

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

KÓRÓNAÐU DAGINN



HÁMARK - KONUNGLEGUR PRÓTEINDRYKKUR

Betri er lítill fiskur en tómur diskur.



ARNÞÓR GETUR RIFIÐ OST Á MAGANUM Á SÉR

Kepppt í skurði, þurrki og hörku

„Sumir drekka 12 lítra af vatni á sólarhring til að yfirkeyra nýrun,“ segir hinn ljónköttaði Arnþór Ásgrímsson sem er þessa dagana að skera sig svakalega niður fyrir fitnesskeppni.

Arnþór Ásgrímsson, fitnessmeistari, er að undirbúa sig þessa dagana fyrir mót sem nefnist Oslo Grand Prix. Kepppt er í Classic Body Building og segir Arnþór fyrirkomulagið á keppninni vera það sama og í fitnesskeppnum hér á landi. „Fyrst eru stöður teknar á sviði og svo komast sex áfram sem keppa um kvöldið,“ útskýrir Arnþór. „Dómaramir eru aðallega að horfa á samræmi milli vöðvahópa, líkamsbyggingu, skurð, þurrki og hörku,“ segir Arnþór sem er búinn að vera í ströngu prógrammi undanfarnar vikur til að undirbúa sig fyrir keppnina sem er eftir tólf daga.

Tæpur að hitta á vigtina

„Ég er búinn að halda mjög vel á spöðunum síðan í nóvember,“ segir Arnþór en þá sigraði hann einmitt fitness-keppnina hér heima. „Ég hef passað mataræðið mjög vel og þurfti að minnka aðeins við æfingarnar því mér fannst ég yfirkeyra mig fyrir síðasta mót,“ segir Arnþór sem

vinnur hart að því að komast í rétta þyngd fyrir keppnina. „Ég er mjög tæpur að hitta á vigtina. Síðast var ég 100 grömmum frá því að ná ekki inn í keppnina,“ útskýrir Arnþór sem hefði þó fengið annan sjéns. „Þá hefði ég haft hálf tíma til að losa mig við þessi 100 grömm og hefði líklega bara reynt að klæða mig í eins mörg fót og hægt er og hlaupið eða farið í gufu,“ segir Arnþór hlæjandi. Hann segist fara sínar eigin leiðir í niðurskurðinum og er virkilega agaður í mataræðinu.

Majónesinn mikilvægur

„Fyrstu tvær vikurnar fara í hreinsun,“ útskýrir Arnþór. „Næstu sex vikur reyni ég að skera mjög mikið niður og síðustu sex vikurnar borða ég engin kolvetni nema einn dag í viku,“ segir Arnþór. „Mataræðið er mjög einfalt. Ég borða eiginlega bara kjúkling, nautakjöt, egg og majónes,“ segir hann og bætir við að fitan í majónesinu sé honum mjög mikilvæg. „Fitan gefur mér orku,

annars gæti ég þetta ekki,“ segir Arnþór sem býr greinilega yfir miklum aga. „Ég geng aðeins lengra en flestir. Sumir borða alltaf smá kolvetni alla leiðina.“

Yfirkeyrir nýrun

Síðustu dagarnir fyrir keppni eru þeir mikilvægustu í undirbúningnum að sögn Arnþórs. „Síðasta vikan er kannski ekkert sérstaklega holl fyrir líkamann en hún er mikilvægust í öllu ferlinu,“ segir Arnþór en á þessum dögum eru keppendur að vatnstæma líkamann og þurrka sig. „Sumir drekka 12 lítra af vatni á sólarhring til að yfirkeyra nýrun,“ útskýrir Arnþór sem segist þó bara reyna að drekka eins mikið og hann getur á hverjum degi. „Svo klippi ég vatnið út á ákveðnum tímamarki fyrir sviðið,“ segir hann en vill ekki gefa upp hvenær sá tímamarkur er. „Þetta er náttúrulega keppnisþrótt svo ég get ekki gefið upp öll trixín.“

Feitast í blaðinu

Rockstar-ævintýrið rifjað upp. Magni er ennþá kallaður Magnificent 40 sinnum í viku. >>5

Árni „úr járn“ æfir þrisvar á dag. Hann vann síðasta bar-daga þumal-brotinn. >>10

Jamie Cullum í viðtali. Hann á ekki von á Ed Westwick-viðtökum þegar hann kemur. >>12

Kim Kardashian er ein frægasta kona heims. En fyrir hvað? >>24

Barnastjórnrur á borð við Natalie Portman og Reese Witherspoon hafa elst vel. >>28

Efst í huga Monitor

Hvar hafa nammimolar lífs míns lit sínum glatað?

Það er klassískur siður á íslenskum heimilum að fá sér bland í poka á laugardögum. Hjá sumum börnum er það fastur liður í tilverunni og jafnvel sjálfur toppurinn. Fyrir skömmu þótti spennandi að rölta út í næstu vídjóleigu með einn 100 kall eða tvo í vasanum. Spennan jókst síðan þegar maður tilkynnti afgreiðslumanninum að maður ætlaði að fá bland í poka fyrir peninginn sinn. Bland í poka fyrir 200 kall var nefnilega ekki það sama og bland í poka fyrir 200 kall. Það fór allt eftir skapperð og dagsformi afgreiðslumannsins hve mikið fengist fyrir þessa tilsettu upphæð. Í því var aðal-spennan fólgin. Jafnframt var sjarmi yfir hinum sigildu nammipokum. Oftast voru þeir grænir eða rauðir – jafnvel glærir en alltaf þó af hinum sama toga – eins og nammipokar eiga að vera.



Gullöld blendsins í poka er liðin undir lok. Alger gald- eða kaflaskil í bland í poka-menningu lands og þjóðar hafa átt sér stað og segja má að við sé tekin iðnaðaröld. Íslenskt barn sem kom í heiminn eftir aldamótin man varla eftir umræddum nammipokum heldur þekkir aðeins iðnvæddu útágfu blendsins í poka – nammibarninn í matvöruversluninni eða bensinstöðinni.

Á hverjum laugardegi hrúgast landsmenn í helstu matvöruverslanirnar sem bjóða upp á 50% afslátt á nammibarnum og hruga í poka sem líta ekkert út eins og nammipokar eiga að líta út. Græðgin er alls ráðandi. Fólk berst nánast um skeiðarnar sem notaðar eru í stútfullar nammiskúffurnar og er spennan sem fólst í því að fá nammið skammtað, í stað þess að skammta sér sjálfur, gjörsamlega horfin.

Sjarminn yfir blandi í poka er horfinn. Monitor bíður því með eftirvæntingu eftir endurreisnar-tímabili blendsins.

Monitor mælir með

FYRIR LÆRDÓMSHESTA Því miður eru ekki allir svo heppnir að geta tekið sér frí um páskana og margir námsmenn þurfa að nýta tímann í prófalestur. Í slíkum aðstæðum er algjörlega nauðsynlegt að taka sér nokkrar pásur frá lærdómnum á hverjum degi og skella sér út í göngutúr og viðra sig.



FYRIR NAMMIGRÍSI Páskaegg eru nauðsynlegur hluti af páskunum, líka fyrir þá sem eru í aðhaldi. Það jafnast ekkert á við súkkulaðið, nammið og auðvitað spennuna sem fylgir málsættinum góða. Þeir sem vilja ekki fara yfir strikið í sukkinu geta keypt sér eitt lítið númer 2 til að taka þátt í gleðinni.



FYRIR INNIPÚKA Þeir sem nenna ekki á skíði og vilja bara vera heima um páskana að hafa það notalegt ættu að finna sér einhverja frábæra sjónvarpsseríu og horfa á hana alla yfir helgina. Til dæmis eru þættirnir Boardwalk Empire vel þess virði að horfa á og svo er líka alltaf jafn gaman að byrja upp á nýtt á Friends.



Vikan á...

facebook



Óli Geir í fyrramálið hefst ótrúlegt ævintýri. Ég og Haffi Haff ætlum að fara hringinn í kringum landið KEYRANDI á Getznum mínum. Páskatúrinn okkar mun taka viku, við munum keyra á Húsavík, beint á Eskifjörð, þaðan förum við á Ísafjörð, beint aftur á Eskifjörð og svo heim. Getzinn klikkar ekki. 19. apríl kl. 15:28



Vala Grand OMG ITS SO TRUE I JUST NOTICE IT JUST NOW I TREAT MENBEFORE I EAT THEM !!!! OR I TREAT MEN AND GET BORED THEN OTHERS CAN EAT THEM !! hahah 18. apríl kl. 19:57



Arnar Eggert Thoroddsen Ég ásetti mér í dag að taka mér 30 mínútna frí frá Facebook. Það tókst ekki. Ég þarf hjálpl. 17. apríl kl. 18:19



Auðunn Blöndal Er Luis suarez sonur Kalla kanínu ?? 17. apríl kl. 17:07



Blaz Roca menn voru bara að horfa á kríkk-eftréttir á bbc úr heita pottinum slafrandi á vel séðum drykk. rólegur montana, say hello to my lil friend!!! 16. apríl kl. 04:42



Háskólinn
á Akureyri
University
of Akureyri



VERTU VELKOMIN/N Í NÁM VIÐ HÁSKÓLANN Á AKUREYRI

GRUNNNÁM - FRAMHALDSNÁM - FJARNÁM

Auðlindafræði

*Félagsvísindi**

*Fjölmíðlafræði**

Heilbrigðisvísindi

Heimskautaréttur

*Hjúkrunarfræði***

*Íðjubjálfunarfræði**

Kennsluréttindi

*Kennarafræði**

*Líftækni**

Lögfræði

Menntunarfræði

*Náttúru- og auðlindafræði**

*Nútímafræði**

*Sálfræði**

*Sjávarútvegsfræði**

*Viðskiptafræði**

* Einnig í boði í fjarnámi ** Í boði í fjarnámi á Selfossi

Engin skólagjöld, skrásetningargjald fyrir skólaárið kr. 45 þúsund.

www.unak.is

Umsóknarfrestur er til 5. júní

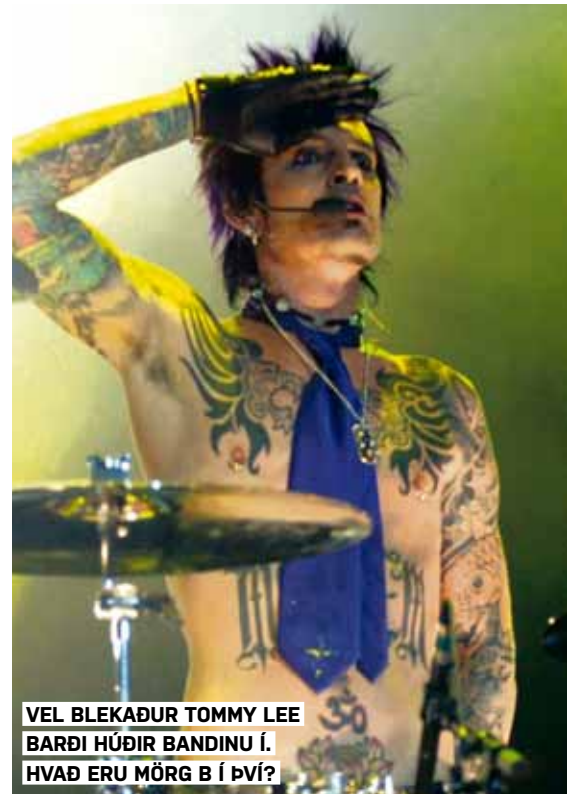


ROCK STAR SUPERNOVA ÁSAMT BROOKE BURKE SEM STJÓRNADI ÞÆTTINUM

ROCK STAR SUPERNOVA:

Sprungna sprengistjarnan

Brátt eru 5 ár liðin frá því að gervöll íslenska þjóðin sat límd við sjónvarpstækin og fylgdi **Magna Ásgeirssyni** í gegnum ævintýraferð í rokkbransanum. Sumarið 2006 var sumarið sem Magni og aðrir keppendur **Rockstar Supernova**-þáttanna áttu hug og hjörtu íslenskra ungmenna. En **Monitor** spyr: Hvar eru þau nú?



VEL BLEKAÐUR TOMMY LEE BARDI HÚÐIR BANDINU Í. HVAD ERU MÖRG B Í ÞVÍ?

Hljómsveitin *Rock Star Supernova*

Eins og flestir muna gekk þáttaröðin út á það að finna söngvara fyrir ofurgrúppuna Supernova sem var mönnum þeim Jason Newstead, fyrrum bassaleikara Metallica, Gilby Clarke, fyrrum gítarleikara Guns N' Roses og eðaltöfaranum Tommy Lee sem gerði garðinn frægan sem trommari Mötley Crüe og elskhugi Pamelu Anderson.

Sigurvegari keppinnar var Lukas Rossi (sjá nánar á næstu síðu). Að lokinni þáttaröðinni varð mikið fjaðrafok vegna nafns hljómsveitarinnar. Þá höfðu þáttgjafar pönktríóð Supernova, sem hafði unnið sér það til frægðar að eiga lag í myndinni Clerks, mál gegn framleiðendum þáttanna fyrir nafnstuld. Málið var dæmt ofurgrúppunni og framleiðendum í óhag og þurfti hún því upp frá því að kalla sig Rock Star Supernova.

Eftir nafnaveseníð var ráðist beint í plötugerð þar sem einn heitasti pródús-ent árið 2005, Butch Walker, var fenginn til að taka upp plötuna. Skemmst er frá því að segja að í heildina hlaut platan, sem nefnd var eftir hljómsveitinni og gefin út í nóvember 2006, afar slæma dóma. Einn gagnrýnandinn gekk meira að segja svo langt að segja að hljómsveitin



sjálf „meikaði ekki sens á nokkurn hátt“. Platan náði þrátt fyrir allt plátínusölu í heimalandi Lukas Rossi, Kanada.

Rock Star Supernova lagði í tónleikaferðalag til að fylgja plötunni eftir en segja má að ógæfan hafi elt gömlu refina í bandinu því fljótlega lenti Newstead í því að rífa vöðva í upp-handlegg við það að reyna að grípa bassamagnara og var því ófær til að spila í þónokkurn tíma.

Bandið fékk staðgengil í stað Newstead en áhugaleysi einkenndi tónleikaferðina og strax að henni lokinni fóru Rossi og Clarke að einbeita sér að sólóefni á meðan Tommy Lee sneri sér af fullri alvöru að annarri ástríðu – plötusnúðaspilerí.

Í dag er líf hljómsveitarinnar gjörsamlega í óvissu statt en Lukas Rossi hefur sagt opinberlega að hann sé hættur. Það verður að teljast ansi kaldhæðnislegt hve víðeigandi nafn hljómsveitarinnar er en „supernova“, eða sprengistjarna, er stjarna sem verður til þegar sólstjarna hefur eytt öllu eldsneyti sínu og fellur saman undan eigin þunga – svoltið eins og gerist þegar útblunnar stjörnur sameinast eftir að hafa klárað sitt eldsneyti.



GÍTARLEIKARINN GILBY CLARKE

FRAMHALD Á NÆSTU SÍÐU



MAGNI

HEIMALAND: ÍSLAND

FÆDINGARÁR: 1978

ÁRANGUR Í KEPPNINI: 4. SÆTI

Kallaður Magni-ficent 40 sinnum í viku

„Geturðu ekki bara hringt þegar það eru liðin tíu ár frekar?“ voru fyrstu viðbrögð þegar blaðamaður rifjaði upp með Magna að brátt væru liðin fimm ár frá ævintýrinu vestanhafs. „Mér finnst eiginlega eins og þetta hafi verið í öðru lífi. Þetta er svona eins og þegar maður fattar að maður sé ekki lengur menntskælingur. Lífið manns tekur ýmsum stökkbreytingum og þetta gerðist fyrir svona tveimur stökkbreytingum hjá mér,“ segir Magni um hvernig Rock Star-ævintýrið horfi við honum í dag. „Eini maðurinn sem ég held einhverju sambandi við er hann Toby. Maður tekur Facebook-ið á hann annað slagið,“ segir Magni en segist að öðru leyti hafa misst samband við hina keppendurna, enda erfitt að halda sambandi við fólk sem býr í annarri heimsálfu og öðru tímabelti. Magni segir að rokkaranafnið Magni-ficent lifi enn góðu lífi. „Ég þarf svolítið að lifa við það, þessi frasi er

notaður á mig svona 40 sinnum í viku. Fyrst var það Magni á móti sól en svo tóku við Magni Rockstar, Magni okkar Ásgeirsson eða Magni-ficent. Þetta eru brandarar sem eru ódauðlegir og ég fæ aldrei leiða á,“ segir hann hress með kaldhæðnislegum tón. Hann segist hins vegar sjálfur ekki hafa rifjað upp frammistöðu sína úr þáttunum með því að horfa á þá og bætir við: „Ef það kemur einhvern tímann sá tími að ég taki upp þessa DVD-diska sem ég á frá þessu þá mun ég örugglega ekki eiga DVD-spilara lengur, það verður komið eitthvað annað format. Ég hugsað að það sé það langt í að ég horfi á þetta.“ Þegar blaðamaður náði tali af Magna var hann að láta hlúa að meiðslum sem hann hafði orðið fyrir í Hárinu en hann leikur í uppsetningu þess á vegum Silfurtunglsins sem sýnd er þessa dagana í Menningarhúsinu Hofi fyrir norðan. Áhugasamir eru hvattir til að athuga sýningatíma á www.harid.is.

Tommy Lee kynnti hann fyrir ástinni

Flestum er kunnugt að Lukas Rossi stóð uppi með pálmann í höndunum eftir þáttaröðina. Í þáttunum var hann í svo miklu uppáhaldi ofurpremmeninganna að ætla mætti að þeir litu á hann sem draumason.

Líkt og lesa má framfar í greininni gengu verkefni Rock Star Supernova ekki sem skyldi og sagði Rossi skilið við ofurbandið. Síðan þá hefur hann gefið út sólóefni aðallega í akústískum gir ásamt því að stofna nýja hljómsveit, Stars Down. Hljómsveitin tók upp plötu en gaf hana aldrei út að sögn Lukas Rossi vegna þess hve ósáttur hann var með útkomuna.

Vesenið í kringum Supernova og félagar þó ávöxt fyrir ástarmál Rossi en Tommy Lee kynnti hann fyrir ofurskutlu að nafni Kendra Jade sem hann giftist árið 2007.



LUKAS ROSSI

HEIMALAND: KANADA

FÆDINGARÁR: 1976

ÁRANGUR Í KEPPNINI: 1. SÆTI

DILANA

HEIMALAND: SUÐUR-AFRÍKA

FÆDINGARÁR: 1972

ÁRANGUR Í KEPPNINI: 2. SÆTI



Vann Hlustenda-verðlaun FM957

Dilana þótti standa sig ótrúlega vel í þáttaröðunum og var lengst af talin sigurstranglegust. Með silfurmedaluna í farteskinu hélt Dilana galvösk í hljóðver til að taka upp plötuna InsideOut. Því miður fyrir hana strandaði útgáfusamningur hennar við fyrirtækið sem ætlaði að gefa hana út og að lokum var annað fyrirtæki sem keypti réttinn á plötunni en gaf hana eingöngu út á stafrænu formi.

Dilana gerði það gott með Magna á tónleikum Rock Star Supernova-húsbandsins sem staldraði við í Laugardalshöll þar sem þau tóku saman kassagítarsett. Fyrir slíka frammistöðu hlutu reyndar Magni og Dilana hlustendaverðlaun FM957 árið 2007. Hún hefur einnig leikið í einni litilli bíómynd í Bandaríkjunum en síðast spurðist til hennar hér á Fróni þegar fjölmiðlar komust á snoðir um að hún væri í hljóðveri með Þorvaldi Bjarna þar sem hún var ráðin til að syngja í íslenski rokkóperu.

Kynlífsráðgjafi með meiru

Frá því að Ástralinn Toby Rand keppti til úrslita í þáttunum hefur eitt og annað drifið á daga hans. Þessi ágæta athygli sem söngvarinn hlaut í kringum þættina kom sér vel fyrir hann og áströlsku rokk-hljómsveit hans, Juke Kurtel, en þeir höfðu nýlökkið við breiðskífu um leið og þættirnir fóru í loftið. Í kjölfarið hitaði hljómsveitin upp fyrir Rock Star Supernova á sínu tónleikaferðalagi en einnig fyrir stórhljómsveitina Nickleback. Juke Kurtel hefur átt góðu gengi að fagna í heimalandinu.

Toby hefur látið að sér kveða á öðrum sviðum en árið 2008 var hann valinn einn af eftirsóttustu píparveinum heimalandsins í ástralska kvennablaðinu Cleo en einnig er hann viðmælandi í bókinni „Sex Tips from Rock Stars“ sem kom út árið 2008.



TOBY RAND

HEIMALAND: ÁSTRALÍA

FÆDINGARÁR: 1977

ÁRANGUR Í KEPPNINI: 3. SÆTI



STORM LARGE

HEIMALAND: BANDARÍKIN

FÆDINGARÁR: 1969

ÁRANGUR Í KEPPNINI: 5. SÆTI

8 mílna leggöng

Hin hávaxna Storm Large vakti athygli fyrir kraftmikinn karakter sinn í þáttaröðinni en athygli vekur að hún var 37 ára þegar Rock Star-ævintýrið átti sér stað. Storm átti sennilega eftirminnilegasta frumsamda lagið í þáttunum en það var lagið Ladylike.

Frá því að leiðir hennar og þáttaradarinnar skildu hefur Storm lítið látið reyna á sólóferil í tónlist en hefur fengist við leiklist og er hún einmitt menntuð leikkona. Hún gaf þó út tónlistarmyndband árið 2009 sem var ansi sérstakt en lagið jafnvel enn athyglisverðara. Lagið heitir 8 Miles Wide þar sem aðalinntak viðlagsins er það að leggöng hennar séu 8 mílur á vidd. Af því litla sem annars finnst um Storm á netinu kemur fram að hún sé tvíkynhneigð en kjósi helst að kalla sig „alætu í kynhneigð“ – hvað sem það nú þýðir!



5.302.046 lög
525.148 plötur
329.599 listamenn

 Tónlist.is



S&M Remix
Rihanna

Traustur vinur?

Stebbi vs. Eyfi

Stebbi og Eyfi halda upp á 20 ára afmæli hinnar goðsagnakenndu Nínu með tónleikum dagana 30. apríl og 12. maí í Salnum í Kópavogi. Uppselt er á fyrri tónleikana en aðdáendur geta enn tryggt sér miða á aukatónleikana. Lagið er líklega með þeim þekktustu sem hafa farið í Eurovision fyrir Íslands hönd og líklega kunna fleiri Íslendingar Nínu en sjálfan Þjóðsönginn. Þeir Stebbi og Eyfi hafa unnið saman um árabil og Monitor lagði fyrir þá próf til að komast að því hversu vel þeir þekkjast eftir öll þessi ár.

HVERSU VEL ÞEKKJAST ÞEIR?

1. Hvað fer mest í taugarnar á honum í fari fólks?
2. Hver er uppáhaldstónlistarmaðurinn hans?
3. Hvað er hann með í forgjöf?
4. Ef hann yrði að fá sér gæludýr, hvaða dýr myndi hann fá sér?
5. Hver er uppáhaldsskyndibitinn hans?
6. Hvað finnst honum skemmtilegast að gera á netinu?
7. Hefur hann farið í ljós?
8. Ef hann þyrfti að eyða nótt með karlmanni, með hvaða karlmanni myndi hann vera?
9. Hver er helsti hæfileiki hans, að hans eigin mati?
10. Hvenær fór hann síðast að gráta?
11. Hver er uppáhaldsstaðurinn hans í heiminum?
12. Ef hann þyrfti að velja á milli þess að vera lögga, sjómaður eða bóndi, hvað myndi hann velja?
13. Hver er uppáhaldsbíómyndin hans?
14. Ef hann mætti velja sér hvern sem er til að fara í hádegismat með einu sinni, hver yrði það?

Væri til í að vera bóndi

1. Óheiðarleiki. Rétt svar: Óskipulag og almenn óreiða.
2. Stevie Wonder. Rétt svar: Algjörlega vonlaust að nefna einn en ef saumað yrði stift að mér gæti ég til dæmis sagt Paul McCartney, Paul Simon og James Taylor. Einnig Stevie Wonder, James Brown og Marvin Gaye. (Stefán taldi upp marga fleiri) **½ rétt**
3. 11,5. Rétt svar: 11,6.
4. Kött. **Rétt**
5. Subway. Rétt svar: Castello-pizza.
6. Leita uppi gamlar fréttir af ýmsum toga. Rétt svar: Fræðast um enska boltann, golf og pólitík.
7. Já. **Rétt**
8. Bergþóri Pálssyni. Rétt svar: Ég væri til dæmis til í að sitja að sumbli og spjalli við Ringo Starr næturlangt. En ég myndi þó aldrei gera tilraun til að spjalla Ringo.
9. Textasmíð. Rétt svar: Ágætlega skipulagður og höndla pressu vel.
10. Þegar yngri sonurinn fæddist. Rétt svar: Sennilega í jarðarför afa míns fyrr á þessu ári. Reyndar datt ég fyrir skemmstu fram fyrir mig allsgáður í ógáti og nefbraut mig, það var vont og ég fellði nokkur sársaukatár.
11. Selva á Ítalíu. Rétt svar: Heimilið mitt.
12. Bóndi. **Rétt**
13. Cinema Paradiso. **Rétt**
14. Ég. Rétt svar: Ég hefði verið til í að snæða með Jónasi Hallgrímssyni. Konráð Gíslason hefði jafnvel mátt vera með. Og Einar Ben hefði sómt sér vel sem fjórði maður.

Ekki mikill skyndibitamadaur

1. Hann er nokkuð umburðarlyndur. En ég þykist vita að óstundvisi sé honum lítt að skapi. **Rétt**
2. Ansi margir, en til að nefna einhverja giska ég America, Dan Fogelberg, Eagles og James Taylor. Rétt svar: Dan Fogelberg. **½ rétt**
3. Ég skýt á 10,5. Rétt svar: 11,5.
4. Hann á tvo smáhunda, sem eru í raun ígildi eins fullveðja hunds. **Rétt**
5. Ég þekki hann ekki sem mikinn skyndibitamann, hann er meira fyrir sunnudagslæri og rauðvín. Rétt svar: KFC.
6. Hann hangir lítið á netinu. Horfir mun meira á sjónvarp. Rétt svar: Lesa fréttir.
7. Líklega. Allavega fór hann í Norðurljós árið 1987. **Rétt**
8. Kannski Ingemar Stenmark eða Gustavo Thöni. Rétt svar: Bergþóri Pálssyni.
9. Hann er traustur kassagítarleikari. Rétt svar: Að fá fólk til að hlæja.
10. Hef ekki hugmynd um það. Rétt svar: Í 50 ára afmælisveislu minni 15 apríl 2011.
11. Heima, fyrir framan sjónvarpið. En einnig kann hann ákaflega vel við sig á góðum golfvöllum í blíðviðri, nánast hvar sem er. En sennilega hvergi betur en á Pebble Beach. Rétt svar: New York.
12. Lögga? Rétt svar: Bóndi.
13. Hann er mikill kvikmyndamaður og sér líkast til allar bíómyndir sem vit er í. Til að segja eitthvað segi ég Butch Cassidy and The Sundance Kid. Rétt svar: Field Of Dreams.
14. Sigurður Sigurðsson fyrrverandi íþróttafréttamaður, Stefán Jónsson fyrrum fréttamaður og Jón Auðuns fyrrum Dómkirkjuprestur. Hann gæti hermt vel eftir þeim öllum. Rétt svar: Stefán Hilmarsson.

Eyfi sigraði naumlega með 4½ stig gegn 3½ stigi Stebba

Fender®

YAMAHA®

t.c. electronic®

SHURE®

behringer®

M-AUDIO®

VOX

PEAVEY

PreSonus

Taylor
QUALITY
GUITARS

Takamine

Washburn

Ibanez

ERNIE BALL®

MUSIC.MAN

Pearl®

TAMA

PAiSte

Zildjian

KORG



Glæsilegt úrval – Topp vörumerki
í stærstu hljóðfæraverslun landsins


HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ

TÓNABÚÐIN

Síðumúla 20 ■ Reykjavík ■ www.hljodfaerahusid.is

Sunnuhlíð 12 ■ Akureyri ■ www.tonabudin.is

Hætti aldrei í miðjum bardaga

Árni „úr járni“ Ísaksson þumalbrotnaði í miðjum bardaga fyrr í vetur en sigraði engu að síður. Hann er að undirbúa sig fyrir stóran bardaga í sumar um þessar mundir og byrjar brátt með þátt í **Mbl sjónvarpi**

KLASSÍSK MATARDAG-BÓK ÁRNA

Morgunmatur: Sex egg, spínat, hafragrautur, kíví, lýsi, glútamín og fjölvítamín.

Hádegismatur: Ýsa eða þorskur og brokkólí.

Eftir æfingu: Smá heilhevitipasta og hnetur, ávöxtur, prótein, glútamín og aminosýrur.

Kvöldmatur: Kjúklinga-bringur og grænmeti.

BORÐAÐU EINS OG ÁRNI

Hvít kjöt

„Ég borða mikinn fisk, kjúklinga-bringur, túnfisk og kalkún. Mér finnst ég léttari á mér þegar ég borða hvít kjöt.“

Mikið grænt

„Ég borða alltaf grænmeti með máltíðum og mikið af grænu grænmeti eins og spínati og brokkólí.“

Holl fita

„Fitan er mjög mikilvæg og ég borða mikið af hollri fitu. Ég tek alltaf lýsi og omega 3 á morgnana og borða mörndlur, kasjúwhnetur og ólífuolíu. Fitan lætur mig brenna hraðar og minnkar hættu á meiðslum.“

Ávextir

„Ég borða mikið af ávöxtum eins og kíví, eplum og banönum.“

Sterkja eftir æfingar

„Eftir æfingar þarf líkaminn sterkju en annars ekki svo þá eru einu skiptin sem ég fæ mér kolvetni.“

Prótein, glútamín og aminosýrur

„Ég fæ mér alltaf prótein, glútamín og aminosýrur frá Sportlif eftir æfingar. Mér finnst það hjálpa svakalega mikið.“

Nammidagur

„Ég er með ógeðslega sæta tungu og verð að fá mitt nammí. Annars klikkast ég, þetta er mitt dóp.“

Hvernig tókst þér að vinna síðasta bardaga með brotinn þumal? Ég fann eiginlega ekkert fyrir þessu í bardaganum því þá var svo mikið adrenalín flæðandi um líkamann. Ég kláraði gaurinn líka stuttu eftir að þumallinn brotnaði sem var fínt þó ég myndi aldrei hætta í miðjum bardaga út af einhverju svona. Þegar maður er í bardaganum skiptir sársauki engu máli.

Erðu orðinn góður af meiðslunum?

Ég var í fimm vikur í gífsi og var einmitt að losna úr því í síðustu viku. Núna er ég í endurhæfingu og að vinna í að styrkja þumalinn. Ég er reyndar búinn að æfa stíft meðan ég var í gífsinu og hef æft í kringum meiðslin. Ég myndi bara klikkast ef ég gæti ekki æft í einhvern tíma. Það er svo gott við þessa íþrótt að ég get æft ýmislegt þó ég sé meiddur og er í þokkalega góðu formi núna þrátt fyrir meiðslin.

Hvenær er næsti stóri bardagi hjá þér? Í júní. Ég má ekki gefa upp hvern ég berst við en ég get sagt að

HRADASPURNINGAR

Uppáhaldsmatur?

Nautasteik með bernaise.

Uppáhaldshljómsveit? Beastie Boys, Wu-Tang, Public Enemies og allir þessir. Sérstaklega í gamla daga.

Uppáhaldskvikmynd? Braveheart.

Uppáhaldssjónvarpsþáttur?

Californication.

Uppáhaldsbardagakappi?

Bernard Hopkins.

Uppáhaldshögg? Bodyshot.

Uppáhaldsvöðvi? Innri bicep.

hann er rosalega góður bardagamaður sem hefur verið á topp tíu í Evrópu svo hann er ekkert djók. Ég er ekki heldur neitt djók svo þetta verður frábær bardagi að horfa á. **Um hvað fjallar þátturinn þinn í Mbl sjónvarpi?** Undirbúninginn minn fyrir þennan bardaga. Við sýnum hvað ég geri til að undirbúa mig, hvað ég borða og hvernig ég æfi. Ég held að fólk muni hafa gaman af að sjá hvað þetta snýst um og að við séum ekki bara gaurar sem fara í búr og slást. Við erum atvinnuþróttamenn sem hugsa vel um heilsuna og erum ekki að djamma um helgar. **Hvað myndir þú segja að það tæki langan tíma fyrir ungan mann að koma sér af sófanum og í form fyrir blandaðar bardagalistir?** Hann myndi vera tilbúinn til að keppa í byrjendaflokki með hjálm og svona eftir eitt ár ef hann er fljótur að læra, annars tvö ár.

ÆFÐU EINS OG ÁRNI

5-6 daga í viku, 2-3 á dag

„Ég reyni að æfa þrisvar sinnum á dag en stundum æfi ég tvisvar. Sunnudagar eru heilagir hvíldardagar hjá mér.“

Upphifingar og chin-ups

„Ég nota þær mikið til að fá kraft í bakið og hendurnar. Þá get ég kýlt fastar og choke-að fólk út.“

Ólympískar stangir og ketilbjöllur

„Ég nota engin tæki heldur bara alhliðaæfingar. Ketilbjöllur eru sniðugt fyrirbæri og líka ólympískar stangir. Með slíkum lyftingum kemur maður í veg fyrir eymsli í bakinu og meiðslu.“

Sprettir upp brekkur og stiga

„Frábærir til að bæta þolið, sprengikraftinn og styrkinn. Það þýðir ekkert að vera í langhlaupum í minni íþrótt.“

SÁRSÁUKI ER
EKKI TILTÖKUMÁL
FYRIR ÁRNA



ÆTLAR ÞÚ Í HÁSKÓLA Í HAUST?



SPENNANDI NÁM
OG ÖFLUGT FÉLAGSLÍF



Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@monitor.is



COBRA
SOKKABUXUR 2.390
ÞESSAR ERU ÞYKKAR OG FÍNAR
OG PASSA VIÐ HVADA SEM ER



FRIIS & COMPANY
BOLUR 14.990
FLAUELSHÁLSMEN 7.490
ÞESSI FLOTTI BOLUR ER SÍÐUR,
VÍÐUR OG ÓTRÚLEGA ÞÆGILEGUR!
HÁLSMENIÐ KRYDDAR UPP Á
HVADA FLÍK SEM ER



LYFJA
RAKAGEFANDI MEIK 6.021
ÞYKKUR VARASALVALITUR 4.013
BAUGAFELARI 4.034
HÉR ER UM AÐ RÆÐA UNDRÁ-BAUGAFELARA.
NÝI VARASALVINN FRÁ CLINIQUE FÆST MED
ALLSKONAR LITUM. VIRKILEGA MJÚKUR OG
GÓÐUR. MEIKIÐ ER ÞEKJANDI OG GEFUR
HÚÐINI GÓÐAN RAKA Í LEIÐINI



TOPSHOP
ARMBAND MED GÖDDUM 4.990
ARMBAND 4.490
EYRNALOKKAR 2.990
DJARFT OG FALLEGT SKART
ER NAUBSYNLEGT



FRIIS & COMPANY
SKÓR 24.990
ÞESSIR MINNA SVOLÍTID Á
FLOTTU ACNE SKÓNA

& HEITAST FLOTTAST

Þó að veðrið virðist vera að rugla með mann þessa dagana er ekkert annað í stöðunni en setja sig í stellingar fyrir sumarið. **Stíllinn** mælir með hinu og þessu sem er heitt um þessar mundir og möst að eiga fyrir sumarið.



SAUTJÁN
SKÓR 14.990
SÆTIR OG ÞÆGILEGIR
SUMARSKÓR



MAKE UP STORE
STEINEFNAPÚÐUR 7.690
PÚÐRIÐ FRÁ MAKE UP STORE
ER LÉTT OG AÐLAGAST HÚÐINI
-ALGJÖR SNILLD

MAKE UP STORE
NAGLALAKK 2.690
GRÆNA LAKKIÐ HEFUR ROKIÐ
ÚT EINS OG HEITAR LUMMUR.
FERSKJULITURINN ER LÍKA AÐ
KOMA STERKUR INN



SAUTJÁN
SOKKABUXUR 2.990
ÞESSAR URÐU SVO VINSÆLAR
AÐ ÞÆR SELDUST UPP. EN EKKI
ÖRVÆNTA, ÞÆR KOMA AFTUR!
- FYLGSTU ÞVI MED



MAKE UP STORE
AUGNSKUGGI 3.290
FERSKJULITIR OG FJÓLUBLÁR
VERÐA MIKIÐ Í SUMAR

HÁRNÝ HÁRGREIÐSLUSTOFA
SILKIPERLUR
LÍTILL (15 STK.) 2.780
STÓR (50 STK.) 6.240
ÞESSAR PERLUR GERA HÁRIÐ
ÞITT BÓKSTAFLEGA AÐ SILKI.
ALGJÖRT MÖST AÐ EIGA!



TOPSHOP
SOKKAR 999
ÞAÐ ER FALLEGT AÐ VERA Í
SÆTUM SOKKUM Í HÆLASKÓM

SAUTJÁN
SÓGLERAUGU 1.990
HIPPALEG OG TÖFF
SÓGLERAUGU FYRIR SUMARIÐ



FRIIS & COMPANY
BUXUR 9.990
SVONA SKRÆPÓTTAR BUXUR ERU
EIGINLEGA ÓMISSANDI Í FATASKÁPINN -
EKTA SVONA „HENDINGUR“



Stjörnustríð

Þessi fjólublái Marc Jacobs kjóll hefur gripið athygli Önnu og Önnu. Hárgreiðslan hjá **Anne Hathaway** er mjög flott og hún er sæt í kjólnum. Hins vegar er hún búin að stytta sinn kjól eitthvað og hann kominn fyrir ofan hné. Fyrir vikið verður kjóllinn meira blöðrulegur og ekki eins fallegur í laginu. **Anna Paquin** er í fallegri skóm og tekur sig mun betur út í kjólnum.

Söng- og leikkonan **Ashley Tisdale** og **Leona Lewis** sem syngur um brostin hjórtu deila herna palliétukjól. Það verður að segjast að kjóllinn fer líkamsbyggingu Ashley betur en hún er í vægast sagt ljótum skóm. Leona hefði mátt sleppa armböndunum þar sem kjóllinn er svo ýktur að það þarf ekki svo marga fylgihluti. Þær eru í raun hvorugar að slá í gegn.

Það er sorglegt að sjá andlitið á **Courtney Cox** a.k.a. Monicu úr Friends. Sú er búin að láta sprauta allsvakalega í sig. Hún mun þó alltaf eiga hjartastað hjá okkur, brjáluðum Friends-aðdáendum. Hérna er hún í sama Marc Jacobs kjól og **Anne Hathaway**. Þær eru ótrúlega svipaðar í kjólnum fyrir utan hálsmenið hennar Cox, sem gerir mikið fyrir hana.

Leikkonan **Lauren Conrad** er sæt í þessum krúttlega tvílita kjól og skórnir hennar, opnir í tána, smellpassa við kjóllinn. Hárið er dregið til hliðar í laust tagl og fer það henni vel. **Kardashian**-systirin Khloe er sæt og fín en svolítið budduleg í honum og skórnir hennar eru síðri. Lauren er sigurvegari í Stjörnustríði að þessu sinni.



**AVRIL
LAVIGNE™**

Forbidden Rose



Dare to Discover

www.avril-lavigne-perfumes.com

www.avrillavigne.com

Steldu stílnum

Raunveruleikastjarnan **Olivia**

Palermo er þekkt fyrir að vera endalaust flott klædd og ótrúlega sæt í þokkabót. Hérna er hún á **London Fashion Week** sem var haldin um daginn. **Stíllinn** fór og svipaðist um eftir svipuðum flíkum.



SKÓRNIR FRÁ BIANCO ERU SVIPAÐIR OG SKÓRNIR SEM OLIVIA ER Í. HINS VEGAR Á BÚÐIN VON Á TIGERSKÓM Í SUMAR. UM AÐ GERA AÐ HAFU AUGUN OPIN!

stíllinn

„Konur klæða sig svipað um allan heim, þær klæða sig til að pirra aðrar konur.“ **Elsa Schiaparelli.**

Viltu halda í unglega húð?

Þar sem **Stíllinn** er ávallt með hollustuna í fyrirrúmi, eru hérna nokkrar matartegundir og vítamín sem hjálpa húðinni og heilsunni að halda sér í góðu lagi.

Avokadó

Olían úr avokadó styrkir húðina og heldur henni rakri. Avokadó eru full af einómettaðri fitu. Einómettuð fita er góð fyrir hjarta- og æðakerfið vegna þess að hún kemur í veg fyrir að þú þrútnir.



Ber

Ber eru troðfull af andoxunarefnum og án efa gírnilegt snarl. Þau hjálpa líkamamanum að framleiða kollagen sem er öflugasta byggingarprótein líkamans.

Spínat

Spínatið á að vera mjög gott fyrir augun. Það heldur þeim skörpum og skýrum. Spínat er einnig troðfullt af allskonar vítamínum, til dæmis B9 sem hjálpar til við frumumyndun.



Villtur lax

Laxinn inniheldur Omega 3 fitusýrur sem styrkja minnið og starfsemi heilans. Þessi fiskur hefur einnig góð áhrif á geðheilsuna.

Brokkolí, rauðkál og rauðbeður

Þessar grænmetistegundir eru góðar til afeitrunar. Brokkolí inniheldur til dæmis efni sem kunna að vera lykillinn að ótímabærri öldrun.



Engifer, kókos, cayenne pipar og kanill

Þessi krydd koma jafnvægi á blóðsykurinn. Þau innihalda áhrifarík andoxunarefni sem stuðla að betri heilsu fyrir líkamann. Engifer á einnig að draga úr öldrun húðarinnar. Engiferið er eiginlega undralyf.

Vatnsríkur matur

Hér er átt við hráefni á borð við gúrku, vatns-melónu, epli, ferskjur og selleri sem halda húðinni rakri og fínni. Þessi hráefni halda hrukkunum einnig í skefjum og halda smettinu þínu „fresh“.



Sínk, kopar og selen

Þessi þrenning af steinefnum eru mikilvæg fyrir líkamann. Matur sem inniheldur þessi steinefni eru meðal annars kjúklingur, túnfiskur, hvítlaukur, valhnetur og þurrkaðir ávextir. Til að mynda bætir sínk ónæmiskerfið og selen er mikilvægt fyrir húðina.

Beittar klær eru málið

Magnetic naglaskólinn er brautryðjandi í skrauti hér á landi og leggja áherslu á heilbrigði naglarinnar.

Magnetic naglaskólinn fór í gang í nóvember í fyrra. Skólinn er með til að mynda svokallaðar stiletto neglur, beittar neglur sem hafa vakið mikla athygli en einnig sérhæfir skólinn sig í skreytingum á nöglum. „Við erum voðalega langt á eftir öðrum Evrópulöndum hvað þetta varðar,“ segir Hjördís Lilja Reynisdóttir skólastjóri skólans. „Það er rosalega mikil vakning í skrauti á Íslandi og ég held að við séum ákveðnir brautryðjendur hvað varðar þessar miklu skreytingar“. Skólinn leggur mikla áherslu á að nemendur læti um hirðu og heilbrigði naglarinnar og læri að meðhöndla nöglina rétt, svo að hún komi eins undan efnunum eins og hún fer undir þau. „Okkur hefur fundist þetta svólítið vanta í naglafræðina á Íslandi. Nemendur þurfa að þekkja efnin og vita hvað liggur að baki“.

Kennslan í skólanum fer fram á mjög sniðugan hátt. Þú mátt í raun taka þetta á þínum hraða svo lengi sem að þú klárir skólann innan árs, þess vegna miklu fyrr. Ef þú hefur brennandi áhuga á að verða naglasérfræðingur, er ekki vitlaust að kíkjá á þetta! Meira á beautyworld.is



FERGIE, LADY GAGA OG RIHANNA ERU ALLR MEÐ KLÆR



www.opticalstudio.is



LINDBERG 2030/915 NATURE BUFFALO HORN, WHITE GOLD

ÞAR SEM ÚRVALIÐ
ER AF UMGJÖRÐUM

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

ÍSLENSKA

HAMBORGARAFABRIKKAN



Á FABRIKKUNNI

FABRIKKAN FAGNAR PÁSKUM OG SUMRI!

„Betur skartar fullur kviður en fagur kyrtill“



Miðvikudagur 20. apríl

HLJÓMSVEITIN JÓN JÓNSON

tónleikar kl. 22

Opið frá kl. 11 til miðnættis



Fimmtudagur 21. apríl

SKÍRDAGUR/ SUMARDAGURINN FYRSTI

Opið frá kl. 11 til miðnættis



Föstudagur 22. apríl

FÖSTUDAGURINN LANGI

Opið frá kl. 11 til miðnættis



Laugardagur 23. apríl

VENJULEGUR LAUGARDAGUR

Opið frá kl. 11 til miðnættis



Sunnudagur 24. apríl

PÁSKADAGUR - lokað vegna súkkulaðiáts



Mánudagur 25. apríl

ANNAR Í PÁSKUM

Opið frá kl. 11 - 22

TRYGGÐU ÞÉR BORD Í TÆKA TÍÐ Í SÍMA 575 7575
EÐA Á FABRIKKAN@FABRIKKAN.IS. ENGAR FJÖLDATAKMARKANIR.

STÓRI BÓ ER LENTUR Á FABRIKKUNNI



BORDAPANTANIR

Í síma 575 7575
og á fabrikkan@fabrikkan.is

TAKE AWAY

- Hringdu í síma 575 7575, pantaðu matinn og sæktu þegar þér hentar
- Mættu á staðinn, pantaðu mat og taktu með
- Hámarksbiðtími 15 mín.

FLJÓTLEGT Í HÁDEGINU

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

Alltaf verið hálfger nörd

Texti: Björn Bragi Arnarsson

bjornbragi@monitor.is

Myndir: Allan Sigurðsson

allan@mbl.is

Jamie Cullum heldur tónleika í Hörpunni 23. júní næstkomandi. **Monitor** heimsótti hann í síðustu viku og spjallaði við hann um píanóleik í kaþbátum, James Blunt á Ibiza, Honda Jazz-bifreiðar, öskrandi aðdáendur Ed Westwick... og eðlilega hluti.





viõtaliõ

Því að tala um tónlist. Hann er auðvitað ein frægasta manneskja heims en hann er einmitt lifandi sönnun þess að maður getur lifað lífi sínu eins og maður vill. Við fórum út að borða, hann var með hatt, við drukkum tvo bjóra og svo fór hann aftur upp á hótél. Hann velur að lifa á ákveðinn hátt og mér finnst hann mjög áhugaverður, yfirvegaður maður og frábær listamaður.

Clint Eastwood hringir í þig 22. júní og býður þér að koma að horfa á Dirty Harry næsta kvöld. Hvort bregstu Clint eða sleppir tónleikunum á Íslandi?

Ég missi aldrei af giggi. Á öllum ferlinum hef ég bara misst af einu giggi og það var vegna þess að við komumst ekki með nokkru móti út af snjó. Ef það er búið að bóka gigg þá mæti ég, sama hvað á dýnur.

Hefur þú einhvern tímann verið virkilega uppveðraður yfir því að hitta einhverja stjórn?

Já. Í fyrsta skipti sem ég hitti Clint Eastwood var ég það svo sannarlega. Hann er einn af þeim sem skilgreina bandaríska kvikmyndagerð og það er ekki oft sem þú hittir einhvern sem skilgreinir heilt listform. Það er eins og að hitta Picasso. Ég verð uppveðraður í hvert skipti sem ég hitti listamann sem ég dáist að. Ég hitti Jack White (úr White Stripes) og ég var eins og einn af íslensku aðdáendum Ed Westwicks í kringum hann.

Þú varst ánægður með að Damon Albarn skildi hrósa þér fyrir tónlistina þína í Gran Torino.

Já. Hann er einmitt tónlistarmaður sem ég dáist mikið að. Ekki bara af því sem hann gerði með Blur heldur hefur hann gert svo marga frábæra hluti. Hann er alltaf að gera eitthvað nýtt og ofan á það er hann mikill fjölskyldumaður. Honum tekst að gera allt vel. Þess vegna dáist ég að honum og það var frábært að fá hrós frá honum. Ég held að hann hafi samt aðallega verið hrifinn af því að ég væri vinur Clint Eastwood.

Hvenær gúgglaðir þú þig síðast?

Ég bannaði mér að gera það fyrir svona þremur eða fjórum árum. Ég fæ framkvæmdastjórn minn til að senda mér hluti sem ég á að lesa, eitthvað gott eða greinar sem hann heldur að mér finnist áhugaverðar. Ég hætti að gúggla mig því ég held að það sé ekki hollt

Það er líka miklu skemmtilegra að vera bara uppfullur af ranghugmyndum og halda að öllum finnist maður svalur.

að vita mikið um hvað fólki finnst um þig. Ég held að helmingur listamanna fortíðarinnar hefði ekki náð svona langt ef þeir hefðu getað lesið um sig á Twitter og á netinu. Þegar þú hefur atvinnu af því að skapa máttu ekki hafa áhyggjur af því hvað fólki finnst um þig. Það hefur ekki alltaf rétt fyrir sér og það er svo auðvelt að skrifa eitthvað undir dulnefni á netinu. Það hjálpar manni lítið að lesa það sem er skrifað um mann þannig að ég hætti því og ég hef aldrei verið hamingjusamari. Það er líka miklu skemmtilegra að vera bara uppfullur af ranghugmyndum og halda að öllum finnist maður svalur.

Þú hefur ferðast um allan heim. Segðu mér frá skrýtnum stað sem þú hefur komið á.

Þeir eru margir. Við höfum farið á svo marga skrýtna staði.

Ísland verður líklega einn af þeim.

Nei, ég fíla skrýtið. Mér líður vel á stöðum sem þykja skrýtnir. Fyrir mér eru staðir eins og Denver í Bandaríkjunum skrýtnir. Þar sem allt er brjálæðislega stórt og þú getur farið á veitingastað þar sem eini tilgangur er að kaupa ostborgara af stelpu í baðfötum. Fyrir mér er það skrýtið. Þannig að ég ætla að segja að Hooters í Denver sé skrýtnasti staður sem ég hef komið á.

Þú ert að koma til Íslands í fyrsta skipti. Hverju áttu von á?

Ísland er staður sem ég get hugsað mér að fara í frá til. Ég fór í frá til Noregs í firðina þar. Ég fer ekki á staði eins og...

Ibiza?

Ég hef reyndar farið til Ibiza svona hundrað sinnum. En það er ekki beinlínis frá.

Í ÞESSU VIÐTALI...

1 Elísabet Englandsdrottning

Er aðdáandi JC og hann er aðdáandi hennar.



2 Damon Albarn

Ánægður með JC og þá staðreynd að hann er vinur Clint Eastwood.

3 James Blunt

Alltaf á Ibiza en JC hittir hann aldrei þar.

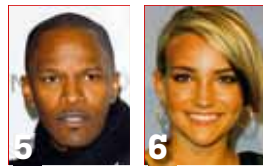


4 Jack White

Fékk JC til að láta eins og „íslenskur aðdáandi Ed Westwick“.

5 Jamie Foxx

JC fílar myndina Ray og vill djamma með honum.



6 Jamie Lynn Spears

„14 ára stelpa sem er alltaf ólétt“ og fær því ekki að djamma með JC.

Hittirðu James Blunt?

Nei, en allir sem ég þekki og hafa farið til Ibiza hitta James Blunt þar! Einhvern veginn tekst mér alltaf að missa af honum. En ég er mjög hrifinn af Norðurlöndunum. Konan mín er ættuð frá Noregi og ef mér skjátlást ekki þá er landslagið ekki ósvipað á Íslandi og í Noregi. Á svoleiðis stað væri ég til í að eiga bústað einhvern tímann til að geta flúið til í frá. Þar sem maður kemst í smá næði. Ég hef horft á margt um Ísland og tengi vel við það.

Hvað veistu um Ísland?

Fyrir utan Björk (hlær)? Ég hef áhuga á menningu sem er ekki eins einsleit og hjá okkur hinum og ég held að Ísland sé einn af þessum stöðum sem hefur haldið vel í menningarleg sérkenni sín. Kannski er það tilkomið vegna aðstæðna því þið eruð svo fámenn þjóð og frekar ótengd öðrum löndum. Ég er mjög hrifinn af svoleiðis menningu. Ég til dæmis elska Japan og einnig Nýja-Sjáland sem er algjörlega á sínum eigin stað. Ég elska öll Norðurlöndin og norðurhluta Kanada. Ég held að þið eigið það öll sameiginlegt að vera algjörlega þið sjálf.

Ef þú mættir velja einn yfirmáttúrulegan hæfileika, hvern myndir þú velja?

Þessi er auðveld. Ég myndi vera ósýnilegur. Þá fengi maður að vita allt. Þú fengir að vita hvað gerist á þinginu, í búningsklefanum hjá stelpum, hvað samstarfsfólkið segir um þig þegar þú ferð. Það væri magnað.

Hver er frægasta manneskjan í símaskránni þinni?

Fyrir utan Ed Westwick? Ég var með Pharrell í símaskránni en ég held að hann sé búinn að skipta um númer, örugglega af því að ég hringdi í hann á hverjum degi. Ég er með Clint Eastwood, það er helvíti gott.

Jamie Lee Curtis, Jamie Foxx, Jamie Bell, Jamie Carragher og Jamie Lynn Spears. Af þessum fimm Jamie-um, með hverjum myndir þú helst vilja djamma og með hverjum myndir þú síst vilja djamma?

Vá! Ég hef hitt Jamie Bell og kann mjög vel við hann. Ég hef líka hitt Jamie Carragher. Er Jamie Lynn Spears ekki ólétt 14 ára stelpa? Jamie Foxx er númer eitt, ekki spurning, því hann er tónlistarmaður og mér finnst hann mjög myndinn. Ray er líka ein af uppáhaldsmyndunum mínum. Ég myndi líklega minnst vilja djamma með Jamie Lynn Spears því ég yrði hálfhræddur við hana. Þetta er frábær spurning. Þessi fer á listann yfir spurningar sem ég hef aldrei verið spurður að.

Ljúkum þessu á djassspurningum. Fylgist þú með NBA og er uppáhaldsliðið þitt Utah Jazz?

Þetta er alvöru spurning. Nei og... já.

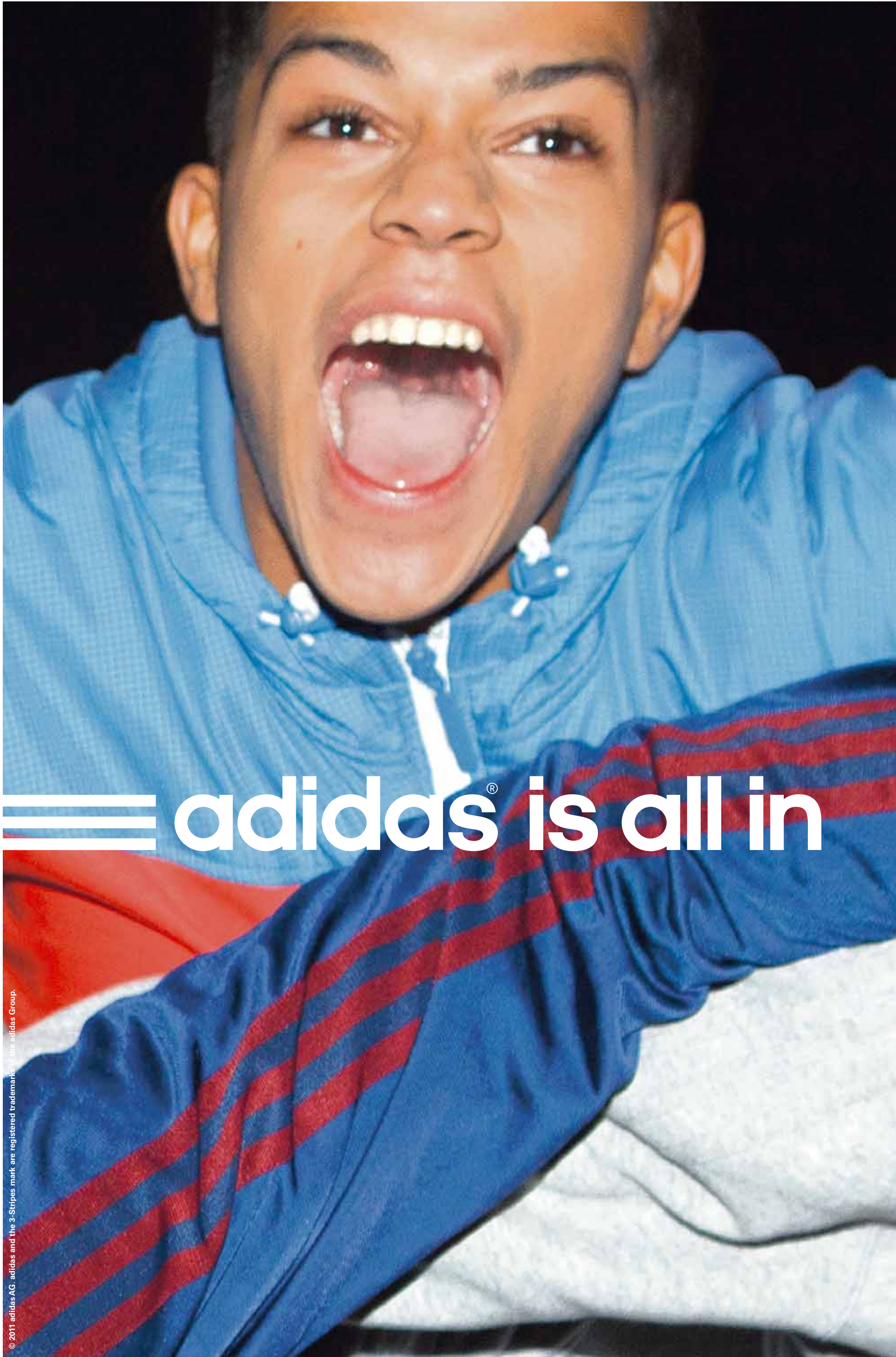
Keyrir þú Honda Jazz?

Og nota ég Jazz-ilmvatn? Mamma mín átti reyndar Honda Jazz einu sinni.

Þannig fékkstu áhuga á djassinum ekki satt?

Mér fannst alltaf hálfkrýtið að keyra þennan bíl þegar ég fór að versla fyrir hana. Eftir að amma mín varð hálfbruguð gaf hún mér Jazz-ilmvatn eða pianóbíndi í afmælisgjöf á hverju ári og afmælis-kort með djasstónlistarmönnum. En ég reyni að forðast allt sem á stendur „jazz“. Ég held að það sé fyrir bestu.





 **adidas[®] is all in**

Ódýrara en að fara áfram til sálfræðings

Af hverju ákvaðst þú að fara í sálfræði? Eftir að hafa hætt í stjórnmálafræði og kvikmyndafræði rankaði ég við mér einn daginn í portinu á Prikinu, fékk mér kókópóffs og pönnukökur í þynnukmáltíð og ákvað í kjölfarið að nú væri kominn tími til að gera eitthvað úr mér. Svo var líka ódýrara að læra þetta heldur en að fara áfram til sálfræðings.

Hvernig myndir þú lýsa náminu í fimm orðum? Krefjandi, fjölbreytt, Freud, svefnleysi, og schníll.

Það besta við námið? Það er líklega fjölbreytileikinn. Stundum er maður læknir að læra um mannlíkamann, annan daginn er maður tölfraeðingur að gera súlurit og þann næsta er maður dýraperri að þjálfra rottur. Þar á milli les maður heimspeki, lyfjafræði, klikkhausfræði og bara allt sem við kemur manningum.

Það versta við námið? Hvað maður getur verið ógeðslega pirrandi gaur sem oftúkar allar daglegar aðstæður út frá einhverjum sálfræðihugtökum. Þú reimar ekkert skóna þína fyrir framan mig án þess að vera spurður hvernig samband þitt og foreldra þinna sé. Hvernig líður þér annars?

Hvað er það skemmtilegasta sem þú hefur lært í sálfræðinni? Að allir strákar séu ástfangnir af mömmum sínum og hati þabba sína. Það var rosa áhugavert fyrst en varð svo frekar vandráðalegt við matarborðið. Svo lærir

maður líka að láta aðra gera eitthvað sem maður vill að þeir geri án þess að þeir viti af því. Þú ert til dæmis að hugsa um mörgæsir núna, ekki satt?

Hefur þú tíma fyrir eitthvað annað en að læra? Hér er skipulag lykillinn. Ég er nefnilega atvinnumaður í fótbolta ásamt náminu en ég leik með KV í 3. deild og því fullkomin fyrirmynd fyrir unga krakka sem vilja meika það í íþróttum en eiga samt möguleika á góðri menntun. Þar að auki er ég í stjórn Animu og í 50% starfi á facebook.

Hvernig er félagslífið? Eftir menntaskóla endar félagslífið hjá flestum en ekki sálfræðinemum. Anima er langskemmtilegasta og virkasta nemendafélag háskólans. Lilja Ingibjargar sagði í viðtali við Bleikt.is að hún ætli í sálfræði næsta haust og Erpur sagði á X-inu að fallagustu og mest classy stelpurnar væru í sálfræði. Svo er klámkynslóðin líka að byrja í háskólanum þannig að það eru bjartir tímar framundan.

Hvernig hyggst þú nýta námið í framtíðinni? Sníllin við sálfræði er að hún býður upp á endalaus möguleika. Ég ætla mér að halda áfram að sálgræna fólk í partíum fyrir bjór en nenni samt ekki að hlusta á eitthvað væl. Svo stefni ég á að fara í framhaldsnám í mannauðsstjórnun og það sem mikilvægast er, að líða vel í sálinni.

ERIK SÁLGREINIR
FYRIR BJÓR

Fullt nafn: Erik Christianson Chaillot
Fæðingarár: 1987 en 1992 í anda.
Menntaskóli: Æji þarna skólinn sem vann Gettu betur um daginn, skólinn með stelpunni.

Mynd/Golli

Námið og félagslífið í Háskóla Íslands

Monitor heldur áfram að kynna sér námsframboð í háskólum landsins og urðu þrjár deildir í Háskóla Íslands fyrir valinu í þetta skiptið.

Fyrir nörda en ekki ofurnörda

Af hverju ákvaðst þú að fara í verkfræði? Eftir útskrift frá Menntaskólanum var ég nokkuð óviss. Ég valdi iðnaðarverkfræði því ég taldi hana vera góða undirstöðu fyrir áframhaldandi nám á breiðu sviði. Verkfræði er frábær kostur fyrir alla þá sem hafa bærilegan grunn í stærðfræði og hafa gaman af því að beita henni til að leysa margvísleg verkefni. Ég myndi segja að ef þú ert nörd en ekki ofurnörd þá er verkfræðin fyrir þig.

Hvernig myndir þú lýsa náminu í fimm orðum? Stórgóður mórall er á milli nemenda vegna þess mikla tíma sem þeir verja saman í skólanum. Fáránlega öflugt félagslíf er starfrækt innan deildarinnar. Námið er krefjandi en um leið spennandi og skemmtilegt.

Það besta við námið? Vökunætur í VRII.

Það versta við námið? Vökunætur í VRII.

Hvað er það nytsamlegasta sem þú hefur lært í verkfræðinni? Flíspeysur og Matlab eru mjög töff hlutir.

Hefur þú tíma fyrir eitthvað annað en að læra? Já. Álagið er þó mismikið á milli anna. Yfirstandandi önn er til dæmis mjög strembin og eru nemendur oft í skólanum frá 8 til 24. En verkefni eru áhugaverð og félagskapurinn stórkostlegur svo það er ekki svo slæmt.

Hvernig er félagslífið? Ég vil meina að nemendafélagið mitt, Vélín, stýri einu allra öflugasta félagslífi innan HÍ. Eitthvað er að gera fyrir nemendur hvern föstudag hvort sem það eru vísindaferðir eða stærðfræðikeppnir. Ég er nýkjörinn formaður nemendafélagsins og stefnan er bara sett upp á við.

Hvernig hyggst þú nýta námið í framtíðinni? Winning.



Fullt nafn: Anton Örn Elfarsson.
Fæðingarár: 1989.
Menntaskóli: Menntaskólinn í Reykjavík.

Mynd/Golli



Fullt nafn: Hildur Vala Hjaltadóttir.
Fæðingarár: 1988.
Menntaskóli: Verzlunarskóli Íslands.

HILDUR VALA AFLAR HEIMILDA Á LJÓSHRÁÐA

Mynd/Kristinn

Pólitísk kynjafræði eitthvað furðuleg

Af hverju ákvaðst þú að fara í sagnfræði? Þetta var ekkert sérstaklega vel útpælt hjá mér enda svo ótrúlega margir möguleikar í boði. Mér hafði fundist frekar gaman að læra sögu í Verzló svo ég ákvað að skella mér. Ég vissi samt voðalega lítið hvað ég var að fara út í til að byrja með.

Hvernig myndir þú lýsa náminu í fimm orðum? Mjög skemmtilegt en samt krefjandi. **Það besta við námið?** Það er mikil fjölbreytni í náminu því stærsti hluti þess eru valfög. Maður getur því valið sér fög eftir sínu áhuga-sviði og eftir því sem manni þykir spennandi. Á fyrsta árinu eru skylduáfangar þar sem er farið hratt yfir sögu og þar getur maður rekist á eitthvað sem mann langar svo að læra meira um í valfögum.

Það versta við námið? Mér finnst ekkert sérstaklega slæmt við sagnfræðideildina. En það kemur fyrir öðru hverju að maður þurfi að lesa greinar og námsefni sem eru ekki neitt sérstaklega skemmtilegar. Ég held samt að það sé eitthvað sem fylgi öllu háskólanámi.

Hvað er það furðulegasta sem þú hefur lært í sagnfræðinni? Ég man sjálf ekki eftir neinu minnisstæðu, en ég hef heyrt margt furðulegt frá vinum mínum sem eru í áfanganum pólitísk kynjafræði og kynjasaga. Ég held að það sé samt ekki við hæfi að fara nánar út í þá hluti.

Hefur þú tíma fyrir eitthvað annað en að læra? Já, auðvitað. Það koma reyndar alltaf tímabil þar sem er mikið álag og mikið að gera, sérstaklega í kringum verkefna- og ritgerðaskil. En þess á milli hefur maður góðan tíma til að sinna öðrum hlutum.

Hvernig er félagslífið? Félagslífið er mjög gott. Við í sagnfræðideildinni erum með nemendafélagið Fróða. Það eru vísindaferðir alla föstudaga og svo er líka haustferð og ýmsar aðrar uppákomur.

Hvernig hyggst þú nýta námið í framtíðinni? Það lítur allavega út fyrir að ég verði orðin ansi góð í að skrifa ritgerðir og greinar, sem og í heimildaöflun. Það mun alveg pottpétt koma að góðum notum.



CONCERT KYNNIR GRAMMY VERÐLAUNAHAFAN



CONCERT PROUDLY PRESENTS AN INTIMATE EVENING WITH GRAMMY AWARD WINNER

ELVIS COSTELLO

REYKJAVÍK - 21. NÓVEMBER

HARPA REYKJAVIK MUSIC HALL AND CONFERENCE CENTER

date

MIDASALA HEFST 18. APRÍL KL 10:00 Á HARPA.IS

season

time

8:30 P.M.

Magna aliquam ut enim ad minim veniam quis nostrud. Exercre dolor in reprehend incidunt. Ut labore et dolore magna aliqua. Enim ad minim veniam, quis nostrud. Aenean iaculis laoret curabitur viverra



FRÆGASTA KONA HEIMS?

Kim Kardashian er ein umtalaðasta kona heims og það líður ekki vika án þess að fjallað sé um hana í miðlum heimsins. Fjaðrafokið hófst eftir að heimagerð klámmyndband með henni lak á netið sumarið 2007. **Monitor** skoðar feril stúlkuunnar, fjölskyldu hennar og ástarsambönd.

Systurnar þrjár

Þótt systur Kim, þær Kourtney og Khloe, verði seint jafnfrægar og hún hafa þær engu að síður vakið mikla athygli. Þær komu fyrst fram á sjónarsviðið í raunveruleikabættinum *Keeping Up with the Kardashians* árið 2007 en út frá þeim þætti hafa spunnist fleiri raunveruleikaþættir.

Kourtney og Khloe eru aðalpersónurnar í þættinum *Kourtney & Khloe Take Miami* sem hóf göngu sína 2009. Í ár hófst svo tveir nýir raunveruleikaþættir, *Kourtney & Kim Take New York*, sem segir frá ævintýrum þeirra Kourtney og Kim í New York. Á meðan er Khloe stjarnan í þættinum *Khloe & Lamar* sem segir frá lífi hennar og eiginmanns hennar. Þessir þrjú þættir voru allir skapaðir af Ryan Seacrest.

Kourtney er elsta systirin en hún er 31 árs. Hún er í sambandi með náunga að nafni Scott Disick og á með honum son sem fæddist árið 2009. Khloe er fædd árið 1984 og giftist körfuboltaleikmanninum Lamar Odom árið 2009. Þónokkur hæðarmunur er á þeim systurum en Kourtney er 152 sentimetrar á hæð og Khloe 178 sentimetrar. Kim, Kourtney og Khloe eiga saman fatabúðina D-A-S-H. Þær systur eiga svo bróðurinn Robert sem er einnig fjallað um í



Góðvinur O.J. Simpson

Þabbi Kim Kardashian var lögfræðingurinn og kaupsýslumaðurinn Robert Kardashian. Hann var af armenskum ættum en þaðan kemur Kardashian-nafnið. Robert vakti heimsathygli árið 1995 í morðmálinu þegar leikarinn og fyrrum ruðningskappinn O.J. Simpson var ákærður fyrir að myrða fyrrum eiginkonu sína og vin hennar. O.J. Simpson og Robert voru nánir vinir. Simpson bjó hjá Kardashian-fjölskyldunni fyrstu dagana eftir morðin og aðstoðaði Robert hann í máls-vörminni. Gengu margir svo langt að halda því fram að Robert hefði komið undan sönnunargögnum sem hefðu getað leitt til sakfellingar O.J. Simpson, en hann var á endanum sýknaður. Robert lést af völdum krabbameins í september árið 2003, 59 ára að aldri.



Ekki við eina fjölinu felld?

Kim Kardashian hefur verið orðuð við fjölda karlmanna. Þessir eru á meðal þeirra sem slúðurvefir sögðu að Kim hafi átt í ástarsambandi við á árinu 2010. Cristiano Ronaldo, Justin Bieber, Miles Austin, Chase Crawford, Mark Salling, Sean Parker, Michael Copon, Kanye West, John Mayer, LeBron James og Gabriel Aubry.



KIMBERLY NOEL KARDASHIAN
FÆDD: 21. OKTÓBER 1980.
STJÖRNUMERKI: VOG.
HÆÐ: 159 SENTÍMETRAR.

& HÆÐIR LÆGÐIR

2000

Giftist upptökustjóranum Damon Thomas tvítug að aldri. Þau skilja árið 2004.

September 2003

Faðir hennar, Robert Kardashian, deyr af völdum krabbameins 59 ára að aldri.

Sumar 2007

Kim Kardashian veur heimsathygli þegar heimagerð klámmyndband af henni og þáverandi kærasta hennar, tónlistarmanninum Ray J, lekur á netið. Kim fer í mál við Vivid Entertainment en



sættist að lokum á að þiggja fimm milljóna dollara skaðabótageiðslu.

Október 2007

Raunveruleikabátturinn *Keeping Up with the Kardashians* hefur göngu sína á sjónvarpsstöðinni E! og hafa verið gerðar fimm þáttaraðir.



Síðla árs 2007

Byrjar með NFL-leikmanninum Reggie Bush.

Desember 2007

Situr fyrir nakin í *Playboy*.



Ágúst 2008

Disaster Movie er frum-synd en þar fer Kim með eitt af aðalhlutverkunum. Myndin fær 1,7 í einkunn á *imdb.com* og hlýtur Kim tilnefningu til Razzie-skammarverðlauna fyrir leik sinn.

September 2008

Kosin út úr raunveruleikabættinum *Dancing with the Stars* og hafnar í 11. sæti af 13 keppendum.

Júlí 2009

Hættir með Reggie Bush. Þau byrja aftur saman um haustið en hætta endanlega saman í mars 2010.



Apríl 2010

Situr fyrir nakin í *Harper's Bazaar* og talar um að hún hafi skammast sín fyrir nektarmyndatökuna í *Playboy* og að það hafi í raun verið mamma hennar sem „plataði hana til að fara í hana“.

Júlí 2010

Vaxmynd af Kim Kardashian er afhjúpuð í *Madame Tussauds*-safninu í New York.



Október 2010

Er nakin á forsíðu tímaritsins *W* en brjóst hennar og sköpp eru hulin með texta.

Desember 2010

Byrjar með NBA-leikmanninum

Kris Humphries og eru þau enn saman þegar þetta er skrifað. Hann er 47 sentímetrum stærr en hún og fimm árum yngri.

Desember 2010

Endar árið á því að gefa út lagið *Jam (Turn It Up)* sem fær vægast sagt hræðilega dóma.

Á BOTNINN HVOLFT

Kim Kardashian á líklega frægasta afturenda heims. Slúðurljósmyndarar keppast við að mynda bakhlutann á henni og vekja myndirnar ávallt mikla athygli á veraldarvefnum.



Shape-ups®

SKECHERS®
Fitness Group



Kim Kardashian

*Kim
Kardashian*



**Það nýjasta í líkamsrækt...
...er að fara í skóna!**

Steinar Waage, Kringlunni og Smáralind | Skór.is, Kringlunni og Smáralind | Eurosko, Firði Hafnarfirði | Lónið, Höfn
Intersport, Lindum Kópavogi | Versl. Nínu, Akranesi | Blómsturvöllum, Hellisandi | Skóhúsið, Akureyri | Mössubúð, Akureyri
Skóbúð Húsavíkur, Húsavík | Skógum, Egilstöðum | System, Neskaupstað | Skóbúðinni, Keflavík.

LAGIÐ IS THERE ANYBODY OUT THERE ER HÆGT AÐ NÁLGAST Á SLÓÐINNI
WWW.COCA-COLA.COM/MUSIC



MAROON 5

Stofnuð: 1994.

Meðlimir: Adam Levine (söngvari), James Valentine (gítarleikari), Jesse Carmichael (hljómborðsleikari), Michael Madden (bassaleikari) og Matt Flynn (trommuleikari).

Plötur: Songs About Jane (2002), It Won't Be Soon Before Long (2007) og Hands All Over (2010).

Þekktustu lög: This Love, She Will Be Loved, Harder to Breathe, Sunday Morning og Misery.



Stórfurðulegur plötutitill

Red Hot Chili Peppers gefur út sína 10. hljóðversplötu í sumar. Vinnuheit plötunnar er afar sérstakt en það er *Dr. Johnny Skinz's Disproportionately Rambunctious Polar Express Machine-Head*. Samkvæmt Anthony Kiedis, forsprakka sveitarinnar, er nafnið komið úr sýrutrippi frá félagi þeirra. „Hann sagði okkur frá sýrutrippi þar sem honum fannst hann vera að spila fyrir pláneturnar og tunglin og vinsælasta lagið hans bar þennan titil,“ er haft eftir Kiedis. Red Hot Chili Peppers skartar nú nýjum gítarleikara, Josh Klinghoffer. Hann var tekinn inn í bandið eftir að John Frusciante hætti í fyrra, en áður hafði hann spilað með RHCP á tónleikum um nokkurt skeið.



Friðelskandi Kings of Gleeon

Kings of Leon og Ryan Murphy, skapari Glee-þáttanna, virðast hafa grafið stríðsöxina. Upp úr sauð þeirra á milli þegar Kings of Leon neitaði að leyfa Glee að nota lagið Use Somebody í þáttunum og Murphy sagði í viðtali að meðlimir hljómsveitarinnar væru sjálfelskir skíthælar. Hann ákvað hins vegar að bjóða fram sáttahönd og sagði: „Mér finnst Kings of Leon drullusvalir og við myndum elska að nota lag frá þeim ef þeir hefðu áhuga. Ef ekki þá er það allt í lagi. Ég mun áfram hlusta á tónlistina þeirra.“ Caleb Followill, söngvari Kings of Leon, var sáttur við þetta og sagði: „Ég er ánægður að hann sagði eitthvað. Við nennum ekki að vera fúllir.“



Þorði ekki að spyrja Björk

Josh Homme, söngvari Queens Of The Stone Age, er í viðtali í nýjasta tölublaði tónlistartímaritsins Q en þar fá aðdáendur hans að spyrja hann spjörnum úr. Homme hefur margoft talað um aðdáun sína á Björk Guðmundsdóttur og kona nokkur spyr hann: „Þar sem þú ert svona mikill aðdáandi Bjarkar, hefur þú aldrei spurt hana hvort hún vilji vera með gestainnkomu á plötu hjá þér.“ Hinn tæplega tveggja metra háí Homme svarar: „Mig langaði það en ég átti von á því að hún myndi segja nei og viðkvæma litla sjálfstraustið mitt getur ekki þolað það.“ Queens of the Stone Age hófu fyrir stuttu að vinna að nýrri plötu en þeirra síðasta var Era Vulgaris árið 2007.

mbl.is Monitor var á staðnum og gerði þátt um verkefnið sem inniheldur meðal annars viðtöl við Maroon 5. Þáttinn má sjá á mbl.is.

Sömdu og hljóðrituðu lag á einum sólarhring

Justin Bieber notar Proactiv® Solution

Stelpur og strákar!
Loksins er komin lausn sem skilar árangri í baráttunni gegn bólunum

Í Proactiv® Solution, þriggja þrepa bólu- og húðhreinsikerfinu, eru efni sem hreinsa húð þína og eyða bólum. Með daglegri notkun koma efni í veg fyrir að nýjar bólur nái að myndast og halda húð þinni hreinni og frískri.

Vegna þess hve örugg við erum um að Proactiv® Solution sé rétta bólu- og húðhreinsikerfið fyrir þig bjóðum við þér að prófa það án áhættu og með skilarétti í allt að 60 daga. Þannig sannfærist þú um virkni Proactiv® Solution.

Við bjóðum þér að prófa Proactiv® Solution og erum fullviss um að þú náir sama árangri og milljónir ánægðir notendur um allan heim.

Ef þú nærð ekki árangri, þá færðu endurgreitt. Við lofum því.

Kynntu þér Proactiv® Solution nánar hjá heilsubudin.is án áhættu!

Heilsubudin.is
- bætt útlit, betri líðan

Eftirtalin sjálfstæð Apótek selja einnig Proactiv Solution:

REYKJAVÍKURAPÓTEK, Seljavegi 2 // LYFJABORG APÓTEK, Borgartúni 28
GARÐSAPÓTEK, Sogavegi 108 // URÐARAPÓTEK, Grafarholti // RIMA APÓTEK, Grafarvogi
ÁRBÆJARAPÓTEK, Hraunbæ 115 // LYFJAVER - Suðurlandsbraut 22
APÓTEK HAFNARFJARÐAR, Tjarnarvöllum 11

Coca Cola og hljómsveitin Maroon 5 í skemmtilegu verkefni í London.

Hljómsveitin Maroon 5 hélt til London í síðasta mánuði til að taka þátt í athyglisverðri tilraun á vegum Coca Cola-fyrirtækisins. Sveitin átti að semja og hljóðrita lag á einum sólarhring í beinni útsendingu á netinu. Almennungur gat tekið þátt með því að skrifa athugasemdir sem birtust á risaskjá í hljóðverinu og þannig komið að gerð lagsins. Verkefnið vakti mikla athygli og var vel tekið, en mikill fjöldi fólks fylgdist með vefútsendingunni og bærust þúsundir athugasemda frá aðdáendum sveitarinnar.

Flautað var til leiks í Metropolitan-hljóðverinu klukkan 17 þriðjudaginn 22. mars og gengu lagsmíðar vel. Eftir skamma stund var kominn grunnur að lagi en textasmíðar gengu hægar. Adam Levine, forsprakki sveitarinnar, átti erfitt með að koma orðum á blað til að byrja með og á tímabili voru

liðsmenn Maroon 5 svartsýnir á að þeim tækist að klára lagið á 24 klukkustundum. Allt kom þó fyrir ekki, endaspjetturinn gekk vel og klukkan 17 á miðvikudeginum hafði lagið Is There Anybody Out There litið dagsins ljós. Liðsmenn Maroon 5 voru ánægðir með afraksturinn.

Láta gott af sér leiða

Í kjölfarið tók við nokkurra daga hljóðblöndun á laginu, en það er nú fáanlegt frítt til niðurhals á vef Coca Cola. Fyrir hvert og eitt af fyrstu 100 þúsund niðurhölunum lætur Coca Cola renna fé í RAIN-sjóð fyrirtækisins sem miðar að því að útvega fólk í Afríku hreint vatn.

Fjöldi fjölmiðlafólks frá öllum heimshornum var mættur í hljóðverið og var Monitor þar á meðal. Á mbl.is má sjá þátt um verkefnið þar sem meðal annars eru viðtöl við Adam Levine og félagi í Maroon 5.



Coca-Cola®



Opnaðu tónlist





SCARLETT HEFUR LÍTID SEM EKKERT BREYST

Scarlett Johansson

Byrjaði að leika 9 ára gömul. Móðir Scarlett er kvikmyndaframleiðandi og fór með hana í ótalmargar áheyrnarprufur er hún var barn. Fyrsta kvikmyndahlutverk hennar var í grínmyndinni North árið 1994 og á næstu árum lék hún í nokkrum Hollywood-myndum en stóra breikið kom þegar hún var fjórtán ára. Þá kom Scarlett sér rækilega á kortið með leik sínum í hinni dramatísku The Horse Whisperer og var af mörgum talin bjartasta von Hollywood á þeim tíma. Scarlett tók að sér fjölda hlutverka í misstór-um kvikmyndum sem táningur en stimplaði sig inn sem fullorðins-leikkona í kvikmyndinni Lost In Translation aðeins 19 ára gömul.



BALE LÍTUR ÖRLÍTID ÚT EINS OG JÓLA-SVEINN Í DAG

Christian Bale

Byrjaði að leika 8 ára gamall. Batman byrjaði leiklistarferil sinn í auglýsingageiranum og auglýsti meðal annars mýkingarefnið Lenor og Pac-Man morgunkorn. Árið 1987 fékk hann stórt tækifæri er Steven Spielberg gaf honum hlutverk í kvikmyndinni Empire Of The Sun. Bale þóldi illa athyglina sem fylgdi framanum og reyndi að halda sig úr sviðsljósinu sem barn. Hann hélt þó áfram að leika í kvikmyndum Hollywood og má til dæmis sjá hann í stóru hlutverki í kvikmyndinni Treasure Island.

Barnastjörnur sem uxu vel úr grasi

Það vita allir hvað varð um barnastjörnur á borð við **Lindsay Lohan** og **Britney Spears**. Monitor tók saman nokkrar fyrrum barnastjörnur sem hafa einnig gert það gott í **Hollywood** á fullorðinsárunum.

Neil Patrick Harris

Byrjaði að leika 15 ára gamall. Flestir þekkja hann sem hinn óviðjafnanlega Barney Stinson úr þáttunum How I Met Your Mother en Neil Patrick Harris byrjaði að leika áður en sumir lesendur Monitor fæddust. Þegar Neil var aðeins fimmtán ára gamall landaði hann hlutverki í kvikmyndinni Clara's Heart með Whoopi Goldberg í aðalhlutverki. Hann var meira að segja tilnefndur til Golden Globe verðlaunanna fyrir frammistöðu sína. Næstu ár lék Harris í hverri sjónvarpsmyndinni á fætur annarri og var meðal vinsælustu unglínga Hollywood um nokkurn tíma.



HARRIS LÍKLEGA AÐ LEIKA Í LÆKNAPÆTTI



PARNA GÆTI VERID STÚLKA EÐA DRENGUR Á FERÐ

Kristen Stewart

Byrjaði að leika 9 ára gömul. Þrátt fyrir að vera aðeins 21 árs gömul í dag er Kristen Stewart vaxin upp úr því að vera barna- eða unglíngastjarna. Stewart kom fyrst fram á hvíta tjaldinu í litlu hlutverki í The Flintstones in Viva Rock Vegas. Fyrsta stóra hlutverkið hennar var í kvikmyndinni Panic Room þar sem Stewart lék dóttur Jodie Foster aðeins 12 ára gömul. Á unglingsárunum lék hún í ýmsum sjónvarps- og kvikmyndum og þegar hún var sautján ára vakti hún mikla athygli fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni Into The Wild. Sama ár var hún ráðin til að leika hina þjökkuðu Bellu Swan í Twilight-myndunum sem hafa skilað henni heimsfræð.



Anna Paquin

Byrjaði að leika 11 ára gömul. Árið 1993 fékk Anna Paquin Óskarin sem besta leikkona í aukahlutverki fyrir frammistöðu sína kvikmyndinni The Piano. Þá var Paquin aðeins 11 ára gömul og því næstýngst til að hljóta Óskarsverðlaunin. Upp frá því var ekki aftur snúið og hefur Paquin einbeitt sér alfarið að leiklistarferlinum síðan. Á unglingsárunum lék hún meðal annars í kvikmyndunum She's All That og Almost Famous og þegar hún var 18 ára gömul landaði hún hlutverki í X-Men kvikmyndunum. Núna er hún þekktust fyrir túlkun sína á hinni smágerðu Sookie Stackhouse í vampírþáttunum True Blood.



11 ÁRA MEÐ EITT STYKKI ÓSKAR TIL AÐ SETJA UPP Á HILLU



KUNIS LÉK UNGA ANGELINU JOLIE Í KVIKMYNDinni GIA



Mila Kunis

Byrjaði að leika 9 ára gömul. Kunis fæddist í Úkraínu en fluttist með fjölskyldu sinni til Bandaríkjanna þegar hún var aðeins sjö ára gömul. Þá kundi hún ekki stakt orð í ensku en tveimur árum seinna fékk hún fyrsta hlutverkið sitt í auglýsingu fyrir Barbie. Eftir það fékk hún mörg verkefni í auglýsingabransanum og tók meðal annars þátt í auglýsingaherferð fyrir fataframleiðandann Guess. Fyrsta hlutverk Kunis í sjónvarpi var í sápuóperunni Days Of Our Lives sem margir kannast við úr sjónvarpsþáttunum Friends og þegar hún var aðeins 11 ára gömul kom hún fram í tveimur Baywatch-þáttum. Kunis fékk sitt þekktasta hlutverk fimmtán ára en þá var hún ráðin til starfa í That 70's Show og tveimur árum seinna byrjaði hún að talsetja hina misheppnuðu Meg í Family Guy.



MED BANGSANN SINNI Í LÉON



Natalie Portman

Byrjaði að leika 13 ára gömul. Natalie Portman ætlaði sér að verða leikkona frá barnsaldri og fékk stórt hlutverk í kvikmyndinni Léon árið 1994 þegar hún var aðeins 13 ára gömul. Þar lék Portman stúlku sem vingast við miðaldra leigumorðingja og þykir frammistaða hennar í myndinni stórkostleg, sérstaklega miðað við ungan aldur Portman þegar myndin var gerð. Á unglingsárunum lék hún meðal annars í kvikmyndunum Mars Attacks!, Heat og Everyone Says I Love You og þegar hún var átján ára skrifaði hún undir samning um að leika Padmé Amidala í Star Wars myndum næstu ára.



BROS SEM BRÆDIR ÞURRIS



Elijah Wood

Byrjaði að leika 8 ára gamall. Árið 1988 flutti Wood með fjölskyldu sinni til Los Angeles og landaði skömmu seinna litlu hlutverki í tónlistarmyndbandi Paulu Abdul við lagið Forever Your Girl. Í framhaldi af því fékk hann lítið hlutverk í annarri kvikmynd Back To The Future þrileiksins en frammistaða hins nú ára gamla Wood í kvikmyndinni Avalon kom honum endanlega á kortið í Hollywood. Þá fóru hlutverkin að hrannast inn og Wood lék alls í 13 kvikmyndum, meðal annars hinn klassisku Flipper, þar til hann fékk hlutverk hobbítans Fróða í Hringadróttinssögu árið 1999.



HÚN VAR VIÐKUNNARLEGRI SEM BARN



Michelle Trachtenberg

Byrjaði að leika 3 ára gömul. Frá því að Michelle Trachtenberg var þriggja ára og þar til hún fékk fyrsta alvöru hlutverkið sitt níu ára gömul lék hún í yfir 100 sjónvarpsauglýsingum í Bandaríkjunum. Á árunum 1994-1996 var hún fastráðin í sjónvarpsþáttunum The Adventures of Pete & Pete og All My Children og fékk fyrsta kvikmyndahlutverkið sitt 11 ára gömul í kvikmyndinni Harriet The Spy. Næst lék hún litlu frænku Inspector Gadget í samnefndri kvikmynd en stóra tækifærið hennar var þegar hún fékk hlutverk litlu systur vampírubanans Buffy í unglingspennuþáttunum frægu. Lesendur Monitor kannast líka eflaust við hana sem hina óþolandi Georgina Sparks í þáttunum Gossip Girl.



REESE HEFUR ORÐIÐ BROSMILDARI MEÐ ALDRINUM

Reese Witherspoon

Byrjaði að leika 15 ára gömul. Þegar Reese Witherspoon var fimmtán ára fór hún í prufu ásamt nokkrum vinum sínum fyrir kvikmyndina The Man In The Moon og sóttist eftir litlu hlutverki. Hún landaði hins vegar aðalhlutverkinu og þar með var hún komin inn í Hollywood. Næstu hlutverk Witherspoon voru aðallega í sjónvarpi og kom ekki með almennilega endurkomu á hvíta tjaldið fyrr en á tvitugsaldrinum þegar hún lék í kvikmyndum á borð við Pleasantville og Cruel Intentions.



ER ÞESSI MED GRÍMUNA
EKKI Í STUÐI?



ÞESSI SIGRAR
„LÚKKALÆK“-
KEPPNI MONITOR



NAUTAHRINGIR Í NEFI
VERÐA INN Í SUMAR



VINKONURNAR Í STÍL



ÞESSI SKARTAÐI
GÓÐU „DÓSAÐÚÍ“

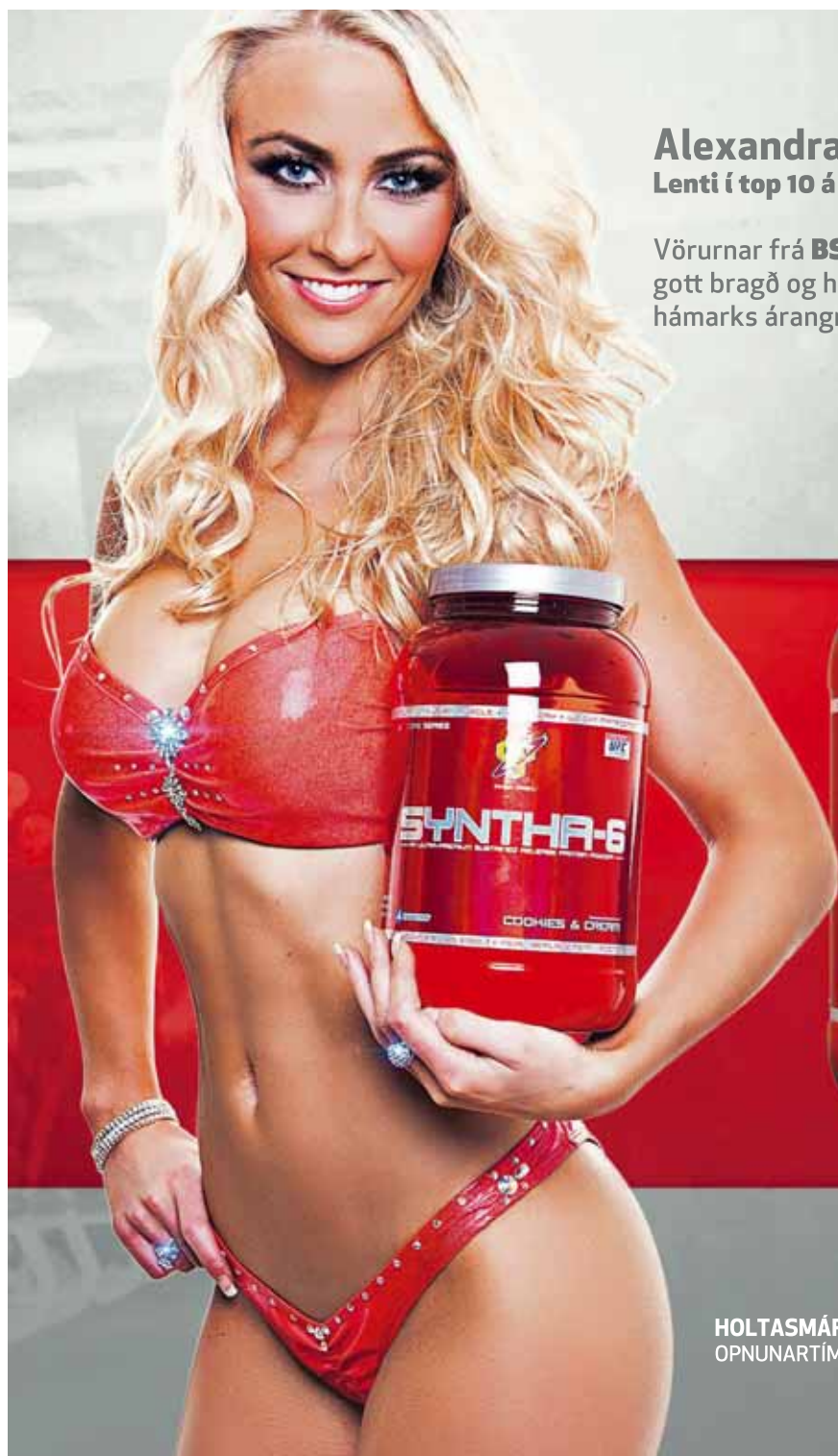
Litríkur lýður á

Eggert Jóhannesson ljósmyndari var viðstaddur **Lady Gaga**-tónleika í Orlando og Tampa

„Þetta var mestmegnis „lókal fólk“, bara Bandaríkjamenn,“ sagði Eggert um furðufuglana sem á vegi hans urðu fyrir utan tónleikana. Hann sagðist hafa spjallað órlítið við fólk á áður en hann smelli af því myndum. „Mikið af fólk þarna var í búningum, þetta var rosa „gay“-stemning. Lady Gaga er náttúrulega mjög vinsæl á meðal samkynhneigðra,“ sagði hann um tónleikagestina. „Ég er búinn að fara þrjú ár í röð á Eurovision svo ég er öllu vanur. Það var smá svona Eurovision-fílingur þarna með alla þessa búninga,“ sagði hann og bætti við að hann hefði eiginlega fallið svolítið fyrir sýningunni hennar Lady Gaga þrátt fyrir að hafa aldrei haft neinn áhuga á tónlistinni hennar. Hér má sjá myndirnar af aðdáendum sem Eggert tók.



ÞAD ER HVERGI SPAR-
AD Í SVIDSMYND OG
SÝNINGU LADY GAGA



Alexandra Sif Nikulásdóttir
Lenti í top 10 á Amateur Bikini keppni Arnold Classic 2011

Vörurnar frá **BSN** eru í hæsta gæðaflokki. Þar fer saman gott bragð og hágæða samsetning sem hjálpar manni að ná hámarks árangri!



SYNTHA-6 PROTEIN

22g. PRÓTEIN	14g. KOLVETNI	200 KALORIUR	5g. TREFJUM Í SKAMMTI
------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------------------

SYNTHA-6 er ljúffeng próteinblanda

Syntha-6 hentar vel sem máltíð, millimál eða beint eftir æfingu. Syntha-6 inniheldur 6 mismunandi gerðir af próteinum sem meltast yfir mislangan tíma og tryggir þannig próteinflæði í líkamanum yfir lengri tíma. Syntha-6 inniheldur 5 grömm af trefjum sem hjálpa til við að bæta meltingarstarfsemi líkamans og hægja á upptöku næringarefna úr meltingarvegi. Það leiðir til þess að svengdartilfinning gerir síður vart við sig eftir neyslu trefjaríkrar fæðu.

HOLTASMÁRA 1 // 201 KÓPAVOGUR // 564-5500
OPNUNARTÍMI // MÁN TIL FÖS 10:00 - 18:30 LAU 12:00 - 15:00

perform^{*}is



SEMI PRECIOUS
WEAPONS HITUÐU UPP



ÞESSI SAMEINADI
STÍL ELVIS PRESLEY
OG LADY GAGA



SPLÆST Í LADY
GAGA PÓSUNA



AMMA LADY GAGA
LÉT SIG EKKI VANTA



ER ÞESSI MEÐ
FARSÍMANN Í KLOFINU?

Lady Gaga



TÓNLEIKARNIR VORU
TILVALIÐ MÆÐGNADJAMM



HVAR ER
KLÆDSKIPTINGURINN?



2. SÆTI Í
„LÚKKALÆK“-
KEPPNINI



ÞESSAR MÆTTU Í FERMINGARKJÓLUNUM SÍNUM

Vertu með Netið í símanum!
0 kr. alla miðvikudaga í apríl.

ring

VERTU MEÐ

www.ring.is / m.ring.is www.facebook.com/ringjarar

*Gildir um allt númerhál í farsíma & Íslandi hjá viðskiptavinum Ring. 100 MB innan dagsins.



Dýrð í Apphæðum!

Ferminartilboð í öllum verslunum

Stórsnjallir símar á frábæru verði auk úrvals framúrskarandi ferminargjafa.

Prófaðu nýjustu tæknina og sjáðu framtíðina með þínum eigin augum. Láttu ekki app úr hendi sleppa.



Nokia C5-03

200 MB
á mán. fylgir
með í 6 mán.

2
bíómiðar
í Sambíóin
fylgja
á meðan birgðir endast

3.333 kr.
á mán. í 12 mán.
Fullt verð: 39.990 kr.

power to you



Fyrsta **Scream**-myndin kom út árið 1996 og var ein af betri hryllingsmyndum 10. áratugarins.



HALLÓ SIDNEY

Frumstýningar helgarinnar

Scream 4

Leikstjóri: Wes Craven.

Aðalhlutverk: Neve Campbell, Courteney Cox, David Arquette, Anthony Anderson og Hayden Panettiere.

Dómar: IMDB: 7,6 / Metacritic: 5,3 / Rotten Tomatoes: 57%

Aldurstakmark: Bönnuð innan 16 ára.

Lengd: 103 mínútur.

Kvikmyndahús: Smárabíó og Laugarásbíó.



Tíu ár eru síðan hinn morðóði Ghostface reyndi síðast að myrða Sidney Prescott (Campbell). Nú hefur henni tekist að komast yfir þá reynslu og starfar sem farsæll rithöfundur. Hún skrifaði meðal annars sjálfshjálparbók byggða á reynslu sinni sem hefur slegið í gegn og fer Sidney því í kynningarferð um Bandaríkin. Síðasti viðkomustaðurinn er Woodsboro, staðurinn sem atburðirnir hræðilegu gerðust, og áður en Sidney veit af er Ghostface mættur aftur á svæðið í vígahug.

Arthur

Leikstjóri: Jason Winer.

Aðalhlutverk: Russell Brand, Helen Mirren, Greta Gerwig, Luis Guzman, Nick Nolte og Jennifer Garner.

Dómar: IMDB: 5,0 / Metacritic: 3,7 / Rotten Tomatoes: 25%

Aldurstakmark: Leyfð.

Lengd: 110 mínútur.

Kvikmyndahús: Sambíóin Kringlunni og Álfabakka. Óábyrgi sjarmörinn Arthur Bach (Brand) hefur alltaf treyst á auðævi sín og skynsemi barnfóstru sinnar (Mirren) í lífinu. Nú er komið að stærstu áskorun lífs hans sem felst í því að velja milli þess að ganga í fyrirfram ákveðið hjónaband eða eyða ævinni með einu konunni sem hann hefur elskað (Gerwig). Valið er erfitt þar sem auðævin fylgja fyrirfram ákveðna hjónabandinu.



Hanna

Leikstjóri: Joe Wright.

Aðalhlutverk: Saoirse Ronan, Cate Blanchett og Eric Bana.

Dómar: IMDB: 7,8 / Metacritic: 6,5 / Rotten Tomatoes: 71%

Aldurstakmark:

Bönnuð innan 16 ára.

Lengd: 105 mínútur.

Kvikmyndahús: Smárabíó og Háskólabíó.

Táningsstúlkan Hanna (Ronan) ólst upp hjá föður sínum sem er CIA-útsendari í óbyggðum Finnlands. Hún er sterkari, fljótari og skarpari en gengur og gerist en uppleiddi hennar hefur allt snúist um að þjálfra hana til að verða miskunnarlaus og gallalaus launmorðingi. Einn daginn er hún send í verkefni sem leysist upp í banvænan eltingaleik um Evrópu.



Merktur í bak og fyrir

Flestir kannast við Morgan Spurlock úr heimildarmyndinni Super Size Me sem gerði allt vitlaust um árið. Þá lifði Spurlock einungis á mat frá McDonald's og kannaði afleiðingar neyslunnar á heilsufar sitt. Núna er hann kominn með nýja heimildarmynd, The Greatest Movie Ever Sold, sem á væntanlega eftir að slá í gegn. Um er að ræða heimildarmynd sem er einungis fjármögnuð af auglýsingastyrkjum og vörukynningum fyrir tækja sem koma fram í myndinni. Spurlock rannsakar hvernig hægt er að fá borgað fyrir að ganga í ákveðnum skóm, nota ákveðin sólgleraugu og fljúga með ákveðnu flugfélagi. Hann segir það erfðasta við gerð myndarinnar hafa verið að halda í stjórnarmana á svo mörgum styrkjum. „Það var erfitt að láta fyrirtækin ekki stjórna útkomunni,“ útskýrði hann í viðtali á Sundance-kvikmyndahátíðinni fyrr á árinu. „Við vorum ekki að reyna að láta neitt fyrirtæki koma illa út í myndinni og ég held að okkur hafi tekist vel til. Ég pótta alveg í þau en ekki með mjög beittu spjóti,“ grínadist Spurlock. Hann hefur



gengið í jakkafötum sem eru þakin auglýsingum frá styrkveitendum við kynningu myndarinnar sem verður frumsýnd í haust.

Eiturlyfjaapinn ekki fíkill

Leikstjórinn Todd Phillips er nú á fullu að kynna nýjustu mynd sína, Hangover 2, sem verður frumsýnd í sumar. Myndin er framhald kvikmyndarinnar Hangover sem þykir með fyndnari grínmyndum síðustu ára og bíða því margir í ofvæni eftir seinni myndinni. Í síðustu viku lét hann hafa eftir sér þau ummæli að apinn sem fer með stóra rullu í kvikmyndinni hafi orðið háður sigarettum að loknum tókum hennar og nú væru dýraverndunarsamtök á eftir honum. Ummælin vöktu mikla athygli enda stranglega bannað að fara svo illa með dýr. Margir töldu að Phillips hafi látið hafa þetta eftir sér til



að vekja athygli á kvikmyndinni og virðist sem svo sé. „Þetta var grín,“ segir hann í tölvupósti sem hann sendi til vefsíðunnar Movieline til að leiðrétta misskilninginn. „Við kynningu á svona stórra kvikmynd færa maður alltaf sömu spurningarnar frá fjölmiðlum og stundum bulla ég einhver svör til að halda fjölbreytninni. Auðvitað reykti apinn ekki eina einustu sigarettu við tókur á Hangover 2,“ útskýrði Phillips í tölvupóstinum og tók einnig fram að apinn væri ekki heldur háður kókaíni. „Apinn sést líka taka kókaín í myndinni og til að fyrirbyggja allan misskilning vil ég taka fram að hann tók ekki kókaín í alvörnunni.“

FERILLINN



Courteney Cox

Hæð: 165 sentimetrar.
Besta hlutverk: Monica í Friends.
Staðreynd: Er með brúna beltið í karate.
Eitruð tilvitnun: „Mér finnst óþægilegt að eldast og reyni því að hafa sem fæsta spegla í kringum mig.“

1964 Fæðist þann 5. júní í Birmingham í Alabama-fylki Bandaríkjanna.

1983 Hóf nám í arkitektúr og innanhússhönnun í Mount Vernon College en hætti ári seinna til að einbeita sér að fyrirsætustörfum.

1984 Kom fram í tónlistarmyndbandi Bruce Springsteen við lagið Dancing In The Dark.

1985 Varð fyrst til að nota orðið period yfir tíðablæðingar kvenna í bandarísku sjónvarpi í auglýsingu fyrir Tampax tíðatappa.

1987 Lék í fyrstu kvikmyndinni, Masters Of The Universe, og kom fram í nokkrum sjónvarpsþáttum næstu árin. Cox lék meðal annars kærustu Michael J. Fox í þáttunum Family Ties.

1989 Byrjaði með leikaranum Michael Keaton. Þau hættu saman sex árum síðar.

1994 Kom sér á kortið í Hollywood er hún lék kærustu Jim Carrey í kvikmyndinni Ace Ventura: Pet Detective. Seinna á árinu var hún beðin um að koma í prufu fyrir hlutverk Rachel Green í Friends. Eins og allir vita var hún ráðin í hlutverk Monicu sem varð hennar frægasta hlutverk.

1996 Fór með hlutverk blaðakonunnar Gale Weather í fyrstu Screamyndinni. Þar kynntist hún verðandi eiginmanni sínum, David Arquette sem lék einmitt ástmann hennar í myndinni.

1999 Giftist David Arquette þann 12. júní og tók upp nafnið Courteney Cox Arquette.

2004 Eignaðist sitt fyrsta barn, dótturina Coco Riley Arquette.

2009 Kom sér aftur inn í Hollywood í þáttunum Cougar Town þar sem Cox fer með aðalhlutverkið.

2010 Skildi við David Arquette vegna óleysanlegs ágreinings. Þau eru þó enn góðir vinir og leika saman í Scream 4.

Popp-korn

Komið er á hreint hverjir fara með aðalhlutverkin í nýjstu kvikmynd leikstjórans Woody Allen. Þau Jesse Eisenberg, Ellen Page, Alec Baldwin og Penelope Cruz verða stjórn myndarinnar sem hefur ekki fengið nafn ennþá. Cruz lék



einmitt í kvikmynd Allen, Vicky Christina Barcelona og hlaut Óskarin fyrir en hin þrjú hafa aldrei unnið með leikstjóranum áður. Tökur hefjast í sumar og fara fram í Róm á Ítalíu.s.

James Franco virðist ætla sér um of en hann er orðaður við fjölda kvikmynda á næstunni. Ein ný hefur bæst í safnið en það er kvikmyndin The Stare sem svipar örlítið til Black Swan hvað varðar söguþráð. Myndin segir frá rithöfundi, leiknum af Winonu Ryder, sem sér sýnir og skilin milli raunveruleika



og drauma verða óskýr. Leikstjóri kvikmyndarinnar er Jay Anania sem er einmitt fyrrverandi kennari Franco í NYU háskóla.

Mikil spennan ríkir fyrir kvikmyndinni Cowboys & Aliens og í vikunni var stikla í fullri lengd sett á vefsíðu Apple. Sagan segir frá minnislausum manni leiknum af Daniel Craig sem ráfar inn í bæinn Absolution sem er stýrt af hershöfðingjanum Dolarhyde leiknum af Harrison Ford. Mikil ringulreið skapast er geimverur ráðast inn í bæinn og

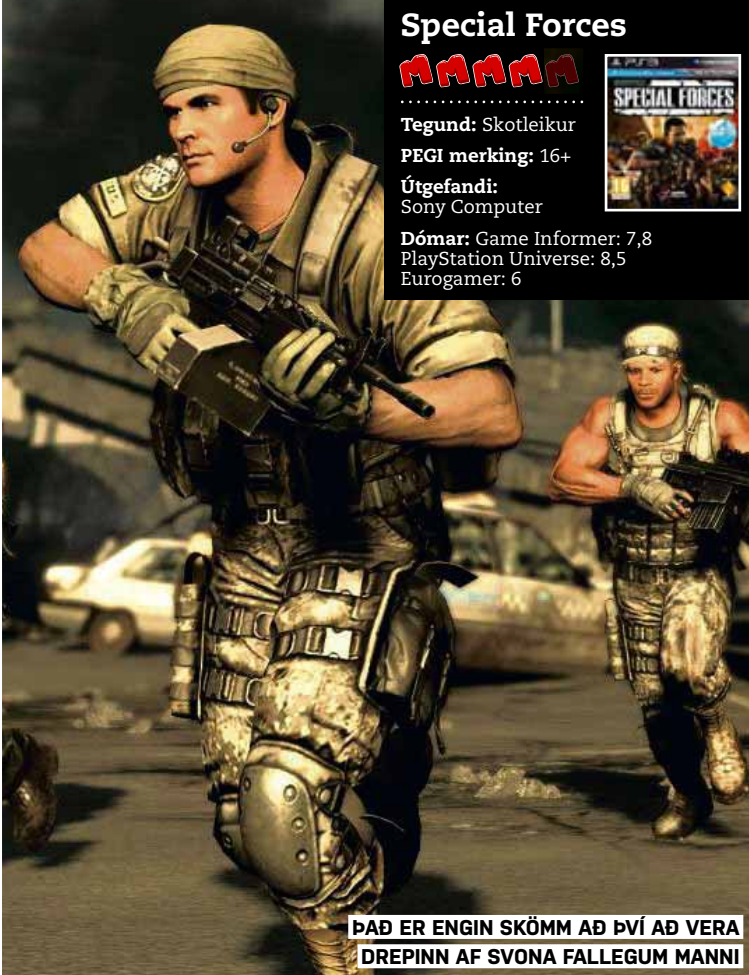


allt fer í rugl í þessari furðulegu kvikmynd þar sem allar gerðir kvikmynda virðast blandast saman í eina.

Nýjasta kvikmynd Will Ferrell mun líklega slá í gegn en hún gerist alfarið á spænsku. Ferrell leikur senjorinn Armando og hefur greinilega lagt mikið í að þjálfra spænska hreiminn fyrir myndina. Sjarmörinn Gael García Bernal fer með hlutverk illmennisins í myndinni sem er beðið eftir með mikilli eftirvæntingu í Hollywood og hafa sumir sagt að Armando sé næsti Ron Burgundy.



TÖLVULEIKUR



Special Forces MAAA
Tegund: Skotleikur
PEGI merking: 16+
Útgefandi: Sony Computer
Dómar: Game Informer: 7,8
 PlayStation Universe: 8,5
 Eurogamer: 6

ÞAÐ ER ENGIN SKÖMM AÐ ÞVÍ AÐ VERA DREPINN AF SVONA FALLEGUM MANNI

Hugsa fyrst ...skjóta svo!

SOCOM US Navy Seals leikirnir litu fyrst dagsins ljós á PlayStation 2 fyrir rúmum 9 árum síðan. Þetta voru leiðandi leikir hvað netspilun varðar og urðu mjög vinsælir, sérstaklega í Bandaríkjunum þar sem selirnir eiga ættir sínar að rekja. Nýjasti leikurinn í seríunni er SOCOM Special Forces á PlayStation 3, en þar fara leikmenn í hlutverk Cullen Gray sem er foringi fimm manna hersveitar sem send er til Asíu að skakka leikinn í fjarlægju landi. Söguþráðurinn er dæmigerður fyrir svona leiki og engin djúp persónusköpun hér á ferð en í sögunni eru 14 verkefni og eru nokkur þannig að maður þarf að fara hljóðlega um eða svokölluð „stealth“ verkefni.

Mikið lagt upp úr taktík
 SOCOM Special Forces er þriðju persónu skotleikur sem leggur mikið upp úr taktík, en leikmenn hafa með sér á hverju borði tvær tveggja manna herdeildir sem hægt er að skipa fyrir. Skipanirnar eru frekar einfaldar og ganga oftast út á að segja herdeildunum hvert þær eigi að fara eða biðja þær um að sprengja upp ákveðið skotmark. Einnig er gott að nýta herdeildirnar til að „flanka“ óvininn til að dreifa athygli þeirra.

Stýringar leiksins eru sérhannaðar með Move stýripinnann og Sharpshooter aukahlutinn í huga og þó að gamli góði Dual Shock stýripinninn sé alltaf bestur í skotleikjum er mjög þægilegt að nota Move kvikindið.

Skínandi netspilun
 Sem fyrr er það netspilun SOCOM leikjanna sem skín hér skærast, en í henni geta allt að 32 spilað saman í keppni og svo er hægt að búa til sérstök „co-op“ verkefni sem allt að fimm leikmenn geta spilað saman gegn tölvustýrdum hermönnum. Graffikin í SOCOM er vel yfir meðallagi og ekkert þar sem leikurinn þarf að skammast sín fyrir og það sama má segja um hljóð leiksins og tónlist. SOCOM Special Forces er vand- aður og skemmtilegur skotleikur fyrir þá sem vilja meiri taktík og hugsun í staðinn fyrir bara að hlaupa og skjóta.



Ólafur Þór Jónsson



Námsstyrkir fyrir félagaga í Námsvild

Árlega veitir Íslandsbanki tíu félögum í Námsvild námsstyrk

- Tveir styrkir til framhaldsskólanáms **100.000 kr.** hver
- Fjórir styrkir til háskólanáms (BA/BS/B.Ed) **300.000 kr.** hver
- Fjórir styrkir til framhaldsnáms á háskólastigi **500.000 kr.** hver

Umsóknarfrestur er til 1. maí 2011.
 Sótt er um á vef Íslandsbanka, www.islandsbanki.is.

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



FRÍÐRIK DÓR, BLAZ ROCA OG EMMSJÉ GAUTI

Sódoma
Föstudagur kl. 00:00



Tvö gigg sama kvöldið

Páskadjammið verður tekið upp í hæstu hæðir á Sódomu á föstudagskvöldið þegar Blaz Roca, Emmsjé Gauti og Fríðrik Dór leiða saman hesta sína á sviðinu. Monitor hafði samband við Fríðrik Dór sem er einnig að spila á 800 Bar Selfossi sama kvöld. „Þetta verður mikið stuð,“ segir Fríðrik Dór en nóg er því um að vera hjá stráknum sem tekur iðulega tvöfalda tónleika í mismunandi landshlutum á sama kvöldi. Frægt var einmitt þegar hann var tekinn fyrir of hraðan akstur á ferð sinni milli gigga á Akureyri og í Reykjavík fyrr í vetur. „Ég byrja á Sódomu upp úr klukkan eitt og tek líklega styttra show þar því Erpur og Emmsjé Gauti verða með mér,“ útskýrir hann. „Svo þarf ég að vera mættur upp úr tvö á Selfoss,“ segir Fríðrik Dór sem lofar góðum tónleikum á báðum vígstöðvum. „Ég mæli með því að fólk úr bænum fari á Sódomu og fólk sem er ekki alveg í bænum skelli sér á Selfoss.“ Aðdáendur söngvarans ættu því að geta séð hann spila um helgina, hvar sem þeir eru staddir á landinu. Aðgangseyrir á Sódomu er 1.000 krónur og líka á 800 Bar Selfossi.

fílófaxið

miðviku **20** apríl **fimmtu** **21** apríl

SUMMERINGS HIT

Korpúlfsstaðir
18:00 Sýning á verkinu Summeringshit eftir listamennina Ellu Bertilsson og Eric Ehrnschwender á Korpúlfsstöðum. Listamennirnir benda gestum á að taka leið númer 6 frá Hlemmi og fara út hjá mjólkurbúinu til að komast á sýninguna sem er haldin í hlöðunni.

MARQUISE KNOX Á BLÚSHÁTÍÐ

Reykjavík Hilton Nordica
20:00 Einn efnilegasti blústónlistarmaður sem hefur komið frá Bandaríkjunum í langan tíma heldur tónleika. Knox er aðeins títugur en blúsur af ótrúlegri innlifun. Hljómsveitin Klassart kemur einnig fram á tónleikunum. Miðaverð er 3.990 kr. og miðasala fer fram á Mídi.is.

MUMMI, ÞUNNI OG BÍVAR

Rauða ljónið
22:30 Kvöldið hefst á spurningakeppni þar sem vegleg verðlaun á borð við bjór og páskaegg verða í boði. Því næst taka Mummi og Þunni við og halda uppi fjörinu fram á nótt.



AGENT FRESCO OG FLEIRI

Sódoma
23:00 Hljómsveitirnar Agent Fresco, Vigri, Saytan og Postartica sparka páskaframminu af stað með láttum. Tilvalið tækifæri til að sletta aðeins út klaufunum í langbráðu páskafríi. Aðgangseyrir er 1.000 krónur.

VASTI JACKSON & THE BLUE ICE BAND

Reykjavík Hilton Nordica
20:00 Vasti Jackson er sagður blúsinn holdi klæddur enda með magnaða sviðsframkomu. Íslenska blúshljómsveitin Stone Stones kemur einnig fram á tónleikunum. Miðaverð er 4.490 krónur og miðasala fer fram á Mídi.is.

laugardagur 23 apríl

ÚTSKRIFTARSÝNING LHI

Listasafn Reykjavíkur
14:00 Verk nemenda úr myndlistardeild og hönnunar- og arkitektúrdeild verða til sýnis fram til 8. maí en verkin eru afraðstær þriggja ára náms við nemenda við Listaháskóla Íslands. Aðgangur er ókeypis.



PLASTIC GODS OG VINIR

Sódoma
22:00 Hljómsveitin Plastic Gods heldur tónleika ásamt vinum sínum í Muck, AMFJ og Hylur. Miskunnarlaus rokk og heilakremjandi raf eru til dæmis á dagskránni á þessum mögnuðu rokktonleikum. Aðgangseyrir er 1.000 krónur.

LOKAPRÓFIÐ

| 20. apríl 2011 |
MONITOR
skólinn

Ég heiti Birgitta Haukdal

Besta íslenska Eurovision-lagið er

- a) Open Your Heart
- b) Tell Me
- c) Nina
- d) All Out Of Luck
- e) Sökrites

Þú veist hver ég af því af ég leik gulltröngna í avíxtafórþunni:

- Þátturinn Fyrstu skrefin sem ég stjórna**
- a) Átti upphaflega að fjalla um upphafið á tónlistarferlinum mínum.
 - b) Er krúttlegasta sjónvarpsefni sem hefur verið framleitt á Íslandi.
 - c) Mun breytast í unglingaþátt í haust og heita þá Fyrstu slefin.
 - d) Er allur í slow motion og sýnir fyrstu skref eins barns í hverri viku með dramatískri tónlist undir.
 - e) Allt ofantalið er rétt.



- Það versta sem ég veit eru**
- a) Nýfædd börn
 - b) Grátandi börn
 - c) Óþæg börn
 - d) Ófrið börn
 - e) Skitug börn

Af því að ég er skithradd við þau.

Besta lagið með írafári er

- a) Fingur
- b) Allt sem ég sé
- c) Eldur í mér
- d) Ég sjálf
- e) Fáum aldrei nóg
- f) Stórir hringir

Af því að þjaldin hefur verið á þeim önnur eins textannil í lagi.
Allt sem er þú er nr. 2 10

Það sem fáir vita um mig er af ég er Kaffisnobbari.

Ónei nú þjáfur engin mér í Kaffi !!

Af eftirfarandi myndi ég helst vilja taka upp dúett með

- a) Beyoncé
- b) Rihanna
- c) Adele
- d) Britney Spears
- e) Katy Perry

Af því að við gætum orðið geggjast stelpuband!!

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:

Birgitta



Ég hef svinlað á prófi S 0 => boy 0 boy...!

Síðasta sms sem ég fékk var frá Steinunni Vinkonu og í því stóð við erum komnar á rúntina hringdu þegar þú ert búin!
Ef ég mætti gera einn Facebook status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa Tökum höndum saman og eyðum facebook Delete



Í kvikmynd um ævi mína myndi ég vilja fá Natalie Wood til að leika mig en líklega yrði það samt Pamela Anderson þeir sem þú finnir er elmin.

Ef ég þyrfti að velja mér eitt eftirfarandi gæludýra yrði það a) Krókódill b) Ísbjörn c) Tigrisdýr d) Kyrkislanga e) Fíll
Sem fengi nafnið Monsi

Uppáhaldshljómsveitin mín er S.O.S (frá Húxvík) lagið Purple Rain með þeim fær mig til að grenja af unacti.

SATT OG ÓSATT
Ég hlusta oft á gömlu írafárlögin S 0

Ég man enn textana við þau öll S 0

Ég er nammigrís S 0 en elska choko.

Ég stefni á að taka aftur þátt í Eurovision S ? 0

Síðast en ekki síst

» Bjarki Pjetursson, söngvari Vigri, fílar:

Kvikmynd Eldri útgáfan af kvikmyndinni um Hróa Hött er ein af mínum upphaldsmyndum. Í þeirri mynd fer Kevin Costner á kostum og getur allt, meira að segja tekið á móti barni. Russel Crowe náði ekki alveg að fylgja forvera sínum eftir. Mig minnir að hann hafi bara skotið einu sinni úr boganum í nýju útgáfunni.



Þáttur Ég horfi mjög sjaldan á þætti en held ég sé einn af fáum sem missir aldrei af Silfur Egils á sunnudagsmorgnum. Þar er mikið talað en lítið sagt.



Bók Ég er nýbúinn að lesa Sjálfstætt fólk eftir Halldór K. Laxness. Ég er ekki vanur að klára bækur sem ég byrja á en þessa gat ég einfaldlega



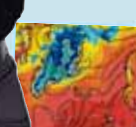
ekki lagt frá mér. Laxness nær á einhvern hátt að gera nákvæmar náttúru lýsingar og löng samtöl virkilega áhugaverð.



Plata Ég get ekki annað en mælt með fyrstu hljómplötu Vigra, Pink Boats, sem mun koma út um miðjan maí. Ég og Hans bróðir minn höfum unnið að plötunni í tæplega tvö ár og tókum hana upp sjálfir á ýmsum stöðum á landinu, mest í kirkjum.



Staður Ég kann mjög vel við Esjustofu, notalegt kaffihús sem stendur við Esjuna. Það er fátt betra en að setjast þar niður með kaffibolla eftir góða göngu eða bara sleppa göngunni. Toppstaður!



Vefsíða Vedur.is stendur alltaf fyrir sínu. Það er mikilvægt að hafa veðrið á hreinu í algjörum smáatriðum. Kíki þangað á hverju kvöldi með von í hjarta.

Lækjargata 8

www.gamlasmidjan.is

Pizzeria

s. 578 8555

Heimsendingarþjónusta

Heimsendingarþjónusta



www.gamlasmidjan.is

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

3500_{kr.}
heimsent

3200_{kr.}
sótt

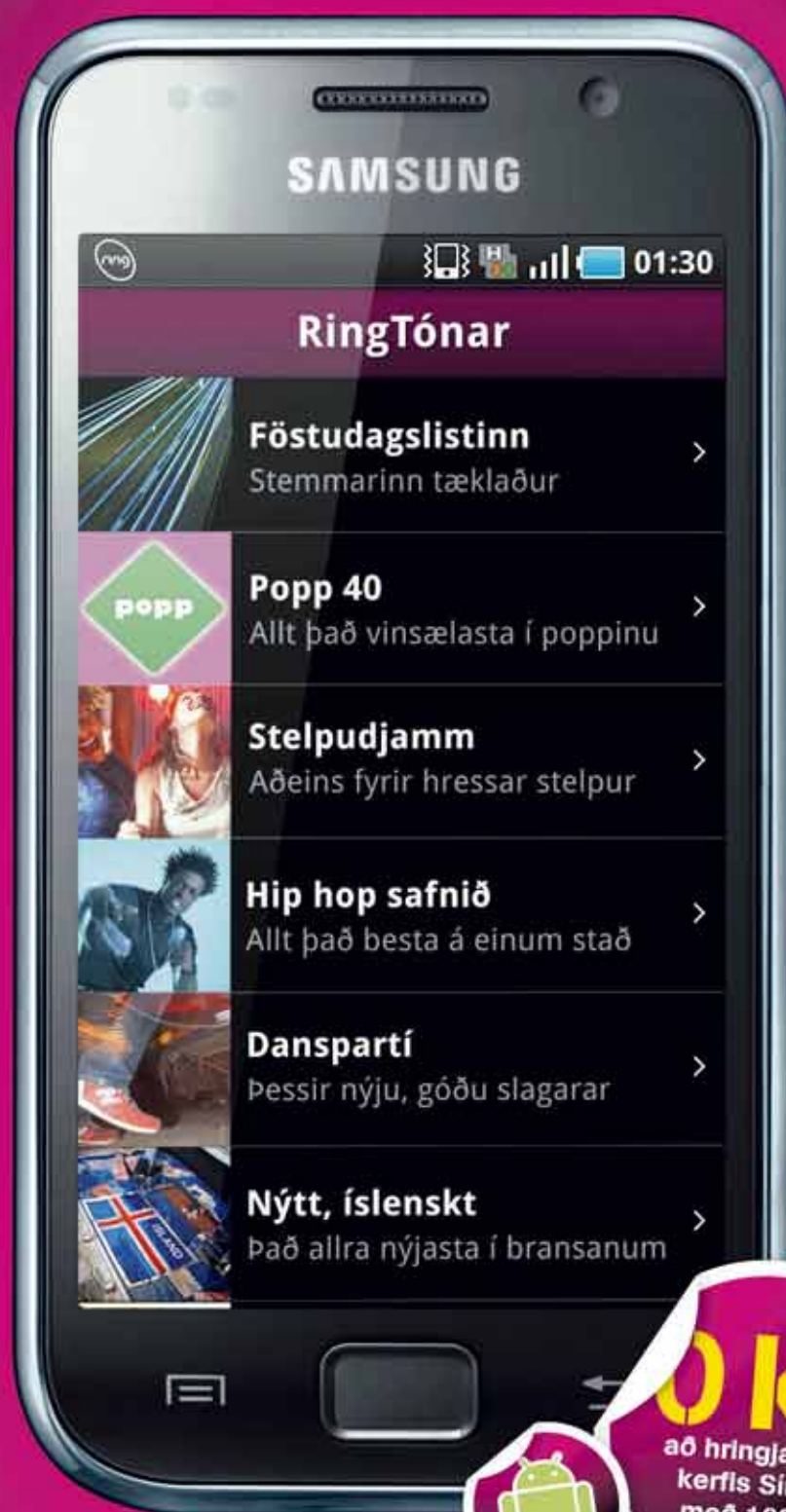
12" Pizza m. 3 áleggstegundum
12" Hvítlauksbrauð
1l. Coke

2500_{kr.}
heimsent

2200_{kr.}
sótt



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



0 kr.
að hringja innan
kerfis Símans
með 1.990 kr.
áskrift.*

Vertu með **RingTóna** í símanum!

Netið í símanum – 300 MB fyrir aðeins 490 kr.
á mánuði og 0 kr. á netið alla miðvikudaga í apríl.**

www.ring.is / m.ring.is  www.facebook.com/ringjarar



VERTU MEÐ

* 1.500 mín/SMS innan GSM-kerfis Símans og 990 kr. inngangur til að hringja í önnur kerfi – ** 0 kr. á miðvikudögum – gildir um allt niðurhal í farsíma á Íslandi, 100 MB yfir daginn.