alltaf í sig þegar hann sofnaði í bílnum.

Hvaða ávexti líkist Seabear mest? Ananas því hann er góður á pizzu.

Hvað er framundan hjá Seabear? Við vorum að klára tónleikaferðalag síðasta árs, spiluðum ábyggilega á svona hundrað tónleikum. Núna er

SEABEAR

Stofnuð: Árið 2003.

Uppruni: Sindri keypti sér gítar í London árið 2002.

Meðlimir: Guðbjörg Hlín (Guggý) Guðmundsdóttir, Halldór (Dóri) Ragnarsson, Kjartan Bragi Bjarnason, Sindri Már Sigfússon, Sóley Stefánsdóttir og Örn Ingi Ágústsson.

Plötur: Singing Arc (2004), The Ghost That Carried Us Away (2007) og We Built A Fire (2010).

Þrjú góð lög: Cold Summer, We Fell Off The Roof og Wolfboy.

Fyndin staðreynd: Scooter kallaði fyrstu plötu Seabear „tónlist til að svæfa óþæg börn með“ í þýska blaðinu Intro.

planið að byrja að semja efni fyrir nýja plötu.

Afkvæmi hvaða tveggja hljómsveita væri Seabear? Fleetwood Mac og Red Hot Chili Peppers.

Hver er fyndnastur í Friends? Trevor Nelson því hann er alltaf með áhyggjur af stöðu ljóðsins.

TÖLVULEIKUR



EA sports Active 2.0

Tegund: Æfingakerfi
PEGI merking: 3+
Útgefandi: EA Sports
Dómar: 7,5 af 10
– Gamespot, 8 af 10
– IGN.com, 9 af 10
– 1UP



Troddu þér í kjólinn eftir jólin

Tölvuleikjajafnaðurinn hefur reynt ýmislegt í viðleitni sinni að koma fólki í gott form og hafa í því skyni verið framleiddar ýmsar lausnir. Margar þeirra ganga út á að misvitir einkabjálfarar með mjög hvítar tennur rembast eins og rjúpan við staurinn að koma fórnarlömbum sínum í form, en slíkar tilraunir enda yfirleitt með ósköpum.

Fyrir nokkrum vikum kom út nýtt útspil frá EA Sports í þessum flokki eða EA Sports Active 2 á PS3, Xbox 360 og Wii. Hér er á ferðinni æfingakerfi sem inniheldur meira en 60 æfingar sem taka á öllum helstu vöðvum líkamans.

Skynjarar fylgja

Í upphafi geta notendur valið sér einkabjálfarar og skiptir það val máli þar sem annar þjálfarinn einblíni á uppbyggingu vöðva og úthald á meðan hinn einblíni meira á eróbik-æfingar og næringarfræði. Næsta skref er að útbúa æfingakerfi sem hentar manni og getur maður búið til sín eigin eða látið þjálfarana hanna kerfi sem geta varað í allt að 9 vikur.

Til að tryggja að æfingarnar séu gerðar eru í pakkanum skynjarar sem notendur láta á sitt hvora höndina og einn á annað lærið. Þessir skynjarar nema allar hreyfingar og gott betur því í einum skynjaranum er pulsmælir og er pulsi notenda varpað upp á skjáinn allan tímann, en hann er einnig notaður til að reikna út brennslu viðkomandi í æfingunum.

Vandað æfingakerfi

Æfingarnar í EA Sports Active 2 eru mjög fjölbreyttar og skemmtilegar, sumar þeirra eru settar upp í nokkurs konar leiki sem ýta verulega undir keppnisskapið og tryggja að svitaflóðið verði sem mest. Fyrir þá sem vilja svo gera æfingarnar meira krefjandi er hægt að bæta handlóðum inn í æfingarnar. Allar æfingar byrja á upphitun og enda á teygjum.

Það er óhætt að mæla með EA Sports Active 2, en hér er á ferðinni vandað æfingakerfi. Auðvitað er virkinn svo mæld í hversu duglegir notendur eru að mæta fyrir framan sjónvarpið heima og sprikla sig rænulausa.

Ólafur Þór Jólsson



Heilsuréttir Nings



Tröllatrefjar

TRANS FÍT
MSG

NINGS

Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
Sími 588 9899 • www.nings.is

Stór hluti viðskiptavina Nings er íþróttafólk og þá sérstaklega líkamsræktar fólk sem er vel upplýst og vill fá góðan og hollan mat. Heilsuréttir okkar eiga það sameiginlegt að innihalda ferskt grænmeti, svo til enga fitu, mikið af próteini, ekkert salt, engan sykurl og hæfilegt kolvetnismagn.

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari í fitness 2010
styrkir kroppinn með
heilsuréttum frá Nings

og kroppurinn blómstrar



DJ NÁMSKEIÐ
Reykjavík Underground
Laugardagur
15. jan. - 18:00



Hjálpar að hafa smá tónlist í blóðinu

„Það eru svo margir sem hafa áhuga á að vera plötusnúðar en hafa aldrei farið út í þetta. Hérna geta þeir prófað,“ segir plötusnúðurinn Benni B Ruff sem er einn þeirra sem mun miðla af reynslu sinni á DJ námskeiði Reykjavík Underground. „Í lokin munum við svo leyfa einhverjum sem skarar fram úr að spreyta sig í útvarpsþætti og taka kannski 20 mínútna syrpu,“ segir hann.

Námskeiðið hefst á laugardagskvöld klukkan 18 og eru þátttakendur á öllum aldri velkomnir. Þeir sem hafa áhuga á að skrá sig á síðustu stundu geta keypt gjafabréf á midi.is og skráð sig svo í námskeiðið á Reykjavikunderground.com. Þátttökugjald er 12.000 krónur.

fílófaxið

fimmtudagur 13 jan

föstudagur 14 jan



STYRKARTÓNLEIKAR

Vífilsstaðakirkja
20:00 Fjölmargin listamenn koma saman á tónleikum til styrktar Ragnari Emil, sem er þriggja ára drengur úr Hafnarfirði sem glímir við erfðan hrömunarsjúkdóm. Meðal listamanna eru Kristján Jóhannsson, Stefán Hilmarsson, Egill Ólafsson, KK, Geir Ólafsson, Anna Hlín og DJ B Ruff og margir fleiri. Miðaverð er 2.500 krónur og miðasala fer fram við innganginn.



ÁRÁS SMÁRÁS

Nasa
20:30 Tónleikar til stuðnings nímenningsnum, svokölluðu, þar sem fjölmargin listamenn koma fram. Þeirra á meðal eru Páll Óskar, Sin Fang Bous, Diskóeyjan, KK og Ellen, Múm, Elín Ey, Prins Póló og ýmsir fleiri. Miðaverð er 500 krónur og ekki er tekið við greiðslukortum. Einnig er tekið við frjálsum framliögum.



ELLY VILHJÁLMS Í 75 ÁR

Salurinn
20:00 Guðrún Gunnarsdóttir flytur óð til söngkonunnar Ellyjar Vilhjálms sem hefði orðið 75 ára í desember síðastliðnum. Miðaverð er 3.500 krónur.

SÚLDARSKER

Tjarnarbió
20:00 Leikritið Súldarsker eftir Sölu Guðmundsdóttur verður frumsýnt í Tjarnarbió á föstudagskvöld en um er að ræða tragískómiska ráðgátu sem gerist í einangruðu bæjarfélagi en það á sér ógnvænlegt leyndarmál. Aðalþjörg Arnadóttir og Marianna Clara Luthersdóttir fara með aðalhlutverk. Miðaverð er 2.900 krónur.

SILFURBERG

Rósenberg
22:00 Hljómsveitin Silfurberg flytur þjóðlög frá Norðurlöndunum í eigin útsetningu. Sveitin verður með tónleika á Rósenberg bæði á föstudags- og laugardagskvöld og hefjast þeir klukkan 22. Miðaverð er 1.000 krónur en 500 krónur fyrir námsmenn.

laugardagur 15 jan

BEARDYMAN BEATBOX HIP HOP

Broadway
21:00 Beatbox-keppni þar sem helstu beatboxarar Íslands sitja í dómnefnd en að keppni lokinni mun hinn breski Beardyman stíga á stokk, auk nokkurra annarra þekktara taktíjafa. Íslenskir hip-hopparar koma líka fram, þar á meðal Emmsjé Gauti, Steve Sampling, Birkir B og margir fleiri. Miðaverð er 2.000 krónur.



AGENT FRESCO, RÖKKURRÓ OG LOJI

Sódoma Reykjavík
22:00 Eldhressir tónleikar þar sem hljómsveitirnar Agent Fresco, Rökkurró og tónlistarmaðurinn Loji koma fram en að því loknu mun DJ Óli Dóri þeyta skífum. Húsið opnar klukkan 22 og miðaverð er 1.000 krónur.

LOKAPRÓFIÐ

13. janúar 2011 | **MONITOR** skólinn

Ég heiti Omar Eyfósson

Ég hef aldrei skilið hvað fólk sér við hljómsveitina Sigur-Ros en

Þú veist hver ég er af því að þú ert með góðan tónlistar smekk og neynnir eldri og nýja á milli og getur lesta þú út varpið á morgun.

Besti söngvari allra tíma er

- a) Freddie Mercury
- b) Robert Plant
- c) Axl Rose
- d) Thom Yorke
- e) _____

Af því að Ég segi það!! (Ég er einnig barni) Ég ræð!

Ég var einu sinni kallaður Omar Bonham af því að John Bonham trommurar í Led Zeppelin er andlegur leiðtogi mín en í dag er ég bara Omar Bo



Besti Ómar í heimi fyrir utan mig er

- a) Ómar Ragnarsson
- b) Ómar Örn Hauksson
- c) Friðrik Ómar
- d) Omar Epps
- e) Omar Sharif

Því að hann var svo svalur í de Znuvago

Sú hljómsveit eða tónlistarmaður sem ég skammast mín mest fyrir að fíla er

Bieber !!

Ef ég væri ekki útvarpsmaður vildi ég helst vera

- a) Söngvari
- b) Sjónvarpsmaður
- c) Slátrari
- d) Sundkappi
- e) Uppbústíor

Því þá gæti ég gert föstlist en samt verið á bakvið Geldu ofe

Ég hef farið sinnu til útlanda og 2 sinnum á Hróarskelduhátíðina.

Eiginhandar áritunin mín lítur svona út:

Ómar

hljómsveitin HUSKER DU

er stórlega vanmetin.

Það kemur kannski á óvart en

- a) Ég er mikill aðdáandi Júróvísjón.
- b) Ég elska Friðrik Dór.
- c) Það geta ekki allir verið gordjöss.
- d) Ég missi aldrei af Þjóðhátíð.
- e) _____

Undur þeirri ekkri loft

Uppáhaldsmaturinn mín er

nautakjöt

en ég kúgast við tilhugsunina um að borða

banana

Það sem fæstir vita um mig er að ég

dyrka
Gossip Girl



Af eftirfarandi myndi ég helst vilja fara í heimsreiðu með

- a) Völu Grand
- b) Sverri Stormsker
- c) Júlí Heiðari
- d) Sveppa
- e) Jónínu Ben

Af því að Sveppa Krullar yndislegur

Ekki spyrja mig um bótasúik (ég tóllist)

en ég er sérfræðingur í

tónlist

Í kvikmyndum ævi mína myndi ég vilja fá

Frosta Logason til að leika mig en líklega yrði það samt Edward Norton.

Ef ég mætti gera einn Facebook status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa

Hvolsvöllur Íceland go there!



Síðast en ekki síst

» Íris Mist Magnúsdóttir, fimleikadrottning, fílar:

Kvikmynd Law Abiding Citizen með Gerard Butler og Jamie Foxx sem kom út árið 2009. Hún segir frá manni sem tekur lögín í sínar eigin hendur eftir að kona hans og barn eru drepin fyrir framan hann. Klárlega mynd sem ég mæli með.



er ótrúlega vel skrifuð og segir svo ítarlega frá lífi stráksins að maður fær alveg illt í magann.

Sjónvarpsþáttur Ég er nýlega byrjuð að horfa á Modern Family og finnst hann alveg frábær. Í þættinum er tekið á málefnum sem aðrir þættir hafa ekki þorað að gera og þeir komast upp með það. Húmorinn er ekki beint augljós og brandararnir ekki mjólkaðir of mikið.



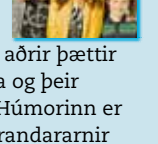
Plata Nýi diskurinn Loud með Rihanna og nýi diskurinn með Baggalút, Næstu jól. Að mínu mati er besta lagið Saddur.



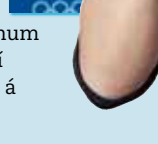
Vefsíða NetGymnast.dk er dönsk heimasíða um fimleika. Þar eru birtar myndir og video af öllu sem gerist í fimleikaheiminum í Danmörku ásamt því að öll stórmót eru birt á vefnum.



Bók Ekkert mál eftir Njörð P. Njarðvík. Bókin er opinská og einlæg lýsing á heimi stráks sem er heróíníffíkill. Sagan er sönn og skrifar Njörður hana um son sinn. Hún



Staður Ásbyrgi er fallegasti staður sem ég hef komið á. Eitt af mestu náttúruundrum Íslands að mínu mati og staður sem allir þurfa að sjá.

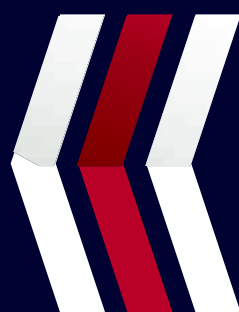


KANINN FM 1005



LOGI Í BEINNI ?

FYLGSTU MEÐ HJÁ ÞÓR BÆRING ALLA VIRKA
MORGNA Á KANANUM FM100.5
ÞÚ GÆTIR UNNIÐ FERÐ Á ÚRSLITALEIKINN Í HM



KANINN FM 1005

Samsung GALAXY 5



Vertu með Netið í símanum!

0 kr. á föstudögum í janúar.*

www.ring.is / m.ring.is



www.facebook.com/ringjarar



VERTU MEÐ

*Míðast við notkun innanlands, 100 MB innan dagsins.