

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

FARTÖLVU- HASAR



emachines EMACHE350

Örgjörvi Intel Atom N450 1,66GHz
 Vinnsluminni 1024MB DDR2 max 2048MB
 Harður diskur 160GB 5400SN
 Skjár 10,1" (1024x600)
 Tenging innbyggð vefmyndavél, 2 USB tengi, minniskortalesari, þráðlaust netkort, 802.11 b/g/n, 10/100 netkort, VGA,
 Drif Nei
 Stýrikerfi Windows 7 Starter
 Þyngd 1,25 kg
 Rafhláða 4 - 8 klst. fer eftir notkun
 Ábyrgð 2 ára neytendaábyrgð

10,1"
39.995

eða 3.728 kr. á mánuði
máhað við 12 mánaða vaxtalausi lán, úta 44.730 kr.



TOSHIBA SATR63013T

Örgjörvi Intel Dual Core i3 370M 2,4GHz
 Vinnsluminni 4096 DDR2 1066MHz
 Harður diskur 320GB 5400SN SATA
 Skjákort Intel GMA 4500MHD 1695MB (deilt)
 Skjár 13,3" (1366x768)
 Tenging 2 USB tengi, þráðlaust netkort b/g/n, 10/100 netkort, innbyggð vefmyndavél 1,3mpix, HDMI, VGA, minniskortalesari, CD og DVD skrifari
 Drif Li-Ion 6 sellu dugar í allt að 8,5 klst.
 Rafhláða Windows 7 Home Premium
 Stýrikerfi Windows 7 Home Premium
 Þyngd 1,43 kg
 Ábyrgð 2 ára neytendaábyrgð

13,3"
139.995

eða 12.311 kr. á mánuði
máhað við 12 mánaða vaxtalausi lán, úta 147.732 kr.



13,3"
192.995

eða 17.032 kr. á mánuði
máhað við 12 mánaða vaxtalausi lán, úta 209.552 kr.

MacBook Pro (ZOLY)

Örgjörvi Intel Core 2 Duo i5 2,3GHz
 Vinnsluminni 4096 DDR3 1333MHz
 Harður diskur 320GB 5400SN SATA
 Skjákort Intel HD graphics 3000 með 384MB af DDR3 (deilt)
 Skjár 13,3" (1280x800)(2560x1600 í aukaskjá)
 Tenging 2 USB tengi, þráðlaust netkort Airport Extreme 802.11n, 10/100/1000 netkort, Bluetooth, vefmyndavél 1,3mpix. Sameinað hliðraent og stafrænt hljóðtengi, Mini-DVI skjátengi, Fire wire tengi, SD kortarauf, Thunderbolt tengi (10Gbps)
 Drif CD og DVD skrifarar
 Rafhláða Allt að 7 klst. ending (fer eftir notkun)
 Stýrikerfi Mac OS X Snow Leopard

**0 KR.
 ÚT Á LAND**

Frír sendingarkostnaður
 á fartölvum út á land
 í vefverslun og símsölu

**TVEIR HEPPNIR
 FÁ FARTÖLVUNA
 ENDURGREIDDA!
 DREGIÐ 3. OKTÓBER**

HELKO

EINFALDLEGA LÆGRA VERÐ
 LINDIR-SKEIFAN-GRANDI-VEFVERSLUN

Af hverju er nafnið **Geir** ekki fallbeygt eins og nafnið **Freyr**?



CHEER ICELAND

Hvað: Klappstýrunámskeið.
Hvar: HK svæðið í Fagralundi.
Hvenær: 15:00 fimmtudaginn 5. ágúst
Samband: 845-7404, cheercampiceland@gmail.com
Sýningar: Laugardagur 15:00 í Hljómskálagarðinum.
Upplýsingar: www.icelandcheer.com

ALLT KLAPPAÐ OG KLÁRT
HJÁ ALEX OG PETRI

Íþróttapartí á launum

Alexander Ström varð árið 2009 **Svíþjóðarmeistari** í klappstýruíþróttinni og endaði í öðru sæti á **Evrópumeistaramótinu**. Hann er nú kominn hingað til lands og ætlar að halda námskeið um helgina ásamt **Péttri Björgvini Sveinsyni** fyrir alla sem hafa áhuga á því að hreyfa sig og upplifa jákvæða orku.

„Um helgina ætlum við að hleypa af stokkunum klappstýruíþróttinni á Íslandi. Fólk á Íslandi veit kannski ekki að til eru atvinnumenn í íþróttinni víðs vegar um heim en draumur minn er að fá hana samþykka hér á landi. Í Evrópu hefur greinin vaxið mjög hratt að undanförmu og í Bandaríkjunum veltir hún miklum fjármunum enda fimmta stærsta íþróttin þar í landi,“ segir hinn skeleggi Alex.

„Allir eru velkomnir á klappstýrunámskeiðið um helgina í Fagralundi. Við ætlum líka að hafa minni námskeið víðs vegar um borgina þar sem fólk getur komið og lært í þrjá tíma. Vinum mínum í klappstýru-heiminum finnst mjög spennandi að ég sé kominn til Íslands til að kenna íþróttina. Þess vegna var auðvelt að fá heimsmeistarann frá Finnlandi og Evrópumeist-

arann frá Noregi til að koma hingað til lands til að sýna listir sínar.“

Það voru varamenn og vatnsberar í Bandaríkjunum sem byrjuðu íþróttina fyrir mörgum árum. Þeim leiddist á bekknum svo þeir ákváðu að búa til pýramída til að skemmta áhorfendum og fá þá til að hvetja sitt lið. Svo tóku þeir hugmyndina lengra og fengu stelpur til liðs við sig til að fá fleiri til að horfa. Alex hefur trú á því að Ísland gæti komist í fremstu röð.

„Ísland á virkilega marga góða íþróttamenn og því eru möguleikarnir á því að búa til góðar klappstýrur mjög miklir. Ég hef trú á því að Ísland gæti orðið ein af fimm bestu þjóðunum í Evrópu ef að fólk fengi nógu góða leiðsögn og þjálfun.“

Pétur segir alla geta tekið þátt í íþróttinni. „Ég vissi ekkert um íþróttina fyrir fimm mánuðum.

Ég hafði bara spilað fótbolta en á þessum stutta tíma hefur mér tekist að læra margt í íþróttinni sem sýnir að maður þarf ekki endilega að hafa verið í fimleikum eða dansi til að vera með. Það geta allir tekið þátt enda þarf marga mismunandi einstaklinga til að búa til gott klappstýrulið.“

Alex tekur í sama streng. „Ég spilaði sjálfur ruðning og stundaði frjálssar íþróttir og ég hafði ekki mikla trú á klappstýruíþróttinni þegar vinur minn plataði mig til að koma og sjá keppni. En hakan fór í gólfíð og ég varð heltekinn af jákvæðu orkunni sem var uppi á sviði og í áhorfendaskaranum. Þetta snýst svo mikið um skemmtun svo að þetta var eins og hálfgerð parti þó svo að fólk sé auðvitað líka kappsamt um leið. Þessu fylgir gríðarlegt úthald og gott líkamlegt ástand en þegar ég sá þetta hugsaði ég: „Ég verð að prófa.“

Monitor mælir með

FYRIR FERÐALANGA

Á heimasíðu Blóðbankans segir að til að mæta kröfum samfélagsins þarf hann á 70 blóðgjöfum að halda á hverjum degi. Því er tilvalið fyrir hvern hraustan samfélagsþegn að skjótast út í Blóðbankann og gefa blóð. Þú getur verið viss um að þú gangir þaðan út með ókeypis djús og köku, bros á vör og góða samvisku.



I GOGGINN



Gamla vínhusið er kósi og traustur veitingastaður sem finna má á Klapparstíg í Reykjavík og Vesturgötu í Hafnarfirði. Staðurinn býr yfir fjölbreyttum matseðli en fyrst og fremst er hægt að fá þar ljúffenga steik og með henni á virkilega hagstæðum kjörum.

FYRIR MIÐBÆJARROTTUR

C is for cookie er nýtt kaffihús í miðbæ Reykjavíkur, nánar tiltekið á Týsgötu, sem rekið er af pólsku pari. Þar er á ferð virkilega notalegur staður sem býður upp á bragðgott kaffi og heimalagað bakkelsi þar sem múffurnar eru fremstar í flokki.



A NETINU



Fróðleiksfúsir ættu að komast í feitt á heimasíðunni Documentary Heaven,

documentaryheaven.com, en þar er að finna geigvænlega stórt safn af fróðlegum heimildarmyndum úr öllum áttum. Síðan flokkar heimildarmyndirnar á skilvirkan hátt svo einfalt er að finna mynd sem hæfir áhuga hvers og eins.

Feitast í blaðinu

Snorri Helgason er tilbúinn að ganga ansi langt fyrir að fá að spila með **Bob Dylan**. >> 4

Gay Pride fer fram um helgina en **Hera Björk** syngur lag hátíðarinnar í ár. >> 6

Friðrik Ómar er óskabarn Dalvíkur og ætlar auðvitað á Fiskidagana um helgina. >> 8

Lærðu hvornig þú átt að dekra við húðina þína í **Stilnum**. >> 13

Lay Low át grúppur og gæti hugsað sér að vera kölluð **Lobba blús**. >> 14

Efst í huga Monitor

Þegar nei verður gay

Við hér á Monitor-stöðum tókum upp á því við vinnslu blaðsins að breyta lagatextum sem innihalda orðið nei með því að skipta því út fyrir gay svona í tilefni af Gay Pride-hátíðinni. Hér deilum við með ykkur textunum sem okkur dattu í hug en svo er það ykkar að bæta í flórana.

Þannig yrði lagið Nei, nei ekki um jólin með HLH flokknum og Siggú Beinteins einfaldlega gay, gay ekki um jólin. Sígga Beinteins og Sigríður Eva Ármannsdóttir mynduðu dúettinn Heart 2 Heart sem söng Eurovision-lagið Nei eða já. Þar er breytingin augljós og við getum sungið hátt og skýrt gay eða já, af eða á, aldrei mér tekst að vita svarið.

Þáll Óskar gaf út lagið Jafnvel þó við þekkjumst ekki neitt og syngur þar línuna ekki segja nei heldur kannski, kannski. Við vitum ekki hvort

Palli myndi samþykka breytinguna en hægt væri að raula ekki segja gay heldur kannski, kannski. Svanhildur Jakobsdóttir á eitt vinsælt lag sem inniheldur svipaða línu en þar er sungið segðu ekki nei, segðu kannski, kannski, kannski og þar má raula segðu ekki gay, segðu kannski o.s.frv.

Til að slá botninn í þessa mögnuðu úttekt er upplagt að taka nýlegan slagara úr safni Ingó; lagið Fanney. Auðvelt er að breyta Fanney, hey, hey, ekki segja nei, nei, nei einfaldlega yfir í Fanney, hey, hey, ekki segja gay, gay, gay.

Eini hængurinn á þessum breytingum er sá að oft fylgir þessum textum sú staðreynd að skáldið yrkir til einhvers og óskar eftir því að viðkomandi segi ekki nei. Það er því leiðinlegt að textarnir hljómi eins og ekki eigi að segja gay.

En þá er gott að hunska þá staðreynd og hugsa frekar að með þessu móti verði textarnir lausir við neikvæðni og lögin verði hýrari og kátari.

Búðu til hringitóna



vodafone.is





Fórnar Bergi fyrir Bob

Flestir ættu að kannast við **Snorra Helgason** sem gerði það gott með Sprengjuhöllinni fyrir nokkrum árum. Síðasta árið hefur hann haldið sig í **London** og túrað víðs vegar um heiminn. Í kvöld heldur hann svo útgáfutónleika á **Faktorý** til að fagna útgáfu annarrar sólóplötu sinnar, **Winter Sun**.

Hversu geggið er nýja platan?

Á skalanum einn til tíu? Ja, ég myndi setja hana helvíti hátt, annars væri ég ekkert að gefa hana út.

Er þetta búið að vera langt ferli að setja saman í þessa nýju plötu?

Í raun og veru ekki. Ég tók tvær tarnir í hljóðverinu í kjallaranum hjá Sindra Má í Sin Fang og Seabear en upptökustjórn var einmitt í hans höndum. Í janúar tókum við upp fullt af grunnum og svo í apríl hittumst við aftur og fínþússuðum lögin. Í millitíðinni gat ég sungið inn á upptökurnar heima hjá mér í London. Svo var það hann Biggi Sundlaugarvörður sem hljóðblandaði plötuna í Sundlauginni. Þetta er búið að vera mjög þægilegt að taka þetta í svona nokkrum skorpum. Við höfum unnið þetta hratt og vel og í raun hafa bara þrjátíu til fjörutíu tímar farið í upptökur.

Hvenær samdir þú lögin?

Þegar við Sindri ákváðum að prófa að vinna þetta saman þá var ég bara með fimm eða sex lög tilbúin en eftir að hafa verið hjá honum í eina viku vorum við komnir með grunna að ellefu lögum. Þannig að helmingur laganna var í raun saminn þá en svo eru hin lögin flest samin síðasta haust.

Hvar ertu og hvað ertu að hugsa þegar þú semur lögin?

Það er nú allur gangur á því. Ég er búinn að vera að túra mikið síðasta árið og mikið af þessu er samið á einhverju flakki. Nokkur lög eru samin í Kanada þegar ég var þar í október á síðasta ári eftir Airwaves hátíðina. Þá fór ég og hitti vin minn sem er líka tónlistarmaður og við vorum bara á gamla Volvoinum hans að keyra út um allt. Það voru góðir tímar.

Plötu-umslagid er virkilega flott. Hver á sökina á því?

Það er kærastan mín, hún Hilda Gunnarsdóttir. Þetta er semsagt herbergið mitt úti í London þar sem ég tók upp allan sönginn. Við vorum að leika okkur og sjá hvort hægt væri að búa til eitthvað skemmtilegt og mér finnst útkoman frábær og ég er mjög sáttur með þetta.

Ertu búinn að kyssa hana fyrir?

Já, nokkrum sinnum.

Hvernig er að búa í London og vinna sem tónlistarmaður? Þarftu að hugsa allan daginn hvernig þú getir reddað þér pening?

Já, eiginlega. Ég er að vinna í þessu allan daginn. Ég er að umbá sjálfan mig og bóka flest mín gigg sjálfur. Í september ákvað ég að stökkva út í þetta án þess að vera með nokkuð í höndunum og það er fyrst núna sem þetta er farið að ganga á eðlilegan hátt. Fyrstu mánuðirnir voru mikið hark en um leið lærði ég mjög mikið og hitti alls kyns fólk sem hefur hjálpað mér.

Spilar þú eingöngu þitt efni eða hefur þú farið á bar og tekið 500 miles þegar þú átt engan pening?

Nei, nei, ég er bara að spila mitt efni. Ég myndi flytja heim ef ég þyrfti að fara að taka Nínu á Íslendinga-kvöldum úti.

Hver er munurinn á tónlistarsenunni hér heima og úti?

Það er fyrst og fremst stærðin. Í London er þetta endalaus hafsjór af alls kyns listamönnum og þar er erfitt að finna eitthvað gott. Hér heima getur þú farið og séð hvað sem er og það er yfirleitt frekar gott. En af því að það er svo mikið af uppákomum þarna úti þá er auðvitað mikið af þessu vonda líka.

Kemur það oft fyrir þig að þú ert að fara að sofa úti í London og þú hugsar: „Djöfull sakna ég strákanna í Sprengjuhöllinni“?

Við erum allir mjög góðir vinir. Við erum í svo góðu sambandi þannig að mér gefst ekki tími til að byrja að sakna þeirra. Gott „Face-grín“ heldur vináttunni sterkri.

Situr Heiða enn þétt þér við hlið?

Eeee nei.

Hvað varstu lengi að safna skegginu?

Ekkert svo lengi. Þetta tekur ekki nema nokkrar vikur. Svo þarf ég bara að snyrta aðeins í kringum munninn og málið dautt.

Skemmtilegasta gíggid?

Af öllum gíggum sem ég hef nokkurn tímann spilað? Það var ótrúlega gaman á Innipúkanum um síðustu helgi. Þá spilaði ég með Sillu og Gumma fyrir troðfullum Iðno. Áhorfendur voru skemmtilegir og tóku vel í nýju lögin.

Skemmtilegasta landið?

Það var mjög gaman að vera á Ítalíu um daginn þegar ég var að hita upp fyrir Hjaltalín. Við spiluðum saman í Milanó. Borgin var skemmtileg og tónleikarnir eftirminnilegir. Svo finnst mér alltaf rosalega gaman að koma til Kanada. Sprengjuhöllin var fengin til að koma þangað á sínum tíma og síðan þá hef ég komið þarna töluvert oft og kynnst fullt af skemmtilegu fólki.

Bob Dylan hringir í þig og vill fá þig til að túra með sér en hann biður þig um að borða annað eyrað á Bergi Ebba Benediktssyni í staðinn. Hvað gerir þú?

Ég myndi borða eyrað á Bergi. Ég held að hann myndi alveg taka það á sig fyrir mig því að við erum báðir alveg sturlað miklir Dylan-menn. Ég myndi klárlega gera það fyrir hann.

Myndir þú fá þér tómatósu með því?

Myndi maður ekki bara reyna að drífa í þessu. Ég er ekkert að fara að hæg elda það í einhverjum ofni. Frekar myndi ég gúffa þessu í mig og ljúka þessu af.

Hvert er planið?

Það eru útgáfutónleikar á fimmtudaginn (í kvöld) á Faktorý. Þar ætla ég að spila með bandi og Prins Póló hitar upp. Svo fer ég út til London níunda ágúst og svo til Eistlands en ég ætla að reyna að vera mikið í London í haust. Ég er búinn að vera að túra svo mikið að ég hef ekki náð að spila nógu mikið í London og búa til þá bækistöð sem mig langar til að borgin verði. En mér finnst skemmtilegast að plana ekki of langt fram í tímann þannig að það er spennandi að vita hvar ég verð staddur eftir nokkra mánuði.

Vertu með RingTóna í símanum!
<http://ringtonar.ring.is>

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

VERTU MEÐ ring

* 1.000 min/SMS innan GSM-kortis Símans og 990 kr. inneign til að hringja í önnur kerfi



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

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

 Arion banki



Engar sérstakar „gay“ gallabuxur

Söngkonan **Hera Björk** syngur lag **Hinsegin daganna** ásamt **Haffa Haff** og **BlazRoca**. Hún virðist njóta gífurlegra vinsælda í heimi samkynhneigðra því á dögnum tróð hún upp á vegum keppinnar **Mr. Gay World USA** víðs vegar um Bandaríkin.

Mynd/Eggert

Hvers vegna fellur tónlistin þín svona sérstaklega vel í kramið hjá samkynhneigðum?

Guð, ég hef ekki hugmynd um það. Ég held að hún falli líka í kramið hjá öðrum en þeir samkynhneigðu hafa bara hátt og ráða miklu. Ég syng nú mikið fyrir gagnkynhneigða líka en það er mest skrifað um það þegar ég er að syngja fyrir samkynhneigða og þeir hafa náttúrulega bara svo góðan smekk (hlær).

Hefur þú sjálf lagt upp úr því að höfða til þessa markhóps? Ertu með eitthvað markaðssetningartrix?

Nei, ekkert þannig, maður kaupir sér ekkert einhverjar sérstakar „gay“ gallabuxur.

Myndir þú segja að þú værir hin íslenska Cher?

Guð minn góður, nei, ég myndi ekki segja það (hlær). Hún er náttúrulega algert „icon“ í heimi samkynhneigðra þannig að ég get alls ekki borið mig saman við hana en mér líkar svo sem ekkert illa við samanburðinn. Hún hefur gert góða hluti og er alveg hokin af reynslu.

Þú tróðst upp í hinum og þessum stórborgum Bandaríkjanna á vegum keppinnar Mr. Gay World USA. Hvernig var það?

Það var voða gaman en þetta er ekkert glamúrlíf. Maður er á túrum, býr bara í ferðatösku og svo kom upp alls konar

drama á leiðinni sem maður þurfti að eiga við. Að sama skapi hittir maður samt helling af skemmtilegu fólki og skoðar fallega staði og það var samt sérstaklega gaman, sérstaklega eftir á að hyggja. Maður ferðast ekkert um á limmó þarna, þetta var bara týpískt „röd tripp“.

Í öllu þessu umstangi í kringum þessa keppni hefur þú væntanlega umgengist marga stæðilega karlmenn. Hvernig kanntu við þig í þessum félagsskap?

Já, bæði stæðilega karlmenn og konur. Það er alltaf gaman að vera innan um fallett fólk en ég laðast nú meira að skemmtilegheitum. Þessi keppni miðar líka að því að horfa á persónuleika fólks, ekki bara ytra byrðið. Þú þarft að hafa eitthvað til málanna að leggja og hafa þennan „X-þátt“ í fari þínu til að fólk nenni að hlusta á þig. Þeir vinna undir formerkjunum „gay for good“, þannig að það er ekki nóg að vera bara í fallettu boxi, þótt það skemmi náttúrulega ekki.

Þú syngur Gay Pride-lagið í ár ásamt Erpi og Haffa Haff sem ber nafnið Finnum ástina. Þú hefur líka verið að syngja ensku útgáfu lagsins á erlendri grundu. Er þetta hið alþjóðlega Gay Pride-lag árið 2011?

Það getur alveg verið það. Ég hugsaði þetta svoltið sem gjöf til samfélags samkynhneigðra. Þetta er náttúrulega fyrst og

fremst íslenska lagið en við kynnum það svoltið svona „with love from Iceland“. Réttindabarátta samkynhneigðra á Íslandi er mjög langt komin samanborið við önnur lönd og samkynhneigðir á Íslandi hafa verið mjög duglegir og barist vel. Það má þó alltaf betur gera og það koma upp ný mál sem það þarf að taka á en baráttubræður og –systur úti í hinum stóra heimi eru komin miklu styttra. Til að mynda verður fyrsta Gay Pride-hátíðin í Prag, Tékklandi haldin núna í ágúst, þar er baráttan tuttugu, þrjátíu árum á eftir því sem við þekkjum. Ísland er leiðandi í þessum málum og það var hugsunin á bak við lagið og kynninguna á því erlendis, að sýna fram á að þetta sé hægt.

Hvað tekur við hjá þér eftir Hinsegin daga?

Ég er að fara að syngja úti í Danmörku á Gay Pride þar og síðan fer ég að undirbúa haustið. Ég er að fara til New York og svo er ég með lítinn söngskóla sem ég er að bóka kennara í og þannig og svo eru það Frostrósirnar.

Svo það er bara keyrsla og aldrei frí?

Já, algjörlega. Maður tekur sér bara frí þegar maður sest að á dvalarheimili aldraðra tónlistarmanna.



LOFTKOSS ER BETRI EN ENGINN KOSS

Gleði, gleði!

Monitor þefaði uppi myndir frá Gay Pride hátíðum fyrri ára sem virðast hafa verið hver annarri gleðilegri.

Umhverfið í nýju ljósi

vodafone.is



ÓMAR SLÆR Í GEGN Á GULA BÍLNUM ÁR HVERT



GLEÐIN RÆÐUR RÍKJUM Á GAY PRIDE



SNATI MISSIR ALDREI
AF GLEÐIGÖNGUNNI



MONITOR DIGGAR
ÞAÐ LÍKA



Taktu öðruvísi myndir



vodafone.is



Snjallsími á frábæru verði

Vorum að fá í sölu nýjan 3G snjallsíma frá Vodafone

Vodafone 858 Smart

- Android 2.2 stýrikerfi
- 2MP myndavél
- WiFi og GPS

Verðið á þessum öflugna síma er ótrúlegt eða aðeins

22.990 kr.

Kynntu þér málið í næstu verslun eða á vodafone.is

vodafone.is

Þegar ég ákveð
einn daginn að
taka þátt verður það að
vera flottasti vagninn
og vonandi verður Páll
þá hættur í þessu.

Viðtalið

„Hann vill bara fara í sleik við mig“

Friðrik Ómar lætur fordóma ekki á sig fá og slær þeim upp í grín. Hann ræddi við Monitor um ferilinn, fullkomnunarárattuna, fiskisúpuna á Dalvík, Gay Pride og allt þar á milli.

Texti: Sigyn Jónsdóttir
Myndir: Eggert

sigyn@monitor.is
eggert@mbl.is

„Ég vann nokkur sumur í hausþurrkun sem snýst um að glenna þorskausa sem eru sumir farnir að maðka. Það var ekki fyrir mig,“ segir Dalvíkingurinn Friðrik Ómar Hjörleifsson sem fyrir flestum er þó þekktur fyrir allt annað en hausþurrkun. Hann hóf tónlistarferil sinn ungur og gaf út fyrstu kassettna sína aðeins sextán ára gamall. „Ég man að þetta var ein mest selda varan í bókaútdönnun á Dalvík jólnin 1997,“ segir Friðrik Ómar sem hefur síðan þá sungið á fjölmörgum plötum með hinum ýmsu listamönnum. Önnur sólóplata hans kom út árið 2006 og innihélt hún meðal annars slagarann Farinn. Sama ár kom Friðrik út úr skápnunum og lýsir þessu tímabili sem einu því besta í sínu lífi. „Ég varð ástfanginn, allt í einu voru 30 kíló horfin og ég varð allt í einu nýjasta kjötíð á markaðnum,“ segir Friðrik sem söng einmitt í fyrsta skipti á Gay Pride hátíðinni sama ár. Svo óheppilega vill til að Gay Pride og Fiskidagar á Dalvík eru alltaf haldin sömu helgina ár hvert svo Friðrik Ómar, stundum kallaður Frómar, hefur undanfarið ár þurft að þeytast á milli hátíða verandi einn vinsælasti tónlistarmaður þjóðarinnar og auðvitað óskabarn Dalvíkur.

Hvernig fannst þér að alast upp á Dalvík?

Að alast upp í svona litlu plássu gefur manni færi á að gera svo marga hluti. Ég man að við tókum mikið upp eigin kvikmyndir og gerðum okkar eigin útvarpsþætti. Svo stofnaði ég endalaust margar hljómsveitir og keypti bara hljóðfæri handa hinum þó þeir kynnu ekki neitt á þau. Það snerist allt um tónlistina og við breyttum meira að segja stofunni heima svo ég gæti æft mig á trommurnar og ég man að þessi sat oft fyrir framan fréttirnar með hljóðeinangrandi heymartól til að útiloka hávaðann frá trommunum og reyndi bara að lesa af vörum þulunnar hvað væri helst í fréttum.

Ertu mikill landsbyggðarlúði í þér?

Kæranstannum mínum finnst ég oft vera svolítið sveitíð því mér líður best í flíspeysunni og stundum þegar ég er að fara út í búð nenni ég ekki að klæða mig upp. Fólk sem hefur kannski séð mann í skjónvarpinu daginn áður uppstrílaðan finnst þetta mjög skrítið en mér finnst þetta bara eðlilegasti hlutur í heimi.

Hvenær byrjaðir þú að æfa á hljóðfæri?

Eldri bróðir minn spilaði á trommur svo ég var byrjaður að munda kjuðana svona fjögurra ára gamall. Það var ekki fyrr en seinna að ég byrjaði að syngja eitthvað af viti. Svo fór ég að læra á gítar og þá byrjaði ég að semja tónlist. Ég man eftir mér flytjandi frumsamið lag á bekkjarskemmtun um einhverja stelpu á Ólafsvík sem átti að vera kæranstann mín. Ég var náttúrulega að ljúga því (hlær). Það var einhver veginn svona: (syngur) „Ég á heima á Dalvík. Þar er gaman að eiga heima. Hún á heima á Ólafsvík. Hún á þar sinn heim og geima.“ Ég roðna enn þegar ég hugsa um þetta. Á tímabili var ég lagður svolítið í einelti út af tónlistinni. Þegar maður er eiginlega sá eini sem er svona mikið í tónlistinni í litlu plássu fannst krökkunum það athugasemjulegt og þetta var mjög erfitt á tímabili. Seinna lagaðist þetta mjög mikið en við skulum hafa það alveg á hreinu að ég var aldrei töff.

Nú gafst þú út jólakassettna aðeins sextán ára gamall. Hvað seldist hún í mörgum eintökum?

Hún seldist í 350 eintökum sem er vel gert á Dalvík. Ég man að þetta var ein mest selda varan í bókaútdönnun á Dalvík jólnin 1997. Ég held að það eina sem hafi selst meira hafi verið eitthvað í tengslum við Latabæ og ég man að við Maggi Scheving sátum hlið við hlið að árita á Dalvík þessi jólnin eins og ekkert væri eðlilegra. Ég lét ágóðann renna til Rauða krossins og styrkti hann um 200 þúsund kall minnir mig.

Hver er frægasti Dalvíkingurinn að þínu mati?

Ég held að frægasti Dalvíkingur allra tíma sé Jói risi en þekktasti Dalvíkingurinn í dag er líklega bara ég þó við séum nú mörg þekkt þaðan.

Hvort myndir þú frekar vilja borða skreiddasúpu á fiskideginum mikla eða koma fram í dragi á Gay Pride? Hefur þú kannski gert bæði?

Ég er búinn að éta skreiddasúpu en hef hins vegar aldrei komið fram í dragi á Gay Pride. Ég væri alveg til í að gera það einhverjann daginn. Ég lék vodalega oft kellingar þegar ég var í grunnskóla og var ofsa góður í því en hef ekki farið í kvenmannsföt síðan. Ég hef aldrei haft tækifæri til að láta hana búninga og svoleiðis fyrir hátíðina því ég hef

HRADASPUKINGAR

Uppáhaldsmatur? Lambakjöt.

Draumagiggið? Dúett með með George Michael á Wembley.

Helsti kostur? Skipulagshæfileikarnir.

Versti ávani? Borða of mikið.

Friðrik Dór eða Friðrik Weissshappel? Öss. Dórin er með fallegri augu en Weissshappellinn tók mig með trompi þegar hann kom Ómari Ragnars til hjálpar.

Cher eða Lady Gaga? Cher.

Fiskidagar eða Gay Pride? Fiskidagar þetta árið, Gay Pride á næsta ári!



alltaf verið að syngja bæði á Gay Pride og Fiskideginum. Það liggur heljarinnar undirbúningur að baki þessum vögnum og ég dáist einmitt að metnaðinum í Palla fyrir hátíðina ár eftir ár. Ég er svo mikill fullkomnunararsinni að þegar ég ákveð einn daginn að taka þátt verður það að vera flottasti vagninn og vonandi verður Palli þá hættur í þessu.

Þetta gæti kannski orðið skemmtilegt einvígi milli ykkar tveggja.

Já, þetta verður kannski bara svona „battle of the divas“ sem gæti orðið virkilega gaman.

Hefur þú aldrei stungið upp á við Dalvíkinga að breyta dagsetningunni á Fiskidögum svo þú getir komist auðveldlega á báðar hátíðir?

Ég hef nú ekki gert það en ég hef reynt að púsla þessu saman og þar af leiðandi aldrei náð að njóta hátíðanna í botn. Ég bara kem, skemmti og næ ekki stemningunni svo ég ákvað að tileinka mig fiskinum algjörlega þetta árið. Við Jógvann verðum með tónleika í kirkjunni bæði á föstudags- og laugardagskvöld og svo syng ég Fiskidagslagið sem ég samdi þegar ég var nítján ára með Matta Matt fimm sinnum yfir daginn. Þetta er svona eins og Lífið er yndislegt á Þjóðhátíð og fólk hlustar á lagið til að koma sér í fiskigirinn.

Hvenær söngst þú fyrst á Gay Pride?

Það var árið 2006, árið sem ég kom út úr skápnunum.

Hafðir þú tekið þátt í göngunni áður?

Nei, aldrei. Fyrir þennan tíma var ég bara svona „það“. Ég hef aldrei verið með stelpu og var ekki ráðvilltur en ég var ekkert að þæla í þessu öllu saman og mér leið bara vel þannig.

Sumir strákar kalla mig Frómas en ég held að það sé eitthvað hommsuheiti.

Hvenær uppgötvaðir þú kynhneigð þína?

Ég var átján ára þegar ég sagði fyrst frá því en fór ekki að lifa samkynhneigðu lífi fyrr en sex árum síðar. Á þeim tíma datt mér það ekki í hug og var óóruddur með sjálfan mig. Ég vissi ekki af hverju ég var að missa og leið ekki eins og það væri eitthvað að en ég sé í dag að ég hefði getað nýtt tímann betur og það hefði verið frábært að taka fyrr af skarið. Mér finnst svo æðislegt við unga homma og lesbíur að þau eru svo vel upplýst og fara vel með sig. Þegar ég kom út var þetta strax á forsiðu Séd og Heyrt þó ég hafi ekki einu sinni staðfest fréttina svo þetta var opinbert. Þá fóru ungir strákar í skápnunum að hafa samband við mig á netinu til að spyrja út í hitt og þetta. Mér þótti vodalega vænt um það og þekki marga þeirra enn í dag.

Beiðst þú of lengi með að koma út úr skápnunum að þínu mati?

Já, í rauninni get ég sagt það. Ég beið of lengi með að vera bara ég sjálfur og njóta mín sem kynvera. Það var bara ekkert inni í myndinni fyrr en árið 2006, þá gerðist eitthvað hjá mér. Ég varð ástfanginn, allt í einu voru 30 kíló horfin og ég varð allt í einu nýjasta kjötíð á markaðnum.

Finnur þú fyrir einhverjum fordómum vegna kynhneigðarinnar?

Ég get nú ekki sagt það. Að sjálfsögðu eru einhverjir fordómar til staðar og ég hef alveg gefið þeim gaum en

ég hef valið að hunsa þetta. Mér finnst ímynd fólks af samkynhneigðum vera svo brengluð. Ég gleymi því til dæmis aldrei þegar samkynhneigðir fengu leyfi til að gifta sig á Íslandi. Þá kom frétt í blaðinu og myndin með fréttinni var af erlendu hommapari í leðurþungbindi. Að sjálfsögðu má fólk klæða sig eins og það vill en þessi staðalímynd af samkynhneigðum karlmönnum á ekki við mikil rök að styðjast. Svo finnst mér athyglin alltaf bara beinast að samkynhneigðum karlmönnum, það eru líka til lesbíur. Við karlarnir, sama hvort við erum straight eða gay, tökum einhverjann veginn alltaf yfir allt og ég er á því að samkynhneigðar konur þurfi að fá meiri athygli. Það er til dæmis yfirleitt strákur sem syngur Gay Pride lagið og þegar ég söng það í fyrsta bað ég um að næst fengi lesbía verkefnið. Hera Björk er reyndar með lagið í ár en ég veit ekki til þess að hún sé lella. Hún er þó kona svo þetta er á réttu leið.

Hefur þú upplifað einhverja fordóma í daglegu lífi?

Maður fær stundum einhverjann komment frá einstaka óóruddum karlmönnum á öllum aldri. Ég slæ því nú bara alltaf upp í grín og hugsa: „Hann vill bara fara í sleik við mig.“ (hlær)

Hafið þið Gillz grafið stríðsöxina frá árinu 2008?

Hana höfum við algjörlega grafið. Svona opinber mál verða oft svo fyndin og á sínum tíma gerði hann í því að vekja athygli út á einhverjann neikvæð komment og svoleiðis. Ég var með einhverjann ummæli á móti og þetta varð algjör sirkus. Ég hef aldrei lent í öðru eins og hélt að landið væri að fara á hvolf. Ég man þegar ég stóð heima í íbúðinni minni og gemsinn stoppaði ekki, síminn hjá kæranstanum stoppaði ekki og það var hringt í mömmu út af þessu. Allur aðdragandinn að þessu var svo flókinn og þetta er svo löng saga sem ég get varla farið út í hér en á endanum þá rústuðum við Gillzenegger með 30 þúsund atkvæða mun.

Þú eignaðist aðdáendur víða um Evrópu eftir keppnina. Kæmi til greina að herja á erlendan markað með tónlistina og reyna að meika það?

Já, ég held nú að allir sem eru í músík íhugi hvort þeir geti meikað það eða ekki. Það sem stoppar mig helst er álagið sem fylgir og kannski hef ég ekki taugarnar í að fara út í stórt meikævintýri. Mér líður líka svo svakalega vel hérna heima. Ég hef aldrei efast um að ég hafi alla burði til að meika það en þetta er bara svo rosalega mikið andlegt álag í slíku og risastór ákvörðun að kyla á þetta. Auðvitað er ég samt með stórt fimm ára plan í hausnum og að sjálfsögðu vonast ég til að bæta við mig í framtíðinni og jafnvel stækka aðdáendahópinn.

Kæmi til greina að taka upp listamannsnafn Frómar?

Ég hef heyrt svo margar útgáfur og oft Frómar. Sumir strákar kalla mig Frómas en ég held að það sé eitthvað hommsuheiti. Ég heyr þá stundum á djammunni og þá eru þetta einhverjir strákar sem eru búinir að fá sér of mikið af einhverju sem kalla mig Frómas. Ég er líka kallaður Frilli og Frikki en Frómar er mjög fint listamannsnafn.

Hvenær kviknaði brennandi áhugi þinn á Eurovision?

Hann kviknaði í rauninni þegar ég var níu ára og Sigga og Grétar fóru í Eurovision. Eftir það komu þau til Dalvíkur að spila og ég sigraði söngkeppnina sem var rosalega skemmtilegt reynsla. Næstu ár horfði ég á VHS spólur með Eurovision dag og nótt, ég þekki ótrúlegustu lög úr keppnunum eftir 1990. Þetta er svo frábær keppni og í dag hefur hún þróast mjög skemmtilega sem fjölbreytt keppni með ótrúlegustu atriðum. Forkeppnin er stórt tækifæri fyrir alla og núna eru fullt af indiböndum að senda inn lög sem mér finnst geðveikt.

Hvað hefur þú tekið oft þátt í forkeppninni?

Þrisvar. Ég lenti í þriðja sæti, svo öðru og komst loks alla leið í þriðju tilraun. Mér gekk strax rosalega vel í fyrsta skiptið árið 2006 þó ég kæmi nýr inn í þetta enda var þetta frábær tími í mínu lífi. Ég var nýbúinn að grennast mikið, var að koma út úr skápnunum og bara allt að gerast.

Árið 2006 gafstu líka út sólóplötuna þína en síðan hefur þú ekki gefið út eigin lög að neinu ráði. Má búast við nýju frumsömdu efni frá þér á næstunni?

Það er rosalega erfitt að vera að gefa einn út sitt eigið efni hérna heima og ætla að lifa á því þannig að ég fer mikið í stór verkefni þar sem ég er skemmtikrafturinn Friðrik Ómar sem kemur og syngur lög eftir aðra. Síðan 2005 er ég

búinn að gera eina til tvær plötur á hverju ári sem er nokkuð vel af sér vikið. Fyrir á árinu bjó ég um tíma í Svíþjóð og kúplaði mig aðeins út úr öllu saman svo ég er kominn með efni í sólóplötu sem ég hugsa að komi út í vor. Ég verð nefnilega að semja tónlist líka og hef mikla þörf fyrir það.

Fyrir sjö árum tókst þú þig til og léttist um 17 kíló á átta mánuðum. Ert þú enn á fullu í ræktinni og borðar bara hollan mat?

Málið er það að ég var svakalega duglegur fyrir á árinu þegar ég bjó út í Svíþjóð og fór á hverjum degi. Núna í sumar er ég búinn að vera að túra með Jógvani og okkur finnst rosalega gott að borða góðan mat. Hann er reyndar búinn að þyngjast meira en ég. Ég er duglegur og passa mataræðið en á sumrin tek ég mér frí og grilla mikið.

Hvað gerir þú til að líta vel út á sviðinu?

Það fer náttúrulega eftir því hvað gígginn eru stór en það er gott að vera sminkaður, þá er maður alltaf sætari. Í Eurovision var ég svo til dæmis í einskona smokk innan undir bolnum til að slétta úr öllu og líta aðeins betur út.

Ert þú með fullkunnaráráttu þegar kemur að útlitinu?

Kannski ekki beint fullkunnaráráttu en þegar maður er í svona vinnu skiptir útlitið oft miklu máli. Samt er það aldrei yfirsterkara hæfileikunum en í poppbransanum horfir fólk oft á listamanninn áður en það hlustar á hann. Eftir því sem maður eldist þá slakar maður meira á því það er margt verra en að vera ekki þessi fullkomna staðalímynd. Maður þarf að hlúa að hinu innra meira en því ytra.

Nú verður þú þrítugur í haust. Hvernig leggst stórafmælið í þig?

Mér finnst þetta stór áfangi og margir tala um að þrítugsafmælið sé smá sjökk. Ég hef ekki fundið fyrir því ennþá enda bara 29 ára. Ég ákvað að snúa þessu upp í tóma gleði og halda afmælistónleika á heimaslóðum mínum fyrir norðan. Mig langar til að gera það sem mér finnst skemmtilegast; að halda einhverja ógeðslega flotta tónleika með vini mína með mér á sviðinu. Það er úr nógu að móða þó ég sé ekki búinn að vera lengi að og svo ætla ég líka að frumflytja eitthvað nýtt efni. Nú tala ég eins og gamall maður en ef maður er við góða heilsu er aldurinn ekkert slæmur svo ég er mjög spenntur fyrir afmælinu.

Hvar sérðu sjálfan þig á fertugsafmælinu?

Ég verð syngjandi og áfram í músíkinni. Hún er það eina sem hefur komið til greina og ég hef ekki verið í öðru síðan ég var fjögurra ára gamall. Ég verð líklega á rosa þeytingi og örugglega orðinn pabbi.

Vertu rétt stilltur
Margir tala um að þrítugsafmælið sé smá sjökk. Ég hef ekki fundið fyrir því ennþá enda bara 29 ára.



Vertu rétt stilltur



vodafone.is



the little shop of vintage

lola



Sumar Útsala!

LAUGAVEGI 55 | Sími 669-0010
WWW.LOLA.IS

Allt að
50%
Afsláttur

Fimm
Verð

1000
2000
3000
4000
5000



„We need your help!“ gólaði **Kalli kanína** á **Michael Jordan** í hinni frábæru teiknimynd **Space Jam** frá árinu 1996.

FERILLINN



Blake Lively

Hæð: 174 sentimetrar.
Besta hlutverk: Serena van der Woodsen.

Staðreynd: Lively hefur þekkt Penn Badgley, sem leikur einnig í Gossip Girl, frá 11 ára aldri.

Eitruð tilvitnun: „Ég hef bara kysst þrjár manneskjur á ævinni, fyrir utan það sem ég hef gert fyrir sjónvarp eða í bíómyndum. Ég veit, ég er skrýtin. Ég vona að Brad Pitt heyri þetta ekki annars mun hann aldrei giftast mér!“

1987 Fæddist þann 25. ágúst í Tarzana, L.A. sem Blake Christina Lively. Foreldrar hennar eru leikararnir Ernie og Elaine Lively.

1998 Lék lítið hlutverk í fyrstu myndinni sinni, Sandman, 11 ára að aldri. Myndinni var leikstýrt af föður hennar.

2004 Landaði hlutverki í myndinni The Sisterhood of the Traveling Pants á sérstakan hátt. Hún mætti í áheyrnarprufu en gerði ekkert nema að rétta dómnefndinni mynd af sjálfri sér og ganga svo á dyr. Sagan segir að þetta hafi verið fyrsta launaða starf sem hún tók að sér.

2005 Myndin The Sisterhood of the Traveling Pants kom út og hún var tilnefnd til verðlauna á Teen Choice Award.

2007 Fór með hlutverk lotugræðis-sjúklings í myndinni Elvis and Anabelle. Hreppti einnig hlutverk Serena í hinum geysivinsælu unglingsáþáttum, Gossip Girl. Sat í kjölfarið fyrir sem forsíðufyrirsæta á stóru tímariti í fyrsta sinn en það var fyrir Cosmo Girl í nóvember.

2008 Ástarsamband Blake Lively og Penn Badgley, sem leikur Dan Humphrey í Gossip Girl, varð opinbert þótt kvittur um sambandið hafi komist á kreik löngu fyrr.

2010 Ben Affleck fékk Lively til að leika í mynd sinni, The Town, sem hlaut mjög góða dóma. Sama ár hætti hún með kærasta sínum til þriggja ára, Penn Badgley.

2011 Nældi sér í einn eftirsóttast karlmann heims, Leonardo DiCaprio. Lék í tónlistarmyndbandi Lonely Island-lagsins, I Just Had Sex, ásamt Jessica Alba. Var jafnframt valin ein af 100 áhrifamestu manneskjum heims ársins 2010 í árlegri útgáfu tímaritsins TIME.



Frumskýningar helgarinnar

ER RYAN REYNOLDS ALVEG GRÆNN AF ÖFUND Í ÞESSARI?

Green Lantern

Leikstjóri: Martin Campbell.
Aðalhlutverk: Ryan Reynolds, Blake Lively og Peter Sarsgaard.
Lengd: 114 mínútur.
Dómar: Rotten Tomatoes: 26%
Aldurstakmark: Bönnuð innan 10 ára.
Kvikmyndahús: Sambíóin Álfabakka, Egilshöll og Krínglunni.



Alheimurinn er í hættu staddur vegna baráttu yfirnáttúrulegra afla. Í kjölfarið eignast hrokafullur amerískur flugmaður, Hal Jordan, dularfullan grænan hring sem veitir honum ofurkrafta sem gerir hann að lykilmanni í tilrauninni til að bjarga alheiminum. Verandi fyrsti mennski grænlíðinn þarf hann einnig að sýna og sanna að mannfólkið sé fært um að bera hringinn græna.

Rise of the Planet of the Apes

Leikstjóri: Rupert Wyatt.
Aðalhlutverk: James Franco, Andy Serkis og Freida Pinto.
Lengd: 115 mínútur.
Dómar: Rotten Tomatoes: 83%
Aldurstakmark: Bönnuð innan 12 ára.
Kvikmyndahús: Borgarbiói, Háskólalabíó, Smárabíó, Laugarásbíó, Sambíóin Egilshöll.



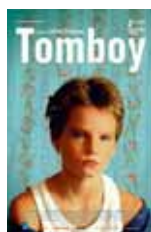
Vísindamaður kannar genabreytingar í von um að finna lækningu á Alzheimer. Þegar hann gefur simpansa að nafni Sesar tilraunameðferð af lyfi, verður hann ofurgáður og einstaklega hættulegur. Sesar er ósáttur með framkomu mannsins gagnvart apakyninu og ætlar sér að frelsa bræður sína úr þrisund mannsins. Er það upphafið á stríði manna og apa sem seinna meir mun gjöreyða mannkyninu?

Strákastelpa og hinsegin hermenn

Hinsegin bíó dagar eru hafnir í **Bíó Paradís** og standa til **7. ágúst** en þessir dagar eru nú endurvaktir eftir fimm ára hlé.

Tomboy

Íslenskur titill: Strákastelpa.
Leikstjóri: Céline Sciamma.
Aðalhlutverk: Zoé Héran, Malonn Lévana og Jeanne Disson.
Lengd: 84 mínútur.
Dómar: IMDb: 7,9.
Aldurstakmark: Ekkert.
Kvikmyndahús: Bíó Paradís.



Laure er ung stelpa sem flytur í eitt úthverfa Parísar yfir eitt sumar. Þegar hún kynnir sig fyrir nýju nágrönnunum segist hún vera strákur að nafni Mickaël. Fyrst um sinn gengur þessi leikur hennar eða blekking vel upp og verður Lisa, ein vinkona hennar, ástfangin af henni sem Mickaël. Eins og gefur að skilja flækist þá líf Laure svo um munar og sumarið verður henni eftirminnilegt.

DAGSKRÁ HINSEGIN BÍÓDAGA:		
29. júlí:	kl. 20:00	Howl
	kl. 22:00	Broderskab
30. júlí:	kl. 22:00	Howl
31. júlí:	kl. 20:00	Broderskab
	kl. 22:00	Howl
1. ágúst:	kl. 20:00	Howl
	kl. 22:00	Howl
2. ágúst:	kl. 20:00	Howl
	kl. 22:00	Howl
3. ágúst:	kl. 20:00	Tomboy
	kl. 22:00	Broderskab
4. ágúst:	kl. 20:00	Howl
	kl. 22:00	Tomboy
5. ágúst:	kl. 20:00	Family Tree
	kl. 22:00	Howl
6. ágúst:	kl. 20:00	Howl
	kl. 22:00	Family Tree
7. ágúst:	kl. 20:00	Tomboy
	kl. 22:00	Family Tree

Heitasti leikurinn í dag

vodafone.is

Popp-korn

Höfundur þáttanna Entourage, Doug Ellin, lét hafa eftir sér í síðustu viku að það yrði gerð bíómynd með persónum þáttanna. Hann nefndi að þetta væri einungis tímaspursmál og vonaði að teymið sem kemur að þáttunum myndi setjast niður sem fyrst og fá hugmynd að söguþræði. Framleiðandi þáttanna, leikarinn Mark Wahlberg, styður þessa yfirlýsingu Ellin. Ættu þessi tíðindi að gleðja áhagendur þáttanna því enda hefur verið gefið út að þáttaröðin af Entourage sem nýbúið er að taka upp, sú áttunda, verði jafnframt sú síðasta.



Stórleikarinn og reynsluboltinn Harrison Ford sagði Conan O'Brien í vikunni að Strumparnir færu í taugarnar á honum. Ford var gestur í spjallþættinum vegna myndarinnar Cowboys & Aliens sem hann fer með stórt hlutverk í en þessar myndir tvær eiga í harðri toppbaráttu á tekjulistanum vestanhafs. Leikarinn sagði að sonur hans hefði farið á myndina um síðastliðna helgi en grínaðist með að fjölskyldan hygðist reyna að fá endurgreitt.



Bandaríska kvikmyndaakademían hefur gefið út að James Earl Jones komi til með að hljóta heiðursverðlaun á næstu Óskarsverðlaunahátíð. Jones er goðsögn í kvikmyndaþrasanum fyrir ýmsar sakir en hann þykir vera með svala rödd með eindæmum og ljáði meðal annars Múfasa úr Lion King og Svarthöfða úr Star Wars rödd sína.



Leikaraferill ungstímsins Miley Cyrus virðist vera í uppsveiflu en greint er frá því kvikmynda-tengdum netmiðlum að á næstunni séu væntanlegar þrjár myndir með söng- og leikkonunni sem þekktust er fyrir að fara með hlutverk Hannah Montana í framléiðslu Disney. Um er að ræða unglíngamyndina LOL, þar sem hún leikur á móti Ashley Greene úr Twilight, spæjarmyndinni So Undercover og síðast en ekki síst ónefnda mynd sem voða fátt hefur verið tilkynnt um annað en að Cyrus komi til með að „brjóta loforð við Guð“ í myndinni.



stíllinn

Húðdekur fyrir sælkera

Dekraðu við húðina með kokteilum, kakói og kampavíni í sumar. **Margrét Jónasardóttir**, eigandi **Make Up Store** deilir dularfullum uppskriftum með lesendum **Monitor**.

Nú er enn sumar og upplagt að blanda kokteil í sól-inni eða fá sér rauðvínsglas á hlýjum sumarkvöldum. Því er tilvalið að nota tækifærið og næra húðina um leið. Það eru nefnilega til skemmtileg ráð til að næra húðina með vörum sem flestir eiga heima í eldhúsi. Ef þú ákveður að fá þér drykk er tilvalið að dekra við sig og taka frá smá lögg til að útbúa eitthvað gott fyrir húðina. Hægt er að nota áfenga drykki eins og freyðivín og rauðvín beint á húðina. Hellið smávegis af kampavíni í örlitla bómull og strjúkið yfir húðina. Freyðivín inniheldur mikið magn af vínberjapýkkni, E- og C-vítamín. Freyðivín inniheldur mikið af and-oxunarefnum að það virkar sem yngingarmeðal. Hér að neðan eru nokkrar áhugaverðar uppskriftir sem ég hef sett saman til gamans og auðvitað til gagns fyrir húðina svo þið verðið ljómandi falleg í ágúst!

Það er lítið mál að breyta margarítukokteil í andlits-skrúbb. Í uppskriftina þarf Extra Virgin ólífuolíu sem gefur raka. Hvítt tequila hreinsar og er bakteríudrepandi. Sjávarsalt og limesafi skrubba og endurnýja húðfrumurnar.

Hreinsandi lime- og margarítuskrúbbur

- 1 msk Extra Virgin ólívuolíu
- 1 msk hvítt tequila
- 1 msk gróft sjávarsalt
- Safi úr ½ lime

Blandið öllu saman í skál og berið á húðina. Nuddið með hringlaga hreyfingum í stutta stund og skolið af með rökum klút.

Það jafnast ekkert á við rauðvín og súkkulaði. Rauðvín er gott fyrir hjartað og rannsóknir hafa sýnt fram á að eitt rauðvínsglas á dag getur bætt heilsu manna með því að bæta ónæmiskerfið og draga úr of háum blóðþrýstingi. Rauðvín inniheldur reservatöl og andoxunarefni sem vernda húðina gegn sindurefnum sem valda öldrun í húðinni, þ.e. línum og hrukkum! Rauðvín er hægt að bera beint á húðina, til dæmis með bómul. Það mýkir og fjarlægir dauðar húðfrumur sem gerir það að verkum að húðin verður ferskari og unglegr. Rauðvín jafnar húðlit og hefur herpandi áhrif þannig að húðholur dragast saman og minnka. Leikkonan Blake Lively segist ávallt setja eitt glas af rauðvíni út í baðvatnið áður en hún baðar sig til að mýkja húðina.

Mýkjandi rauðvín- og súkkulaðimaski

- 2 msk kakó
- 1 msk rauðvín
- 1 msk hunang
- 1 eggjahvíta

Blandið saman rauðvíni, hunangi og eggjahvítu. Bætið síðan út í kakói og blandið þar til blandan verður mjúk og hlaupkennd. Hreinlegast er að bera maskann á með bursta. Facial Brush #213 í Make Up Store er æðislegur bursti til að nota. Burstinn notast til að bera á krem, maska og farða. Maskinn tekur um 15-20 mínútur að þorna. Gott er að bleyta þvottapoka upp úr volgu vatni og strjúka af húðinni.



Ein skvetta og húðin ljómar



Blake bleikir baðið með rauðvíni



Einnig er hægt að smakka á maskanum

**Netið í símann,
aðeins 25 kr.
á dag**

Kynntu þér málið í næstu
verslun eða á **vodafone.is**

Vodafone – með þér í sumar

vodafone.is

Besti hlaupafélaginn

vodafone.is

GAY PRIDE-BALL
Laugardagur 6. ágúst
Nasa kl. 00:00



Madonna er systir hommanna

„Ég reyni að hafa ballíð svoltið sem „prom-ballíð“ sem flestir hommar fengu aldrei. Ég skal lofa því að búningarnir verða þannig að augun eiga eftir að poppa út úr augntóftunum á liðinu,“ segir Páll Óskar sem tendur fyrir Gay Pride-ballinu.

„Með mér verða engir aukvisar, þau Sigga Beinteins, Hera Björk, Daníel Óliver og Haffi Haff sem verða í þrusu Gay Pride-stuði. Síðan blanda ég sjálfur saman músík úr öllum áttum alla nóttina,“ segir hann en Páll mun þeyta skífum á ballinu. „Ég fíla að spila það nýjasta og blanda inn í það mannkynssögu samkynhneigðra. Það eru þá slaggar sem hafa verið fluttir af samkynhneigðum listamönnum og líka lög sem slógu í gegn hjá samkynhneigðum af einhverjum ástæðum. Það eru lög með píum eins og Madonna, Kylie, Cher og Lady Gaga – þær hitta á einhverja hárfína taug hjá hommunum. Þessar listakonur eru svo miklu meira en poppstjörnur, þetta eru vinkonur okkar og í senn systur.“

Miðaverð er 2.000 kr. og aldurstakmark er 20 ár.

fílófaxið

fimmtudagur 4 ágúst

OPNUNARHÁTÍÐ GAY PRIDE

Háskólabíó
20:00 Fram koma Hafsteinn Þórólsson, Never The Bride, Hnotubrjótarnir, Bloodgroup og Mary Jet. Aðgangseyrir er 1.800 krónur.

SNORRI HELGASON

Faktorý
21:00 Útgáfutónleikar Snorra Helgasonar í telení af útkomu annarrar breiðskífu hans, Winter Sun. Grallarinn Prinspólo sér um að hita upp og miðaverð er 1.490 krónur í forsök á Midi.is. Aðgangseyrir er 2.000 krónur í við hurð.

RAFMAGNSLAUST

Norðurljólinn
21:00 Hljómsveitirar Moses Hightower og Lockerbie verða rafmagnslaust á þessum sjöttu tónleikum í tónleikaröðinni. Miðaverð er 1.200 krónur við hurð og forsala miða fer fram á Midi.is.

föstudagur 5 ágúst

EXTREME CHILL FESTIVAL

Félagsheimilið Röst Hellissandi
20:00 Raftónlistarhátíðin Extreme Chill Festival verður haldin í annað skipti um helgina og býður gestum sínum upp á rúmlega 30 hljómsveitir, íslenskar og erlendar. Miðasala fer fram á Midi.is og kostar 5.500 krónur á hátíðina sem stendur yfir alla helgina.

HINSEGIN SIGLING

Ægisgarður
21:30 Sigling um sundin blá með veitingum og tónlist. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

SVÍNARÍ #5

Faktorý
22:00 Tónleikaveislan Svínarí í boði Monitor og Túborg heldur áfram. Fram koma Friðrik Dór, Jón Jónsson og Úlfur Úlfur. Fritt inn!

laugardagur 6 ágúst

FISKIDAGURINN MIKLI

Dalvík
11:00 Fiskidagar verða haldnir hátíðlegir á Dalvík um helgina. Fjölbreytt dagskrá verður í bænum frá föstudegi og alveg fram á sunnudag. Lesendur eru hvattir til að bragða á skreidasúpu til að taka fiskidagana alla leið.

GLEÐIGANGA

Vatnsmýrarvegur
14:00 Allir safnast saman á Vatnsmýrarvegi austan BSÍ kl. 12:00 og lagt verður af stað kl. 14:00.

BENSON IS FANTASTIC

Bakkus
23:30 Tryllt stuð á Bakkus við undirleik Benson hins frábæra.

STELPNABALL

Square
00:00 DJ Kolla heldur uppi stuðinu. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.



Bættu skorið





vodafone.is

Justin Bieber notar Proactiv® Solution

Burt með bólurnar!

Í Proactiv® Solution eru efni sem hreinsa húð þína og eyða bólum. Með daglegri notkun koma efnin í veg fyrir að nýjar bólur myndist. Við lofum því!

Eftirtalin sjálfstæð Apótek selja einnig Proactiv Solution:
REYKJAVÍKURAPÓTEK, Seljavegi 2 // LYFJABORG APÓTEK, Borgartúni 28 // GARÐSAPÓTEK, Sogavegi 108
URÐARAPÓTEK, Grafarholti // RIMA APÓTEK, Grafarvogi
APÓTEK HAFNARFJARÐAR, Tjarnarvöllum 11
ÁRBÆJARAPÓTEK, Hraunbæ 115 // LYFJAVER Suðurlandsbr. 22




Heilsubudin.is
- bætt útlit, betri lióan

LOKAPRÓFIÐ

| 4. ágúst 2011 |
MONITOR
skólinn

Ég heiti Louisa Ef ég þyrfti að velja mér nýtt listamannsnafn yrði

Þú veist hver ég er af því að Ég er Lay Low og spilla á gítar og syng lög.

Uppáhaldshljóðfærið mitt er

a) gítar
b) bassi
c) banjó
d) munnharpa
e) _____
Af því að bara

Plís, ekki hata mig þótt ég

a) hrjóti á næturnar
b) bori í nefið
c) prumpi á almannaferi
d) tali óþolandi hátt, lágt, óskýrt
e) þú milt þú samt alveg þegar þú hefur mig eftir þú ilt

Ég hef samið nokkur lög, gefið út nokkra plötur og á t. grúppur.

Mér finnst skemmtilegast að spila með

a) KK
b) Péttri Ben
c) Ólöfu Arnalds
d) Láru Rúnars
e) Damien Rice
A hverjum sem er en mig dreymir um að fá að spila með þér

Í augnablikinu er upphaldstónlistarmaðurinn minn Lay Low og upphaldsplatán mín er nýja platan hennar

Fyndnasti meðlimurinn í Benny Crespo's Gang er

a) Bassi Ólafsson
b) Helgi Rúnar
c) Magnús Óðer
en eg er líklegastur til að mæta seint á æfingu.

Það sem fer mest í taugarnar á mér er þegar ég mæti af seint á áföngum

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:
Louisa "Lay Low" aka fyrir bankuráðgjafi Louisa Sigurðsdóttir

a) Love-y'sa
b) Lowrider
c) Stay Low
d) Down-low'd
e) Stand High
f) Lobba blús
g) _____
fyrir valinu.

Í kvikmynd um ævi mína myndi ég vilja fá sjálfa mig til að leika mig en líklega yrði það samt Alexander Rybak

Það sem fáir vita um mig er alveg roslega mikið. Ég er alltaf að leika eitthvað nýtt sjálf, um síföngu. var t.d. að hægja þá áðan að ég er roslega áum í loftunum.

SATT OG ÓSATT

Ég elska að listamannsnafið mitt rímar við J-Lo
S ó

Upphaldsliðið mitt er með Beyoncé og heitir Halo
S ó

Ég hef komið til Sri Lanka
S ó

Flatey er upphaldsstaðurinn mínur/heiminum
S ó

Upphaldsbiómyndin mín er Desember
S ó

Síðasta sms sem ég fékk var frá Helga Rúnar og í því stóð "Ekkert jamm? bara aillar?"

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

Síðast en ekki síst

» **Daníel Óliver**, söngvari, fílar:

Kvikmynd: Avatar er upphaldskvikmyndin mín þessa dagana. Ég fór á hana fimm sinnum í bíó og mig dreymir um að verða svona strumpablá figúra sem flýgur drekkum. Hversu awesome er það?

Þáttur: Ég elska Big Bang Theory. Ég held að ég sé Sheldon Cooper í raunveruleikanum, bazzzzinga!

Bók: Ég hef lesið margar bækur en sú eina sem er alltaf í náttborðinu mínu og ég glugga reglulega í heitir Conversation with God. Hún er mögnuð og hefur hjálpað mér mikið. Tékk it.

Plata: Ég fæ aldrei leið á Thriller með Michael Jackson.

Vefsíða: www.milfsinleather.com. Nei, ég veit það ekki, bara Facebook?

Staður: Hafnarfjörður, klárlega.









**KANINN
FM 1005**

www.kaninn.is
www.facebook.com/kaninn **facebook**



EINAR BARDAR

MAGGA JÓNASAR

EINAR ÁGÚST

KARA FRJETTA

FÖSTUDAGSPATTUR KANANS

ENGIN ÚTVARPSSTÖÐ HEFUR VAXIÐ JAFN MIKIÐ Á SÍÐUSTU 365 DÖGUM
HLUSTUNIN FER UPP UM 134%
ÚR 13.4% Í 31.4%

SAMKVÆMT MMR KÖNNUN DAGANNA 9. TIL 12. MAÍ 2011
UPPSÖFNUÐ HLUSTUN Í ALDRINUM 18 TIL 49 ÁRA ALLT LANDIÐ

**KANINN
FM 1005**



Vertu með Netið í símanum!

300 MB fyrir aðeins **490 kr.** á mánuði

www.ring.is / m.ring.is



www.facebook.com/ringjarar



VERTU MEÐ

* 1.000 mín/SMS innan GSM-kerfis Símans og 990 kr. Inneign til að hringja í önnur kerfi