MONITOR

TÓNLIST, KVIKMYNDIR, SJÓNVARP, LEIKHÚS, LISTIR, ÍÞRÓTTIR, MATUR OG ALLT ANNAÐ

Það munar miklu að vera í Námunni

Náman er vildarþjónusta fyrir alla námsmenn, 16 ára og eldri. Lögð er áhersla á þjónustu sem sniðin er að þörfum hvers og eins, betri kjör og fjölbreytt fríðindi.

Betri kjör

» Hagstæðir vextir
» 150 fríar færslur
» Kreditkort frítt fyrsta árið
» Yfirdráttarheimild
» Hagstæðari tryggingar

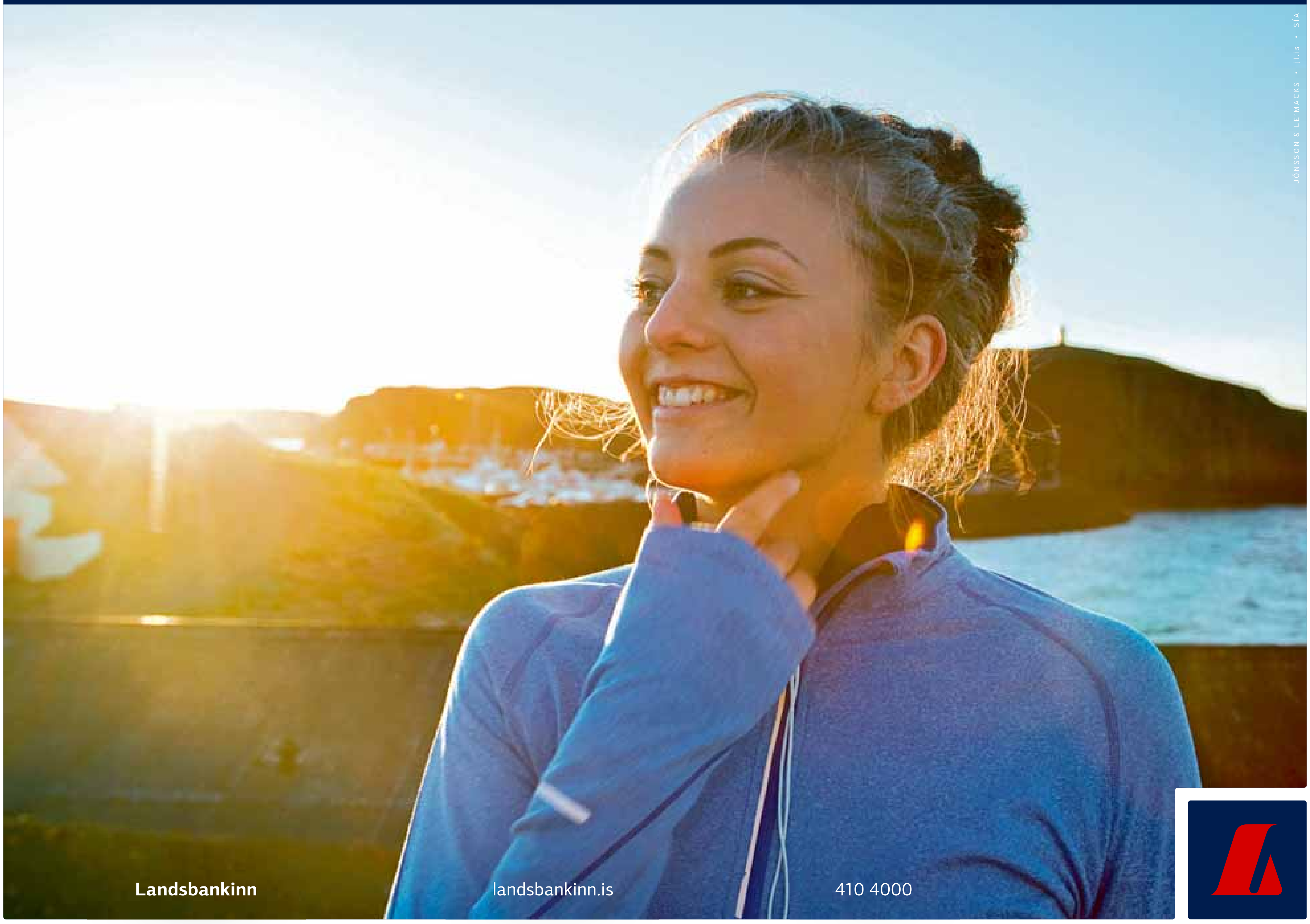
Þjónusta

» Almenn fjármálaþjónusta
» Fræðsla og ráðgjöf
» LÍN-þjónusta
» Greiðsludreifing
» Netklúbbur

Fríðindi

» Aukakrónur
» 2 fyrir 1 í bíó
» Námsstyrkir
» Vegleg inngöngugjöf
» Fjölbreytt tilboð

Kynntu þér Námuna á landsbankinn.is, í næsta útibúi eða í síma 410 4000.



Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

fyrst&fremst

Monitor óskar auðvitað líka þeim sem eru í skóla lífsins alls hins besta.

Læknaði reiðan Finna

TRYGGVI
Fyrstu sex: 090886
Starf: Lögreglumaður
Uppáhaldsgolfari: Þekki enga golfara nema kannski Tryggva rannsóknarlögreglumann
Uppáhaldstennisspilari: Þekki enga tennisspilara
Uppáhaldstennisgolfari: Hlynur Herjólfsson, núverandi heimsmeistari. Af honum má mikið læra. vissir þú að Hlynur notar alltaf bara járn númer 9?
Besti staður í heimi: Vestmannaeyjar
Lundi eða lúða: Lundi með lúðu í gogginum

WIMBLEDON EÐA MASTERS? EÐA BARA BÆÐI BETRA?

Mynd/Óskar Pétur

Þegar **Tryggvi Hjaltason** *sá persónurnar í Scrubs slá tennisbolta með golfkylfu hugsaði hann að ef til vill væri sniðugt að búa til heila íþrótt í þeirri iðju. Nú um helgina er heimsmeistaramótið í tennisgolfi haldið í annað sinn.*

„Við héldum heimsmeistaramótið síðast árið 2009 og þá var það í fyrsta skipti sem við héldum það. Það vakti mikla lukku hjá þeim sem að því komu. Þetta er sumsé heimsmeistaramót af því að við vitum ekki til þess að þetta sé haldið neinstaðar annars staðar í heiminum,“ segir Tryggvi aðspurður um sögu mótsins.

Tennisgolf er íþrótt sem má spila raunar hvar sem er. Í Vestmannaeyjum hafa Tryggvi og félagar meðal annars búið til brautir í kringum bókasafnið, ráðhúsið og elliheimilið og nú stendur til að búa til braut í kringum nýja sviðið í Herjólfsdal. Það er nóg að velja upphafspunkt og reyna að nota eins fá högg og mögulegt er til að skjóta í, á, ofan í eða að lokapunkti til að klára braut. Einu sinni í hverri braut er svo leyfilegt að nota tennisspaða til að slá boltann.

Auknar vinsældir

Íþróttin er í stöðugri sókn og Tryggvi segist finna fyrir því. „Í ár erum við með 25 þátttakendur skráða til leiks. Flestir eru úr Vestmannaeyjum en ég er líka ánægður með þátttökuna frá fólki ofan af landi. Þá hefur hlutfall kvenna vaxið um meira en 100 prósent því nú eru sjö dömur skráðar til leiks en síðast voru þær aðeins þrjár. Um daginn hringdi bæjarstjóri Vestmannaeyja í mig þegar hann var staddur uppi í sumarbústað en þá langaði hann að vita hvernig reglurnar eru til að geta spilað íþróttina með bróður sínum. Þannig að þetta er hægt og bítandi að dreifa sér um landið“

Íþróttamaður ársins?

Áhuginn stækkar einnig ört utan landsteinanna. „Við vorum með tvo Kanadamenn sem unnu sér þátttökurétt á mótinu fyrr í sumar en þeir segjast ekki hafa efni á því að koma hingað. Ég benti þeim á að tala við fjármálaráðuneytið en ég hef ekkert heyrt í þeim síðan. Síðan vorum við með reiðan Finna hér um árið sem fannst þetta algjör snilld og hætti að vera reiður þegar hann spilaði tennisgolf.“

Mikið var í umræðunni á dögunum hvort Anníe Mist gæti hlotið nafnbótina Íþróttamaður ársins þar sem fjölhreysti (e. crossfit) er ekki skráð innan ÍSÍ. Getur heimsmeistarinn í tennisgolfi átt það í hættu að lenda í svipaðri aðstöðu? „Ég talaði við ÍSÍ um daginn og ætlaði að sækja um styrk hjá þeim í verkefnasjóð. Þá kom í ljós að maður þarf eitthvað svaka leyfi fyrir öllu og ég varð bara hálfhræddur að tala við þá. En þetta er auðvitað bara í gamni gert og við erum því ekki með neina lögfræðilega pappíra um tilveru Tennisgolfsambandsins. Ég reikna því ekki með að heimsmeistarinn verði gjaldgengur í vali á íþróttamanni ársins en hver veit? Það er að minnsta kosti gríðarlega flott að geta sett „heimsmeistari“ á ferilskrána.“

Monitor mælir með

Í MALLAKÚTINN

Ef þú vilt dekra við þig og eyða aðeins meira en venjulega í hádegismat er hádegishlaðborðið á Vox eitt það allra flottasta í bænum. Á boðstólnum er til dæmis ljúffengt sushi og himneskir eftirréttir en einnig kjöt og fiskur ásamt úrvali forrétta.

Á NETINU

Vantar þig nýja síðu á netrúntinn? Fyllist þú gleði í hvert einasta sinn sem föstudagur gengur í garð? Heimasíðan erfostudagur.is er með einfaldari heimasíðum sem finnast á vefnum, hún einfaldlega svarar spurningunni hvort það sé föstudagur eður ei með „já“ eða „nei“. Þær þurfa ekki alltaf að vera flóknar til að vera sniðugar.

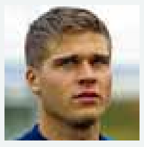
FYRIR ÓNÆMISKERFIÐ

Nú er haustið að bresta á og brátt fara vindar því að blása af krafti hér á Fróni. Til að forðast kvefið er þjóðráð að taka eina skeið af lýsi á dag eða dúndra upp í sig lýsistöflum enda vitað mál að lýsið er allra meina bót.

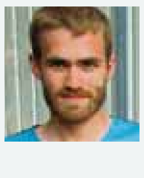
Vikan á... facebook

Heiðar Austmann
Vissir þú að konur tala eða segja að meðaltali 7000 orð á HVERJUM EINASTA DEGI. Þetta þýðir að hún er að segja eða tala orð með 9 sek millibili. Það er ekki furða að maður sé stundum algjörlega búinn á því þegar maður leggst á koddann á kvöldin :0)
23. ágúst kl. 19:12

Óli Geir Nýtt
Djöfull er ég að fíla þetta, maður er að verða full bókaður fram á næsta ár :D nóg framundan, nóg að gera. 23. ágúst kl. 16.13



Rurik Gislason
Villareal í kvöld... Spennandi.
23. ágúst kl. 12:44



Jói Kjartans
Hanga drykkfelldir danskir hjólreiðamenn á hjólbörum?
22. ágúst kl. 23:22

Logi Geirsson
www.ofmikiðaðgera.is
23. ágúst kl. 11:34

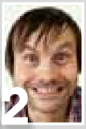
Feitast í blaðinu

Stelpurnar í **Awesome Girl Power Rock Band** *sýna og sanna að stelpur rokka.* »5

Stíllinn *kíkti á* **Sólrúnu Halldóru,** *ritstýru Stúdentablaðsins.* »8

Rikka *útilokar ekki að breyta nafninu sínu í* **Fab-Rikka** *fyrir rétta upphæð.* »12

Blaz Roca *leyfir öðrum að láta ljós sitt skína í* **remixkeppni.** »18



Haraldi Frey Gíslasyni *var eitt sinn boðið að vera trommari* **Coldplay** »22

Efst í huga Monitor

Skólastuð á ný

Monitor óskar öllu skólafólki til hamingju með að vera að setjast á skólabekk. Sumarið flaug hjá en hjá skólafólki er það yfirleitt í góðu lagi því það er alltaf svo mikið stuð í skólanum.

Það er bara á haustin sem blýantar ilma vel, línustrikuð blöð eru eins og lottóvinningur og í stað þess að kaupa bland í poka fyrir 100 kall er betra að kaupa flottasta strokleðrið. Það er svo spennandi að sjá hvort maður kunni ennþá að skrifa eftir sumarfríið og eitthvað svo heillandi við að stroka út eða teikna beina línu með reglustikunni sinni.

Nei, er ekki spenningurinn allur fólginn í því að hitta alla vinina aftur? Kjafta um sólarferðir, útilegur og sumarið og plana hvað sé hægt að gera skemmtilegt á komandi vetri. Vonandi eru kennararnir líka í glettilega góðum gír því þá verður ekkert vesen. Bara stuð. Húrra. Vei.

MONITOR@MONITOR.IS Ritstjóri: Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Blaðamenn:** Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) Sigyn Jónsdóttir (sigyn@monitor.is) **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** Árni Sæberg (saeberg@mbl.is) **Grafík:** Elín Esther (ee@mbl.is) **Myndvinnsla:** Hallmar F. Þorvaldsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

HLEÐSLA
ÍÞRÓTTADRYKKUR
100% HÁGÆÐA MYSUPRÓTEIN

PRÓTEINDRYKKURINN SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF

NÚ EINNIG MEÐ KÓKOS OG SÚKKULAÐI

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

MJÓLKURSAMSALAN

WWW.MS.IS

ÍSLENSKA SIA.IS MSA 55346 06/11

AWESOME GIRL POWER ROCK BAND

*Íslenskt tónlistarlíf einkennist af kraftmiklum og hæfileikaríkum konum sem eru óhræddar við að láta að sér kveða. Hvað ef **Lóa** úr FM Belfast, **Nanna** úr Of Monsters And Men, **Rakel Mjöll** úr Útidúr og **Ása** úr Mammút myndu stofna stelpuhljómsveit? **Monitor** veit svarið. Þar væri á ferðinni svalasta stelpuhljómsveit allra tíma.*

Heimanámið
MyHomework
vodafone.is

Blaðamaður: Sigyn Jónsdóttir. Ljósmyndari: Ernir Eyjólfsson. Stílisti: Hulda Halldóra Tryggvadóttir. Aðstoðarstílisti: Ágústa Sveinsdóttir.
Förðun og hár: Erna Hrund Hermannsdóttir með vörum frá Maybelline. Föt, skór og skart meðlima Awesome Girl Power Rock Band: Andrea, Nostalgía, Manía, Begga Design, Helicopter, Oroblu, Rokk og rósir, Einvera, Spúútnik, Mundi og Hendrikka Waage. Allar myndirnar voru teknar á Boston, Laugavegi.

AWESOME GIRL POWER ROCK BAND
MONITOR TV
Farðu inn á **MonitorTV** á **mbl.is** og sjáðu stelpurnar að módelstörfum.
Með skipulagið á hreinu
Catch
vodafone.is

Hápunktur þegar list verður umdeild

Hvað finnst þér um uppsveiflu kvenna í íslensku tónlistarlífi síðustu ár? Ég man vel eftir því þegar Mammút unnu Músíktilraunir, þá var ég í níunda bekk. Mér fannst svo merkilegt að þrjár alveg óhræddar stelpur á mínum aldri væru að búa til svona góða tónlist og þorðu að sýna hana. Núna sé ég að það er að minnsta kosti ein stelpa í flestum böndum sem eru að gera það gott þessa dagana. Ég væri reyndar til í að sjá fleiri stelpur vinna í sínum eigin tónlistarverkefnum.

Rakel Mjöll Leifsdóttir

Heldur þú að stelpur sæki síður í að vera í hljómsveitum en strákar? Þegar þú ert yngri ertu alltaf að reyna að falla inn í hópinn. Hjá mér var það til dæmis að eiga Nikita-peysu og þröngar Diesel-gallabuxur. Að búa til tónlist og koma fram er að skera sig úr hópnum svo óttinn við það að vera gagnrýnd og dæmd er kannski það sem ýtir sumum stelpum frá tónlist. Fyrir listamann er hápunktinum þó náð þegar listin þín verður umdeild, að fá að vera hataður og dáður.

Þú festist á eyðieyju með meðlimum Awesome Girl Power Rock Band. Hverja myndir þú borða til að lifa af og hvaða líkamshluta? Því miður er ég grænmetisæta svo laufblöð og kókoshnetur verða víst að duga.

Hvaða coverlag værir þú helst til í að taka með Awesome Girl Power Rock Band? Be My Baby með Ronettes, fiftís hárgreiðslur myndu fara okkur mjög vel.

Hvort myndir þú segja að þið væruð líkari Spice Girls eða Grýlunum? Ég myndi segja að við værum líkari KISS ef eitthvað er.

Hljómsveitarnafn: Whoopie Goldberg. **Fyrstu sex:** 161289
Flottasta tónlistarkona sögunnar: Judy Garland.
Besta lag allra tíma: Where Do You Go My Lovely með Peter Sarstedt.
Versta lag allra tíma: I Wish I Was A Punk Rocker (With Flowers In My Hair) með Sandi Tom.

Ekki eitt einasta lag með Spice Girls á iPodinum

Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir

Hvað finnst þér um uppsveiflu kvenna í íslensku tónlistarlífi síðustu ár? Ég held að þetta komi alltaf í bylgjum. Mér finnst það að við séum ennþá að tala um þetta vera áhugaverðara en að ræða um uppsveiflu kvenna í tónlist. Í rauninni ætti þetta ekki að vera merkilegt umræðuefni heldur svo sjálfsagt að engum dytti í hug að minnast á það. En uppsveifla er gott mál!

Heldur þú að stelpur sæki síður í að vera í hljómsveitum en strákar? Ef ég ætti að giska á einhverja ástæðu þá myndi ég halda að það væri af því að stelpur eru oft gagnrýnni á sjálfar sig heldur en strákar. Strákum finnst oft lítið mál að gera bara hluti án þess að kunna neitt, vaða bara áfram þangað til þeim tekst að gera hlutina. Ég er bara að tala með rassinum hérna en það hefði verið glatað að svara þessari spurningu með: „Ég veit það ekki."

Þú festist á eyðieyju með meðlimum Awesome Girl Power Rock Band. Hverja myndir þú borða til að lifa af og hvaða líkamshluta? Ég myndi líklega velja hana Nönnu til átu. Aðallega af því mig grunar að hún sé sú yngsta af okkur og þar af leiðandi með ferskasta kjötið. Ég myndi éta á henni andlitið. Djók.

Hvaða coverlag værir þú helst til í að taka með Awesome Girl Power Rock Band? Help Me Make It Through The Night eftir Kris Kristofferson af því það hafa svo margir coverað lagið, það er komin hefð fyrir því.

Hvort myndir þú segja að þið væruð líkari Spice Girls eða Grýlunum? Grýlunum auðvitað. Spice Girls voru svo hallærislegar greyin og engin þeirra kunni á trommur. Svo er annað, ég myndi nenna að hafa að minnsta kosti tvö lög með Grýlunum á iPodinum mínum en ekki eitt einasta með Spice Girls.

Hljómsveitarnafn: Ghetto Bitch. **Fyrstu sex:** 040279
Flottasta tónlistarkona sögunnar: Nina Simone, Kim Gordon, Kate Bush, Björk og Dolly Parton. Ég hendi líka Madonnu þarna inn af því að hún er svo fáránlega þrautseig týpa.
Besta lag allra tíma: Sonic Youth–útgáfan af Carpenters–laginu Superstar.
Versta lag allra tíma: Eitthvað hellað remix af laginu Bang Bang með Nancy Sinatra.

Örlögin myndu ráða mannátinu

Nanna Bryndís Hilmarsdóttir

Hvað finnst þér um uppsveiflu kvenna í íslensku tónlistarlífi síðustu ár? Hún er auðvitað bara frábær. Mér finnst alltaf mjög skemmtilegt að sjá stelpur gera skemmtilega hluti.

Heldur þú að stelpur sæki síður í að vera í hljómsveitum en strákar? Ég veit ekki hvort þær sæki eitthvað síður í það en strákar en þær eru líklega færri. Kannski finnst sumum stelpum eins og þetta sé ekki þeirra heimur en ég sé ekki af hverju það ætti að skipta máli hvort þú sért stelpa eða strákur. Ef þú hefur metnað og ástríðu fyrir því sem þú ert að gera þá ættirðu að gera það, sama hvað það er og sama hvort þú ert með typpi eða brjóst.

Þú festist á eyðieyju með meðlimum Awesome Girl Power Rock Band. Hverja myndir þú borða til að lifa af og hvaða líkamshluta? Æ, mig langar alls ekki að borða þær. Ég myndi láta þær fara í skæri, blað, steinn upp á hverja ég þyrfti að borða og svo myndi ég úllendúllendoffa líkamshlutana. Örlögin ráða, ég er ekki sek. Það er ekki hægt að kæra mig. Kannski myndi ég samt bara búa til kássu úr þeim og verða ein að eilífu.

Hvaða coverlag værir þú helst til í að taka með Awesome Girl Power Rock Band? Við þyrftum helst að covera eitthvað flott stelpuband. Ég held við ættum að taka Cherry Bomb með The Runaways því það er náttúrulega ofursvalt stelpuband. Eða kannski Bad Reputation með Joan Jett. Við gætum breytt því í einhverskonar rokk-folk-dans-slagara.

Hvort myndir þú segja að þið væruð líkari Spice Girls eða Grýlunum? Ég myndi segja að við værum líkari Grýlunum. Spice Girls eru alveg svalar, Lóa gæti líklega alveg dansað jafn vel og þær meira að segja því hún er alltaf að dansa og leita að buxunum sínum en Grýlurnar eru með allt rokkið. Ég held við viljum rokk.

Hljómsveitarnafn: BaNanna. **Fyrstu sex:** 060589
Flottasta tónlistarkona sögunnar: Í augnablikinu hefur Ella Fitzgerald vinninginn.
Besta lag allra tíma: I Can't Make You Love Me eftir Bonnie Raitt. Bon Iver coverið er eiginlega það besta sem ég hef heyrt lengi.
Versta lag allra tíma: Knocking On Heaven's Door finnst mér alveg ótrúlega þreytandi.

Myndi vilja stofna gellukántríband

Hvað finnst þér um uppsveiflu kvenna í íslensku tónlistarlífi síðustu ár? Mér finnst það eins og að stinga fingrunum hægt ofan í poka af glimmeri á meðan ég horfi á þrettán stjörnuhröp og einhver strýkur mér um hárið í leiðinni.

Vilborg Ása Dýradóttir

Heldur þú að stelpur sæki síður í að vera í hljómsveitum en strákar? Mér finnst stelpur alls ekki sækja síður í það á undanförnum árum. Allavega hefur flest tónlist sem ég hef hlustað á skartað að minnsta kosti einum gelluling. Það er mikilvægt að blanda saman mismunandi eiginleikum kynjanna á öllum sviðum. Nema kannski á sviðum lýtaaðgerða eða eitthvað. Það væri bara skrítið og ég held að manneskjan yrði ekki svo hamingjusöm.

Þú festist á eyðieyju með meðlimum Awesome Girl Power Rock Band. Hverja myndir þú borða til að lifa af og hvaða líkamshluta? Ég myndi borða augun úr Lóu því þú virðast vera full af visku. Eftir átið væri kannski viska okkar sameinuð og ég myndi finna leið burt af eyjunni. Kannski væri Lóa líka enn á lífi eftir það. Þá myndi ég sko splæsa í eitt sett af heitustu gerviaugunum þegar við kæmum í bæinn.

Hvaða coverlag værir þú helst til í að taka með Awesome Girl Power Rock Band? Ég myndi vilja covera og breyta einhverju lagi með Townes Van Sandt, ég vil stofna gellukántríband. Gellur, kántrí, drone? Vá.

Hvort myndir þú segja að þið væruð líkari Spice Girls eða Grýlunum? Grýlunum auðvitað. Þær voru töff.

Hljómsveitarnafn: Ýsa Dáradóttir. Eða Ace Of Base and Beige and Blades and Thunderglory. **Fyrstu sex:** 161188
Flottasta tónlistarkona sögunnar: PJ Harvey og Lydia Kavina.
Besta lag allra tíma: I Drove All Night með Roy Orbinson. Bara stundum samt.
Versta lag allra tíma: Eitthvað barnalag sem ég heyrði í Hagkaup sem fjallaði um að dansa við tölustafi.

Myndir/Ernir

stíllinn

BESTA

Ég skellti mér til Boston í ársbyrjun 2010 með óléttukúluna út í loftið og verslaði föt sem ég gæti notað í komandi framtíð. Þessi jakki var ein þeirra flíka sem fékk að fljóta með í þeim tilgangi. Ég keypti hann í H&M og hann passar við allt. Hann fær þó hvíld fljótlega þar sem hann er ekki nógu hlýr til að vera vetrarjakki.

ÞÆGILEGASTA

Ég keypti þennan ofurþægilega kjól í Orginal nýverið. Þrátt fyrir að vera nýlegur meðlimur í fataflóðinu í skápnum mínum hef ég notað hann meira en flesta aðra kjóla þar inni. Hann er þeim eiginleikum gæddur að ef ekkert annað finnst í fataskápnum þá kemur hann til bjargar og reddar deginum.

ELSTA

Elsta og ein dýrmætasta flíkin í fataskápnum mínum er brúðarkjóllinn hennar ömmu minnar. Ég klæddist honum á þeim merkisdegi þegar stúdentshúfan fór á kollinn. Mér finnst hann æðislega elegant og kvenlegur enda amma mín smekkmanneskja. Hversu mikill töffari þarftu að vera til að klæðasta rauðum og svörtum blúndukjól á brúðkaupsdaginn þinn og það árið 1965?

Brúðarkjóll ömmu dýrmætastur

Sólrún Halldóra Þrastardóttir, *ritstjóri Stúdentablaðsins, leyfði* **Stílnum** *að kíkja í fataskápinn sinn þessa vikuna.*

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum í fimm orðum? Frjálslegur, kvenlegur, þægilegur, „see-through“ blúndustíll.

fataskápurinn

Hver er uppáhaldshönnuðurinn þinn? Ég spái lítið í því hvaðan fötin koma. Ég eltist frekar við ákveðin snið og efni og þræði búðir þar til flíkin er fundin. Samt sem áður eru nokkrar línur hér heima sem höfða meira til mín en aðrar, til dæmis Kron by KronKron, KALDA, Júníform og Volcano.

Hversu mörg skópör átt þú? Eftir allsherjar skótiltekt í síðasta mánuði þar sem úr sér gengin skópör fengu að kveðja skóskápinn eru um 25 skópör eftir. Þegar ég fór til Boston á síðasta ári ætlaði ég heldur betur að lífga upp á skóskápinn minn en það gekk ekki betur en svo að ég kom aðeins heim með tvö ný pör. Næst verður ferðast innan Evrópu ef skókaup eru dagskrá.

Hvaða snyrtivöru gætir þú ekki verið án? Þegar vetrarmánuðirnir skella á getur kinnalitur gert ótrúlegustu hluti. Það lífgar helling upp á hversdagsleikann og föla húðina að skreyta sig með kinnalit. Á sumrin þegar sólin sér um að lífga upp á húðina getur flottur varalitur gert herslumuninn.

Ef þú yrðir að fá þér tattú, hvað myndir þú fá þér og hvar? Tattú er of stór ákvörðun fyrir jarðbundnu mig. Ég hef fengið matraðir um að vera tattúveruð. Ef ég bókstaflega þyrfti að fá mér tattú yrði það líklegast texti á rifbeinin undir annað brjóstið, það er vel felanlegur staður. Á unglingsárunum fannst mér tribal-tattú á mjóbakið flott en ég veit um fátt ljótara í dag, rifbeinatattú gæti því farið sömu leið.

SKRÍTNASTA

Ég hef enn ekki áttað mig á því hvort þetta sé jakki eða blússa en flík er þetta. Ég fékk hana í Kolaportinu fyrir nokkrum árum og var þá handviss um að ég myndi nota þessa gardínuflík ótal sinnum. Hún hefur orðið fórnarlamb saumavélarinnar til að uppfylla notkunarskilyrði en þó hef ég aðeins notað hana þrisvar. Samt finnst mér hún rosalega smart og tími ekki að láta hana flakka.

NÝJASTA

Þessa klassísku vetrarskó keypti ég um daginn í Bossanova og eru þeir án efa þægilegustu skór sem ég hef átt. Þeir minna mig samtímis á skó Línu Langsokks og Mary Poppins. Nú vantar mig bara ofurkrafta Línu og fljúgandi regnhlíf Mary Poppins og þá er ég góð fyrir veturinn.

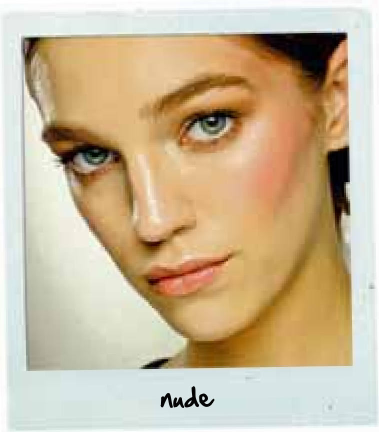
DÝRASTA

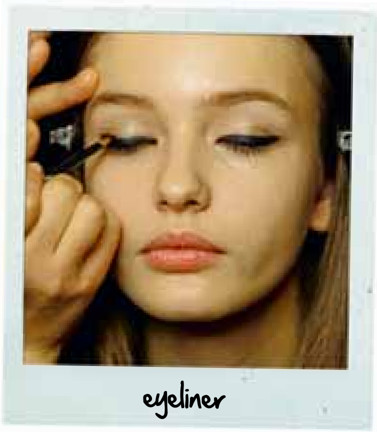
Hinn sparsami háskólastúdent hefur einkennt mig síðustu ár og þar áður hinn sparsami menntskælingur. Dýr föt eru því í minnihluta í fataskápnum. Stundum verður maður að leyfa sér smá og varð þessi silkikjóll eitt sinn fyrir valinu. Ég keypti hann í Oasis fyrir tveimur árum og hann fær aðeins að láta ljós sitt skína við sérstök tilefni.

FLOTTASTA

Þessa dagana finnst mér ferskjulitaði skyrtukjóllinn minn flottastur. Hann er gjaldgengur á skrallið við flottar sokkabuxur, leðurjakka, mjótt belti og hæla en hentar einnig vel hversdagslega við leggins og flatbotna skó. Liturinn er sumarlegur og flottur og ekki annað hægt en að vera í góðu skapi þegar maður klæðist honum.

Myndir/Kristinn





Hausttískan í andlitsförðun

Monitor *fékk* **Margréti Jónasardóttur** *frá* **Make Up Store** *til að rýna í nýjustu stefnurnar hjá stóru tískurisunum*

Nú er tíminn til að spá í hvaða snyrtivörur á að kaupa fyrir haustið. Í vetur verður aðal „trendið“ að ýkja augabrúnirnar og skarta dökkum varalit. Einnig heldur svokallað „nude“ lúkk áfram en það er alltaf í tísku með örlítið breyttum áherslum ár hvert. Einnig má sjá lituð „smokey“ augu. Eyeliner mun vera áfram inni en þá mun línan vera auðsjáanlega þykkari. Önnur trend eru appelsínulituð augnmálning, dökkar þykkar augabrúnir og mjög dökkar „Vampy“ varir.

Á **Versace-tískusýningunni** fyrir veturinn 2011 ljómuðu fyrirsæturnar með „nude“ förðun. Húðin var frískleg með bleikum kinnalit, augun voru prýdd með miklum maskara og varirnar með ljósbleikum, möttum varalit.
Ómissandi vörur fyrir haustið til að ná þessu yfirbragði: Make Up Store Blend & Fix glanskrem og Sugar Muffin kinnalitur.

Gucci hittir alltaf í mark. Lúkkið fyrir veturinn er þykkar ýktar augabrúnir og litamiklar varir. Mikill maskari er á augum og varaliturinn er rauður með brúnum tón.
Ómissandi vörur fyrir haustið til að ná þessu yfirbragði: Tri Brow augabrúnaskuggi og „vamp“ varalitur.

Fyrirsæturnar á **D&G** sýningunni skörtuðu breiðri „eyeliner-línu“ sem hefur verið gerð með augnblýanti og mýkt út með litlum bursta. Bleikur kinnalitur og mildur náttúrulegur varalitur sem er greinilega dúppað létt yfir varir.
Ómissandi vörur fyrir haustið til að ná þessu yfirbragði: Make Up Store vatnsheldur Eyeliner Black og Smudge bursti “208

Greitt er samkvæmt gjaldskrá. Nánar á Siminn.is

stíllinn

Christina Aguilera Það er eins og söngkonan smelli alltaf á sig sentímetraþykku lagi af meiki og talið er að enginn viti í raun hvernig hún lítur út undir öllum þessum farða.

Förðunarklúður

Yfirleitt eru stjörnurnar óaðfinnanlegar og auðvelt að öfunda þær af fullkomnu útlitinu en þó kemur fyrir að þær klúðri þessu gjörsamlega. Hér eru myndir af nokkrum stjörnum sem mála sig stundum of mikið eða hreinlega bara illa.

Kim Kardashian Bossastelpan fræga er með eindæmum fríð og þarf alls ekki á þessum rosalega ýktu gerviaugnhárum að halda. Einnig er óskiljanlegt að hún skuli alltaf maka á sig slíku magni af sólarpúðri.

Eva Longoria Leikkonan íðilfagra er ekki vön að klúðra förðun né hári en þessi múndering hennar er virkilega misheppnuð. Hver setti þennan alltof ljósa hyljara framan í hana?

Pamela Anderson Kynbomban lítur eflaust ekki vel út þegar hún vaknar á morgnana enda ekki sú ferskasta í bransanum. Einhvern veginn tekst henni líka að líta út eins og trúður með allan þennan augnfarða.

Jennifer Lopez J-Lo er svolítið eins og J-Ho með svona ýkta liti. Hér er Jennifer Lopez alltof mikið máluð um augun en venjulega heldur hún sig við jarðarliti í förðuninni sem fara henni einstaklega vel.

Leighton Meester Hin smekklega smágerða leikkona er yfirleitt mjög smart en sumar tískutilraunir hennar í förðun misheppnast hrapalega. Hún er eins og vampíra á myndinni!

Drew Barrymore Orð eru nánast óþörf. Hvar fékk hún þetta hvíta púður og af hverju ákvað hún að maka því í kringum augun? Stíllinn mælir ekki með svona ljósum hyljara fyrir smartar skvísur.

DC DOUBLE CHEESE
metro
KYNNIR
big
ROYAL
150 GRAMMA HAMMARI MEÐ GRILLBRAGÐI!
Í AÐALHLUTVERKI
100% NAUTAKJÖT 150G TVÆR OSTSNEIÐAR ÍSLENSKAR GÚRKUR BUFF TÓMATUR
RAUÐ LAUKUR BRAKANDI FERSKT SALAT ROYAL HAMBORGARASÓSA RAUÐ PAPRIKA HAMMARA BRAUÐ

Hrædd við að **verða fullorðin**

*Sjónvarpskokkurinn **Rikka** á sér það markmið að sýna fram á að allir geti eldað með jákvæðni að vopni. Þegar hún er ekki í eldhúsinu leggur hún mest upp úr því að viðhalda barninu í sjálfri sér.*

Texti: Einar Lövdahl Gunnlaugsson einar@monitor.is
Myndir: Árni Sæberg saeberg@mbl.is

Friðrika Hjördís Geirsdóttir, betur þekkt sem Rikka, er landsmönnum kunnug fyrir matreiðslubækur sínar og –sjónvarpsþætti ásamt því að vera oft nefnd í hópi glæsilegustu kvenna landsins. Fjölskylda Rikku á heljarinnar svína- og hænsnabú á Kjalarnesi og segist hún því vera mjög góð í að steikja egg og beikon, en hún byrjaði að stunda það sjö eða átta ára gömul.

Hvað þyrfti að borga þér mikið til að þú myndir breyta nafninu þínu í Fab-Rikka?
Þegar staðurinn opnaði þá hringdi ég nú í strákana, Simma og Jóa, og þakkaði þeim fyrir að nefna þennan farsæla stað eftir mér, það var fallegt af þeim að sýna svona væntumþykju. Þetta væri kannski auglýsingin sem ég væri tilbúin að ganga með á enninu (hlær). Ég held samt að strákarnir þyrftu að díla mjög vel við mig samt en ég útiloka ekki neitt.

Mamma þín er gullsmiður. Ert þú þá mikið fyrir skartgripi?
(Réttir fram hendurnar og sýnir hringalausa fingur). Ég hef svona „krumma-element“, ég er mikið fyrir svona pínulítið glingur en ég nota samt skartgripi almennt ekki mikið. Ég er alltaf að vinna með höndunum og finnst þá óþægilegt að vera með eitthvað á höndunum, til dæmis armband sem er alltaf eitthvað að dingla, það fer voðalega í taugarnar á mér. Síðan tala ég svo mikið með höndunum að þá færi allt í flækju, ég gæti farið að festa skartgripina í hárinu og eitthvað vesen. Ég hef samt gaman af fallegum hlutum, það hef ég frá móður minni.

Þú ólst upp á Kjalarnesi. Hvernig var að búa þar?
Það var alveg yndislegt, maður lék sér rosalega mikið úti í skemmtilegum félagsskap alveg upp undir unglingsaldur. Við áttum ekki tölvu fyrr en mamma og pabbi keytu Commodore Amiga 2000 og þá byrjaði maður að spila Tetris, sem mér fannst geðveikt gaman og hann er ennþá uppáhaldsleikurinn minn. Ég er voðalega lítið fyrir að breyta svona hlutum en mér finnst tölvuleikir reyndar alger tímaeyðsla. Ég kláraði grunnskólann á Kjalarnesi og svo flutti ég eiginlega að heiman þegar ég fór í menntaskóla.

Þú útskrifaðist úr Menntaskólanum í Reykjavík vorið 1998. Hvernig upplifðir þú menntaskólaárin?
Mér fannst svolítið erfitt að koma beint úr sveitinni, þar sem við vorum ellefu í bekk, beint í tuttugu og fimm manna bekk. Ég var ógeðslega feimin, ég hélt ég myndi deyja fyrsta árið. Ég fór þarna með æskuvinkonu minni og þarna eignaðist ég vini sem ég umgengst enn í dag. Ég umgengst mest mína gömlu vini, mér finnst svolítið erfitt að eignast nýja vini (hlær). Mér fannst voða gott að vera með mínum gömlu. Það var ekki fyrr en eftir menntaskóla að ég fór að verða aðeins opnari.

Varst þú alltaf með best útbúna nestið í skólanum?
Nei, við vinkona mín vorum aðallega duglegar við að fara í bakaríið og síðan rákum við sjoppuna í skólanum einn veturinn svo það fullnægði þörfum sælkerans það árið.

Hvað leiddi þig út í matreiðslunám?
Þegar ég hugsa til baka þá var ég rosalega mikið að elda alveg frá því ég var sex eða sjö ára. Þá var maður að baka, elda og fylgjast með í eldhúsinu og eiginlega alltaf í kringum matargerð. Ég vissi kannski ekkert alveg hvað ég ætlaði að gera þegar ég kláraði menntaskóla en þá ákvað ég að prófa þetta og sjá hvert þetta myndi leiða mig. Mig langaði samt aldrei að vinna sem kokkur. Ég fór í matreiðsluskóla í Bretlandi en fór aldrei að vinna á veitingastað, því áhugasvið mitt lá ekki þar. Mig langaði að skrifa bækur og mig langaði að gera sjónvarpsþætti.

Reyndar lékum við vinkona mín okkur oft við það að búa til sjónvarps- og útvarpsþætti þegar við vorum litlar svo þetta togaði kannski bara alltaf í mig. Ég var einmitt að velta því fyrir mér um daginn hvað hefði orðið af þessum upptökum, það má segja að þar hafi ég fengið mína fyrstu fjölmiðlareynslu. Ég sá líka stundum um mötuneytið í fjölskyldufyrirtækinu og þá var ég með tíu manns í mat þegar ég var þrettán eða fjórtán ára.

Þú lærðir úti í London. Hvers vegna þar og hvernig var sá tími?
Ég held að það hafi verið ákveðin þrá í að komast út og þroskast í öðru umhverfi eftir menntaskólann. Þarna fann ég nám sem var ólíkt því sem hægt var að taka hérna heima, ég gat tekið það á styttri tíma og ég er alltaf að flýta mér svo mikið þannig að ég stökk á það. Þetta var mjög krefjandi, mikil keyrsla en þarna bætti ég auðvitað á mig nokkrum kílóum. Ég fór bæði í matreiðslu og kökugerð sem mér fannst mjög gaman, eiginlega of gaman, og það mætti segja að ég hafi blómstrað á allan hátt á þessum tíma og þá kannski helst líkamlega, ef þú veist hvað ég á við.

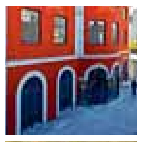
Í ljósi þess að þú ert þjóðþekkt fyrir góða takta í eldhúsinu, er þá mikil pressa á þér þegar þú býður fólki í matarboð?
Nei nei, mér finnst bara æðislegt að bjóða fólki heim í einfalt pasta, það þarf ekki að vera flókið. Ég hálfskammast mín reyndar fyrir eitt sem ég lenti í um daginn. Samstarfsfólk mitt sem vann að þáttunum með mér kom til mín í matarboð viku fyrir tökur og ég var búin að kaupa allt í franska matargerð, velja frönsk rauðvín og allt. Þau ætluðu að fá að fylgjast með matargerðinni svo þau gætu undirbúið þáttinn. Síðan opnaði ég vínflöskuna, við byrjuðum að tala saman en síðan alltaf þegar ég stóð upp og ætlaði að fara að elda þá kom upp eitthvað nýtt umræðuefni. Svona gekk þetta þangað til klukkan var orðin tíu og þá var orðið alltof seint að búa til mat svo þá voru opnaðir tveir popppokar og karamellusúkkulaði, það var það eina sem við borðuðum. Þetta var matarboðið, þau þurfa ekki alltaf að vera flókin en þetta var góður félagsskapur. Það var einn sem mætti með Herbalife-sjeik í boðið, sem mér fannst nú dálítið spes fyrst, en svo þegar hann var að fara heim sagði hann: „Ég er svo feginn að ég tók sjeikinn með mér, annars hefði ég dáið hér úr hungri,“ sem var líklega rétt hjá honum.

> *„Þegar staðurinn opnaði þá hringdi ég nú í strákana, Simma og Jóa, og þakkaði þeim fyrir að nefna þennan farsæla stað eftir mér, það var fallegt af þeim að sýna svona væntumþykju.*

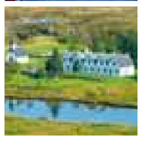
Þegar maður er lærður í matreiðslu, verður matarsmekkurinn manns þá snobbaður?
Alls ekki, ég vil oft hafa matinn einfaldan og mér finnst til dæmis æðislegt að panta mér bara pítsu. Maður vill samt kannski hafa hlutina á ákveðinn hátt, sjáðu til, en mér finnst rosalega gaman þegar fólk býður mér í mat og þá sit ég nú ekki og finn að því sem fólk ber á borð.

Nú ert þú oft nefnd í hópi glæsilegustu kvenna landsins. Hver er galdurinn?
Nú verð ég bara feimin og roðna. Mér finnst ég ekki alveg eiga heima í þessum hóp en það sem ég geri til þess að láta mér líða vel er að ég reyni að hugsa vel um innri

HRAÐASPURNINGAR



Fyrstu sex: 290178.
Uppáhaldsmatur: Ítalskur matur.
Uppáhaldsveitingahús: Þessa dagana eru það Grillmarkaðurinn og Primavera.
Uppáhaldsstaður í heiminum: Mér líður alltaf rosa vel á Þingvöllum.



Helsti kostur: Ég hugsa í lausnum, það getur sparað mikinn tíma.
Versti ávani: Ég er sælkeri, eða er það kannski kostur?

mann, til dæmis með hugleiðslu sem ég stunda á hverjum degi. Það sem ég tek eftir í fari annarra er ekki í hverju þeir eru heldur hvernig þeir líta út heldur hvað kemur innan frá. Ef þú hefur eitthvað gott að gefa innan frá, þá verður þú aðlaðandi og með mikla útgeislun, mér finnst það vera númer eitt, tvö og þrjú. Þetta snýst ekki um hvernig þú lítur út að utan heldur að innan, að öllu leyti.

Þú hljópst 10 kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu. Ert þú mikill hlaupari?
Ég get ekki sagt það, eina markmiðið mitt var að komast í mark hvort sem það var skokkandi, labbandi eða skríðandi. Mér finnst ofsalega gaman að hreyfa mig og legg mikið upp úr því, af því mér finnst það svo skemmtilegt. Mér finnst aftur á móti ógeðslega leiðinlegt að hlaupa svo ég sá ekki beint fyrir mér neinn frama í þessu langhlaupi. Ég hljóp fyrir Barnaspítalasjóð Hringsins og hann skiptir mig alveg gríðarlega miklu máli, meðal annars því ég hef þurft að leita á náðir hans sjálf með barnið mitt. Þetta var því ástríðuhlaup, ég hljóp þetta fyrir einhvern annan en mig og þetta tókst. Mér hefði aldrei dottið í hug að taka þátt í þessu ef ég hefði ekki verið að styrkja eitthvað.

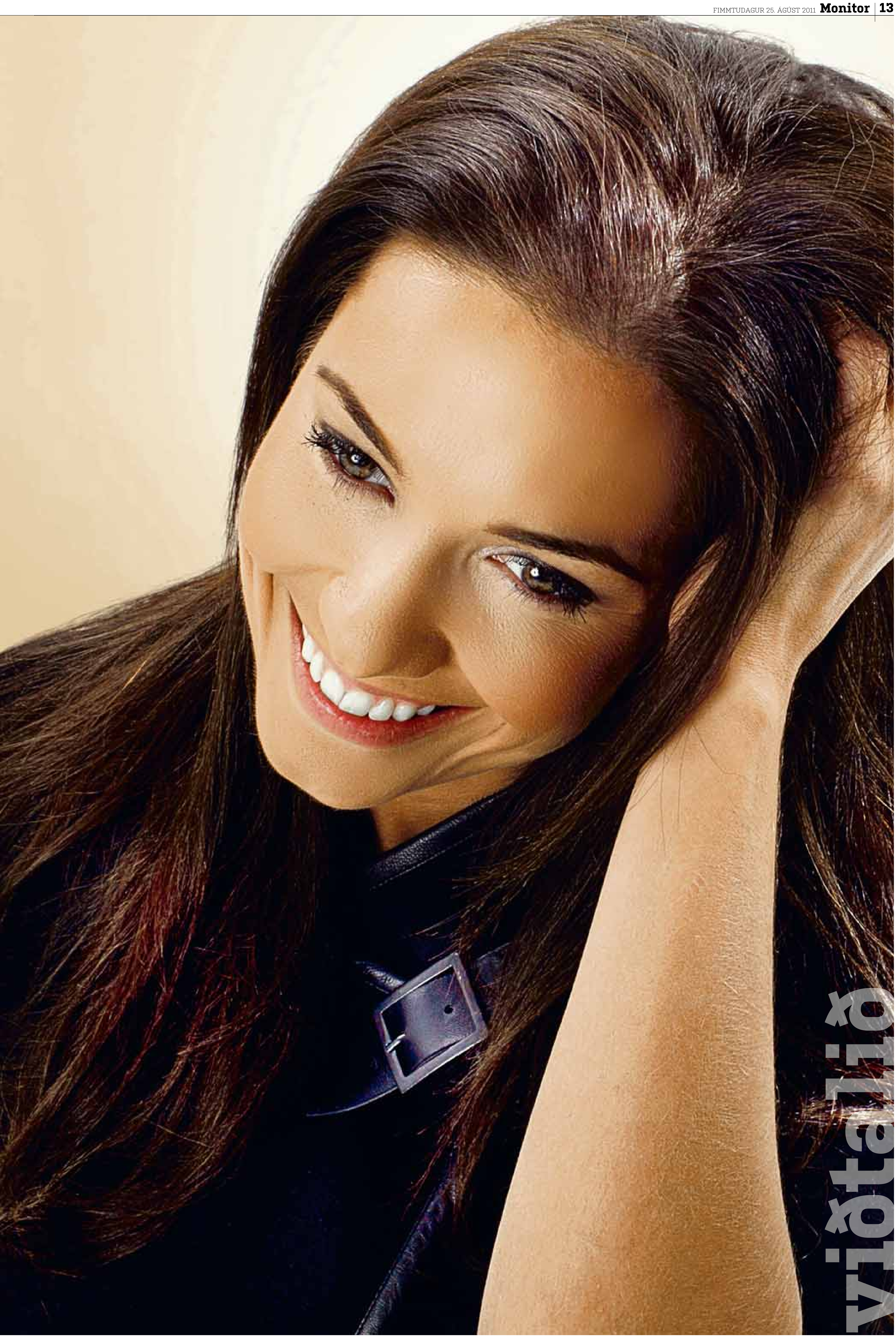
Þú átt tvo syni. Eru þeir matvandir?
Sá yngri er svolítið matvandur en sá eldri er mjög mikið efni. Hann grípur alveg flösku í eldhúsinu og segir: „Finndu lyktina af þessu mamma, þetta er truffluolía. Mig langar í truffluolíu á nautakjötið mitt.“ Svo vill hann fá súrar gúrkur og er mikið að pæla í þessum hlutum og fær oft að vera með í eldhúsinu. Sá yngri er kannski ennþá of ungur en hann kemur til. Sem stendur er hann alger sælkeri.

Ert þú sælkeri?
Ég held að það sé óhætt að segja það, ég er ástríðusælkeri. Ég er sérstaklega veik fyrir heimalöguðum eftirréttum.

Þegar þú byrjaðir með þættina, horfðir þú þá á Jamie Oliver og Nigella til að læra trixin?
Nei, ég gerði það nefnilega ekki. Ég forðaðist einmitt að horfa á aðra matreiðsluþætti af því ég var hrædd við að verða fyrir of miklum áhrifum. Ég vil að minn karakter komi í ljós í mínum þætti en ekki að ég sé að herma eftir öðrum, ég vil bara gera þetta eins og ég geri þetta.

Eruð þið Jóhanna Vigdís keppinautar á sviði matreiðsluþátta?
Nei, mér finnst Jóhanna alveg yndisleg og ég myndi vilja sjá hana gera meira á þessu sviði eftir sínu höfði. Hún er nefnilega líka svona ástríðusælkeri.

Nýi þátturinn þinn, Heimsréttir Rikku, er að hefja göngu sína. Hvernig þáttur er þetta?
Þetta eru þættir sem ganga út á það að við ferðumst heimshorna á milli án þess að stíga fæti úr eldhúsinu. Ég tek fyrir vinsælasta réttinn eða einhvern einkennandi rétt frá því landi sem fjallað er um í hverjum þætti fyrir sig. Til dæmis í Frakklandi er það „coq au vin“ og fyrir Ítalíuþáttinn þá heimageri ég pasta. Mér finnst ágætt að reyna að koma því til skila til fólks að það er ekkert flókið að búa til sitt eigið pítsadeig, pastadeig eða tortillur. Það er búinn að vera svo mikill hraði í flestum matreiðsluþáttum hingað til svo nú tökum við þetta svolítið í hina áttina og gerum þetta hægar, útbúum allan matinn frá grunni og svoleiðis.


viðtalið

Heyrir þú af fólki utan úr bæ sem horfir á þættina og fer að ráðum þínum?
Já, ég hef meira að segja lent í því að vera úti í búð og þá kemur einhver upp að mér og spyr: „Heyrðu, ég var að spá, hvernig er þetta gert?“ og heldur þá á úrklippum eða ljósritum úr bók eftir mig. Að sama skapi hef ég fengið símhringingar heim þar sem verið er að spyrja um einhverjar uppskriftir. Mér finnst það æðislegt, ég svara fólki eða labba með þeim um búðina og sýni því hvað má nota í þennan rétt og svo framvegis. Fólk getur alltaf spurt mig, til þess er ég.

Nú eyðir þú væntanlega mörgum stundum inni í eldhúsi með beitta hnífa í hendi. Hefur þú lent í einhverju slysi?
Nei, ekki hnífaslysi – sjö, níu, þrettán. Ég hef hins vegar brennt mig á ofnum, pönnum og nánast raspað af mér nöglina. Nú er hins vegar týpískt að ég labbi héðan út og lendi í því að missa puttann eða eitthvað (hlær).

Hver er skrýtnasti matur sem þú hefur smakkað?
Það er svolítið skrýtið að ég held að eina ástæðan fyrir að ég byrjaði að elda mat sem krakki er sú að ég er svolítill gikkur, eða eiginlega bara rosalegur gikkur, og borða ekki hvað sem er. Kannski þess vegna fór ég að gera þetta sjálf, því þá vissi ég nákvæmlega hvað var í matnum og hvernig hann var gerður. Þess vegna er skrýtnasti matur sem ég hef smakkað ekkert endilega skrýtinn fyrir öðrum og jafnvel er svarið mitt bara ómerkilegt. Ég held að ég hafi einu sinni smakkað froskalappir og mér fannst þær ekki góðar.

Þú bættir síðan við sjónvarpsferilskrána með því að vera kynnirinn í Wipeout-þáttunum sem teknir voru upp í Argentínu. Hvernig var það?
Það var náttúrlega æðislegt ævintýri og alveg rosalega skemmtilegt að vera hluti af svona stórri framleiðslu. Þetta var þegar kreppan var að skella á og þess vegna fussuðu margir og sveiuðu yfir því að eitthvað fyrirtæki væri að borga flugför og uppihald fyrir hundrað manns en ég hugsaði þetta öðruvísi. Ég hugsaði: Þetta fólk sem fer með verður svo ógeðslega ánægt og það kemur heim með jákvæðnisbombu inn í þjóðfélagið. Ég sá þetta líka fyrir mér þannig að ættingjar og vinir myndu horfa á vini og skyldmenni hlæja og fíflast í sjónvarpinu og þannig kæmi til þessi jákvæðnissprenging. Það er einmitt það sem mér finnst ég þurfa að skila af mér í gegnum það sem ég er að gera, jákvæðni, bros og gleði. Wipeout var einmitt gleðiverkefni.

Varst þú valin sem kynnir vegna þess hve fær þú varst í brautinni sjálf?
Jú, einmitt, það voru sendir nokkrir kynnar út til Argentínu í inntökupróf. Nei nei, ég var bara beðin um þetta en því miður prófaði ég hins vegar aldrei brautina. Ég var alltaf að nauða í þeim sem þarna réðu um að fá að prófa brautina en það gafst ekki tími auk þess sem hætta var á að ég myndi slasa mig. Það er ekkert mjög smart að vera með glóðarauga í útsendingu (hlær).

Hvað gerir þú þegar þú ert ekki að elda, skrifa um eldamennsku eða taka upp matreiðsluþátt?
Ég er alltaf að plotta eitthvað. Undanfarin ár er ég náttúrlega búin að vera að vinna dálítið mikið, í október verð ég búin að senda frá mér þrjár bækur á tólf mánuðum og það er búið að vera hörkuvinna. Þess á milli er ég bara að leika við börnin mín og verja tíma með þéttum vinkvennahópi og fjölskyldu. Ég hef gaman af útivist og fjallgöngum og er haldin dálítilli ævintýraþrá og ég sinni henni nú eitthvað í frítímanum, losa um hömlurnar. Mér finnst lífið líka vera þannig að maður má ekki tapa barninu í sjálfum sér. Mér finnst fátt skemmtilegra en að hoppa á trampólíni með börnunum mínum. Ég er alltaf svo hrædd við það að verða fullorðin, mér finnst það eitthvað svo hræðilegt. Ég er alltaf svo mikið barn inni í mér og mig langar að halda því áfram.

Eins og þú segir hefur þú verið iðin við kolann varðandi útgáfu á matreiðslubókum og –sjónvarpsþáttum. Er markmiðið að landa fálkaorðu fyrir framlag þitt til matarmenningar á Íslandi?
Markmið mitt er að sýna fólki að það geta allir eldað. Þetta snýst ekki um að sýna hvað ég er klár í því að elda, heldur er ég að sýna fólki að það geti gert þetta sjálft heima. Ég vil hafa þetta það einfalt að fólk fái löngun til að prófa þetta heima og ég reyni þannig að hvetja fólk til þess að elda.

Sagan segir að karlalandslið Íslands í knattspyrnu vanti brátt nýjan þjálfara. Þú værir kannski sterkur kandídat í það verkefni með þín hvetjandi markmið, eða hvað?
Það er spurning hvort þeir myndu vilja ráða mig. Yrðu þeir ekki bara feitir?

ÞETTA EÐA HITT?

Skyrterta eða súkkulaðikaka? Súkkulaðikaka.

Forréttur, aðalréttur eða eftirréttur? Eftirréttur.

Léttir réttir eða Heimsréttir? Heimsréttir.

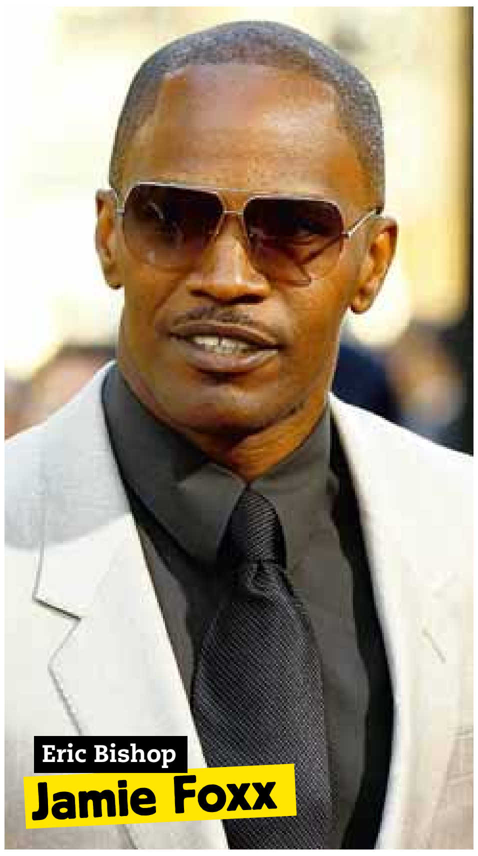
Cheerios eða egg og beikon? Egg og beikon.

Hvort vildir þú frekar missa allt bragð- og lyktarskyn eða ganga með auglýsingu á enninu það sem eftir er? Það fer nú eftir því hver auglýsingin væri, ef hún væri nógu góð eða kæmi fólki jafnvel til að hlæja þá væri það betri kostur en að missa allt bragð- og lyktarskyn.

> *„Það er ekkert mjög smart að vera með glóðarauga í útsendingu.*

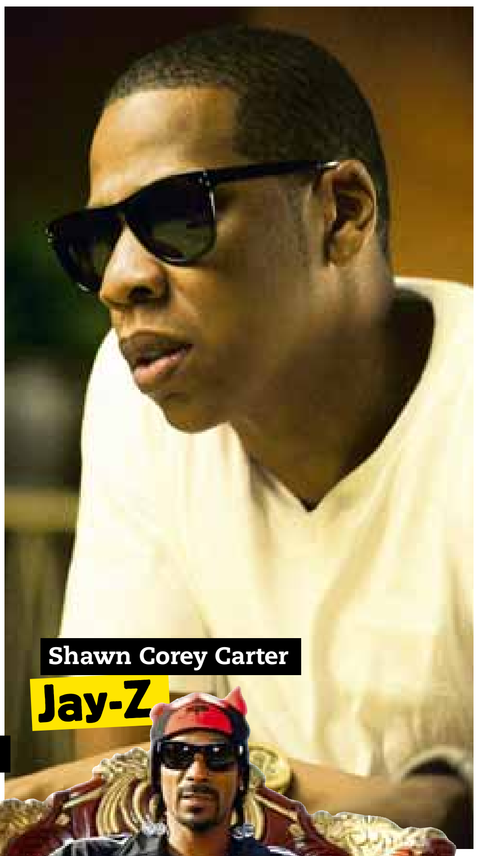
TIL Í
SKÓLANN
Gallaskyrtur
10.990 kr.
Moss úlpurnar
komnar
Ný sending af
gallabuxum
galleri sautján
Kringlunni | Smáralind
Kíkið á okkur á ntc.is eða á facebook

Alecia Beth Moore
Pink



Eric Bishop
Jamie Foxx

Stefani Joanne Angelina Germanotta
Lady Gaga



Shawn Corey Carter
Jay-Z

SKAPAR NAFNIÐ STJÖRNUNA?

Hefðu **Destiny Hope** *og* **Krishna Pandit** *meikað það?*
Monitor *tók saman nokkur upprunaleg nöfn fræga fólksins.*

Calvin Cordozar Broadus Jr.
Snoop Dogg

Mario Armado Lavandeira Jr.
Perez Hilton

Krishna Pandit Bhanji
Ben Kingsley

Curtis James Jackson III
50 Cent

Destiny Hope Cyrus
Miley Cyrus

Stacy Ann Ferguson
Fergie

Katheryn Elizabeth Hudson
Katy Perry

Minnismiðar
Flashcards
vodafone.is

BOLTI 21:00

Tónleikar laug. 6/11

6 MÁNAÐA VAXTALAUST LÁN

Öflug vél í skólann með nýjasta Intel örgjörvanum! Beats by Dr. Dre hljóðkerfi. Talnaborð fyrir alla Excel vinnsluna.

HP Pavilion dv6

169.900 kr.

QC766EA

Örgjörvi: Intel Core i5
Harður diskur: 640 GB
Vinnsluminni: 6 GB
Skjár: 15,6" LED BrightView
Útlit: Burstuð álumgjörð.

döh!!!

VERTU KLÁR

Nýja haustlínan frá OK búðinni á skólatilboði.

stofa 203

halló!

HP Compaq CQ62

69.900 kr.

WY950EA

Örgjörvi: Intel Celeron 900
Harður diskur: 250 GB
Vinnsluminni: 2 GB
Skjár: 15.6" LED BrightView
Útlit: PVC áferð.

HP Compaq CQ57

89.900 kr.

LU006EA

Örgjörvi: E350 Brazos Dual
Harður diskur: 320 GB
Vinnsluminni: 4 GB
Skjár: 15,6" HD LED BrightView
Útlit: PVC áferð.

TASKA FYLGIR

HP Probook 4320s

119.900 kr.

XN862EA

Örgjörvi: Intel Core i3
Harður diskur: 320 GB
Vinnsluminni: 3 GB
Skjár: 13.3" LED BrightView
Útlit: Burstuð álumgjörð.

TASKA FYLGIR

HP Probook 4520s

119.900 kr.

XX784EA

Örgjörvi: Intel Core i3
Harður diskur: 320 GB
Vinnsluminni: 3 GB
Skjár: 15.6" LED BrightView
Útlit: Burstuð álumgjörð.

HP Pavilion g6

139.900 kr.

LZ155EA

Örgjörvi: Intel Core i3
Harður diskur: 640 GB
Vinnsluminni: 4 GB
Skjár: 15.6" LED BrightView
Útlit: IMR áferð.

YEAH!

HP Pavilion dv6 i7

219.900 kr.

QA954EA

Örgjörvi: Intel Core i7
Harður diskur: 750GB
Vinnsluminni: 8 GB
Skjár: 15,6" HD LED BrightView
Útlit: Burstuð álumgjörð.

hp - MEST SELDU TÖLVUR Í HEIMI*

Opin kerfi eru dreifingar- og þjónustuaðili HP á Íslandi.
HP tölvubúnaður fæst hjá samstarfsaðilum um land allt.

muna!

Office Starter 2010

Office Starter 2010 fylgir HP Probook og HP Pavilion tölvum.

FILMA.IS

2.000 kr. inneign á **filma.is** fylgir hverri tölvu!

* Skv. Gartner, júlí 2011.

start | omnis | MYND SMIÐJAN

OPNUNARTÍMI: mánud. - föstud. kl. 09 - 18 og laugard. kl. 11 - 15.

OK búðin

Ok búðin / Höfðabakka 9 / 110 Reykjavík / Sími 570 1140 / www.okbudin.is

Vinur litla mannsins

Eftir að **Blaz Roca** *sendi frá sér plötuna* **KópaCabana** *föluðust margir eftir því að fá að endurhljóðblanda lögin hans. Þeim gefst nú tækifæri til þess því Blaz og Prikið standa fyrir* **remix-keppni.**

Hvað er í gangi? Þetta var svo stór hópur sem vildi „remixa“ að ég hugsaði að það væri best að búa til keppni úr þessu. Ég vildi hafa þetta almennilegt og menn eru að tala um flugferðir og annað dótarí í vinning. Svo verða vinningslögin og bestu lögin gefin út á disk. Fólk þarf að fara inn á prikið.is og ná í raddirnar mínar, „remixa“ og senda á dómnefndina.

Hverjir eru í dómnefnd? Ég, President Bongo úr GusGus og Óttar Proppé úr Dr. Spock. Dómnefndin er fjölbreytt til að undirstrika að allt er leyfilegt í þessu, þetta þarf ekki að vera bara rapp. Fólk þarf að henda á okkur „remixi“ fyrir 7. september.

Eru komin mörg lög nú þegar? Það eru komnir einhverjir tugir remixa bæði frá reyndum og óreyndum aðilum. Plugg‘d strákarnir eru komnir með lög, nokkrir meðlimir Retro Stefson eru búnir að senda inn og svo eru allir sem eru með takta á plötunni að „remixa“ önnur lög á plötunni. Það er gaman að hlusta á þetta því þau eru öll ólík. Menn eru að tala um „house, hart techno, breakbeat, dubstep, grime, boom bap og eitthvað happy nerd core“ dót. Þetta endar örugglega á því að menn verða að velja úr rokk remixum, kántrí og skottís.

Eru einhverjar dömur búnar að skrá sig til leiks? Ég veit af einhverjum píum sem eru að vinna í „remixum“. Það verða að vera einhverjar píur. Það er oft þannig að stelpur eru ekki nógu duglegar við að koma sér á framfæri en þetta er gott tækifæri fyrir þær.

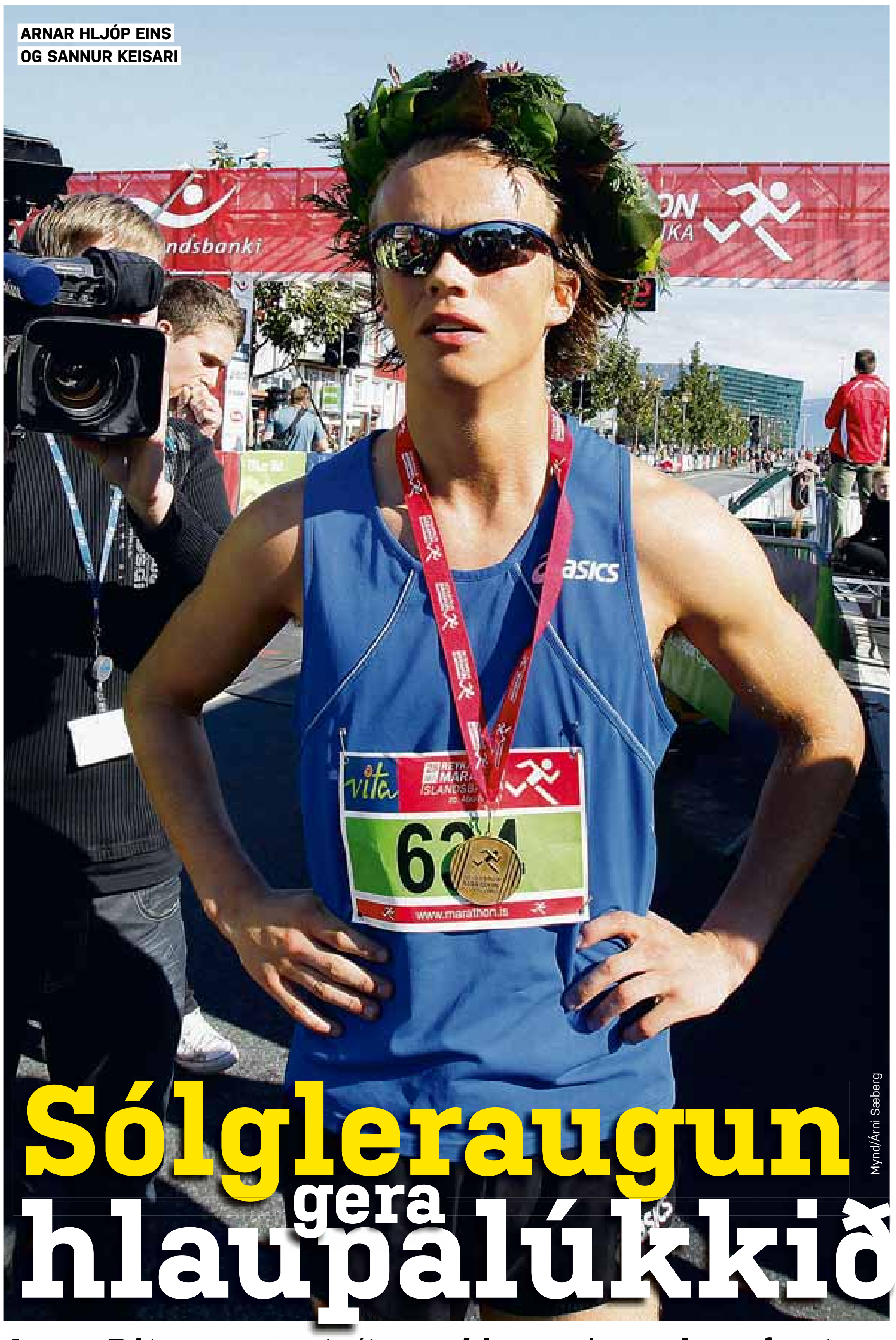
Er fólk ekki bara að senda inn til að reyna að kynnast þér? Kynnast átrúnaðargoðinu? Ég er fínn náungi. Menn eru fínir náungar. Aðalmálið er að þegar menn lifa og brenna fyrir músík, hafa gaman af góðri tónlist og eru virkir þá þurfa þeir einhverjar leiðir til að komast að. Það er svo mikið af ungum gaurum sem eru að gera svo geðveikt gott stöff en fólk tekur mismikið eftir því af því þetta er hákarlageiri. Keppnin er frábært tækifæri fyrir allt þetta hæfileikafólk þarna úti. Á Kópacabanaplötunni fékk ég helling af lítið þekktu liði til að vinna með mér af því mig langaði að hjálpa til við að peppa það lið.

Heldur þú að það hafi hjálpað því fólki? Ekki spurning, Gauti, Sykur og fullt af liði fengu mjög gott pepp. Þetta hefur ekkert alltaf með það að gera hversu hæfileikaríkur þú ert, það þarf líka einhver að draga menn inn í sviðsljósið. Það veit ég bara sjálfur, ég hef alltaf verið geðveikur rappari og snjall í mínu en það er bara ekki nóg, það þarf alltaf einhver að draga gyðingana inn í þessu. Það er hollt fyrir menn að láta ljós sitt skína.

Ertu vinur litla mannsins? Ég er það. Það er svo mikið af svona Little Big Man. Þar lék Dustin Hoffman indjána sem var ekki hár í loftinu en var stór karakter. Það eru margir sem eru stórir í að búa til góða tónlist og takta en eru litlir í því að koma sér á framfæri. Þannig að þarna meikar líkingin sens.

BLAZ HELSLAKUR MEÐ GLAS

Mynd/Sigurgeir



Mynd/Árni Sæberg

Sólgleraugun gera hlaupalúkkið

Arnar Pétursson *er tvítugur hlaupari sem kom fyrstur í mark í Reykjavíkurmaraþoninu á laugardaginn var.*

Hefur þú hlaupið maraþon áður? Ég hljóp Reykjavíkurmaraþonið fyrir tveimur árum og þá var það alveg óundirbúið en ég náði öðru sætinu af Íslendingunum.

Hvernig undirbjóst þú þig fyrir hlaupið? Ég talaði við frænda minn, Birgi Sævarsson, og fékk hann til að setja saman æfingaáætlun. Hún var þannig að ég hljóp rúma 800 km á tveimur mánuðum, þar á meðal voru mjög löng hlaup, sprettir og svo tempóhlaup og þess á milli voru róleg hlaup og hvíldardagar. Þetta eru fjögur mismunandi hlaup.

Hvað borðaðir þú morguninn sem hlaupið var? Ég fékk mér tvær skálar af Cheerios, djúsglas, hálfan banana og þrjú vatnsglös. Ég var svo heppinn að ég kláraði sumarvinnuna viku áður en maraþonið var þannig að ég tók þrjá daga þar sem ég vaknaði klukkan hálfsjö og undirbjó mig eins og ég væri að fara í hlaupið svo maður var vel undirbúinn í þessum málum.

Hvað ertu að hugsa á meðan þú ert að hlaupa? Í maraþoninu má ekki hugsa um hvað maður á mikið eftir heldur á maður að hugsa þetta sem mörg lítil hlaup. Stundum hugsaði ég: „Það eru bara þrír kílómetrar í næstu vatnsstöð“, og þá kláraði maður það hlaup og byrjaði á næsta.

Hvað var það fyrsta sem þú hugsaðir þegar þú komst í mark? Bara að þetta væri búið. Þetta er svo skrýtið, þetta er til dæmis ólíkt því þegar maður er að æfa körfu og spilar svo kannski einn eða tvo leiki í viku, þarna var ég að æfa í tvo mánuði og það eina sem skipti máli var frammistaðan á þessari einu dagsetningu. Þetta var mikill léttir og ótrúleg gleði.

Þú hljópst með sólgleraugu. Var það upp á lúkkið? Þessi ákvörðun var tekin daginn áður af því að ég er með svo mikið hár að ég hef stundum lent í því þegar ég er að hlaupa í meðvindi að hárið fari algjörlega yfir augun. Ég nota reyndar líka linsur og að fá vindinn í augun þá er ansi óþægilegt. Svo reyndar er þetta auðvitað hlaupalúkkið, allir með einhver sólgleraugu.

Er stefnan núna tekin á Opna kenýska mótið í langhlaupum? Ég er búinn að senda þeim þarna úti fyrirspurn. Nei nei, ég veit nú ekki hvernig maður yrði innan um þessa Kenýumenn en ég ætla halda áfram að hlaupa, býst við að ég keppi aftur í Reykjavíkurmaraþoninu að ári.

kvikmyndir

On any given Sunday you're gonna win or you're gonna lose. The point is- can you win or lose like a man? **(Al Pacino, 1999.)**

FERILLINN

Jason Bateman

Hæð: 180 sentímetrar.
Besta hlutverk: Michael Bluth í þáttunum Arrested Development.
Staðreynd: Var unglingastjarna í bandarísku sjónvarpi á níunda áratugnum.
Eitruð tilvitnun: „Ég reyki ekki, drekk ekki áfengi og borða ekki kolvetni. Líf mitt er frábært núna; venjulegt og með vanillubragði.“

1969 Fæddist þann 14. janúar í bænum Rye í New York-fylki Bandaríkjanna.

1981 Hóf leikferil sinn í sjónvarpi er hann lék James Cooper Ingalls í þáttaröðinni Little House On The Prairie aðeins tólf ára gamall. Bateman var unglingastjarna í bandarísku sjónvarpi og lék einnig í þáttunum Valerie, Silver Spoons og It's Your Move á níunda áratugnum.

1987 Leikstýrði þremur þáttum í einni seríu þáttanna The Hogan Family sem hann lék einnig í aðeins 18 ára gamall. Næstu árin lék hann í mörgum misheppnuðum sjónvarpsþáttaseríum og byrjaði að þreifa fyrir sér í kvikmyndum sem fóru ekki hátt.

2001 Giftist leikkonunni Amanda Anka, dóttur tónlistarmannsins Paul Anka. Sama ár ákvað Bateman að hætta að drekka áfengi vegna óstjórnlegrar drykkjusinnar á fyrri árum.

2002 Fékk hlutverk Michael Bluth í þáttaröðinni Arrested Development.

2005 Hlaut Golden Globe-verðlaun fyrir frammistöðu sína í Arrested Development. Hann hlaut einnig tvenn Satellite-verðlaun fyrir hlutverkið sem er án efa hans besta hingað til.

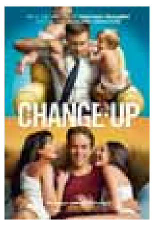
2006 Eignaðist dótturina Francesca Nora þann 28. október. Sama ár var framleiðslu á Arrested Development hætt.

2007 Fór með hlutverk pabbans ráðvillta í indímyndinni Juno. Síðan þá hefur Bateman fengið hvert aukahlutverkið á fætur öðru í Hollywood og segist ánægður með stöðu sína í bransanum.

Frumsýningar helgarinnar

BARNAKARLINN BATEMAN ELSKAR BLEYJUR

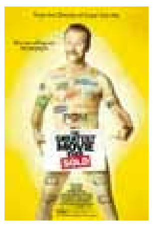
The Change-Up



Leikstjóri: David Dobkin.
Aðalhlutverk: Jason Bateman, Ryan Reynolds og Olivia Wilde.
Dómar: IMDB: 6,3 / Metacritic: 40% / Rotten Tomatoes: 22%
Lengd: 112 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 14 ára.
Kvikmyndahús: Laugarásbíó.

Mitch og Dave hafa verið bestu vinir frá því þeir voru börn en í gegnum árin hafa þeir fjarlægst hvorn annan, kannski af því að líf þeirra eiga fátt sameiginlegt. Dave er útúrstressaður lögfræðingur, eiginmaður og þriggja barna faðir. Mitch er einhleypur, lausráðinn og hagar sér um margt eins og unglingur. Eitt kvöldið detta þeir félagarnir í það og bera saman bækur sínar. Hvor öfundar hinn af því lífi sem hann lifir og við það að pissa í það sem reynist vera óskabrunnur mun líf þeirra taka ófyrirséðum stakkaskiptum. Morguninn eftir vakna þeir hvor í líkama hins og tapa sér algjörlega. Þrátt fyrir að breytingin sé kærkomin og spennandi að mörgu leyti komast þeir fljótlega að því að líf hins er á engan hátt eins frábært og það leit út fyrir að vera.

The Greatest Movie Ever Sold



Leikstjóri: Morgan Spurlock.
Aðalhlutverk: Peter Berg, Paul Brennan og Noam Chomsky.
Dómar: IMDB: 6,3 / Metacritic: 66% / Rotten Tomatoes: 70%
Lengd: 90 mínútur.
Aldurstakmark: Leyfð öllum aldurshópum.
Kvikmyndahús: Smárabíó og Háskólabíó.

Morgan Spurlock, sem gerði garðinn frægan með kvikmyndinni Super Size Me hellir sér nú á bólakaf í auglýsingabransann og skoðar hvaða áhrif hann er farinn að hafa á kvikmyndir og sjónvarpsþætti. Við fylgjumst með honum ræða við styrktaraðila um að fjármagna myndina sem við erum að horfa á. Í leiðinni fáum við að sjá innviði auglýsinga- og kvikmyndabransans og hvernig þeir hafa svo til runnið saman í eitt. Honum tekst ætlunarverk sitt og á endanum hefur hann selt allt sem hægt er að selja; límmiða á jakkann sinn, hvaða bíl hann keyrir í myndinni, í hvaða skóm hann gengur, hvaða mat hann borðar og hvaða sjampó hann notar.

Final Destination 5

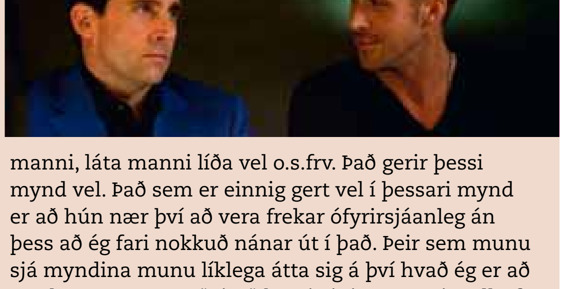
Leikstjóri: Steven Quale.
Aðalhlutverk: Nicholas D'Agosto, Emma Bell og Arlen Escarpeta.
Dómar: IMDB: 6,0 / Metacritic: 50% / Rotten Tomatoes: 51%
Lengd: 92 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 16 ára.
Kvikmyndahús: Sambíóin.

Hópur fólks sleppur ótrúlega frá brú sem hrynur, allir deyja nema nokkur ungmenni sem svikið hafa dauðann. Þessi mynd er sögð sú besta í seríunni og er nú í betri þrívídd , 3D eins og þú hefur aldrei upplifað fyrr.

KVIKMYND

Klisjur sem virka

Crazy, Stupid Love



Myndin fjallar um Cal (Steve Carell) sem gengur í gegnum skilnað og hjónabandserfiðleika. Meðan á því stendur kynnist hann kvennaflagaranum Jacob (Ryan Gosling) sem hjálpar honum að finna sjálfan sig á ný.

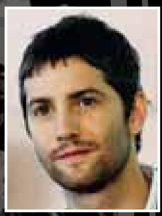
Crazy, Stupid Love var talsvert öðruvísi mynd en ég bjóst við. Bjóst við meiri svona grín-/bullmynd en þegar líða fór á myndina áttaði ég mig á því að hér væri á ferðinni bara nokkuð vönduð grínmynd með boðskap og öllu tilheyrandi. Mér finnst alltaf skemmtilegt þegar persónur í myndum eru á einhvern hátt breyttar og oftar en ekki betri manneskjur í lok myndarinnar. Að karakterinn læri eitthvað sem breytir lífi hans. Hér kemur það skýrt fram sem segir okkur að handritshöfundur myndarinnar Dan Fogelman hafi skilað góðu verki. Myndin er uppfull með sínar hefðbundnu Hollywood-klisjur en verður þó aldrei beint klisjukennd. Klisjurnar eru nefnilega vel útfærðar og rétt notaðar. Það þarf ekkert alltaf að vera að finna upp þetta blessaða hjól enda er megintilgangur svona mynda að vera góð afþreying, skemmta manni, láta manni líða vel o.s.frv. Það gerir þessi mynd vel. Það sem er einnig gert vel í þessari mynd er að hún nær því að vera frekar ófyrirsjáanleg án þess að ég fari nokkuð nánar út í það. Þeir sem munu sjá myndina munu líklega átta sig á því hvað ég er að tala um nema auðvitað þessi eini sem segist alltaf hafa séð þetta fyrir. Hversu leiðinlegt er að vera sá gaur? Leikararnir stóðu allir fyrir sínu. Kevin Bacon er alltaf skemmtilegur og svo er ég alltaf að átta mig meira og meira á því hversu góður leikari Steve Carrell er.

Í heildina litið kom því myndin skemmtilega á óvart. Kannski ekki beint mynd þar sem maður öskrar stanslaust af hlátri en hún heldur manni og er allan tímann mjög skemmtileg. Virkilega fín mynd.

Kristján Sturla Bjarnason

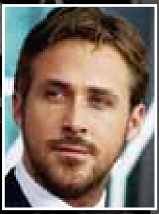
Popp-korn

Breski hjartaknúsarinn Jim Sturgess sem leikur með Anne Hathaway í rómantísku myndinni One Day segist hafa flissað fremur mikið við tökur á myndinni. Ástarsenurnar voru auðveldar í tökum að sögn Sturgess sem segir hann og Hathaway hafa flissað sig í gegnum ástaratriðin en þau hafa lengi verið góðir vinir.

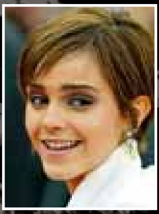


Stjörnuhjónin Will og Jada Pinkett Smith eru enn hamingjusamlega gift samkvæmt yfirlýsingu þeirra í vikunni. Slúðurblöðin fullyrtu fyrr í vikunni að Smith-hjónin væru skilin að borði og sæng og fór allt í háaloft í Hollywood við fréttirnar. Aðdáendur stjörnufjölskyldunnar þurfa þó ekki að örvænta þar sem allt virðist enn leika í lyndi.

Um helgina fór myndband af leikaranum Ryan Gosling eins og eldur um sinu á veraldarvefnum. Í myndbandinu sem er tekið upp á síma sést sjarmörinn úr The Notebook stilla til friðar í slagsmálum á götum New York-borgar og bjarga deginum að sögn sjónarvotta sem voru viðstaddir atvikið sem átti sér stað fyrr í sumar.



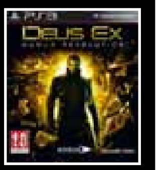
Emma Watson hefur sagt skilið við hina saklausu Hermione Granger og þykir sýna snilldartakta í nýjustu mynd sinni, The Perks Of Being A Wallflower ef marka má umsögn meðleikkonu hennar í myndinni. Ezra Miller segir aðdáendur Watson eiga eftir að verða agndofa yfir stjörnunni sem er öllu alvarlegri í myndinni en áður hefur sést.



Brad Pitt eyðir öllum stundum við tökur nýjustu myndar sinnar, hryllingsmyndarinnar World War Z, í Skotlandi þessa dagana og hefur Angelina Jolie verið heldur ósátt með vinnutörnina upp á síðkastið. Pitt ákvað því að eyða helginni með fjölskyldunni og taka sér frí frá tökum til að halda öllum

TÖLVULEIKUR

Deus Ex Human Revolution



Tegund: Skot- og hlutverkaleikur

PEGI merking: 18+

Útgefandi: Square Enix

Dómar: Gamespot 8,5 af 10 / IGN 9 af 10 / Eurogamer 9 af 10

MANNESKJA 3.0

Það er kannski vottur um þröngsýni og mikilmennskubrjálæði að tilnefna leik ársins í lok ágúst, sérstaklega þegar hellingur af risastórum leikjum eru rétt við það að koma út. En kallið mig þröngsýnt svín, því Deus Ex Human Revolution er besti leikur ársins hingað til og það þarf mikið til að slá þennan af stallinum.

Leikurinn gerist árið 2027 eða 25 árum fyrir atburði upprunalega Deus Ex leiksins og fara leikmenn í hlutverk Adam Jensen sem er yfirmaður öryggismála hjá Sarif fyrirtækinu, en það fyrirtæki er nokkurskonar Össur framtíðarinnar. Helsta markmið þeirra er að setja ígræðslur í fólk til að hjálpa því að ná fullkomnum árangri. Í upphafi leiksins verður fyrirtækið fyrir hryðjuverkaárás sem endar með því að kærasta Adams deyr og hann sjálfur slasast lífshættulega. Færustu vísindamenn Sarif tjasla Adam saman með nýjustu tækni og þarf okkar maður að finna út úr hvað gerðist og hverjir beri ábyrgð á þessum illverkum.

Deus Ex Human Revolution er blanda af skot- og hlutverkaleik sem spilast í fyrstu persónu. Söguþræðinum er skipt upp í nokkur verkefni sem leikmenn ráða algjörlega hvernig þeir leysa og eru þar ótrúlega margir möguleikar. Leikmenn geta valið að leysa allt með brjáluðum látum og skjóta á allt sem hreyfist eða með því að læðast um og komast óséðir á endapunktinn og svo allt þar á milli. Í hverju verkefni fá leikmenn XP stig og geta þeir notað þau til að uppfæra Adam á marga vegu, t.d. að láta hann þola meiri skaða, hlaupa hraðar, vera betri í að tala við persónur leiksins, fá betri sjón og margt fleira sem hjálpar honum við verkefni leiksins.

Á milli þess sem maður læðist um eða lætur byssurnar tala þarf Adam að tala við persónur leiksins og þarf maður að vanda sig þar vel því það getur skipt miklu máli um útkomuna hvernig samtölin þróast. Einnig eru í leiknum „hacking“ smáleikir þar sem leikmenn geta hakkað sig inn í öll kerfi og er það skemmtileg tilbreyting inn á milli.

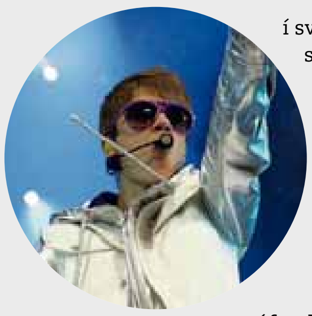
Grafíkin í leiknum er mjög metnaðarfull og gaman að sjá leik sem spreyjar metnaði hvert sem litið er. Talsetningin er í góðu meðallagi, en leikurinn er stútfullur af grjóthörðum stereótýpum og passar það honum mjög vel. Tónlistin er kröftug og skapar mikla spennu, en hún keyrist upp í takt við hasarinn.

Það gleður mig alltaf þegar ég sé metnað lagðan í tölvuleiki, en Deus Ex Human Revolution hefur sjaldséðan metnað sem ég hvet alla til að upplifa aftur og aftur og aftur og aftur...

Ólafur Þór Jóelsson

Ætlaðir þú ekki að dansa?

Í tæp tvö ár hefur undirritaður fylgst með ákveðinni tónlistarstefnu ryðja sér til rúms hérlendis. Hún er þó ekki endilega í uppáhaldi hjá undirrituðum, heldur er ég einfaldlega áhugamaður um íslenska tónlistarsenu. Tónlistarstefnan er sennilega ein sú vinsælasta í hinum stóra heimi handan Atlantshafsins og á meðal leiðtoga stefnunnar þar á bæ eru risanöfn á borð við Beyoncé og Justin Timberlake. Ég á að sjálfsögðu við svokallað „R&B“.



Frumkvöðull þessarar tónlistarstefnu hér á Fróni er án nokkurs vafa Friðrik Dór. Senn eru liðin tvö ár frá því hann smellti lagi sínu, Hlið við hlið, á YouTube og síðan þá hafa rúmlega 213 þúsund manns hlustað á lagið þar. Ef til vill mætti segja að fyrstu viðbrögð landans við laginu hafi verið blendin, enda ekki vanur að heyra álíka tónlist sungna á íslensku, en í dag eru vinsældir Friðriks ótvíræðar. Það verður að teljast virðingarvert hvernig honum hefur tekist að snúa hinum hörðustu tónlistargagnrýnendum á sitt band og stimplað sig sem metnaðarfullan poppara með það að markmiði að semja grípandi lög sem gleðja fólk.

Frá því Friðrik braut ísinn hafa fleiri íslenskir R&B-tónlistarmenn litið dagsins ljós þótt enn hafi enginn komist með tærnar þar sem hann hefur hælana, þó kannski að undanskildum grínlögum Steinda Jr. sem einnig hafa notið virkilegra vinsælda. Friðrik hefur allt til brunns að bera til að jafnast á við R&B-stjörnur Hollywoodheimsins sé frátalinn einn þáttur. Hann á nefnilega enn eftir að sýna sig og sanna sem dansari.

Usher, Chris Brown og Justinarnir Timberlake og Bieber – allt eru þetta R&B-kynbræður Friðriks sem allir eiga það sameiginlegt að vera afbragðsgóðir dansarar. Á tónleikum spilar reyndar dans sennilega álíka stóra rullu í sviðsframkomu þeirra og söngurinn. Í hinum harða heimi vestanhafs er nefnilega ekki nóg að vera sætur og með góða rödd, það er skilyrði að poppstjarnan geti dansað líka.

Það er engum blöðum um það að fletta að dansinn er lykillinn að áður ófundnum hæðum hjá íslenskum R&B-listamanni. Daginn sem popparinn hafnfirski færi að tjútta á sviði, jafnvel í flottri múnderingu með míkrófón á spöng um hausinn til að geta nýtt allan búkinn í dans, er ljóst að hann myndi ekki eingöngu trylla hverja einustu unglingsstúlku landsins, hann myndi nefnilega líka gleðja hjarta yðar einlæga.

Vissulega þarf dirfsku til að bænheyra mig í þessu tilfelli en að sama skapi myndi þetta án efa færa umrædda tónlistarstefnu á næsta þróunarstig, því er þetta vonandi einungis spurning um hvenær en ekki hvort. Ég veit að Friðrik ætlaði ekki að dansa en úr því hann er kominn í gírinn þá er áskorun mín skýr: Hér kemur bassinn, hrist'á þér rassinn, maður!

ORÐ Í BELG

Einar Lövdahl Gunnlaugsson
einar@monitor.is

fílófaxið

fimmtudagur 25 ágúst

KREPPUKVÖLD
Bar 11

21:00 Hin sívinsælu kreppukvöld halda áfram og í þetta skiptið verður það hin magnþrungna rokksveit PORQUESÍ sem sprengir þakið af húsinu. Frítt er inn á tónleikana og vinalegt verð á veigum.

DÚNDURFRÉTTIR
Sódóma

22:00 Rokktónleikar eins og þeir gerast hvað bestir í boði hinna goðsagnakenndu Dúndurfrétta.

NINJA TUNE RETROSPECTIVE
Faktorý

22:00 Boðið verður upp á þrjá heila klukkutíma af lögum útgáfufyrirtækisins Ninja Tune. Frítt inn og allir velkomnir.

föstudagur 26 ágúst

GUS GUS
Nasa

23:00 Gus Gus fylgir eftir útgáfu plötunnar Arabian Horse og trylla lýðinn á heimavelli sínum við Austurvöll. Miðaverð er 3.900 krónur og forsala miða fer fram á Midi.is.

JAZZ-SNILLD
Sódóma

00:00 Kvartett Ómars Guðjónssonar, Fönksveinar og Eyjólfur Þorleifsson og Eyland koma fram og jazza Sódómu upp.

laugardagur 27 ágúst

BOOT CAMP-KEPPNIN
Íþróttahúsið Varmá, Mosfellsbæ

09:00 Keppt er í þreki, styrk, þoli og snerpu. Ef þig langar að sjá fílhraust fólk keppast við hvort annað er Boot Camp-keppnin málið um helgina.

POOLBALL-MÓT
Faktorý

12:00 Loksins er komið að móti í poolball á stóra poolborðinu í portinu við Faktorý. Hægt er að skrá sig, tveir og tveir saman, á Faktorý. Mótsgjald er 1.000 krónur á lið og aðeins 14 lið geta skráð sig.

GUS GUS + 2:35:1
Nasa

21:00 Aðrir tónleikar Gus Gus um helgina verða í fyrri kantinum en eftir þá verður Nasa breytt í næturklúbb í samvinnu við sænska ofurklúbbinn 2:35:1. Miðaverð er 3.900 krónur og hægt er að nálgast miða á Midi.is.

VINIR SJONNA
Íþróttahúsið Varmá, Mosfellsbæ

23:00 Stórdansleikur bæjarhátíðarinnar Í túninu heima þar sem Vinir Sjonna eru meðal gesta sem trylla lýðinn. Hátíðin stendur alla helgina og verður nóg um að vera í Mosfellsbæ.

SINGAPORE SLING
Sódóma

00:00 Ein öflugasta rokksveit landsins spilar í fyrsta skipti í nokkurn tíma um helgina sem er mikið gleðiefni fyrir alla rokkunnendur.

LOKAPRÓFIÐ

| 25. ágúst 2011 | MONITOR skólinn

Ég heiti *Halli*

Þú veist hver ég er af því að *ég var einu sinni Veithvað*.

Þegar samningar náðust á milli leikskólakennara og sveitafélaga
a) hugsaði ég hvað ég væri mikil hetja í augum margra.
b) fór ég heim að sofa.
c) hélt ég að mig væri að dreyma svo ég hellti yfir mig fötu af vatni.
d) trommaði ég samfleytt í átján klukkustundir til að ná mér niður,
e) *Fór ég og horfði á Fraberja með Mugison*

Besta lið á Íslandi er án nokkurs vafa
a) Neisti Djúpavogi
b) Valur Reyðarfirði
X c) Fimleikafélag Hafnarfjarðar
d) Huginn Seyðisfirði
og til að sanna það hef ég samið *Vilot mér* lög um félagið.

Af öllu í heiminum þykir mér vænst um
a) kassagítarinn minn
b) verðlaunagripinn frá Músíktilraunum 1995
c) trommukjuðana mína
X d) fjölskylduna mína
e) alla leikskólakennara á Íslandi
af því að *hún er stórkostleg*.

Þegar ég var yngri hugsaði ég ~~oft að~~ *stundum*
a) ég ætti eftir að gera uppreisn einn daginn.
b) ég myndi verða rokkstjarna þegar ég yrði stór.
c) ég hlyti að verða alveg einstaklega barngóður maður.
d) ég myndi kalla mig Fulla kallinn í framtíðinni

Það besta við að vera Pollapönkari er að
a) krakkarnir syngja alltaf með.
b) þannig held ég barnið í sjálfum mér.
c) fá að vera í Henson galla.
d) það mæta alltaf einhverjar fallegar mömmur á tónleika.
X *Allt*

Eiginhandaráritunin mín lítur svona út: *Halli*

Í kvikmynd um ævi mína myndi ég vilja fá *Danna í Maus* til að leika mig en líklega yrði það samt *Þröstur Leó*.

Ef ég væri ekki Haraldur Freyr Gíslason myndi ég vilja vera
a) Haraldur Freyr Guðmundsson, knattspyrnumaður
b) Haraldur Ólafsson, veðurfræðingur
c) Haraldur Örn Ólafsson, pólfari
d) Haraldur hárfagri
e) Harold Bishop í Neighbours
X
af því að *Haraldur í Skriplalandi*.

SATT og ÓSATT

Blur stálu „vúhú" frá okkur og notuðu í Song 2
(S) Ó

Mér var eitt sinn boðið að vera trommarinn í Coldplay
(S) Ó

Arnar Þór Gíslason, bróðir minn, er miklu betri en ég á trommur
S (Ó)

Það sem fáir vita um mig er *það veit enginn neitt um mig*.

Síðasta sms sem ég fékk var frá *Vodafone* og í því stóð *þú ný skilaboð í talhólfinu þínu*.

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

Í **Proactiv® Solution**, þriggja þrepa bólu- og húðhreinsikerfinu, eru efni sem hreinsa húð þína og eyða bólum. Með daglegri notkum koma efnin 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 á **heilsubudin.is** án áhættu!

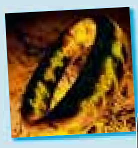
Rodan & Fields proactiv® SOLUTION Heilsubudin.is - bætt útlit, betri líðan

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 GARÐABÆJAR,** Litlatúni 3

Síðast en ekki síst

» Kristín Ýr Bjarnadóttir, *knattspyrnu- og tónlistarkona, fílar:*



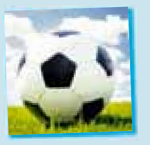
Kvikmynd: Ég á ekki gott með að velja eina mynd. Ég hef gaman af ævintýramyndum eins og Harry Potter og LOTR og Disney-teiknimyndum líka. Og svo Sister Act 2, ég kann hana mögulega utan af.

Þáttur: Ég verð að fá að velja tvo hérna. Desperate Housewives í fyrsta lagi og svo Modern Family. Ef maður flytur til Ameríku þá koma Wisteria Lane og gatan sem Cam og Mitch búa í vel til greina.

Bók: Get ekki heldur valið eina fram yfir aðrar hér en get nefnt flestar bækurnar eftir Arnald Indriða og helst Grafarþögn. The Hobbit, allar Harry Potter og margar aðrar. Svo ég tali nú ekki um Tár, bros og takkaskór svona ef maður á fara með þetta aftur til fyrri tíma.

Plata: Til að nefna bara eina þá mundi ég segja að The Miseducation of Lauryn Hill sé sennilega sú plata sem ég hef mest hlustað á í gegnum tíðina og hún hefur sennilega verið minn mesti áhrifavaldur þegar kemur að textasmíði.

Vefsíða: Ég er ótrúlega lítið að vafra um á netinu og lesa fréttir eða slúður. Ætli ég skoði ekki oftast Fótbolti.net þó það sé hægt að telja skiptin sem ég farið þangað inn undanfarið á fingrum annarrar handar.



Staður: Ætli það sé ekki bara knattspyrnuvöllurinn, þar á ég best heima og hef gert síðan ég man eftir mér. Ég er með stórt Valshjarta svo að Vodafone-völlurinn er staðurinn.

HESTÖFL
Í SKÓLANN

Lenovo vélar eru harðduglegir vinnuhestar sem taka hraustlega á því með þér í skólanum og skila þér vel áfram í félagslífinu. Vertu klár í hvað sem er í vetur, farðu á *netverslun.is* og skoðaðu úrvalið.

Skólavélar Lenovo eru Svansvottaðar.

- 3 ára ábyrgð
- Traustur þjónustuaðili
- 6 mánaða vaxtalaus lán
- Frí heimsending*

*Frá netverslun í ágúst og september

Lenovo ThinkPad E520
Intel Pentium 2,0 GHz örgjörvi
4 GB minni
500 GB diskur
15,6" glampafrír skjár
Innbyggð myndavél
Vökvaþolið lyklaborð

Verð aðeins **89.900 kr.**

Lenovo ThinkPad E520
Intel Core 2,1 GHz örgjörvi
4 GB minni
500 GB diskur
15,6" skjár
Innbyggð myndavél
Vökvaþolið lyklaborð

Verð aðeins **119.900 kr.**

Lenovo ThinkPad E325
AMD E350 örgjörvi
4 GB minni
320 GB diskur
13,3" skjár
Innbyggð myndavél
Vökvaþolið lyklaborð

Verð aðeins **119.900 kr.**

Lenovo ThinkPad E320
Intel Core 2,1 GHz örgjörvi
4 GB minni
320 GB diskur
13,3" glampafrír skjár
Innbyggð myndavél
Vökvaþolið lyklaborð

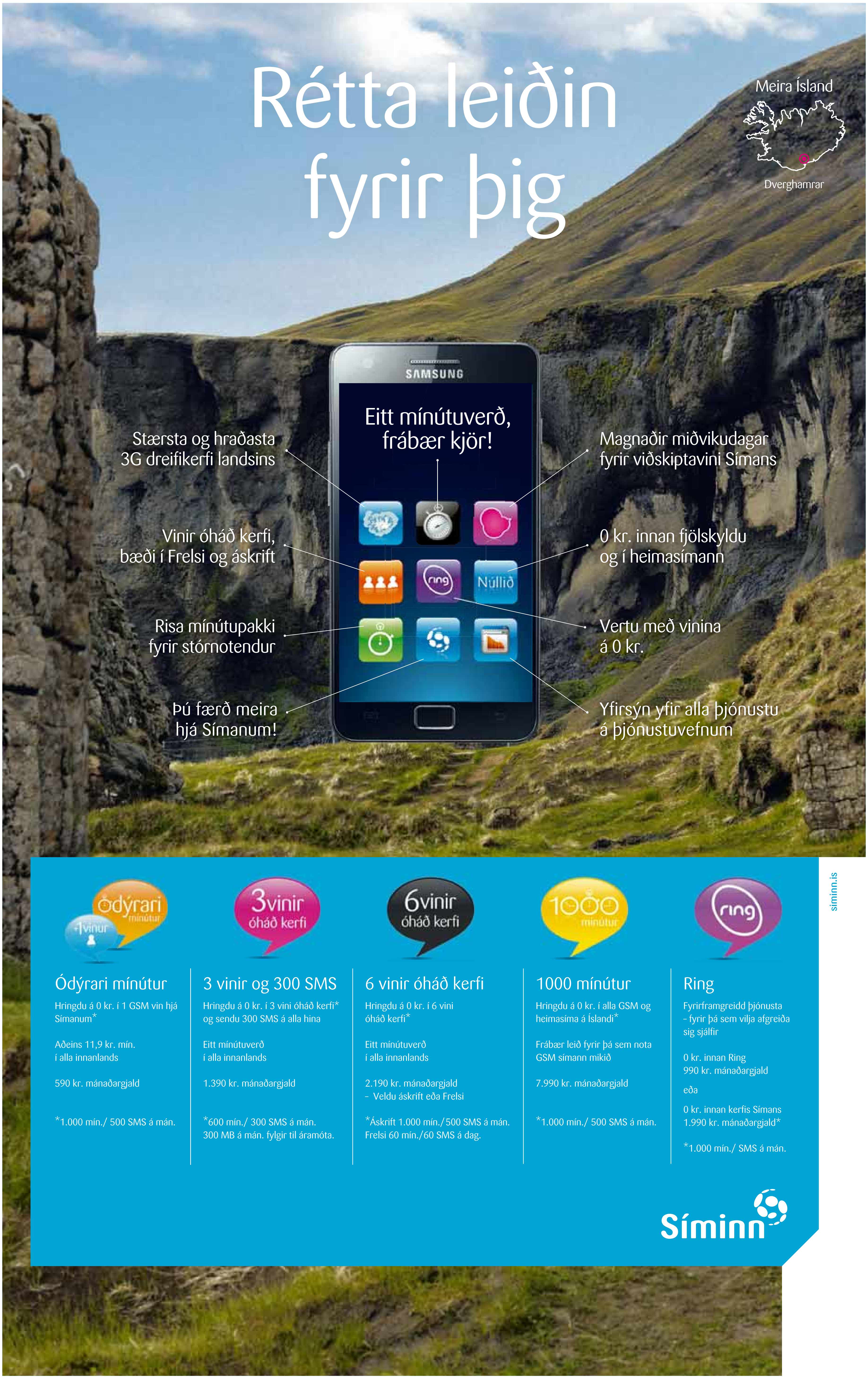
Verð aðeins **149.900 kr.**

lenovo
ThinkPad®

NÝHERJI
BETRI LAUSNIR

Nýherji hf. Borgartúni 37 Kaupangi, Akureyri Sími 569 7700 www.netverslun.is

ENNEMM / SÍA / NM45395



Greidd eru mánaðargjöld og upphafsgjöld skv. verðskrá. Ekki eru greidd upphafsgjöld af símtölum í vinanúmer. Nánar á siminn.is