

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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

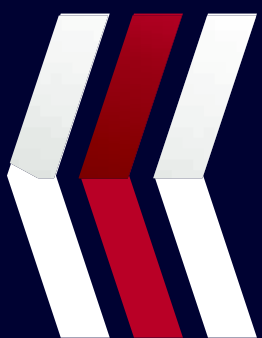


# KANINN FM 1005



## 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



Ef **Monopoly** og **Matador** eignast barn mun það líklega fá nafnið **Monitor**.



**VILBORG ÁSA DÝRADÓTTIR OG KYNSYSTUR HENNAR Í MAMMÚT**

## Freestyle-dansar og heitur pottur

**Mammút** sendir frá sér lagið **Bakkus** en það verður að finna á nýrri plötu sveitarinnar sem er væntanleg í vor.

Hljómveitin Mammút er að leggja lokahönd á nýtt lag sem er væntanlegt í spilun nú um mánaðamótin. Lagið heitir Bakkus og segir Vilborg Ása Dýradóttir, bassaleikari sveitarinnar, nafnið vera vísun í áfengisguðinn alræmda. „Þetta er saga af einhverju ruglkvöldi sem við höfum öll upplifað. Það má segja að þetta sé svolítið klisjukennt rokkdjammaglag, sem hljómar kannski hræðilega,“ segir Ása og hlær en bætir við: „Við erum mjög ánægð með það. Þetta er svona „eighties“ slagari.“

### Samið í sumarbústað

Síðasta plata Mammút, Karkari, kom út árið 2008 og hlaut frábærar viðtökur. Bakkus er fyrsta lagið sem hljómveitin sendir frá sér um nokkurt skeið og verður það að finna á nýrri plötu sveitarinnar sem er væntanleg í vor. „Vinnan við plötuna fór svolítið hægt af stað en við erum komin á fullt núna með lagasmíðar. Það sem er komið lofar mjög góðu,“ segir Ása og játar því að stefnan sé að gera enn betri plötu en Karkara. „Hún verður að minnsta kosti öðruvísi.“

Ása segir að sveitin stefni á að fara saman í sumarbústað sem fyrst til að hefja „samningaferlið“ fyrir alvöru. „Við þurfum að loka okkur af úti á landi til að koma einhverju af viti frá okkur. Við tókum eina slíka ferð fyrir jóla. Þá reyndar gekk lítið framán af. Við stelpurnar fórum að semja freestyle-dansa á meðan strákarnir voru meira að þæla í heita pottinum. Maður þarf sinn frítíma líka,“ segir Ása létt.



**MAMMÚT GERÐI GÓÐA HLUTI Á AIRWAVES**

### BA-ritgerð um gotneskar listir

Mammút hefur ekkert spilað opinberlega að undanfögnu en á laugardaginn kemur sveitin fram á tónleikum á Sódóma sem verða hennar fyrstu í nokkurn tíma. Þessi vika er viðburðarík hjá Ásu fyrir aðrar sakir því hún er að skila BA-ritgerð sinni í myndlist við Listaháskólann. „Ég er að skrifa um samband góðs og ills í gotneskum listum. Það hefur bara gengið vel. Ég er einmitt að fara að prenta hana út núna og svo eru skil á föstudaginn,“ segir bassafanturinn síkati.

## Monitor mælir með

**FYRIR GRÚSKARA** Í Smekkleysu við Laugaveg er ótrúlegt úrval af geisladiskum og vínýplötum sem þú hafðir ekki hugmynd um að væru til. Íslensk tónlist, popp, rokk, klassík, tónleikadiskar og allt hitt. Hægt er að fá að hlusta á diskinn áður en hann er keyptur svo maður sé nú ekki að fjárfesta í einhverju rugli.



**FYRIR ÁHUGAKOKKA** Heimager sushi slær öllu við í ferskleika og fjöri. Það er ótrúlega skemmtilegt að veftja þessar litlu rúllur og skera þær í bita. Framleiðslan er ekki eins erfið og hún sýnist og hægt er að kaupa allt til sushi-gerðarinnar í næstu matvöru-búð.



**FYRIR ALLA** Það getur verið mjög smart að sýna smá hold en núna er ekki tíminn til að hugsa um slíkt. Klæddu þig vel í kuldanum og gerðu það með stæl. Það er hægt að fá mjög flottar húfur, eyrnabönd, vettlinga og síðast en ekki síst hlýjar sokkabuxur út um allt svo ekki er þörf á að vera með blá læri við stutta pilsíð.



### Vikan á...

## facebook

**Vala Grand**  
Omg, ég er að fara á date : D spennandi! stay tuned, er stressuð as fuck.  
23. janúar kl. 15:59

**Davíð Berndsen** Var að prufa að naglallakka mig í fyrsta skipti, með bleikum lit...  
24. janúar kl. 23:40

**Hjörvar Hafliðason** Verður gaman að sjá hver tekur við landsliðinu þegar Gummi Gummi hættir eftir þessa keppni....  
25. janúar kl. 15:57

**Lára Rúnarsdóttir** Frábærir leikskólakennarar eyða deginum með dóttur minni, fleiri tíma en ég fæ að leika við hana.... Hún kemur heim með guðdómlegar setningar er kurteis og full af samkennd. Hvenær á að fara að borga þessu fólki almennileg laun?????  
24. janúar kl. 11:22

**Logi Bergmann** er léttur  
24. janúar kl. 8:49

### Feitast í blaðinu

**Ford-stelpurnar 2011.** Við höldum áfram að kynna stúlkunum í keppninni. >>4

**Gettu betur** er að hefjast. Monitor spjallaði við gamla og góða keppendur. >>6

**Egill Gillz Einarsson** í viðtali. Hann veðjaði á túbúsjónvarp frekar en flatskjá. >>8

**Leiksýningar framhaldsskóla.** Hvað ætla MH-ingar og MS-ingar að gera? >>13

**Haraldur Ari** er í Lokaprófinu og **Henrik Biering** í Síðast en ekki sist. >>14

Efst í huga Monitor

## Þykkur úðar á Þykka



**ALLAN ER VÖDVAMESTI LIÐSMAÐUR MONITOR-SKÚTUNNAR. HANN FÉKK ÞAÐ VERKEFNI AÐ ÚÐA KÖLDUM VÖKVA Á VÖDVAMESTA VIÐMÆLANDA MONITOR FYRIR FORSÍÐUMYNDATÖKUNA.**

Mynd/Kristinn



Ég veit ekki hver fann upp hælaskó, en allir karlar standa í mikilli þakkaraskuld við þann aðila! – **Marilyn Monroe**

**Ragnheiður Skúladóttir (Heiða)**  
15 ára úr Hafnarfirði  
Skóli: Setbergsskóli  
Hjúskaparstaða: Á lausu



## Heitasti karlmaðurinn er pabbi

**Hver er reynsla þín af fyrirsætustörfum?** Ég byrjaði í RFF og er búin að vera að síðan.  
**Hvaða líkamshluta ertu ánægðust með?** Augun mín.  
**Hver er fyrirmyndin þín í lífinu?** Engin sérstök fyrirmynd, bara frekar ef einhver gerir eitthvað frábært, þá er það til fyrirmyndar.  
**Heitasti karlmaður í heimi?** Ætli það sé ekki bara pabbi minn.  
**Hver er uppáhaldsborgin þín?** Þrándheimur í Noregi.  
**Hver er skrítnasti matur sem þú hefur smakkað?** Ég verð að segja hrútsþungur.



Myndir: Kristinn

**Stefanía Eysteinsdóttir**  
18 ára úr Kópavogi  
Vinna: Lyf og heilsa  
Hjúskaparstaða: Á föstu



## Neskaupstaður er besti staður á Íslandi

**Hver er reynsla þín af fyrirsætustörfum?** Ég byrjaði að sýna í sumar á Pop-up tiskusýningunni.  
**Hvaða líkamshluta ertu ánægðust með?** Tennurnar mínar.  
**Hver er fyrirmyndin þín í lífinu?** Allir sem eru sjálfum sér samkvæmir.  
**Hver er besta bók sem þú hefur lesið?** Hús úr húsi eftir Kristínu Maríu Baldursdóttur.  
**Hver er besti staður á Íslandi?** Neskaupstaður, ég er ættuð þaðan og flest öll föðurfjölskyldan mín býr þar. Alltaf gott að koma þangað til ömmu og afa.  
**Hver er uppáhaldsbíómyndin þín?** Pretty In Pink.



# Stúlkurnar í Ford-keppninni

**Ford-keppnin** fer fram 4. febrúar næstkomandi. **Monitor** heldur áfram að kynna stelpurnar í keppninni og nú tökum við púlsinn á **Heiðu, Birgittu, Rós, Stefaníu og Ölmú.**

**Birgitta Björt Garðarsdóttir**  
17 ára úr Kópavogi  
Skóli: MK  
Hjúskaparstaða: Á lausu



## Kalkúnn með fyllingu besti maturinn

**Hver er reynsla þín af fyrirsætustörfum?** Ég byrjaði í þáttunum hjá Kalla Berndsen, síðan var ég í RFF og nú er það Ford-keppnin.  
**Hvaða líkamshluta ertu ánægðust með?** Munninn.  
**Hver er fyrirmyndin þín í lífinu?** Systir mín.  
**Hver er fallegasta kona í heimi?** Örugglega Angelina Jolie.  
**Hvað er uppáhaldshljóm-sveitin þín?** The Script, svona rokk/popp hljóm-sveit.  
**Hvað er uppáhaldsmaturinn þinn?** Kalkúnn með fyllingu og sósu.



**Rós Kristjánsdóttir**  
18 ára úr Reykjavík  
Skóli: MH  
Hjúskaparstaða: Á föstu



## Ives Saint Laurent í uppáhaldi

**Hver er reynsla þín af fyrirsætustörfum?** Ég byrjaði á RFF í fyrra, og hef verið hjá Eskimo síðan.  
**Hvaða líkamshluta ertu ánægðust með?** Hálsinn.  
**Hver er fyrirmyndin þín í lífinu?** Guðlaug Vala, stóra frænka mín.  
**Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?** Hamborgari.  
**Hver er þinn verstí ávani?** Að naga á mér neglurnar. Ef ég er stressuð eins og yfir handboltanum þá eru þær bara farnar!  
**Hver er uppáhaldshönnuðurinn þinn?** Ég var mjög hrifin af Ives Saint Laurent sýningunni.



**Alma Gytha Huntington-Williams**  
18 ára úr Hafnarfirði  
Skóli: MH  
Hjúskaparstaða: Á föstu



## Hagstæðast að versla fötin sín í útlöndum

**Hver er reynsla þín af fyrirsætustörfum?** Ekki mikil.  
**Hvaða líkamshluta ertu ánægðust með?** Ef ég þarf að segja eitthvað myndi ég segja augun.  
**Hver er fyrirmyndin þín í lífinu?** Mamma mín.  
**Hvað finnst þér skemmtilegast að gera á sunnudagskvöldum?** Hafa það kósi heima og horfa á góða bíómynd og borða snakk.  
**Hver er uppáhaldsþáturinn þinn?** Skins eins og er, en annars er það alltaf Desperate Housewives.  
**Hver er besta fatabúð á Íslandi?** Ég kaupi eiginlega öll fötin mín í útlöndum. Það er ódýrara og hagstæðara.  
**Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?** Lasagna a la mamma.







**BJÖRGVIN JÓNSSON**  
17 ára á öðru ári í Fjölbrot í Garðabæ  
**Hvar verslar þú fötin þín?** Ég kaupi mér fót aðallega erlendis.  
**Hvað er í ípodnum þínum þessa dagana?** Um þessar mundir er ég aðallega að hlusta á Notorious B.I.G., Daft Punk, Vampire Weekend og Jimi Hendrix. Annars er ípodinn fullur af alls konar drasli.

**PEYSA** – KEYPTI HANA Í EINHVERRI BÚÐ Í NEW YORK  
**BUXUR** – URBAN OUTFITTERS  
**SKÓR** – ADIDAS



**KÁPA – FÉKK HANA Í RAUÐAKROSSBÚÐINI**  
**Á MJÖG LÍTINN PENING**  
**TREFILL** – FÉKK HANN GEFINS FRÁ FRÆNKU MINNI SEM ÉG BÝ HJÁ.  
**LANGÖMMUSYSTIR MÍN ÁTTI HANN**  
**HÚFA** – RAUÐAKROSSBÚÐIN  
**VESKI** – SPÚÚTNIK  
**SKÓR** – BÚÐ Í PARÍS

**ELÍN ELÍSBET EINARSDÓTTIR**  
18 ára á þriðja ári í MH  
**Hvar verslar þú helst fötin þín?** Ég fer svolítið í Spúútnik eða Nostalgíu. En síðan á ég eiginlega aldrei pening, svo að Rauðakrossbúðin er vinur minn.  
**Hvar ertu að vinna?** Ég er að vinna á Faktory.

**RAGNA BJÖRK BERNBURG**  
18 ára á þriðja ári í Versló  
**Hvar verslaru helst fötin þín?** Topshop og KronKron aðallega. Svo versla ég líka úti mjög mikið  
**Hvað ætlar þú að gera í sumar?** Það er bara óákveðið.

**VESTI** – ZARA  
**TREFILL** – VINKONA MÍN Á HANN  
**BUXUR** – TOPSHOP  
**PEYSA** – AMERICAN APPAREL  
**SKÓR** – ERLENDIS



**MAGNÚS BJARTUR ÓLAFSSON**  
16 ára á fyrsta ári í Borgó  
**Hvað er í ípodnum?** Aðallega indírokk. Ekki þessi svona týpíska tónlist, hún er alltaf sú sama um djamm, hvað þú átt og hvað þú átt ekki eða ég er mikið betri en þú.  
**Hvaða braut ertu á?** Ég er í margmiðlunarhönnun að læra

**BOLUR** – JACK & JONES  
**BUXUR** – BRIM  
**JAKKI** – BLEND  
**SKÓR** – SKÓR.IS



**KÁPA** – RAUÐAKROSS BÚÐIN  
**TASKA** – KOLAPORTIÐ  
**SKÓR** – SPÚÚTNIK  
**EYRNALOKKAR** – HÓKUS PÓKUS

**KINNAT**  
(frá Bandaríkjunum)  
17 ára á öðru ári í FB  
**Hvað ætlarðu að gera í sumar?** Fara til Boston og fá mér tattú.  
**Hvar ertu að vinna?** Ég er að bera út Morgunblaðið.

# Búð Rauðakrossins eftirsóknarverð

**Stíllinn** kíkti í nokkra framhaldsskóla og tók púlsinn á tískunni. **Rauðakrossbúðin** virðist vera mjög vinsæl og þeir sem nenna að gramsa geta eflaust fundið þar ýmsa falda fjársjóði.



**KOLBRÚN ÝR STURLUDÓTTIR**  
16 ára á fyrsta ári í FG  
**Hvað ætlar þú að gera í sumar?** Ég ætla bara að vinna og hafa gaman.  
**Hvað hlustar þú á þegar þú ferð að skemmta þér?** Bara þetta týpíska, FM-tónlist og svona.  
**Hvar verslar þú fötin þín?** Misjafnt.

**HRINGUR** – ACCESSORIZE  
**BOLUR** – SPARKZ  
**LEGGINGS** – JÚNIFORM  
**SKÓR** – ÞEIR ERU ÚR RETRO



**ALEXANDER HARALDSSON,**  
16 ára á fyrsta ári í Verzló  
**Hvar verslar þú fötin þín helst?** Annað hvort herna heima eða úti, það er misjafnt.  
**Hvað ertu að hlusta á þessa dagana?** Bara alls konar nýtt. Ekkert sérstakt þannig, aðallega hipp hopp,

**BOLUR** – SAUTJÁN  
**PEYSA** – URBAN  
**BUXUR** – SMASH, KRINGLUNNI  
**SKÓR** – KEYPTI ÞÁ Í BANDARÍKJUNUM



**DARREN**  
(frá Filippseyjum)  
17 ára á öðru ári í FB  
**Hvar ertu að vinna?** Ég vinn í Royal Extreme.  
**Hvað ætlarðu að gera í sumar?** Ég fer kannski til Bandaríkjanna að heimsækja frænku mína í Virginíu.

**KÁPA** – ROKK OG RÓSIR  
**SKYRTA** – RAUÐAKROSSBÚÐIN  
**BUXUR** – SAUTJÁN  
**SKÓR** – RAUÐAKROSSBÚÐIN  
**HÁLSMEN** – KINNAT BJÓ ÞAÐ TIL



**ÚLPA** – INTERSPORT  
**PEYSAN** – H&M Í SVÍÞJÓÐ  
**BUXUR** – KRONKRON  
**SKÓR** – KEYPTIR Í BANDARÍKJUNUM

**ARNAR STEFÁNSSON**  
19 ára á lokaári í FÁ  
**Hvað ertu að fara að gera í sumar?** Vinna bara og fara til útlanda.  
**Hvað er uppáhaldsblaðið þitt?** Monitor er gott blað. Ég les það alltaf þegar ég kem í skólann.

## Viltu losna við fílapensla?

**Stíllinn** býður hér upp á þrjár sniðugar, heimatilbúnar aðferðir til að losna við fílapensla. Þetta eru einfaldar og auðveldar aðferðir sem virka vel fyrir húðina.

**1** Blandaðu saman tæplega hálfum desílítra af vatni við nokkra dropa af te-tréolíu. Dýfðu bómul í blönduna og nuddaðu laust á þau svæði sem þarf. Gerðu þetta tvisvar á dag þangað til þú ferð að sjá framfarir.

**2** Önnur aðferð er að sjóða vatn í potti og setja te-tréolíu út í. Á meðan vatnið er að sjóða er gott að standa við pottinn og láta gufuna opna fyrir svitaholurnar. Síðan geturðu farið að kreista! En settu örlítið af te-tréolíu eftir átökin, þar sem hún er sótthreinsandi.

**3** Þriðja og síðasta aðferðin felur í sér hunang grænan temaska.



**Uppskrift að maskanum:**

- 1 tsk eplaedik
  - 2 tsk hunang
  - 5 tsk sykur
  - 2 tsk grænt te og svo hrært saman.
- Þegar maskinn er tilbúinn berðu hann á sýktu svæðin og bíður í 10-15 mínútur. Síðan þværðu maskann af með volgu vatni.



**HUNANG GETUR VERIÐ MARGRA MEINA BÓT**





**ANNA PÁLA HEFUR LENT Í ÞVÍ AÐ VERA BANNAÐ AÐ TAKA ÞÁTT Í SPURNINGASPILUM**

## Rústaði spurningakeppni á Alþingi

Anna Pála Sverrisdóttir keppti fyrir hönd MH í Gettu betur á sínum tíma. Í dag er hún lögfræðingur og starfar hjá Lána-sjóði íslenskra námsmanna en hún hefur einnig látið að sér kveða í stjórnmálum og setið á Alþingi sem varaþingmaður. Hún segist ekki muna allt sem hún les en þó þykir einstaka fjölskyldumeðlimum stafa ógn af henni þegar kemur að spurningaspilum. Hún vill sjá fleiri stelpur í Gettu betur.

**Hefur þessi reynsla hjálpað þér í því sem þú hefur tekið þér fyrir hendur?** „Já, á margan hátt. Þessi reynsla eflir meðal annars sjálfstraustið. Það þarf nokkuð mikið til og maður leggur mikið á sig í þessum undirbúningi og er undir mikilli pressu.“

**Manstu allt sem þú lest?** „Nei, alls ekki. Þetta er spurning um að vera í þjálfun, í rauninni svipað og með líkamann. En ég er líklegri til að muna það sem ég les ef ég hef einhverja sögu á bakvið staðreyndina, til dæmis persónulega sögu einhvers frægs nafns sem ég þarf að muna. Það er því sniðugt að ræða aðeins um það sem maður er að reyna að læra utan af.“

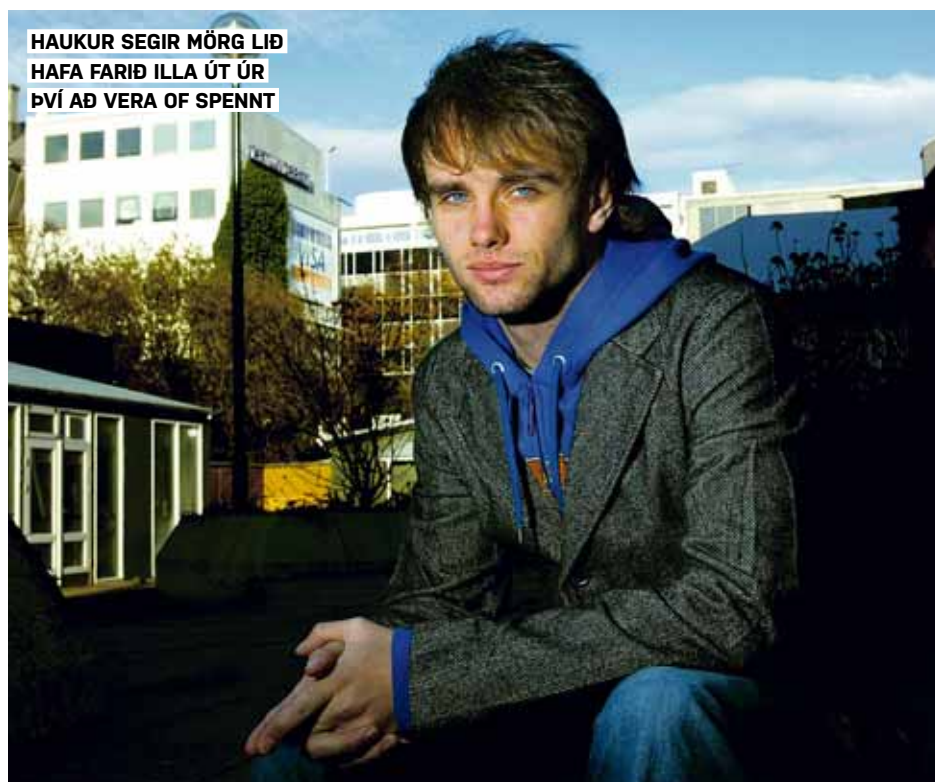
**Hefur þessi bakgrunnur einhvern tímann flækst fyrir þér?** „Já, ég lenti í því í jólaboði að vera eiginlega bannað að vera með í spurningaspili og var látin vera dómarí í staðinn svo ég myndi ekki vinna. Það gerðist reyndar líka einu sinni, þegar ég var varaþingmaður, að ég og Þráinn Bertelsson rústuðum öðrum þingmönnum þrisvar í röð í spurningaleiknum Kollgátu.“

**Ertu með einhver góð ráð til keppenda?** „Já, ekki síst til stelpna sem að eru í liðum eða langar til að komast í þau í framtíðinni: Aldrei biðjast afsökunar á ykkur. Þjálfid ykkur og gangið út frá að þið munið verða jafn góðar og þið getið verið. Það eru fullt af stelpum sem hafa staðið sig frábærlega í Gettu betur, þær þurfa bara að vera fleiri!“

Mynd/Árni Sæberg

# ÞAU GÁTU BETUR

Spurningakeppni framhaldsskólanna, **Gettu betur**, hefst í næstu viku og sitja keppendur eflaust sveittir yfir bókunum þessa dagana. Ýmsir kunnir aðilar hafa alið manninn í Gettu betur. **Monitor** hafði upp á nokkrum þeirra.



**HAUKUR SEGIR MÖRG LIÐ HAFAR FARIÐ ILLA ÚT ÚR ÞVÍ AÐ VERA OF SPENNT**

## Ekki farinn að þjálfu dótturina

Haukur Ingi Guðnason knattspyrnumaður tók tvisvar þátt í Gettu betur á meðan hann var í Fjölbrotaskóla Suðurnesja. Hann telur litla hættu á því að maður læri yfir sig í undirbúningnum.

**Er mikilvægt að vera keppnismaður til að taka þátt í Gettu betur?** „Já, ætli það ekki. Ég keppti fyrir Fjölbrotaskóla Suðurnesja og það hafði ekki verið mikið lagt í keppnina fram að því. Við ætluðum okkur að sigra og það skipti máli. Þá lagði maður meira á sig, las meira og jók líkurnar á því að maður gæti unnið.“

**Lærir maður fleira en bara staðreyndir á því að taka þátt í Gettu betur?** „Maður les auðvitað að mjög mikið, bæði skáldsögur og svo lærir maður utan af ýmsa hluti eins og höfuðborgir og svo framvegis. En maður lærir líka aga og lærir að stjórna stressi og spennu. Það er ekki nóg að vita svörin, þú þarft að geta komið því frá þér í útværpi og sjónvarpi. Mörg lið hafa einmitt farið illa út úr því að vera of spennt, sérstaklega þegar komið er í sjónvarpið.“

**Getur maður ekki lært yfir sig?** „Það held ég nú ekki. Eina hættan er kannski að maður láti heimalærdominn sitja á hakanum.“

**Nú eignaðist þú dóttur á síðasta ári, er hún farin að sýna fram á einhverja hæfileika á þessu sviði?** „Nei, hún er ekki búin að svara neinni hraðaspurningu rétt ennþá. En hún er nú bara tæplega sjö mánaða.“

## Kemur sér vel þegar maður vill virka klár

Hafsteinn Gunnar Hauksson fréttamaður á Stöð 2 tók þátt í Gettu betur þegar hann var í Verslunarskóla Íslands. Hann segist vera viðræðuhæfur um ótrúlegustu hluti eftir þá reynslu og að það komi sér oft vel í fjölmíðlastarfinu.

**Ertu ennþá í æfingu? Heldurðu að þú myndir standa þig vel ef þú þyrftir að keppa aftur á morgun?** „Nei, ég er það ekki. Ég var aldrei neitt sérstaklega sterkur keppandi og ég held ég hafi ekki orðið neitt sterkari með árunum. Það er ýms konar þekking sem maður býr að en ég held ég myndi ekki gera neinar rósir ef ég þyrfti að keppa á mótí þessum krökkum í dag.“

**Er engin hættu á því að maður hreinlega klári plássíð í heilanum þegar maður er að æfa fyrir svona keppni?** „Nei, ég hef nú meiri trú á heilanum en svo að hann sé einhver tölva með ákveðinn fjölda gígabæta. Svo ég held maður geti hlaðið ansi miklu í hann áður en maður fer að gleyma einhverju sem skiptir máli.“

**Hefurðu bjargað þér úr klípu með einhverju sem þú lærðir fyrir Gettu betur?** „Það er aðallega þegar maður vill virka klár. Þetta hefur oft bjargað mér þegar maður er að ræða við einhvern um bækur eða kvikmyndir sem maður hefur kannski ekki séð en hefur hugsanlega lesið um. Þá getur maður virkað mjög fróður þótt það sé engin innistæða fyrir því.“

**Ertu með einhver góð ráð fyrir þá sem eru að taka þátt?** „Bara að skemmta sér vel. Þetta er náttúrulega keppni og það er mikil vinna sem liggur á bakvið þetta þannig það er hætt við að maður gleymi því hvað þetta er skemmtilegt. Þannig ekki hafa of miklar áhyggjur og skemmtið ykkur bara!“


### Sigurveggar frá upphafi

- 1986 Fjölbrotaskóli Suðurlands
- 1987 Fjölbrotaskólinn í Breiðholti
- 1988 Menntaskólinn í Reykjavík
- 1989 Menntaskólinn í Kópavogi
- 1990 Menntaskólinn við Sund
- 1991 Menntaskólinn á Akureyri
- 1992 Menntaskólinn á Akureyri
- 1993 Menntaskólinn í Reykjavík
- 1994 Menntaskólinn í Reykjavík
- 1995 Menntaskólinn í Reykjavík
- 1996 Menntaskólinn í Reykjavík
- 1997 Menntaskólinn í Reykjavík
- 1998 Menntaskólinn í Reykjavík
- 1999 Menntaskólinn í Reykjavík
- 2000 Menntaskólinn í Reykjavík
- 2001 Menntaskólinn í Reykjavík
- 2002 Menntaskólinn í Reykjavík
- 2003 Menntaskólinn í Reykjavík
- 2004 Verzlunarskóli Íslands
- 2005 Borgarholtsskóli
- 2006 Menntaskólinn á Akureyri
- 2007 Menntaskólinn í Reykjavík
- 2008 Menntaskólinn í Reykjavík
- Menntaskólinn í Reykjavík
- Menntaskólinn í Reykjavík



**HAFSTEINN VIRKAR FRÓÐUR, EN ER INNISTÆÐA FYRIR ÞVÍ?**





OAKLEY



Flak Jacket



Crosshair



A-Frame



A-Frame



Fuel Cell



Dispatch



Crowbar



Ambush



Jawbone



Hijinx



Elevate



Elevate



Radar Path



Hinder



Stockholm



Splice



Scalpel



Restless



XS O-Frame



XS O-Frame

Þar sem úrvalið er

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

[www.opticalstudio.is](http://www.opticalstudio.is)



# Sama hvenær

■ ■ Það er auðvitað hellingur af liði búinn að fá ógeð á mér og restin gæti fengið ógeð á mér í næsta mánuði. Þá er þetta bara búið og ég er farinn að þjálfa.



viðtalið



# Gillz deyr og Egill tekur við

**Egill Einarsson** er eins og lúpínan; hann er úti um allt og þjóðin annað hvort elskar hann eða hatar. Nýjasta verkefni hans er sjónvarpsþættirnir **Mannasiðir Gillz** sem byggðir eru á samnefndri bók sem sló í gegn. Egill talar við **Monitor** um nýju þættina, frægð á Íslandi, kærustuna, barneignir, paraferðir með **Auðuni Blöndal**, fituprósentu **Hjörvars Hafliðasonar**, túbusjónvörp og margt enn furðulegra.

Texti: Björn Bragi Arnarsson  
Myndir: Kristinn Ingvarsson

bjornbragi@monitor.is  
kring@mbl.is

ur við fólk þegar ég hitti það þó ég sé að skjóta á það í fjölmiðlum.

**Veggspjaldið fyrir Mannasiða-þættina hefur vakið nokkra athygli. Hvort ertu þrúgur eða fertugur?**

Ég er búinn að fá mörg komment á þennan póster. Málið er að Ari Magg, sem tók þessa mynd, sagði við mig að ég ætti að leika Alec Baldwin. „Svona Alec Baldwin týpa sem er betri en liðið fyrir aftan og á að kenna þessum aumingjum hvernig á að haga sér.“ Ég náði á einhvern ótrúlegan hátt að breyta á mér andlitinu og gera mig tíu árum eldri. Ari vildi meina að ég væri eina módelið sem hefur tekist þetta.

**Er eitthvað sem þú sérð eftir að hafa sagt eða gert opinberlega?**

Það eru örugglega einhver viðtöl hér og þar sem maður hefur farið í sem komu ekki nógu vel út. Einhverjar Séð og heyrt greinar sem gáfu mér kaldan svita. Það er ýmislegt sem ég gerði fyrir nokkrum árum, þegar ég var aðeins harðari í skrifunum og var að sjokkera liðið. Þá skrifaði ég pistla og var að drulla yfir einhverja femínista sem var of gróft og ég sé í dag að var fullhart. En annars reyni ég nú að þæla aðeins í hlutunum áður en ég framkvæmi þá.

**Mannasiðir eru að fara í loftið og þú fékkst til þín einvalalið gestaleikara. Áttu einhverja góða sögu frá upptökum á þáttunum?**

Já, það gerðist náttúrulega allur andskotinn í tókum þarna. Það er minnststætt þegar Steindi fór í sleik við stelpu í einu atriðinu og nánast drap hana. Sleikurinn var það harkalegur að hún hrasaði daman og lenti harkalega á hnakknum. Það atriði er sýnt í þáttunum þannig að fólk getur séð þann „goodshit“ sleik. Það var líka gaman þegar Hannes (Þór Halldórsson) leikstjóri var að reyna að útskýra fyrir blökkumönnum hvað þeir áttu að gera í þáttinum. Hann stamaði, var rauður í framan og klóraði sér í hausnum þegar hann var að útskýra konseptið fyrir þeim, en þeir voru til í þetta og stóðu sig frábærlega eins og fólk sér í þáttunum.

**Það var verið að bjóða þér hlutverk í kvikmyndinni Svartur á leik. Ætlaðu að slá til?**

Ég er ennþá að velja því fyrir mér. Í myndinni á ég að vera grjótharður dópisti og glæpamaður sem er að kóka sig upp alla myndina, berja gæja í drasl og hamra kerlingar aftan frá. Þetta er svona „hardcore“ krimma-mynd. Ekki alveg í takt við ímyndina um einkapjálfarann og fyrirmyndina. En ég hef alltaf gaman af nýjum áskorunum og get vel hugsað mér að leika í kvikmynd.

**Þú ert búinn að vera í sambandi í svoltinn tíma með henni Gurrý Jónsdóttur. Hvernig og hvenær fóruð þið að vera saman? Við kynntumst í gegnum sameiginlegan vin og það þróaðist eitthvað út úr því. Það er svona eitt og hálf ár síðan.**

**Það er bara nýlega sem þú skráðir þig í samband á Facebook.**

Já, ég hef svona reynt að halda einkalífnu eins og ég get frá slúðrinu. Það er grjóthart þegar íslenski draumurinn Fjöltnir Þorgeirs birtist á forsiðum með nýrri og nýrri kerlingu, en ég hef reynt að forðast þetta sjálfur.

**Nú eru paraferðir ykkar Auða orðnar þekktar, en kærustur ykkar eru rétt um tvítugt. Hvað er eiginlega gert í þessum ferðum?**

Blö elskar góðar paraferðir og er alltaf að reyna að setja saman nýjar paraferðir. Hann stakk upp á nýrri paraferð bara núna í síðustu viku á æfingu. Það er ekkert að því. Ef þú ferð með kærustunni þinni einn út ertu bara fastur með henni og ef þú færð leið á henni getur þú ekki farið neitt. En þegar þú ferð í paraferð geturðu sent þær að versla og þið félagarnir farið á bar og drukkið ykkur í drasl. Þannig að paraferðir þurfa ekkert að vera leiðinlegar. Auðunni Blöndal ræður yfirleitt áfangastöðunum okkar og oftast er spilavíti skammt frá hótelinu sem við gistum á. Ég veit ekki hvort það er tilviljun eða ekki. Honum líður líka best með áfengum drykk við hönd. Þú sérð bara svipinn á andlitinu á honum þegar hann tekur fyrsta sopann af áfengum drykk, hann bara verður nýr maður.

## HRADASPURNINGAR

**Hver er uppáhaldslyftingaræfingin þín? Réttstöðulyfta og „one arm dumbbell preacher curl“.**

**Hvaða líkamshluta ertu ánægðastur með? Það er þríhöfðinn, hann er „fully developed“. Ég er með stærra þríhöfða en Jay Cutler.**



**Hver er uppáhaldsleikarinn þinn? Sly Stallone. Hann sýndi leikhæfileikana í Tango&Cash og einnig fyrstu Rocky-myndinni þar sem hann var tilnefndur til óskarsverðlauna fyrir leik í aðalhlutverki. Síðan var Expendables besta hasarmynd sem búin hefur verið til eins og menn vita.**

**Hvaða disk ertu með í spilaranum? Ultra Mega Technobandið Stefán. Eina sem ég spila í bílnum, þeir eru snillingar.**

**Hver er besti íþróttafréttamaður allra tíma? Höddi skinka (Hörður Magnússon), Gaupi (Guðjón Guðmundsson) eða Valtarinn (Valtýr Björn Valtýsson).**

Hrikalega erfitt að velja á milli þarna. Það lífir sig enginn betur inn í leikinn en Höddi. Gaupi er hafsjór af fróðleik og Valtarinn er með þessa hráu kynorku sem vantar oft í íþróttafréttamenn. Ég get ekki gert upp á milli þeirra.



**Hver er uppáhaldsmyndin þín í gömlu Beverly Hills-þáttunum?**

David, því hann er að hamra Megan Fox í dag, það er vel gert.



**Hvað er best við Kópavog? Vinalegur bær og rólegur. Ég vakna við fugla-söng og síðan veifa ég nágrönnunum á leiðinni út í bíl á morgnana. Ekki sama viðbjóðslega kalda stemningin og er í 101.**

**Hvað borðar þú aldrei? Djúpsteiktur franskur. Þú verður ekki eins og Þykki ef þú borðar djúpsteiktur franskur.**

**Arnar Grant eða Ívar Guðmunds? Get ekki gert upp á milli þeirra. Þeir eru báðir kjótaðir snillingar. Það er draumur að fá að taka æfingu með þeim félögum einhvern tímann, vonandi verður það að veruleika.**

**Hugh Grant eða Ivan Drago? Auðveldasta spurning sem ég hef fengið, Ivan Drago! Ég er ekki Friðrik Ómar og er eiginlega bara móðgaður að hafa verið spurður að þessu.**

**Þú ert ekkert að yngjast. Erud þið kærastan byrjuð að ræða barneignir?**

Nei, það er ekki byrjað að ræða barneignir. Matthew McConaughey eignaðist sitt fyrsta barn 39 ára og hann er toppmaður. Þannig að ég er ekkert að stressa mig á því að krakka mig upp. Ég á lítill frændsystkini og er uppáhaldsfrændi þeirra. Þegar ég finn á mér að ég þarf að krakka mig vel upp þá er þau bara upp og fer með þau í bíó eða í Húsdýragerðinni eða eitthvað slíkt.

**Myndi það skaða ímyndina að ganga í það heilaga og fara að hlada niður börnum?**

Nei. Ég veit ekki hvort það hljómar asnalega en mér er eiginlega drullusama um þessa Gillz-ímynd. Ég veit að sjónvarpsþættirnir og allt þetta „Gillz-shit“ deyr út og þá fer ég bara að þjálfa, sem mér finnst gaman. Það er auðvitað hellingur af liði búinn að fá ógeð á mér og restin gæti fengið ógeð á mér í næsta mánuði. Þá er þetta bara búíð og ég er farinn að þjálfa. Mér er drullusama hvenær Gillzarinn deyr út og einkapjálfarinn Egill Einarsson tekur við.

**Hvað með þig sjálfan, færð þú einhvern tímann ógeð á sjálfum þér?**

Já, ég fæ reglulega ógeð á mér. Ég opna oft blöðin og er bara: „Enn ein helvítis fréttin.“ En ég reyni að stjórna þessu svoltíði og vera ekki út um allt. Ég set mig reglulega í fjölmiðla-

**Í þáttunum segir þú meðal annars: „Það er ekki nóg að lúka eins og milljón dollara ef þú lyktað eins og handarkrikinn á Högna í Hjaltalín.“ Er þessi lína til komin vegna þess að hann skráði sig á listann yfir þá sem voru á móti því að þú hannaðir símaskrána?**

Það voru margir rasshausar sem skráðu sig á þennan lista. Allt þetta fólk mun næstu tíu til fimmtán árin fá saur í andlitinu frá þeim Þykka. Nú er ég rétt að byrja. Ég er búinn að gefa það út að Eyvindur Karlsson og Bjarni töframaður, sem ég er búinn að leggja í einelti í mörg ár, þeir eru „off the hook“. Ég mun aldrei segja neitt ljótt um þá aftur, en ég er kominn með helling af nýju fólki. Meðal annars Högna í Hjaltalín sem er náttúrulega pappakassi.

**Hvað fannst þér um neikvæðu viðbrögðin við því að þú myndir hanna símaskrána?**

Allt þetta listafólk sem þolir mig ekki var svo brjálað yfir því að ég væri að taka vinnu frá fagfólki. Að ég fái að hanna símaskrána þegar einhver annar er menntaðri í þessu og ætti að fá þetta frekar. Ég skildi þetta ekki. En fólk virðist vera búíð að róa sig niður. Ég held líka að þegar fólk sér símaskrána átti það sig á því að þetta er ekki eins alvarlegt og það bjóst við.

**Þú hefur verið ófeiminn við að hrauna yfir þekktu Íslendinga í gegnum árin. Hvernig er að hitta þetta fólk á förnunum vegi? Hefur þú lent í einhverjum skemmtilegum upptökum?**

Ég hef oft hitt Bjarna töframann og þetta lið. Ég er ekki þannig að ég labbi framhjá þeim eða horfi niður í götuna. Ég tek bara hressa gæjann á þetta. Flestir hafa góðan húmor fyrir þessu. Ég og Friðrik Ómar höfum til dæmis drullað yfir hvorn annan í fjölmiðlum, en þegar ég sé Friðrik Ómar þá tek ég bara í spaðann á honum og knúsa hann. Það er aldrei þannig að ég sé leiðinleg-

**Það er ekki byrjað að ræða barneignir. Matthew McConaughey eignaðist sitt fyrsta barn 39 ára og hann er toppmaður. Þannig að ég er ekkert að stressa mig á því að krakka mig upp.**



bann í tvo til þrjá mánuði þar sem ég skrifa ekkert á Gillz.is og fer ekki í nein viðtöl. Það er fínt því þú verður að gefa fólki pásu á þér. Það verður reyndar erfitt í ár. Mannasiðir Gillz eru að byrja í þessari viku, símaskráin tekur við á eftir því, því næst kemur Evrópski draumurinn sem er framhaldsgeria af Ameríska draumnum og síðan kemur næsta bók. Ég er ekki að sjá fram á að geta sett mig í fjölmiðlabann árið 2011 þannig að það er mjög líklegt að þetta verði árið sem fólk fær ógeð á þykka.

**Þú ert búinn að vekja athygli fyrir líkamsrækt, bóka-skrif, sjónvarpsmennsku, útvarpsmennsku, tónlist og fleira. Hvað ertu?**

Ég er skítugur einkaþjálfari skástrík rithöfundur sem rífur í járn og borðar mikið af laxi. Ég geri alltaf það sem mér finnst skemmtilegt hverju sinni. Sjónvarpsþættirnir og allt það rugl er eitthvað sem mér finnst skemmtilegt, en þó ég sé illa gefinn er ég ekki það illa gefinn að halda að það verði til staðar endalaust. Ég myndi frekar kalla mig einkaþjálfara en sjónvarpsmann og er ekkert að fara að hætta í dagvinnunni minni. Ég er í Sporthúsinu frá átta á morgnana til tíu á kvöldin alla daga en fæ stundum pásu frá því þegar maður fer í tökur fyrir sjónvarpsþættina. Helgarnar fara svo í að vinna að næstu bók, en ég legg gríðarlegan metnað í bækurnar svo að aðdáendurnir verði ekki fyrir vonbrigðum. En ég er hættur að kalla mig tónlistarmann.

**Færðu aldrei nóg af því að mæta í ræktina? Finnst þér þetta svona skemmtilegt?**

Mér finnst þetta ógeðslega gaman. Að taka lyftingaræfingu er eitt það skemmtilegasta sem ég geri. Ég hlakka til að fara á æfingar og ég er alltaf að uppfæra mig, lesa bækur um styrktarþjálfun og næringarfræði og allt þetta. Þegar ég er ekki að lyfta eða vinna er ég yfirleitt að lesa um þetta. Þetta er ekki einhver þörf fyrir að vera hrikalega kjötaður, mér finnst bara svo gaman að æfa. Ég passa mig líka að tapa mér ekki. Það er gott að passa í fót og geta farið í skvass og fótbolta með strákunum.

**Af hverju ertu með svona lítinn tvíhöfða? Hann er í engu samræmi við axlirnar og þríhöfðann.**

Það eiga allir líkamsræktarmenn sína veikleika. Það er einfaldlega þannig að ég hef átt í erfðleikum með tvíhöfðann. Þetta hefur valdið mér andvökunóttum því mér líður illa yfir þessu. Ég er með of lítinn tvíhöfða miðað við þríhöfða og ég hef spád í því að hengja mig út af þessu. Ég er búinn að prófa allt. En ég er nógu mikill maður til að viðurkenna veikleika mína og aldrei gleyma því að ég mun halda áfram að vinna í honum og ég mun leysa þetta verkefni. Tvíhöfðinn verður hrikalegur.

**Hvenær tókstu upp nafnið Gillzenegger?**

Það var þegar kallarnir.is opnuðu árið 2003 minnir mig. Þá byrjaði þetta sem einkahúmor þar sem allir voru kallaðir einhverjum asnalegum nöfnum. Mitt festist einhvern veginn betur en á hinum. Þá fannst mér þetta Gillzenegger-nafn mjög fyndið, en mér finnst það

**Sjónvarpsþættirnir og allt það rugl er eitthvað sem mér finnst skemmtilegt, en þó ég sé illa gefinn er ég ekki það illa gefinn að halda að það verði til staðar endalaust.**

ekkert svo fyndið í dag. Ég er líka ekkert svo oft kallaður Gillzenegger í dag. Það er búið að stytta þetta niður í Gillz sem mér finnst skárra. Ég er kallaður Þykkur og Störe líka. Ég hef haft það sem reglu að þegar P. Diddy skiptir um nafn þá breyti ég um nafn. Ég veit ekki hvert mitt næsta nafn verður, en ég kalla mig ekki Gillzenegger í dag. Ég er orðinn þreyttur á því.

**Er það rétt að þú hafir áður verið kallaður Egill moli?**

Já, ég var kallaður Egill moli af því ég var alltaf kaffibrúnn. Þá var ég að hugsa miklu betur um brúnkuna en ég geri í dag. Þá tók ég böffalóskóna, rauðu silkiskyrturna og gullkeðjuna og var alveg kaffibrúnn. Ég tók alltaf tvöfalda tíma í ljósum. Ég nenni ekki að vera í 20 mínútur þannig að ég tók 40 mínútur.

**Án gríns?**

Í alvöru. En maðurinn sem á metið í að vera lengi í ljósum er Ágúst Bjarnason, betur þekktur sem Gústi Hollywood. Hann fór í áttfalda ljósatíma. Hann tók fjóra tíma samfleytt, sem sagt 80 mínútur, fór út í sigó og fór svo í aðrar 80 mínútur. Þetta hlýtur að vera heimsmet. Ég hef líka aldrei séð eins brúnan mann á ævi minni. En hann var ekkert rauður.

**Draugur fortíðar sagði mér að þú hafir verið með stærsta frekjuskarð Íslandssögunnar.**

Já, ég held ég hafi verið með stærsta frekjuskarð í heimi. Ég gat verið með smá skemmtiatriði þegar ég var í grunnskóla, ég gat sett blýant í frekjuskarðið og skrifað. Það er engin lygi, mönnum fannst þetta æðislegt.

**Fékkstu þá teina?**

Já, ég teinaði mig vel upp. Ég gómaði mig líka og svaf með einhvern góm heillengi. Mér fannst samt allt í lagi að vera með teina því þá gat ég teinað menn. Ef þú mættir kannski í glænýrri ullarpeysu í skólann þá setti ég teinana í peysuna og eyðilagði peysuna. Þetta var ég mikið að gera við menn þannig að menn voru ekkert að gefa mér skít fyrir að vera með teinana.

**Árið 2004 voru flatskjáir að hefja innreið sína, en sagan segir að þú hafir þú tekið upp á því að kaupa stærðarinnar túbúsjónvarp og greitt fyrir það eitthvert hæsta verð sem greitt hefur verið fyrir túbúsjónvarp á Vesturlöndum. Er þetta rétt?**

Málið er að ég hafði ekki trú á þessari bólu, flötu skjáunum, og ég hélt að þetta myndi deyja strax út. Þetta var bara mjótt og asnalegt. Þannig að ég fór bara niður í Sjónvarpsmiðstöðina þar sem Leður-Hans vann og bað hann um besta túbúsjónvarpið sem hann átti og keypti það. Ég er búinn að gefa litla bróður mínum túbúsjónvarpið og á 50 tommu flatan í dag. Það er búið að gera mikið grín að mér fyrir þetta og ég verð að viðurkenna að ég hafði rangt fyrir mér með þróunina á sjónvörpum. Ég hélt að túburnar myndu haldast inni.

**Þú virðist eiga í ástar-/haturssambandi við æskuvin þinn Hjörvar Hafliðason. Er það rétt metið?**

Eftir að Hjörbi varð frægur fyrir að lýsa fótboltaleikjum hefur hann farið í nokkur viðtöl og í hverju einasta viðtali segir hann eitthvað leiðinlegt um mig. Eftir að hann byrjaði á því ákvað ég að gera slíkt hið sama, þannig að ég hef ekkert jákvætt að segja um hann. Málið með Hjörbert er að áður en hann varð íþróttafréttamaður var hann 10-11% fita. Þetta var rétt áður en HM í fótbolta datt inn. En alveg frá því að það var flautað til leiks á HM og hann gerðist íþróttafréttamaður hef ég heyrt hann fitna. Ég heyri hann fitna annars staðar í borginni þó ég sitji hér hjá þér. Það er búið að tala mikið um þessa bölvun sem hvílir á íþróttafréttamönnum. Meira að segja Gummi Ben er ekki helskafinn í dag. Þetta er ekkert grín, ef þú ert íþróttafréttamaður þá verður þú „chubby“. Ég er að gera mitt besta til að rífa hann upp og er með hann í ræktinni alla daga. Það er bara erfitt því á 365 er bara boðið upp á pítsur, snúða og nammi þegar þeir eru að lýsa leikjum. Ég hef aldrei séð íþróttafréttamenn hlaupa jafnhvatt og þegar það er flautað til hálfleiks. Þá spretta þeir fram og byrja að háma í sig.

**Ef þú þyrftir að sofa hjá einum vini þínum, hver yrði fyrir valinu? Ekki Auða því hann er með loðinn rass og ég gæti ekki rífið í hárið á honum ef ég væri að hamra hann aftan frá. Líklega ekki Hjörbi því hann er með freknur á rassinum. Ef við erum að tala um karlkyns vin myndi ég líklega hamra Sveppa.**

**Af hverju Sveppa?**

Ég myndi bara setja hann á fjóra fætur og rífa í krullurnar á honum. Hann er líka opinn fyrir hlutum þannig að hann myndi örugglega ekki taka illa í þetta. Sveppi er eini maðurinn sem ég gæti hugsað mér að henda mér aftan á ef ég þyrfti þess.

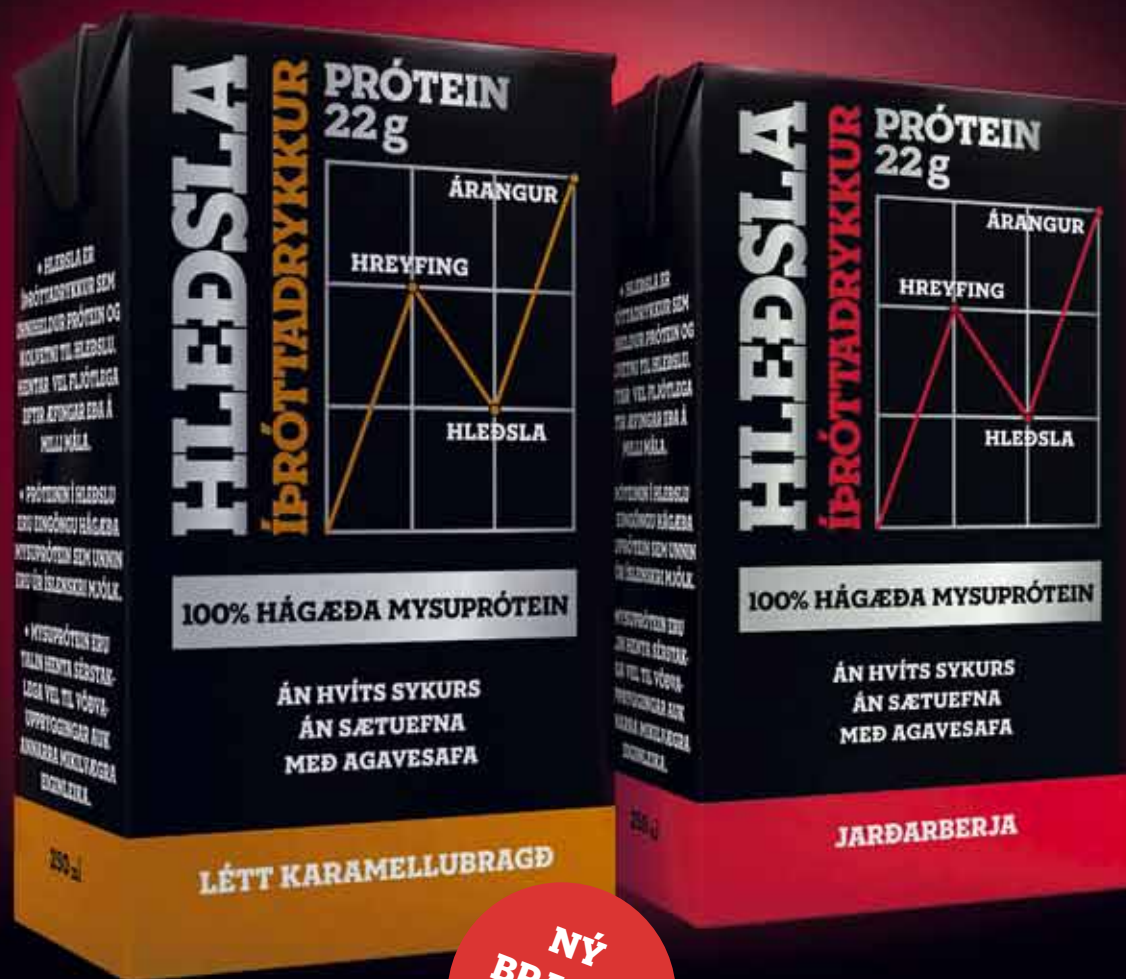
**Áttu ekki eftir að enda í stjórnmálum eins og guðfaðir þinn, Arnold Schwarzenegger?**

Mér finnst það ólíklegt. Ég hef lítinn sem engan áhuga á stjórnmálum og það þarf eitthvað mikið að breytast á næstu árum til að ég ákveði að hjóla í það. Ég sé nú frekar Hjörbi fyrir mér í því. Arnold er kominn aftur í kvikmyndirnar eftir að hafa tekið sér nokkur ár í að vera ríkisstjóri. Nú ætlar hann aftur í bíómyndirnar. Ég ætla bara að sleppa pólitíkinni og einbeita mér að lyftingum, bíómyndum, sjónvarpsþáttum og þjálfun.





# VINSÆLASTI PRÓTEINDRYKKUR LANDSINS! NÚ EINNIG FÁANLEGUR Í FERNU



**NÝ  
BRAGÐ-  
TEGUND**

HLEÐSLA ER KJÖRIN FYRIR ALLA ÞÁ SEM TREYSTA Á  
HOLLA OG UPPBYGGILEGA NÆRINGU EFTIR GÓÐA ÆFINGU,  
LANGT HLAUP EÐA MILLI MÁLA. ÞAÐ ER ENGIN TILVILJUN AÐ  
HLEÐSLA ER VINSÆLASTI PRÓTEINDRYKKUR Á ÍSLANDI.\*  
HENTAR VEL FÓLKI MEÐ MJÓLKURSYKURSÓÞOL.



Christian Bale hefur fengið frábæra dóma fyrir leik sinn í **The Fighter** og er af flestum talinn líklegastur til að hreppa óskarinn fyrir besta leik í aukahlutverki.



CHRISTIAN BALE FÉKK EKKERT AÐ BORDA Á MEÐAN Á TÖKUM STÓÐ

## Frumstýningar helgarinnar

### King's Speech

**Leikstjóri:** Tom Hooper.  
**Aðalhlutverk:** Colin Firth, Helena Bonham Carter, Geoffrey Rush og Guy Pearce.  
**Lengd:** 111 mínútur.  
**Dómar:** Imdb.com: 8,5 / Metacritic: 8,8 / Rotten Tomatoes: 95%



**Aldurstakmark:** Leyfð öllum.  
**Kvikmyndahús:** Sambíóin Álfabakka, Sambíóin Kringlunni og Sambíóin Akureyri.  
 Saga Georgs VI Bretakonungs. Hann var ekki talinn hafa burði til þess að verða konungur því hann þjáðist af miklum talgalla. Georg réð sér talþjálfara en skyndilega braust út stríð. Myndin er tilnefnd til 12 óskarsverðlauna.

### The Fighter

**Leikstjóri:** David O. Russell.  
**Aðalhlutverk:** Mark Wahlberg, Christian Bale og Amy Adams.  
**Lengd:** 115 mínútur.  
**Dómar:** Imdb.com: 8,3 / Metacritic: 7,9 / Rotten Tomatoes: 89%  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 14 ára.  
**Kvikmyndahús:** Smárabíó, Háskólabíó og Laugarásbíó.



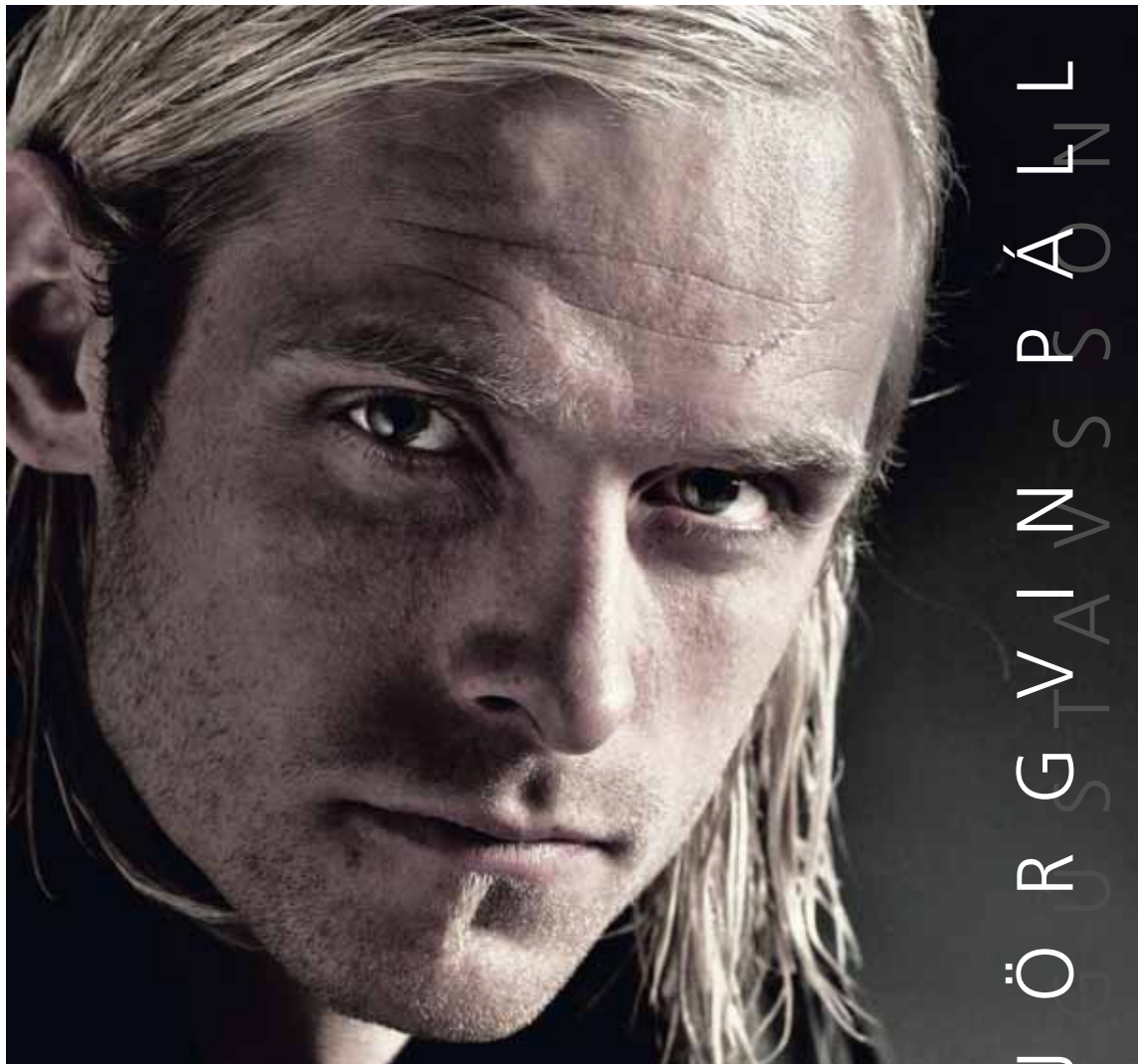
Sannsóguleg kvikmynd sem segir frá boxaranum Micky Ward. Micky var alltaf kallaður „Sá írski“ og varð heimsmeistari í veltivigt. Myndin segir frá ævintýralegrri leið hans að titlinum og samskiptum hans við hálfbróður sinn Dicky sem lenti ungur á glæpabrautinni og í dónpneyslu. The Fighter er tilnefnd til sjö óskarsverðlauna.

### The Dilemma

**Leikstjóri:** Ron Howard.  
**Aðalhlutverk:** Vince Vaughn, Kevin James, Winona Ryder, Jennifer Connelly og Channing Tatum.  
**Lengd:** 118 mínútur.  
**Dómar:** Imdb.com: 4,9 / Metacritic: 4,6 / Rotten Tomatoes: 22%  
**Aldurstakmark:** Leyfð öllum.  
**Kvikmyndahús:** Smárabíó, Laugarásbíó og Borgarbíó.



Piparsveinninn Ronny og hamingjusamlega gifti vinur hans Nick eiga saman fyrirtæki og eru í þann mund að landa draumaverkefni. Allt fer hins vegar á hvolf þegar Ronny sér eigin konu Nicks með öðrum manni.



BJÖRGVAINS PÁNL

**NOW virkar vel fyrir mig!**

„NOW eru klárlega fæðubótarefni í landsliðsklassa fyrir alla íþróttamenn. Mæli sterklega með þessum vörum fyrir þá sem leita eftir styrk, úthaldi og snerpu -þær virka vel fyrir mig.“



NOW - Fullkomin lína af íþróttafæðubótarefnum - fánleg í verslunum um allt land

Gæði • Hreinleiki • Virkni

### TÖLVULEIKUR



**Dead Space 2**  
**TEGUND:** Hryllingsleikur  
**PEGI merking:** 18+  
**Útgefandi:** EA  
**Dómar:** Gamespot 8,5 / IGN.com 9 / Eurogamer.net 9

## Verkfræðingur og vanskapningar

Það eru um það bil tvö ár síðan leikurinn Dead Space kom fram á sjónarsviðið og færði gerð hryllingsleikja upp á hærra plan. Nú í vikunni kom út Dead Space 2 og má því búast við að sala á fullorðinsþeyjum muni rjúka upp, eða hvað?

Dead Space 2 gerist árið 2511 eða þremur árum eftir atburði fyrri leiksins og er söguviðið stórborgin Sprawl sem staðsett er á einu af tunglum Satúrnusar. Aðalsöguhetja leiksins er sem fyrr verkfræðingurinn Isaac Clarke og þarf hann að reyna að kveða niður hina ógeðfelldu Necromorphs, en það eru manneskjur sem hafa afmyndast bæði andlega og líkamlega. Ástæða afmyndunarinnar er nokkurs konar trúartákn sem skotið hefur upp kollinum aftur og er það markmið leiksins að ganga frá því í eitt skipti fyrir öll.

#### Barist með námaverkferum

Dead Space 2 er þriðju persónu hasar- og skotleikur þar sem leikmenn þvælast um þrönga ganga og lokuð svæði þar sem ógeðslegustu kvikindi sem sést hafa lengi í tölvuleikjum vafra um. Vopn leiksins eru flest námaverkfæri sem ætluð eru fyrst og fremst til vinnu í námum, en henta einstaklega vel til að hluta í

sundur kvikindi leiksins. Skotfæri eru af mjög skornum skammti og því mikilvægt að hitta á rétta staði á óvinunum og best þykir að skjóta af þeim útlíminum. Þegar líður á leikinn geta leikmenn uppfært vopn og búning Isaac og er það lyklatríði í spiluninni svo menn geti haldið lífi.

#### Ótrúleg grafík og hljóð

Grafík leiksins er ótrúlega góð og hefur tekið mikið stökk frá fyrri leiknum, en sem fyrr er það hljóð leiksins er fær hárin til að rísa. Stemningin sem skapast í þessum hryllingsleik er aðeins fyrir þá hörðustu og alveg klárt að margir eiga hreinlega ekki eftir að treysta sér til að klára leikinn, þvílíkur er hryllingurinn. Ofan á þetta allt bætist svo netspilun þar sem átta leikmenn geta barist í tveimur liðum, menn á móti Necromorphs.

Sem betur fer er Dead Space 2 frábær leikur og vel heppnaður í alla staði, enda er hann einn af fáum hryllingsleikjum sem eftir eru á markaðnum. Leikurinn er stranglega bannaður innan 18 ára og það er rík ástæða fyrir því. Þannig að þeir sem eru yfir 18 ára og eru til í áskorun í dýrari kantinum, þá er Dead Space 2 fyrir ykkur.

Ólafur Þór Jónsson



# Hársprey og dansæði í Austurbæ

Söngleikurinn *Hairspray* hefur verið sýndur árum saman á Broadway en nú mun leikfélag Menntaskólans við Sund, Thalía, færa Íslendingum verkið. Tugir leikara og dansara munu taka þátt í uppfærslunni og segja aðstandendur að búast megi við miklu stuði.



**ANDRI STEINN HILMARSSON**  
Corny Collins í *Hairspray*

**Aldur:** 17 ára, er á öðru ári.  
**Braut:** Náttúrufræðibraut.  
„Ég leik Corny Collins, þáttarstjórnandann í *Corny Collins Show* sem er þáttur sem Tracy, aðalpersónan í sýningunni, hefur mikinn áhuga á að komast í. Corny er svona hressi gæinn og hann hefur mjög gaman af lífinu.“  
**Ertu mikið fyrir söngleiki?** „Já, já. Ég var í leikritinu í fyrra líka og hef mjög gaman af öllu svona leikhússtússi.“  
**Áttu þér einhvern annan uppáhaldssöngleik?** „Ekki beint en *Grease* er alltaf mjög góður.“  
**Ætlarðu að halda áfram í leiklist?** „Ég veit það nú ekki. Það er mjög gaman að taka þátt í þessu núna þegar maður er ungur en ég hugsa að ég fari í lögfræði eftir menntaskólann.“

**Leikrit:** *Hairspray*.  
**Leikstjóri:** Pétur Einarsson.  
**Danshöfundur:** Örn Guðmundsson.  
**Frumssýning:** 15. febrúar í Austurbæ.

**ANDRI STEFNIR Á NÁM Í LÖGFRÆÐI EFTIR ÚTSKRIFT**



**Arnar Guðmundsson**, formaður Thalíu, leiklistarfélag Menntaskólans við Sund.  
**Um hvað er sýningin?**  
„Verkið er unnið út frá Broadway-útgáfunni af *Hairspray*. Verkið er ekki beinþýtt en við styðjumst að miklu leyti við það.“  
**Hvers vegna ætti fólk að velja þessa sýningu?**  
„Mér finnst að fólk ætti að koma að sjá þessa sýningu vegna þess að hún er mjög metnaðarfull og mikil vinna hefur verið lögð í allt. Þetta er ein stærsta leiksýning og söngleikur sem menntaskóli hefur sett upp á síðustu árum.“

**MIKILL METNAÐUR ER LAGÐUR Í SÝNINGUNA**

**LEIÐRÉTTING**  
Í síðasta tölublaði var Ari Freyr Ísfeld Óskarsson ranglega nefndur. Monitor biðst velvirðingar á þessum mistökum. Ari Freyr fer með hlutverk Melchior í leiksýningu *Kvennó*, *Vorið vaknar*.



# FRAMHALDSSKÓLA-

**Monitor** heldur áfram að kynna sér sýningararnar sem framhaldsskólar landsins setja upp þetta árið en úrvalið hefur sjaldan verið meira.

# SÝNINGARNAR

## Glíma við sakleysið

Leikfélag Menntaskólans við Hamrahlíð setur upp spunaverk sem er heimatilbúið frá grunni. Það eru leikararnir sjálfir sem semja verkið ásamt leikstjóra sínum en vinna við það er í fullum gangi þessa dagana.



**Halla Guðrún Jónsdóttir**, gjaldkeri leikfélags Menntaskólans við Hamrahlíð.  
**Um hvað er sýningin?**  
„Hugtakið sem unnið er út frá er sakleysi. Hvað er sakleysi og hvernig er því glatað? Tekist er á við þemað frá öllum hugsanlegum pólum og margt áhugavert kemur í ljós. Sakleysi hefur eitthvað með alla að gera svo við vonumst eftir að höfða til sem flestra með sýningunni.“  
**Hvers vegna ætti fólk að velja þessa sýningu?**  
„Samkvæmt okkar bestu vītund erum við eini skólinn sem skapar verkið sitt frá grunni. Við erum að vona að sýningin muni vekja upp hugsun hjá fólki og skilja eitthvað eftir. Við notum marga mismunandi miðla í sýningunni þar sem tekist verður á við viðfangsefnið á mjög ögrandi hátt.“

**MH SKAPAR VERKIÐ FRÁ GRUNNI**



**ÁSTA LEIKUR KASÓLÉTTA**  
KÖKUGERÐARKONU

**ÁSTA HEIÐUR TÓMASDÓTTIR**  
leikkona í spunaleikriti MH

**Aldur:** 18 ára.  
**Braut:** Félagsfræðibraut með leiklist í kjörsviði.  
„Ég leik Friðu Líf sem er 27 ára, kasólétt, formkókugerðarkona, trúlofuð Baldri Rindli, grasfræðingi. Hún er vægast sagt jákvæð hamingjubomba sem lítur út fyrir að sofa með herðatré í munnum. Hún er ofboðslega næs og meinar ekkert nema vel í fullkomnun sinni en tekst einhvern veginn að fara flennilega mikið í taugarar á öllum.“  
**Er skemmtilegra að spinna en að vinna eftir handriti?**  
„Hingað til hef ég unnið meira með spuna, sem mér finnst hafa það fram yfir handrit að niðurstaðan kemur meira úr manns eigin hugarheimi. Það er frábært að eiga þátt í að skapa eitthvað frá grunni. Báðar aðferðir eiga þó sína kosti og galla.“  
**Hvað þarf til að vera góður í spuna?**  
„Að losa sig við allar hömlur og láta vaða. Gráða í hugmyndaflugi skemmir heldur ekki fyrir.“  
**Ætlarðu að halda áfram í leiklist?**  
„Já. Ég er eins og fiskur sem er búinn að kokgleypta spúninn. Það er engin leið til baka!“

**Leikrit:** Án titils, enn sem komið er.  
**Leikstjóri:** Bjartmar Þórðarson.  
**Höfundur:** Leikhópurinn og leikstjóri.  
**Frumssýnt:** Kringum mánaðamótin febrúar/mars að Eyjarslóð 3 í Reykjavík.





Sódóma  
Fimmtudagskvöld kl. 22

## Bekkpessan kemur að notum

Hljómsveitin goðsagnakennda Trúboðarnir heldur tónleika á Sódóma á fimmtudagskvöld. „Ég náði því persónulega meti að þruga upp 150 kílóum í bekkpessu um daginn og mun það svo sannarlega koma að góðum notum á tónleikunum,“ segir Snorri Barón Jónsson, gítarleikari sveitarinnar. „Prógrammið er hlaðið perlum framtíðarinnar en við erum búnir að taka okkur þrjú ár í það að semja, æfa og skúra þessa músík sem verður flutt gestum og gangandi,“ segir Snorri enn fremur.

Tónleikarnir hefjast klukkan 22 og mun Gísli Einarsson fara með gamanmál áður en hið sanna trúboð Trúboðanna hefst. Auk Snorra er hljómsveitin skipuð þeim Heiðari Inga Svanssoni á bassa, Magnúsi Magnússyni á trommur og Karli Örvarssyni söngvara. „Viðkvæmir eru beðnir um að taka með sér tappa eða eyrnaskjól þar sem það má gera ráð fyrir að það verði umtalsverður hávaði,“ segir Snorri.

# fílófaxið

fimmtudag 27 jan föstudag 28 jan

**GRÍNGÍTARKVÖLD**  
Kosningamiðstöð Vöku  
**20:30** Vaka, félag lýðræðissinnaðra stúdenta, heldur gríngítarkvöld í kosningamiðstöð sinni en þar koma fram grínkvendin Saga Garðarsdóttir, Ugly Egilsdóttir og Alma Geirdal. Að því loknu mun söngkonan Margrét Rúnarsdóttir taka lagið. Allir eru velkomnir en kosningamiðstöðin er á Tryggvagötu 4-6.

**LESBÍSKT UPPISTAND**  
Trúnó  
**21:00** Lessuvinafélagið stendur fyrir næstum því allesbísku uppistandskvöldi þar sem fram koma nokkrar af fyndustu hinsegin konum landsins. Meðal þeirra er Íris Ellenberger úr Uppistöðufélaginu og Sigríður Eir Zóphaniásdóttir. Saga Garðarsdóttir, uppistandssteipa, verður heiðursgestur. Aðgangur er ókeypis.



**FÁVITAR Á FAKTORÝ**  
Faktorý  
**21:00** Þórhallur Þórhallsson, fyndnasti maður Íslands árið 2007, verður með uppistand ásamt góðum félögum. Frítt er inn á skemmtunina en hann segir fólk þó eiga eftir að „hlæja fyrir allan peninginn“.



**GUNNI ÞÓRÐAR**  
Kaffihúsið á Álafossi  
**21:00** Goðsögnin Gunnar Þórðarson mættir með gítarinn á kaffihúsið í Álafossvos í Mosfellsbæ og tekur öll sín bestu lög. Aðgangseyrir 2.000 krónur.

**AFMÆLISTÓNLEIKAR HEIÐU**  
Bakkus  
**21:15** Tónlistarkonan Ragnheiður Eiríksdóttir, betur þekkt sem Heiða, fagnar því að hafa náð 40 ára afmæli með tónleikum ásamt hljómsveitinni Hellvar á Bakkus. Það er Elana frá New York sem hitar upp. Aðgangur er ókeypis og tónleikarnir hefjast stundvíslega klukkan 21:15.

**VARSJÁRBANDALAGIÐ**  
Rósenberg  
**22:00** Hljómsveitin Varsjárbandalagið heldur tvenna tónleika á Kaffi Rósenberg við Klappartíg þessa helgina, klukkan 22 á föstudagskvöld og klukkan 22:30 á laugardagskvöld. Hljómsveitin spilar fjöruaga austurveirpösk tónlist og er gjarnan mikið fjór á tónleikum þeirra. Miðaverð er 1.500 krónur.

**SVITABALL**  
Faktorý  
**20:30** Röskva, samtök félagshyggjufólks við HÍ, heldur ball á Faktorý þar sem hljómsveitin Retro Stefson kemur fram. Aðgangur er ókeypis.

laugardag 29 jan



**ÚTIDÚR Á FAKTORÝ**  
Faktorý  
**22:00** Hljómsveitirnar Útidúr, Valdimar og Just Another Snake Culture. Þrjár skemmtilegar sveitir og stígur sú fyrsta á stökk klukkan 23. Frítt inn.

# LOKAPRÓFIÐ

| 27. janúar 2011 |  
MONITOR  
skólinn

Ég heiti HARALDUR ARI Ef ég þyrfti að velja milli þess að vera leikari eða tónlistarmaður myndi ég velja leikari af því að bedri er bedra.

Af eftirfarandi væri ég helst til í að ferðast um heiminn með

- Ólafi og Dorrit
- Sveppa og Audda
- Loga Geirs og Aroni Pálmars
- Ásdís Rán og Ósk Norðfjörð
- Völu Gröndal og Hugu Haf

Af því að HANN ER MADUR  
LOLGSINN

Ef ég væri ofurhetja myndi ég helst vilja geta

- Gert mig ósýnilegan
- Flogið
- Lesið hugsanir
- Flutt hluti með huganum
- 

og ég myndi nota kraftana til þess að VEPA FLUGA  
A VEGNA

Ég pissa út fyrir S Ó

Ég tala með fullan munninn S Ó

Ég vaska ekki upp eftir mig S Ó

Ég held ekki fyrir munninn þegar ég hósta S Ó

Ég segi ekki afsakið þegar ég ropa S Ó

Ekki spyrja mig um LITÓGAN

en ég er sérfræðingur í NATTURU-LEKNINGUM OG DISKO-DAVSI.

Ef ég mætti gera einn Facebook status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa DJAMM  
ER SVILLD!

Uppáhaldshljómsveitin mín er BB DJAMM og lagið LIKE A ROLLING STONE með þeim fær mig til að FA'ÞRÍU-VEÐI Í SNILLAN.

Eiginhandararitunin mín lítur svona út: HARALDUR ARI S.

Það besta við að vera í Retro Stefson er

- Kvenhyllin sem fylgir því að vera rokkstjarna.
- Að komast inn í bransann og þekkja alla þessa helstu.
- Þjálfunin sem ég fæ í að dilla mér.
- Gleðin sem skapast í hjartanu þegar ég spila á tónleikum.
- Allt ofantalið.

Mest þirrandi meðlimurinn í Retro Stefson er LOGI PEDRO

af því að HADU ER SA FIMM SEM ÉG SLEIST VIÐ.

Að leika í Óróa var svolítið

- Óþægilegt
- Ómótstæðilegt
- Ógeðslegt
- Ótrúlegt
- Ómögulegt

Af því að þú varst  
GAMAN.

Það sem fáir vita um mig er AD ÉG ER HRÆÐUR V.Á FLUGA

Ef ég væri ekki Haraldur Ari vildi ég helst vera

- Haraldur Ólafsson, pólfari
- Haraldur hárfagri, konungur
- Haraldur Briem, sóttvarnarlæknir
- Haraldur Gíslason, trommari
- HARALDUR JÓNSSON

Af því að VIÐ ÞEYÐUM SAMAN  
BLÓÐ Í ÁBUM.

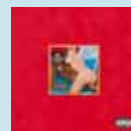
## Síðast en ekki síst

» Henrik Biering, tónlistarmaður, fílar:

**Kvikmynd** Ef maður tekur einhverja sem hefur komið út nýlega þá verð ég að segja **The Social Network**. Það er allt unaðslegt við hana. Ég hlusta stundum á „soundtrackið“ bara til að þeppa mig upp.



fengið ótrúlega góða dóma og mun ekki svekkja neinn sem fjárfestir í henni.



**Vefsíða** **FlickMyLife.com** er frábær síða sem ég sækir daglega. Það er eiginlega ekkert ófyndið á henni. Ég er samt ótrúlega ósáttur með að Kolb in the wild sé ekki lengur fastur liður þar. Ég þarf minn Kolb in the wild skammt!

**Staður** Ef þú þarft að finna mig þá eru svona 87% líkur á að ég sé að „climaxa“ á kjúklingastaðnum í Suðurverri yfir einhverri máltíð. Ég hef verið fastakúnni þar síðan ég man eftir mér.



**Bók** Ég les afar lítið. Ég les aðallega glærur og alls kyns glósopakka, en ef ég á að mæla með einni af þeim fáu bókum sem ég hef lesið þá verð ég að mæla með **Rich Dad Poor Dad**. Mikilvægur lestur fyrir alla.



**Plata** Besta plata sem ég hef hlustað á nýlega er **My Beautiful Dark Twisted Fantasy** eftir Kanye West. Hún hefur





Lækjargata 8

[www.gamlasmidjan.is](http://www.gamlasmidjan.is)

Pizzeria

s. 578 8555

Heimsendingarþjónusta

Heimsendingarþjónusta



[www.gamlasmidjan.is](http://www.gamlasmidjan.is)

16" Pizza m. 3 áleggstegundum  
16" Hvítlauksbrauð  
2l. Coke

**3500**<sub>kr.</sub>  
heimsent

**3200**<sub>kr.</sub>  
sótt

12" Pizza m. 3 áleggstegundum  
12" Hvítlauksbrauð  
1l. Coke

**2500**<sub>kr.</sub>  
heimsent

**2200**<sub>kr.</sub>  
sótt



Opnunartími: mán-fim 11-22, fös 11-06, lau 12-06 og sun 12-22



Samsung GALAXY 5



# Vertu með Netið í símanum!

**0 kr. á föstudögum í janúar.\***

[www.ring.is](http://www.ring.is) / [m.ring.is](http://m.ring.is)



[www.facebook.com/ringjarar](https://www.facebook.com/ringjarar)



VERTU MEÐ

\*Miðast við notkun innanlands, 100 MB innan dagsins.