

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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

ÍSLENSKA

HAMBORGARAFABRIKKAN

NR. 10

UNGFRÚ REYKJAVÍK

Heil grilluð kjúklingabringa í Fabrikuspeltbrauði.
Sólþurrkað tómatmauk, ostur, kál, tómatar, rauðlaukur
og mangójógurtsósa. Borin fram með salati í stað franskra.



Ungfrú Reykjavík

ER KJÚKLINGUR

PRÓFAÐU EINN AF LÉTTU RÉTTUNUM OKKAR.

SALATVEFJUR FABRIKKUNNAR
FABRIKKUSALAT

SESARSALAT
KJÚKLINGABRINGA FABRIKKUNNAR



VISSIR ÞÚ AÐ ÞÚ GETUR:

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



Latibær er kominn
í DVD tækin fyrir börnin
Latibær® & © 2010 Latibær ehf.
Öll réttindi áskilin.

BORDAPANTANIR

Í síma 575 7575 og
á fabrikkann@fabrikkann.is

TAKE AWAY

- Mættu á Fabrikkuna og pantaðu
- Taktu matinn með
- Hámarksbiðtími 15 mín.

FLJÓTLEGT Í HÁDEGINU

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

2010

Vilja fá jafnmikla athygli og WikiLeaks

Það er mikið um að vera hjá hljómsveitinni **Vicky** þessa dagana. Upptökur á nýrri plötu hefjast innan skamms og hljómsveitin stofnaði nýverið myndbandsbloggið **Vicky Leaks**.

Hljómsveitin Vicky stofnaði nýverið skemmtilegt myndbandsblogg á YouTube sem ber nafnið Vicky Leaks. Glöggir lesendur sjá eflaust kímna við nafnið hljómar örlítið kunnuglega. „Markmiðið upphaflega var að fá svipaða athygli og Wiki Leaks,“ segir Eygló Scheving, söngkona sveitarinnar um bloggið. „Það er núna búið að fá 208 áhorf sem kemst alveg nálægt íbúafjölda á Flateyri svo þetta er allt á réttri leið.“

Plata á leiðinni

Í fyrsta blogginu segja hljómsveitarmeðlimir frá næstu vikum hjá Vicky en í mánuðinum hyggjast þau taka upp nýju lögin. „Við fáum hjálp frá Bandaríska vini okkar Jason Allen sem rekur The Blasting Room Studio í Colorado svo nýja

platan mun líklega sparka í rassinn á gömlu lögunum,“ fullyrðir Eygló spennt fyrir nýju plötunni.

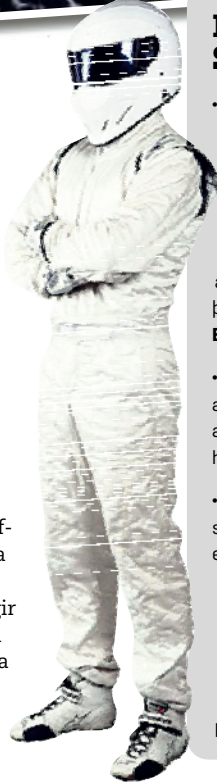
Björgunarsveitin í upphaldi

Eygló segir hljómsveitina ætla að koma við hjá Björgunarsveitinni Dagrenningu á Hólmavík á leiðinni til Flateyrar. „Við þurfum að þakka þeim lífsbjörgina,“ útskýrir hún en síðast þegar Vicky hélt til Flateyrar komust þau í hann krappann uppi á heiði. „Við festum bílinn uppi á Steingrímsfjarðarheiði um miðja nótt þegar við vorum að taka upp fyrstu plötuna og þeir komu og sóttu okkur,“ segir Eygló sem vill launa þeim greiðann. „Það er við hæfi að gefa þeim allavega nokkur eintök af plötunni.“

Gigga og hljóðblanda í London

Þegar upptökur er lokið stefnir Vicky til London til að hljóðblanda plötuna og spila á nokkrum tónleikum svo það er aldeilis ferðahugur í

sveitinni. „Síðan þurfum við bara að skella plötunni í fjölföldun og gefa hana út,“ segir Eygló sem er að mati hljómsveitarmeðlima með mestu fullkunnunaráráttuna af þeim.



FYNDNAR STAÐREYNDIR

• Vicky deilir æfingahúsnæði með 50 manna karlakór.

• Hljómsveitin hét upphaflega **Vicky Pollard** í höfuðið á persónunni í þáttunum **Little Britain**.

• Stelpurnar í Vicky ætluðu upphaflega að stofna stelpu-hljómsveitina **Minx**.

• Lotta bassaleikari er sögð bakka betur í stæði en **The Stig**.

• Orri trommuleikari kom fram í **60 mínútum** í fyrra og talaði um „total blackness outside“ með Eyjafjallajökul í bakgrunni.



SPURT OG SVARAÐ

Hvernig mynduð þið lýsa tónlistinni ykkar í fimm orðum? Skemmtileg, dramatísk, einlæg, öðruvísi og frumleg.

Draumagiggið? Tónleikar með Smashing Pumpkins, Queen, Pantera og Kiss í Nevada-eyðimörkinni. Eftir tónleikana myndu Hell's Angels sjá um að róta meðan við drekum upp allan Jack Daniels auglýsingastyrkinn í flugferð í Iron Maiden flugvélinni.



Hvaða gosdrykk líkist Vicky mest? Sinalco. Það er svo langt síðan við gáfum út plötu að fólk kannast enn við nafnið en man ekki hvernig við erum á bragðið. Bráðum verður breyting hér á og Vicky verður Coca-Cola í lok árs 2011.

Er Orri lagður í einelti sem eini strákurinn? Já, en ekki af því að hann er eini strákurinn. Hann er bara svo skríttinn greið. Svo er hann ekki með Facebook svo það er auðvelt fyrir okkur að setja eitthvað á netið sem hann kemst aldrei að.

Monitor mælir með

Í MALLANN

Ban-Thai er lítill og kósí staður efst á Laugaveginum, rétt fyrir ofan Devitos. Þar er boðið upp á hrikalega góðan tælenkan mat sem er eldaður alveg frá grunni. Hvort sem þú ert mikið fyrir asiskan mat eða ekki, þá er óhætt að mæla með Banthai fyrir flesta.



Bló Justin Bieber:

Never Say Never er skemmtileg mynd. Án gríns! Um leið og Bieberinn er dáðasti maður heims er hann líklega sá hataðasti en það er virkilega athyglisvert að skyggjast inn í lífið hans og sjá alla geðveikina í kringum hann.

FYRIR HEILSUNA

Gufan í Vesturbæjarlauginni er himnaríki á jörð og þaðan stíga allir út endurfæddir. Frábært að fara þangað til að slaka á og hlaða batteríin og gott ef þetta er ekki besta þynnku-meðal í heimi líka. Daniel Ágúst elskar að fara í gufu. Það hljóta að vera toppmeðmæli.



Vikan á...

facebook

Dr. Gunni
Iss piss, mottumars, en kannski maður skelli sér þá í tékk á meðan taðskeggingar rambast með hjúngana.
2. mars kl. 11:08

Logi Geirsson
Ég er búinn að reyna að skrifa 10 statusa en ekki sáttur með neinn, fyrr en þessi datt útúr mér!
2. mars kl. 9:29

Jón Jónsson
er illa haldinn af Bieber fever...
27. febrúar kl. 22:46

Retro Stefson
Fan nr. 5000 will get a private concert in his living room, so YOU BETTER RECOMMEND THIS PAGE TO YOUR FRIENDS! // 5Þúsundasti aðdáandinn okkar mun fá privat tónleika heima í stofu!
27. febrúar kl. 19:56

Egill Einarsson
Hvar keyra menn sig í gang á Akureyri í dag? Er þetta orðinn steindauður bær eða...
26. febrúar kl. 19:38

Feitast í blaðinu

Útlitsgallar fræga fólksins. Allt frá skrýtnum tásum á Ashton Kutcher. >>>4

Háskólatiskan. Stíllinn kítí í HÍ og yfirheyrði nokkrar flottar týpur. >>>6

Góða ferð er nýtt-komin útivistarabók sem gerir verstu innipúka að fjallagörpum. >>>7

Sigríður Dagbjört í viðtali. Hún er Ungfrú Reykjavík og elskar tómatsósu. >>>11

Elma Lisa í Loka-prófinu. Vissir þú að hún er margfaldur meistari í freestyle? >>>14

Efst í huga Monitor

Karl í konufötum flottasta fyrirsætan?

Í viðtali við Monitor sagði Ford-stúlkan Kolbrún Ýr frá ótrúlegu atviki sem átti sér stað þegar hún var fjórtán ára að sýna á Iceland Fashion Week. Hönnuður á sýningunni bað hana vinsamlegast að fara heim þar sem hún væri of feit til að sýna fötin. Slíkar athugasemdir og skilaboð til ungra kvenna eru hræðileg og virðist sem nú séu kröfurnar orðnar ómögulegar konum.

Forsíðu þessa blaðs prýðir gullfalleg 19 ára stúlka sem var kjörin Ungfrú Reykjavík um helgina. Sigríður Dagbjört hefur svipaða reynslu af tiskubransanum og Kolbrún Ýr og lenti

í því að vera sögð með of stórar mjaðmir til að gerast fyrirsæta þegar hún var fimmtán ára. „Sem betur fer tók ég það ekkert inn á mig,“ segir Sigríður Dagbjört í viðtalinu og bendir á alvarleika slíkrar athugasemdar í garð unglingsstúlku.



OFURSKVÍSAN RIHANNA VIRÐIST HOLDMIKIL VIÐ HLIÐINA Á ANDREJ

Eitt eftirsóttasta módel í heimi er karlmaðurinn Andrej Pejic sem sýnir þó konuföt á hátískuvikum víðsvegar um heim. Pejic er fríður 19 ára drengur með sitt ljóst hár sem fær hvern tiskuhönnuð til að bráðna. Ljóshærð vera með há kinnbein og strákslegan vöxt virðist vera hin fullkomna kvenímynd á tiskupallinum. Er ekki eitthvað bogið við það?

Líkamlegir gallar stjarnanna

Oft virðist sem fallega og fræga fólk sé að öllu leyti fullkomið þegar að útlitinu kemur. Við getum þó huggað okkur við að **samofnar tær, útstæð eyru og mislangir fætur** eru líka til í Hollywood.

ASHTON KUTCHER
Samofnar tær

Samofnar tær leikarans Ashtons Kutcher hafa oft fengið að vera í sviðsljósinu en hann er ekki feiminn við að sýna þær. Tvær tær hans eru fastar saman næstum alla leið upp að nöglum. Leikarinn **Dan Aykroyd** er einnig með samofnar tær.




JOAQUIN PHOENIX
Laglegt ör

Algengur misskilningur er að örið í andliti Joaquins Phoenix sé vegna þess að hann hafi verið holgóma og látið laga það en í raun fæddist hann svona. Reyndar er talið að hann hafi verið næstum því holgóma sem fóstur og því hafi örið komið meðan á meðgöngunni stóð.



BILLY CORGAN
Vínrauðir blettir

Smashing Pumpkins-söngvarinn var fæddur með **Klippel-Trenauney**-heilkeni sem lýsir sér í stórum vínrauðum blettum í vinstri lófa hans. Heilkennið hefur áhrif á blóðflæði líkamans en það virðist ekki hafa hindrað Corgan í að syngja og spila á gítar.



RIVERS CUOMO
Mislangir fætur

Forspraki hljómsveitarinnar **Weezer** fæddist með annan fótinn fimm sentimetrum styttri en hinn. Cuomo lét laga mismuninn á fullorðinsárunum með aðgerð þar sem brjóta þurfti annan fótlegginn. Eftir aðgerðina þurfti hann að ganga með spelkur í margar vikur og láta teygja á öðrum fótleggnum nokkrum sinnum á dag.




VINCE VAUGHN
Stuttur þumall

Þegar Vince Vaughn var 17 ára missti hann fremsta hluta þumalfingurs hægri handar í bílslysi. Hann hefur gert mikið grín að því að þumalputtinn líti nú út fyrir að vera eins og limur með nögl á og er ekki hræddur við að sýna líkindin.



JENNIFER GARNER
Stór lítill tá

Það kemur kannski á óvart að eitthvað sé að hinni íðilfögru Jennifer Garner en hún er með fremur krúttlegan galla. Garner er með svokallað **brachymetatarsia** sem lýsir sér hjá henni í því að litla táin fer yfir hinar tærnar.




MEGAN FOX
Skrítnir þumlar

Hin sjóðheita Megan Fox er með svokallað **brachydactyly** sem þýðist úr grísku sem stuttir fingur en ástandið lýsir sér hjá henni í skrítnum þumalfingrum. Þeir eru stubbalegir en þetta lýti hefur engin áhrif á notkun fingranna svo Megan lifir eðlilegu lífi þrátt fyrir erfðagallann. Mógulega ekki svo eðlilegu lífi þar sem hún er Hollywood-stjarna.




LILY ALLEN
Þrjár geirvörtur

Söngkonan breska er með þriðju geirvörtuna á vinstra brjósti sínu og hefur hún ekki verið feiminn að sýna hana. Geirvartan er eins og stór frekna og hún skammast sín ekkert fyrir hana enda eru fleiri stjórnur með þriðju geirvörtuna, til dæmis **Mark Wahlberg** og **Carrie Underwood**.




GERARD BUTLER
Útstætt eyra

Skoska kyntáknið Gerald Butler komst að því þegar hann krúnurakaði sig fyrir hlutverk í kvikmynd að annað eyra hans stendur töluvert meira út en hitt. Þegar Butler var barn þurfti hann að fara í aðgerð á hæggra eyranu og varð heyrnarlaus á því eftir hana sem hafði einnig þau áhrif að hæggra eyrað stendur út. Butler grínast mikið með að sminkur þurfi ítrekað að líma annað eyra hans við höfuðið fyrir tókur.



VINCE VAUGHN
Stuttur þumall

Þegar Vince Vaughn var 17 ára missti hann fremsta hluta þumalfingurs hægri handar í bílslysi. Hann hefur gert mikið grín að því að þumalputtinn líti nú út fyrir að vera eins og limur með nögl á og er ekki hræddur við að sýna líkindin.




Levante

25% AFSLÁTTUR
af Levante tískulínunni



HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@monitor.is



BIRNA HARÐARDÓTTIR
22 ára
Viðskiptafræði

LEÐURJAKKI - H&M
FLÉTTUTREFILL - COMPANY'S
KJÓLL - MONKI
SKÓR - H&M
SOKKABUXUR - TOPSHOP



ELMAR GUNNARSSON
24 ára
Viðskiptafræði

SKÓR - ADIDAS
BUXUR - SAUTJÁN
SKYRTA - JACK & JONES



SÓLVEIG HEIMISDÓTTIR
23 ára
Viðskiptafræði

PEYSA - SAUTJÁN
BUXUR - ZARA
BELTI - ZARA
HÁLSMEN - H&M
SKÓR - TOPSHOP



HRAFNKELL MÁR EINARSSON
23 ára
Heimspeki

ÚLPA - JÓLAGJÓF
BUXUR - H&M
BOLUR - STADIUM
SKÓR - H&M

Dagur í háskólanum

Stíllinn kíkta við í Háskóla Íslands á dögnum og tók púlsinn á duglegum námsmönnum og klæðnaði þeirra.



GUNNAR FREYR RÓBERTSSON
25 ára
Sálfræði

SKYRTA - JACK&JONES
KLÚTUR/TREFILL - H&M
BUXUR - DIESEL
SKÓR - ADIDAS



ÞÓRARÍNA FRÍÐJÓNSDÓTTIR
25 ára
Sálfræði

TASKA - KOLAPORTIÐ
TREFILL - VERA MODA
PEYSA/MUSSA - SAUTJÁN
SKÓR - BIANCO



RAKEL PÁLSDÓTTIR
23 ára
Félagsráðgjöf

TASKA - H&M
PELS - MAMMA
PEYSA - GINA TRICOT
LEGGINS - PIECES
SKÓR - EINHVER BÚÐ Í DANMÖRKU



MARKÚS RÓBERTSSON
27 ára
Bókmenntafræði og Sagnfræði

KÁPA - RÚSSLAND
BUXUR - SECOND HAND
TREFILL - H&M
SKÓR - MAMMA GAF MÉR ÞÁ



ÚR PÖNKHEIMUM
geiri@monitor.is

Flottustu týpur tískuvikunnar

Mercedes Benz-tískuvikunni í New York lauk í síðustu viku. Það var mikil upplifun að vera þarna og ótrúlega mikið af úbersvölu tískuliði sem maður hittir á hátíðinni. Ég tók myndir af mörgum flottum týpum en þessar stóðu upp úr.



Þessi goth-gella var mjög vinsæl og allir vildu taka myndir af henni. Vel heppnað lúkk.



Litla stelpan er náttúrulega algjör gangster.



Þessir ofurtöffarar eru tónlistarmenn og þessi stærri er myndlistamaður einnig, en báðir fyrrum hönnuðir og einnig miklir tískufans.

Í Rokki og rúllum á mbl.is má sjá fullt af efni frá tískuvikunni í New York.



Stjörnustríð

Fergie og Kardashian-systirin Khloe klæðast báðar kjól frá Alexander Wang. Kjöllinn er flottur, ekta little black dress og gegnsæja efnið gerir mikið fyrir hann. Fergie er dömuleg í kjólnum svona miðað við, þar sem hún er yfirleitt með tvíburana út um allar trissur. En þar sem Stíllinn er minna hrifinn af sjáanlegum brjóstaskorum þessa dagana fær Khloe vinninginn að þessu sinni.

Leikkonan Evan Rachel Wood og söngfluglinn Shakira völdu sér sama Gucci-kjólinn. Evan valdi sér fallega skó við og fallett lítið veski sem smellpassar við kjólinn. Shakira hefur gleymt að líta í spegil, þar sem að stígvélin eru alveg fráleit. eru þetta ljósar sokkabuxur sem hún er í? Klárlega ekki málið. Til hamingju Evan, þú ert sigurvegurinn.

Stöllurnar Kelly Ripa og Gwyneth Paltrow fjárfestu báðar í kjól eftir kryddpiuna Victoriu Beckham. Kjöllinn er sætur og sumarlegur og þær púlla hann báðar vel. Báðar mjög nettar og sætar. Stíllinn er svona frekar ósáttur með skóna hennar Ripa, með gatinu. En þeir sleppa í þetta skiptið. Það verður að segjast að hér er klárlega jafntefli.

Leikkonan fagra í Mad Men January Jones er í kjól frá Alica + Olivia. Hún valdi sér hvíta hæla við sem passa vel við kjólinn, ekki fallettustu hælur sem hún hefði getað fundið sér en hvítir skór eru fallettri við kjólinn en þessir skærbleiku sem Bethenny Frankel valdi sér. Jones hefur vinninginn. Hún er með ljósu lökkana og rauða varalitinn sem gerir hana glæsilega.

Ferðamennskan færð á fullorðinsstig

Hægt er að fletta upp öllu mögulegu sem þarf að vita áður en haldið er út í óvissuna í bókinni **Góða ferð**.

„Upphaflega var hugmyndin að skrifa bók sem innihéldi ýmsar gagnlegar upplýsingar sem gaman væri að hafa við höndina í gönguferðum,“ segir Elín Magnúsdóttir sem gaf nýverið út bókina *Góða ferð* ásamt Helen Garðarsdóttur. Þær starfa báðar með björgunarsveitinni Ársæli og eru sannkallaðir reynsluboltar þegar kemur að útivist og þróaðist því litla skemmtihandbókin þegar hugmyndavinnan fór af stað.



„Við enduðum á því að búa til bókina sem okkur hefði langað til að eiga þegar við vorum að byrja að stunda útivist,“ segir Helen sem tók sína nýliðapjálfun árið 2008.

„Pjálfunin tekur átján mánuði og endar á rúmlega þrjátíu klukkutíma prófi þar sem maður sýnir og sannar að maður sé tilbúinn til að sinna útköllum og bjarga sjálfum sér og öðrum,“ segir Helen. Elín hefur verið starfandi síðan 2004 eftir að vinur hennar sannfærði hana um



að mæta á kynningarfund. „Fyrir utan að vera mjög skemmtilegur félagsskapur er þetta frábær leið til að færa ferðamennskuna sína á fullorðinsstigið,“ segir Elín en þær Helen hafa nokkrum sinnum lent í svakalegum ævintýrum á ferðum sínum um landið.

„Fyrir þremur árum vorum við að ganga á Hornströndum með vini okkar og höfðum verið að ganga í hnausþykkri þoku í tvo daga,“ segir Helen en örfáum vikum áður höfðu tveir ísbirnir gengið á land. „Skyndilega heyrðum við skerandi og allt að því ójarðneskt öskur úr þokunni. Við frusum öll, litum hvert á annað með skelfingarsvip og tókum fram kortið til að sjá hversu langt væri í hugsanlega lendingarstaði ísbjarna,“ segir Elín en þegar hópurinn hafði skoðað kortið gaumgæfilega notuðu þau rökhugsunina til að róa sig niður. „Þegar við sáu örnefni eins og Brimilshöfn og Selvogur róuðumst við aðeins og ákváðum að öskrið væri ættað úr selsbarka,“ segir Helen en bendir á að allir í hópnum hafi þó verið varir um sig og gáð ítrekað hvort þau sæu eitthvert hvítt flikki í nágrenninu.

Reynsla Elínar og Helenar úr íslenskrí náttúru ætti að koma lesendum að góðu gagni, sérlega borgarbörnum sem kunna varla að gista í tjaldi.

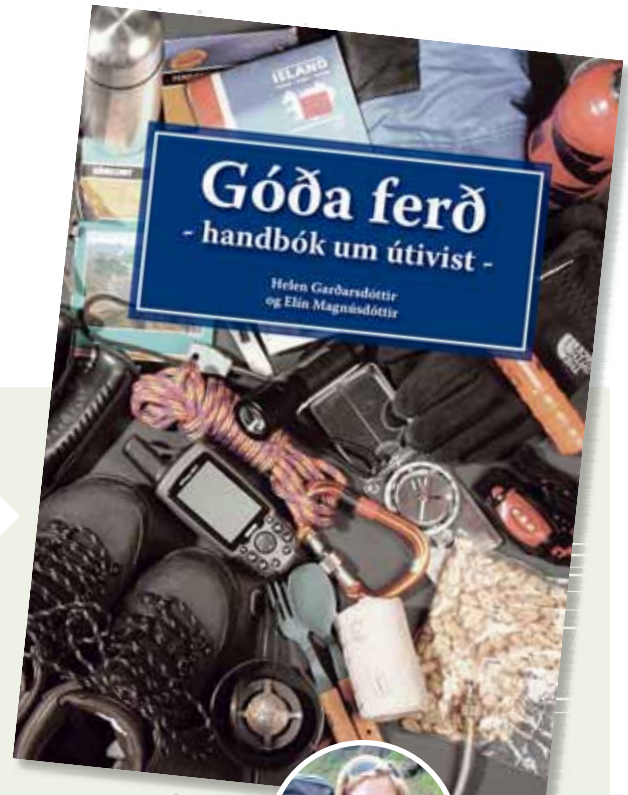
GÓÐA FERÐ

Fyrir hverja?

Þígl! Af því að eftir lestur bókarinnar er engin ástæða lengur til að fara ekki á fjöll!

Um hvað?

Val á útbúnaði, undirbúningur fyrir ferðir, viljann til að lifa af, kortalestur, leiðarval, að vera hlýtt, eldun á prímus og allt annað sem útivistarfólk ætti að kunna skil á.



Ekki klikka á þessu!

► „Þær tuttugu mínútur sem fara í að gera vandaða ferðaáætlun, og að skilja hana eftir hjá traustum öryggisfulltrúa, geta margborgað sig.“

(5. kafli - Að ferðast)

► „Ef þér er kalt, gerðu þá eitthvað í því. Ekki bíða eftir að það lagist af sjálfu sér. Reyndu að greina vandann: Vantar einangrun? Er svefnpokinn of opinn? Þarftu að hita þig með hreyfingu? Getur þú hlýjað köldum líkamshlutum á öðrum sem eru heitari?“

(4. kafli - Að búa í tjaldi)



Laugardaginn 5. mars halda Elín og Helen útgáfuhóf í **Íðuhúsinu** við Lækjargötu kl. 14-16. Þar verður lifandi tónlist, kakó og meðlæti auk þess sem sérstakt útgáfutilboð verður á bókinni.

TVÍBURAR?
EKKERT
VANDAMÁL

FYRIR KARLMENN

VERTU EKKERT SMÁ ÓMÓTSTÆÐILEGUR

Allir vilja þekkja Ungfrú Reykjavík

„Fólk sem ég þekki ekki neitt heilsaði mér og faðmaði mig í bænum um helgina,“ segir **Sigríður Dagbjört, nýkjörin Ungfrú Reykjavík, sem er sjúk í tómatsósu**

Texti: Sigyn Jónsdóttir
Myndir: Gólli

sigyn@monitor.is
golli@mbl.is

Sigríður Dagbjört Ásgeirsdóttir er nýkjörin Ungfrú Reykjavík. Hún er skipulagðari en hnitakerfið og hefur alltaf nóg fyrir stafni. Í vetur hefur Sigga, eins og hún er kölluð, gegnt starfi formanns Nemendamótsnefndar Versló sem setur upp söngleikinn fyrir skólann. Í vor útskrifast hún úr menntaskóla ásamt því að taka þátt í Ungfrú Ísland. Hún hefur fundið fyrir aukinni athygli frá karlkyninu eftir krýninguna enda sætasta stelpa í Reykjavík um þessar mundir.

Hvernig kom það til að þú ákvaðst að taka þátt í Ungfrú Reykjavík? Eskuvinkona mín sem tók sjálf þátt fyrir tveimur eða þremur árum skráði mig án þess að ég vissi af. Svo þegar bréfin sem boðuðu í prufur voru send út hringdi hún í mig og hélt ræðu til að sannfæra mig um að taka þátt. Hún sagði að þetta væri alveg málið fyrir mig og hvatti mig til að fara að minnsta kosti í prufurnar.

Hvernig fóru prufurnar fram? Fyrst fengum við svakalega langan spurningalista sem við þurftum að svara og svo var tekið stutt viðtal við okkur. Stuttu seinna fengum við að vita hvort við kæmumst áfram í næstu umferð. Umsjónarmenn keppinnar náðu reyndar ekki í mig svo ég hélt eiginlega að ég hefði ekki komist áfram. Einhverra hluta vegna hringdi ég til að athuga hvort það væri búið að tilkynna hverjir kæmumst áfram. Þá sögðu þau mér að ég hafi komist í gegn og ætti að mæta daginn eftir í áframhaldandi prufur. Ef ég hefði ekki hringt hefði ég líklega ekkert tekið þátt í keppninni.

Hvað gerðir þú til að undirbúa þig fyrir keppnina? Um miðjan janúar fékk ég að vita að ég væri komin inn í keppnina og þá var allt á fullu í undirbúningi Nemendamótsins svo ég hafði ekki mikinn tíma til að hugsa um þetta. Ég breytti mataræðinu og var alltaf með ávexti með mér til að borða yfir daginn. Auðvitað leyfði ég mér að borða venjulegan mat í kvöldmat en sleppti því að fara og fá mér að borða í Kringlunni í hádeginu og svoleiðis. Ég borða líka aðeins of mikið af hvítu hveiti vanalega svo ég minnkaði það.

Fannst þér samkeppnin hörð innan hópsins? Eiginlega ekki. Mér fannst við allar svo jafnar og hver sem er hefði getað unnið. Þó þetta heiti feðurarsamkeppni snýst hún ekki bara um feður heldur líka ýmislegt annað. Ég var smeyk fyrirfram um að það yrðu einhverjar að reyna að eyðileggja fyrir hinum en svo var bara aldrei neitt svoleiðis í gangi.

Eftir allar feðurarsamkeppnir tala keppendurnir um hvað þær hafi eignast æðislegar vinkonur. Gerist þetta í alvöru eða hataðir þú kannski stelpurnar sem kepptu á móti þér? Þegar við vorum byrjaðar í keppninni fór ég einmitt og skoðaði myndbönd á netinu þar sem stelpur úr fyrri keppnum voru að segja hvað þetta væri skemmtilegt og hvað þær höfðu eignast margar vinkonur. Ég hélt þetta væri bara bull og vitleysa en svo er það alveg satt. Heiðar snyrtir sagði við okkur að hann hafi sjaldan séð jafn samrýndan hóp í svona keppni og það okkur um að halda vinskapanum áfram.

Hvað stendur upp úr frá undirbúningstímabilinu? Við vorum mikið að æfa sýninguna sjálfa á Broadway, bæði til að æfa okkur að ganga og dansa. Mér fannst það langskemmtilegast því þar þurftum við líka oft að bíða og gátum spjallað og kynnst vel. Oftast þurfti að sussa á okkur því við töluðum svo mikið. Það var skemmtilegast að kynnst þessum stelpum.

Var mikil pressa á keppendum varðandi holdafar þeirra? Nei, engin svoleiðis pressa. Við fórum á fund með Dísu í World Class og hún sagði okkur að við fengjum kort í ræktina og ráðlagði okkur að hugsa fyrst og fremst um okkur sjálfar. Hvað við vildum bæta og hvernig við vildum líta út á sviðinu. Sumar

vilja kannski hætta að borða ís og sumar vilja fara tvisvar í viku í ræktina. Þær sem þurftu að taka sig á gerðu það ef þær vildu og þetta var allt undir manni sjálfri komið sem er frábært.

Þurftir þú að grenna þig mikið? Fyrst hugsaði ég að ég þyrfti að grenna mig. Svo lærði ég í undirbúningnum að maður þarf að vera sáttur við sjálfan sig og ekki vera að miða sig við allar hinar. Manni finnst alltaf allir aðrir flottari en maður sjálfur.

Hvað var erfiðast við keppnina? Ég kveið mest fyrir að koma fram á bikinni en um leið og ég var búin að því í prufunum fannst mér það alveg í lagi.

Hvað finnst þér um þá gagnrýni sem feðurarsamkeppnir hafa fengið í gegnum árin? Að þetta brjóti niður sjálfsmynd stúlkna og hvetji jafnvel til átröskunar. Ég get auðvitað ekki talað fyrir þær sem hafa tekið þátt í fyrri keppnum og kannski var þetta svoleiðis einu sinni en ekki í dag. Ég man eftir skuggalega grönnum stúlkum í Ungfrú Reykjavík einhvern tímann en núna eru þetta bara venjulegar stelpur sem eru alveg með mjaðmir, rass og brjóst. Ég fékk meira sjálfstraust út úr keppninni og hvatningin var einungis í átt að heilbrigðari lífsstíl. Mér finnst fyrirsætubransinn frekar hvetja til átröskunar. Ég fékk sjálf að heyra þegar ég var fimmtán ára að ég væri með of stórar mjaðmir fyrir tiskubransann. Það er ekki gáfulegt að segja svoleiðis við fimmtán ára stelpu en sem betur fer er ég sterkur persónuleiki og tók það ekkert inn á mig. Ef ég hefði verið með lítið sjálfstraust hefði svona athugasemd getað leitt til allskonar rugls.

Hvað gerir þú til að halda þér í formi? Kíki í ræktina og fer að hlaupa. Ég lærði í keppninni að það er líka sniðugt að lyfta. Ég hélt alltaf að það gerði alla massaða en lyftingar eru líka góð brennsla og mér fannst það skila góðum árangri.

Átt þú þér eitthvert feðurarleyndarmál? Ég nota rosalega mikið rakakrem og gæti aldrei lifað án þess. Það er kannski eitthvert feðurarleyndarmál. Ég fann reyndar mjög mikinn mun þegar ég hætti að drekka gos fyrir keppnina, bæði í húðinni og öllum líkamanum.

■ ■ **Ég sagði við stelpurnar áður en við gengum á sviðið fyrir krýninguna: „Ok stelpur sú sem vinnur verður að fara að gráta, annars verð ég brjáluð!“**

Eru allar feðurardrottningar högværar eða vissir þú allan tímann að þú myndir vinna? Mig grunaði þetta alls ekki og þetta kom mér mikið á óvart eins og sést kannski á myndbandinu þegar úrlitin voru tilkynnt. Ég bjóst ekki við þessu og man meira að segja að ég sagði við stelpurnar áður en við gengum á sviðið fyrir krýninguna: „Ok, stelpur, sú sem vinnur verður að fara að gráta, annars verð ég brjáluð!“ Svo komu engin tár hjá mér og stelpurnar skömmuðu mig. Ég hugsa nú samt að það hafi einhvern tímann verið stelpur sem hafa unnið og búist við því allan tímann.

Hvað finnst þér þú hafa fengið út úr því að taka þátt í Ungfrú Reykjavík? Eins og vinkona mín sem skráði mig benti mér á er þetta rosaleg góð reynsla, sérstaklega hvað varðar framkomu. Maður lærir að tala fyrir framan fólk, koma fram og sjálfsöryggið batnar. Ekki það að ég hafi verið með lágt sjálfstraust fyrir en núna er það öðruvísi. Svo lærum við auðvitað að standa ekki með opið klofið í sundfötum og ýmislegt kvenlegt.

HRADASPUERNINGAR

Uppáhaldsmatur? Pítsa, kjöt í karrý með hrígrjónum og svínakjöt.

Uppáhaldskvikmynd? The Pink Panther, upprunalegu myndirnar með Peter Sellers.

Uppáhaldssjónvarpsþáttur? The Vampire Diaries og Grey's Anatomy.

Uppáhaldstónlistarmaður? Rihanna, Drake og Usher.

Uppáhaldsnammi? Sterkir brjóstsykrar og lakkrís.

Fallegasta kona í heimi? Jennifer Aniston.

Heitasti karlmaður í heimi? Johnny Depp.

Fyrirmynd í lífinu? Foreldrar mínir og systkini.



Hvenær hefst undirbúningur fyrir Ungfrú Ísland?

Ég get náttúrulega byrjað að undirbúa mig núna þó ég taki mér líklega smá-hvöld og einbeiti mér alveg að skólanum. Annars held ég að sjálf undirbúningsferlið hefjist strax í apríl svo það verður nóg að gera hjá mér að læra fyrir vorþrófin og tvinna það við undirbúninginn.

Hvernig er að stýra nefndinni sem setur upp söngleikinn í Versló?

Er þetta ekki heljarinnar batteri? Þetta er mjög skemmtilegt en svolítið langt ferli. Það eru níu mánuðir síðan við byrjuðum að undirbúa sýninguna svo það liggur mikil vinna að baki henni. Ég var heppin með að hafa góða nefnd með mér og þau voru rosalega dugleg að létta mér lífið þegar ég var að undirbúa mig fyrir keppnina.

Hvernig fer þetta saman við námið og feðurarsamkeppni? Ég skipulegg mig vel og það hefur virkað hingað til. Þetta er búið að ganga mjög vel en auðvitað myndi ég standa mig betur í skólanum væri ég ekki formaður nemendamótsnefndarinnar og að keppa í Ungfrú Reykjavík. Hvort tveggja er svo góð reynsla og ég met það mikils þó einkunnirnar séu ekki bara níur og tíur.

Hvað langar þig að gera eftir útskriftina? Ég hugsa að ég fari í lögfræði í Háskóla Íslands í haust. Svo veit maður aldrei hvað gerist en þetta er planið eins og það lítur út núna. Lögfræðin er svo praktísk og í raun og veru get ég unnið við svo margt með gráðuna. Ég ætla ekkert að vera einhver sakamállögfræðingur en gæti til dæmis hugsað mér að reka mitt eigið fyrirtæki.

Kæmi til greina að fara út í fyrirsætustörf? Hefur þú einhverja reynslu af slíku? Það væri mjög skemmtilegt því ég hef mjög gaman af því en það kemur bara í ljós hvort ég fari eitthvað út í það. Ég byrjaði fimmtán ára hjá Eskimo og var oft notuð sem módel í prófum hjá förðunarnemum og var utan á einhverju blaði einu sinni. Það er svo sem ekkert búið að vera brjáluð að gera í þessu.

Átt þú kærasta? Nei, hann á ég ekki.

Bíða strákarnir ekki í röðum eftir Ungfrú Reykjavík?

Ég get nú alveg viðurkennt að ég er búin að fá nokkur poke og vinabeiðni á Facebook eftir sigurinn. Maður veit nú ekki hvort það séu almennilegir strákar samt.

Heimildir Monitor herma að þú elskir tómatsósu. Er eitthvað til í því? Þetta er frekar vandræðalegt en



▲ ▲ Ég man eftir skuggalega grönnum stúlkum í Ungfrú Reykjavík einhvern tímann en núna eru þetta bara venjulegar stelpur sem eru alveg með mjaðmir, rass og brjóst.

viðtalið



ég er mjög mikið fyrir tómatósu og hef fengið mikla gagnrýni fyrir það. Alveg síðan ég var lítil hef ég borðað tómatósu með pítsu og frönskum og svoléiðis en það sem þykir helst athugasvert er magnið sem ég nota af henni. Mér finnst þetta mjög eðlilegt en vinkonum mínum finnst þetta ekki geðslegt. Ég þekki reyndar alveg marga sem eru svona hrifnir af tómatósu.

Tekur þú eftir einhverjum breytingum eftir að þú vannst keppnina? Fólk sem ég þekki ekki neitt heilsaði mér og faðmaði mig í bænum um helgina. Allir virtust einhvern veginn finna tengingu við mig eins og til dæmis einhverja frænku sem væri vinkona frænda míns og svoléiðis en mér fannst þetta bara mjög fyndið.

Verður þú ekki alltaf að panta þér Ungfrú Reykjavík á Hamborgarafabrikkunni eftir að þú hlaut titilinn? Ég borða ekki hamburgara svo ég hef aldrei farið á Hamborgarafabrikkuna. Ég borða heldur ekki kjúkling svo ég get ekki einu sinni pantað mér Ungfrú Reykjavík þar. Ef ég fer einhvern tímann þyrfti ég líklega að fá mér bara franskar og fullt af tómatósu.

▲▲ Ég get nú alveg viðurkennt að ég er búin að fá nokkur poke og vinabeiðnir á Facebook eftir sigurinn.

OROBLU



The Roommate hefur ekki fengið góða dóma, en þeir sem vilja sjá betri þriller um sama viðfangsefni ættu að tékka á **Single White Female** frá 1992.

FERILLINN



Leighton Meester

Hæð: 165 sentimetrar.
Besta hlutverk: Blair Waldorf í sjónvarpsþáttunum Gossip Girl.
Staðreynd: Þegar Meester fæddist sat móðir hennar í fangelsi fyrir fíkniefnainnflutning. Hún ólst upp hjá ömmu sinni en fór til foreldra sinna þegar mamma slapp út og þær eru afar nánar í dag.
Eitruð tilvitnun: „Ég er góð í að hafa hlutina ekki flókna.“

1976 Fæðist 9. apríl í Fort Worth í Texas-fylki í Bandaríkjunum.

1999 Þreytir frumraun sína í sjónvarpi þegar hún leikur aukahlutverk í Law and Order. Flyst svo til Los Angeles til að meika það.

2006 Leikur í kvikmyndunum Flourish og Inside sem fá litla athygli. Þarna hefur hún leikið lítil hlutverk í fjölda sjónvarpsþátta.

2007

Fyrsti Gossip Girl-þátturinn sýndur. Meester fer með hlutverk Blair Waldorf og slær í gegn.



2009 Skrifar undir plötusamning hjá Universal Republic og gefur út smáskífunu Somebody To Love.

2010 Tilkynnir að hún ætli að hætta að leika í Gossip Girl.

2011 Hefur tekið að sér ógrynni tiskuverkefna og á þessu ári verður hún meðal annars andlit ilmvatnsins Lovestruck frá Veru Wang og þá mun hún starfa mikið fyrir ítalska tiskuhúsið Missoni.



Frumskýningar helgarinnar

Okkar eigin Osló

Haraldur og Vilborg eru fólk sem við þekkjum öll. Þau hafa sína yndislegu kosti og hræðilegu galla. Þau taka misgáfulegar ákvarðanir, eru oft og tíðum óheppin og klaufaleg í samskiptum en einnig leidd áfram af þrá sem við þekkjum öll eftir betra lífi, félagsskap, ást og hamingju. Handritið skrifaði Þorsteinn Guðmundsson sem leikur aðalhlutverkið.



Leikstjóri: Reynir Lyngdal.
Aðalhlutverk: Þorsteinn Guðmundsson, Brynhildur Guðjónsdóttir, Laddi, María Heba Þorkelsdóttir, Hilmir Snær Guðnason, Lilja Guðrún Þorvaldsdóttir, Valgeir H. Skagfjörð, Ari Eldjárn og Steindi Jr.
Lengd: 90 mínútur.
Aldurstakmark: Leyfð öllum.
Bíó: Smárabíó, Háskólabíó, Laugarásbíó og Borgarbíó á Akureyri.

The Roommate Rango

Leikstjóri: Christian E. Christiansen.
Aðalhlutverk: Leighton Meester og Minka Kelly.
Dómar: IMDB: 4,3 / Metacritic: 2,3 / Rotten Tomatoes: 6%.
Bönnuð innan 16 ára.
Bíó: Smárabíó og Háskólabíó.
 Sara (Kelly) fer að búa með Rebecca (Meester) sem er afar tæp á geði og ekki tilbúin að deila Söru með neinum.



Leikstjóri: Gore Verbinski.
Enskar leikraddir: Johnny Depp, Isla Fisher, og Timothy Olyphant.
Leyfð öllum.
Bíó: Laugarásbíó, Sambíóin.
 Kamelljón sem dreymir um hetjudáðir þarf að taka á stóra sínum er hann álpast inn í bæ þar sem bófar ráða ríkjum.



Hall Pass

Leikstjórar: Bobby og Peter Farelly.
Aðalhlutverk: Owen Wilson og Jason Sudeikis. **Dómar:** IMDB: 6,0 / Metacritic: 4,8 / Rotten Tomatoes: 37%.
Leyfð öllum.
Bíó: Sambíóin.
 Rick (Wilson) og Fred (Sudeikis) eru bestu vinir og hafa báðir verið giftir í mörg ár. Þeir fá frí í eina viku til að gera hvað sem þeir vilja.



Blóðspúandi lyftur og talandi kanínur

Flestar kvikmyndir eru auðveldar áhorfs og í mörgum tilfellum alveg heilalausar. Svo eru nokkrar sem eru virkilega ruglingslegar og bíða oft alveg fram á síðustu mínútu með að útskýra plottið. Hér eru nokkrar góðar kvikmyndir sem eiga það sameiginlegt að virðast mjög ruglingslegar við fyrsta áhorf og jafnvel eftir miklar þælingar. Monitor mælir með að horfa á þessar myndir með athyglina í lagi.

Fight Club

Síðustu augnablik myndarinnar um Bardegaaklúbbinn skýra allt sem á undan hefur gerst en einhvern veginn er áhorfandinn skilinn eftir í ruglinu. Sníðugt væri að horfa á myndina tvisvar í röð til að skilja allt.



Donnie Darko

Gangandi og talandi kanínur, tímaflakk, geðklofi, mjög svo skrítnir sálfræðitímar eru hluti af þessari furðulegu mynd. Það skiptir ekki máli hversu oft

horft er á myndina, hún er næstum því óskiljanleg.

Memento

Áhugaverð mynd þar sem sagan er ekki sögð í réttri röð þar sem aðalpersónan þjáist af skammtíaminnisleysi. Að sjálfsögðu skýrist allt í endann svo það er um að gera að þræuka út myndina.

The Shining

Hin klassíska kvikmynd sem byggir á frekar



venjulegri hryllingsskaldsögu varð að undarlegu verki í höndum Stanleys Kubrick. Lítið er talað í myndinni og blóðspúandi lyftuna mun enginn skilja í nánustu framtíð.

Mulholland Drive

Kvikmyndin hefur fengið mikið lof fyrir að vera ruglingsleg sem er ekki skrítið, leikstjórinn David Lynch veit varla sjálfur um hvað myndin fjallar. Persónurnar eru leiknar af mörgum mismunandi leikkonum og sumir segja að 75% myndarinnar



eigi að gerast í draumi.

Matrix-trílogían

Hvað er raunverulegt og hvað er óraunverulegt í þessum kvikmyndum? Er Morpheus að segja satt um Matrixið? Það er engin leið að skilja þessar myndir fullkomlega.

2001: A Space Odyssey

Í miðri kvikmyndinni kemur 15 mínútna kafla með sýrutónlist og grafik sem er ekki ólík skjáhlutum í Windows. Enginn veit hvað Stanley Kubrick vildi segja með þessu korteri.

Popp-korn

Adáendur **Quentins Tarantino** bíða vafalaust spennir eftir að hann setjist í leikstjórstólinn á ný. Orðrómur er uppi um að nú vilji hann gera gamaldags spagetti-vestra í fullri lengd með leikarann Christopher Waltz í aðalhlutverki. Kvikmyndin er sögð eiga að heita The Angel, The Bad And The Wise.



Nýjast verkefni leikstjórans **Tims Burton** hljómar spennandi en Warner Bros hafa fengið hann til að vinna að kvikmyndinni um Hringjarann í Notre Dame ásamt Josh Brolin. Verkefnið er krefjandi, sérstaklega þar sem sagan hefur verið kvikmyndað fyrir hvíta tjaldíð og sjónvarp ásamt því að vera fræg Disney-teiknimynd.



Hinn búttaði **Jonah Hill** er að full-orónast og er nú að skrifa handrit og meðframleiða kvikmyndina 21 Jump Street. Hann er einnig í viðræðum við Sony um að leikstýra sinni fyrstu kvikmynd sem mun fá nafnið The Kitchen Sink sem á að fjalla um strák sem þarfnast hjálpar uppvakninga og vampíra til að berjast við geimverur.



MONITOR TV

Ný myndbönd alla virka daga á mbl.is



TÖLVULEIKUR

Bulletstorm

TEGUND: Skotleikur

PEGI merking: 18+

Útgefandi: Electronic Arts

Dómar: Gamespot: 8 / IGN: 8 / Eurogamer: 9



Svipur, spörk og blótsyrði

Í leiknum Bulletstorm fara leikmenn í hlutverk málaliðans Grayson Hunt, en hann er ásamt vini sínum Ishi Sato fastur á framandi plánetu. Ástæðan er einföld, félagarnir yfðu stélfjadrirnar á einhverju mesta illmenni sólkerfisins. Á plánetunni er allt risavaxið og lenda leikmenn þar í stórbrotnum ævintýrum.

Persónur leiksins eru mjög vel gerðar, en Grayson Hunt er einhver harðasti náungi sem við höfum séð og vinur hans Ishi er hálfvélmanni. Samskipti þeirra eru kostuleg og gera heilmikið fyrir söguþráðinn. Mikið er blótað í samskiptum og klárt að handritið er skrifað með 18+ aldurshópinum í huga.



DREPUM SAMAN

Listræn dráp

Bulletstorm er fyrstu persónu skotleikur og inniheldur allt sem slíkir leikir eiga að gera og reyndar meira til. Leikurinn hvetur menn áfram til að drepa óvininn á sem „listrænastan“ máta, en menn fá stig byggð á því hversu frumleg drápin eru. Til að krydda þetta geta leikmenn sparkað í óvinina og þeytt þeim þannig áfram, en einnig er hægt að nota svipu til að hefja óvinina á loft. Mestu stigin fást svo þegar byssa, fótur og svipa eru notuð á sama augnabliki. Stigin sem menn fá fyrir drápin er hægt að nota til að uppfæra vopn leiksins og kaupa skotfæri.

Öflug vopn og grafík

Vopn leiksins eru mjög öflug, en meðal þeirra eru til dæmis fjögurra hlaupa haglabýssa, sprengjuvarpa og vélbyssa sem getur skotið 100 skotum í einu. Söguþráður leiksins tekur um 6-10 tíma í spilun, en fyrir utan hann geta leikmenn bæði unnið fjórir saman í co-op hluta við að sameinast um að drepa óvinina eða farið í spilunarmöguleika sem gengur út á að fá sem flest stig sem sett eru á netið þar sem leikmenn geta borið sig saman við aðra.

Grafíkin í Bulletstorm er stórkostleg og með því besta sem gerist í tölvuleikjum í dag og sama má segja um tónlist og talsetningu, en þar er allt til fyrirmyndar. Þannig að þeir sem vilja vandaðan fyrstu

persónu skotleik þar sem þarf að sýna frumleika og útsjónarsemi ættu að tékka á Bulletstorm.

Ólafur Þór Jónsson



KVIKMYND

Versta martröðin

Mér finnst alltaf mikið afrek þegar kvikmyndagerðarmönnum tekst að gera kvikmynd í fullri lengd sem gerist öll á einum stað. Í þessu tilfelli er um að ræða líkkistu og því ekki ráðist á garðinn þar sem hann er lægstur. Ég hugsaði með mér áður en ég fór á myndina hvað mögulega gæti gerst merkilegt hjá einum manni í líkkistu í 90 mínútur. Er ég að fara að horfa á mann hrópa á hjálp í 90 mínútur sem fattar svo í lokin að þetta er allt saman einn stór misskilningur eða draumur? En svo var aldeilis ekki.

Myndin heldur manni spennnum allan tímann og eru höfundarnir duglegir að kynna til sögunnar nýja hluti sem auka spennu og skemmtanagildi myndarinnar. Aðalleikari myndarinnar, Ryan Reynolds, stendur sig með stakri prýði en hann hefur hingað til ekki þótt vera mjög dramátískur leikari. Hér sýnir hann á sér nýja hlið og er mjög



ALLT FARIÐ Í VASKINN HJÁ VAN WILDER

trúverðugur í hlutverki sínu. Maður finnur virkilega til með honum.

Versta martröð

Að vakna grafinn í líkkistu er klárlega ein versta martröð og lífsreynsla sem hægt er að hugsa sér. Myndin getur því verið mjög óþægileg áhorfs og er réttast að vara fólk með mikla



innilokunarkennd við henni. Maður þarf að vera tilbúinn að eyða 90 mínútum með manni í líkkistu. Ég vil þó mæla með því að fólk fari á hana í bíó til að upplifa myndina eins og á að upplifa hana. Held að hún sé ekki eins góð heima í stofu þar sem hægt er að ýta á pásu, kveikja ljósin, standa upp og fullvissa sig um að maður sé örugglega ekki lokaður inni.

Það eina sem ég hef út á hana að setja er að mér fannst tónlistin oft svolítið yfírgengileg á köflum og ekki alltaf í samræmi við myndina. Fannst stundum eins og ég væri að horfa á Fear Factor-þátt. Að öðru leyti er hér um að ræða virkilega góða og athyglisverða mynd.

Kristján Sturla Bjarnason

Buried

Leikstjóri: Rodrigo Cortés.

Aðalhlutverk: Ryan Reynolds.

Lengd: 95 mínútur.

Dómar: IMDB: 7,3 / Metacritic: 6,5 / Rotten Tomatoes: 86%



Stór hluti viðskiptavina Nings er íþróttafólk sem er vel upplýst og vill fá bragðgóðan og hollan mat, þess vegna velur það heilsuréttina okkar.

Heilsuréttir Nings

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum

Arnaldur Birgir Framkvæmdastjóri og eigandi BootCamp á Íslandi og keppandi í Sahara eyðimerkurhlaupi 2011

Pavel Ermolinski Einn af bestu körfuboltamönnum landsins úr KR

Hreggviður Magnússon Einn af bestu körfuboltamönnum landsins úr KR

Sveinbjörn Sveinbjörnsson Margfaldur BootCamp- og Crossfitt meistari Íslands ásamt verðandi Íslandsmeistarar í athróttum

Annie Mist Silfurhafi á heimsleikum í Crossfitt 2010, Evrópu meistari í Crossfitt 2009 og 2010 ásamt því að vera margfaldur þrekmeistarar Íslands

Ágúst Guðmundsson Slökkviliðsmaður og keppandi í Sahara eyðimerkurhlaupi 2011 ásamt verðandi heimsmeistarar

Eva Sveinsdóttir Margfaldur Íslandsmeistarar í Icofitness

Rannveig Kramer Íslandsmeistarar í fitness 2010

NINGS

og kroppurinn blómstrar

Suðurlandsbr. 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
sími 588 9899 • www.nings.is



FAKTÓRÝ
Kanilkvöld
Laugardaginn 5. mars
22:00

Fólk með einbeittan dansvilja velkomið

„Kanilkvöld eru dansidjammkvöld,“ útskýrir Sigurður Arent, einn af umsjónarmönnum fyrsta kanilkvöldsins sem verður haldið á Faktóry laugardaginn 5. mars. „Við sem stöndum að þessu höfum flestir búið erlendis og söknuðum þessara algjöru einbeittu danskvöld,“ segir Sigurður spenntur fyrir kanilkvöldinu. „Við ætlum að einbeita okkur að gleðinni og spila góða tónlist,“ lofar hann en segir þó ekki endilega einhverja eina tónlistarstefnu verða á dagskránni. „Þetta verður massíft prógramm og umhverfið flott,“ segir Sigurður sem vonar að viðtökurnar verði góðar því planið er að halda fleiri kanilkvöld. „Næst verður kanilkvöld haldið 1. apríl og vonandi fáum við góðar viðtökur,“ segir hann og bendir á að vinsældir kanilkvölda gætu leitt til meira umfangs þeirra. „Þegar þetta verður komið almennilega á koppinn ætlum við að reyna að fá einhver stór nöfn til að koma og spila,“ segir Sigurður og býður öllum að koma og dansa með sér á laugardaginn. „Fólk með einbeittan dansvilja er sérstaklega velkomið en þetta er fyrir alla.“ Frítt er inn á kanilkvöldið.

fílófaxið

fimmtudag 3 mars föstudag 4 mars

RAFMAGNSLAUST Á NORDURPÓLNUM
Norðurpóllinn
21:00 Hljómsveitirnar Agent Fresco og Orphic Oxta eru fyrstar til að stíga á stökk í nýrri tónleikaröð þar sem tvær ólíkar hljómsveitir koma saman óráfmagnað. Sveitirnar spila eigin lög og vinna saman að nýju verki sem er frumflutt á tónleikunum. Miðaverð er 1.500 krónur.



TÓNLEIKARÖÐ GOGOYOKO.COM
Hressó
21:00 Gogoyoko hleypir af stað tónleikaröð sinni með tónleikum hljómsveitarinnar Bloodgroup. Haldnir verða tónleikar á vegum veíðunnar og Hressó fyrsta fimmtudag hvers mánaðar. Frítt er inn á tónleikana.

SWORDS OF CHAOS OG FLEIRI
Bakkus
21:30 Mega-tónleikar á Bakkus þar sem fram koma sveitirnar Swords Of Chaos, Me, The Slumbering Napoleon og BOB. Aðstandendur lofa rokki. Frítt er inn á tónleikana.

GANG RELATED
Dillon
22:00 Hljómsveitirnar Gang Related, No To Self og Markús And The Diversions sprengja þakið af Dillon.

BRYNJAR MAR
Sódoma
22:00 Brynjar Mar og hljómsveit verða með tónleika til að kynna nokkur lög af væntanlegri plötu. DJ Ómar sér um tónlist fyrir og eftir tónleikana. Frítt inn.

MIDASALA Á RVK MUSIC MESS
www.reykjavikmusicmess.com
10:00 Sérstakt kynningartilboð verður dagana 4.-11. mars á miðum á tónlistarhátíðina Reykjavík Music Mess sem verður haldin 16. og 17. apríl. Miðarnir fást á heimasíðu hátíðarinnar og kynningarverð er 6.990 krónur.

ALEX METRIC (DJ SET)
Nasa
00:00 Plötusnúðurinn Alex Metric tryllti lýðinn á síðustu Airwaves-hátíð og er núna að vinna að sinni fyrstu breiðskífu. Upphitun verður í höndum Bloodgroup og öllu verður tjaldað til. Miðaverð í forsölu eru 1.500 krónur.

CARNIVAL
Bakkus
21:00 Í tilefni Carnivalsins í Rio de Janeiro verður haldin brasilísk tónlistarhátíð og partí á Bakkus í Reykjavík. Lífandi tónlist og brjálað carnival-stuð. Fram koma Tropicaliasveit Kristínar og Samúel Jón Samúelsson ásamt stórsvéit. Frítt inn.



LJÓSLÉIÐARINN
Faktóry
23:00 Hljómsveitirnar Berndsen, Jungle Fiction og Ultra mega technobandið Stefán leiða saman hesta sína og bjóða upp á elektrósprengju. Þema kvöldsins eru hýrabolir, glowsticks og eyrnabönd. Frítt inn.

Bólurnar burt!

„Ég hef verið með bólur í andliti síðan ég var 16 ára. Ég reyndi allt... síðan fann ég loksins það sem virkaði. Það heitir Proactiv®“

Vanessa Williams

proactiv SOLUTION

www.heilsubudin.is

LOKAPRÓFIÐ

3. mars 2011 | MONITOR skólinn

Ég heiti Elma Lissa Justin Bieber er unglingur

Þú veist hver ég er af því að Ég er Elma Lissa

Nú þegar ég er búin að vinna Edduna ætla ég líklega að breyta nafninu mínu í:

- Edda Lísá
- Edda Ýsa
- Telma Káta
- Eddan
- Elma Skvísa

af því að Elman he he er það ekkimalið?

Það sem hefur komið mér mest á óvart á þessu ári er vet ekki árið er að byrja!

Það sem fáir vita um mig er að ég fer í höf - Snurtingu til Kóllinnu í x; mænuð; m ali með þu.

Að vinna Freestylekeppni Tónabæjar var:

- Langþráður draumur.
- Eitthvað sem ég vil helst gleyma.
- Ekkert sérstakt, ég var hvort eð er langbest.
- Upphafið að dansferli mínum sem ég hyggst halda áfram með á næstunni.
- Það var geðreikt þara eins og að vinna edduna
Ég vann free style bsrinnum

Ekki spyrja mig um handfræði

en ég er sérfræðingur í manlegum samskiptum

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:

Elma Lissa

Ég hata Drasl
en ég elska Reyni

Ég myndi helst vilja leika á móti Julianne Moore í kvikmynd sem myndi fjalla um Fiskio Systra Janband.

Ég kaupi föt til að

- Gleyma.
- Gleðjast.
- Ganga í þeim einu sinni.
- Gera mig fina.
- Gera eitthvað við peningana.

Ég held svo fatamarkað og sel fötin af því að ég er

- Þatasjúklingur.
- Hagsýn húsmóðir.
- Ekki með nóg pláss fyrir fötin heima hjá mér.
- Búin að grennast og passa ekki í fötin lengur.
- Allt ofantalið.

Besta kvikmynd allra tíma er Scarface og margar fleiri.
en sú alversta er The room og margar fleiri.

Af eftirfarandi myndi ég helst vilja fá mér hádegismat með

- Alec Baldwin
- Leonardo DiCaprio
- David Beckham
- Barack Obama
- Matt Damon

og spyrja hann út í Hvað er að þetta af Kim?

Ef ég mætti gera einn Facebook status sem heimsbyggðin sæi myndi ég skrifa Góðan daginn veröld.

Síðast en ekki síst

» **Mummi**, tónlistar- og knattspyrnumaður, fílar:

Kvikmynd Kevin Spacey sýnir snilldartilþrif í myndinni **The Usual Suspect** þar sem hann leikur vesaling í glæpaheiminum. Í myndinni er klárlega besta „plot“ sem ég hef séð og goðsögnin Keyser Söze er búin til (bókstaflega).

Sjónvarpsþáttur Ég mæli eindregið með **Psych** þar sem Shawn Spencer og Burton Guster fara á kostum sem einkaspæjarar með dulræna hæfileika. Klárlega skemmtilegasta tvíeykið á sjónvarpskjánum í dag. Bestu íslensku þættirnir eru Mannasiðir Gillz enda gríðarlega vel leikstýrðir.

Bók Íslensk knattspyrna 2000 var sterkur árgangur í þessum magnaða bókaflökki. Þar er hægt að lesa skemmtileg viðtöl við Ríkharð Daðason og Þormóð Egilsson og ýmsan áhugaverðan fróðleik, til dæmis hverjir voru Íslandsmeistarar í 5. flokki karla þetta árið.

Plata For Emma, Forever Ago með **Bon Iver** er róleg og flott plata, mjög kósý yfir vetrarmánuðina. Eftir að honum var sagt upp af kærustunni, lokaði hann sig inni í fjallakofa í þrjá mánuði og tók upp plötuna með þessum líka frábæra árangri. Toppnáungi þarna á ferð!

Vefsíða Sammarinn.com er skemmtilega síða þar sem farið er yfir málin í fótboltaheiminum. Þetta er ekki þessi týpíska fótboltasíða heldur er farið yfir söguna og skoplegar hliðar fótboltans.

Staður Mexíkóski veitingastaðurinn **Culiacan** er gríðarlega vanmetinn staður. Ef þú biður um quesadilla með tvöföldum skammti af kjúklingi verður þú ekki fyrir vonbrigðum. Fer að minnsta kosti tvisvar í viku þangað.

www.opticalstudio.is



Chrome Hearts



Bvlgari



Burberry



Chanel



Dolce&Gabbana



Face



Lindberg Spirit 8



Moods of Norway



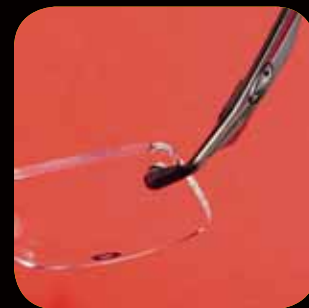
Persol



Odd Molly



Prada



Oakley



RayBan



Robert La Roche



Cutler and Gross



Roberto Cavalli



Tom Ford



Ørgreen



Lindberg



Versace

Þar sem úrvalið er

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK



Vertu með Netið í símanum!

300 MB fyrir aðeins **490 kr.** á mánuði og **0 kr.** á netið alla föstudaga í mars.*

www.ring.is / m.ring.is



www.facebook.com/ringjarar



VERTU MEÐ

*0 kr. á föstudögum – gildir um allt niðurhal í farsíma á Íslandi, 100 MB yfir daginn.

UNILEVER / SIA / JARASÍE