MONITOR

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

Hámarksárangur

markmiðasetning er lykill að hámarksárangri

Annie Mist hefur sett sér skýr markmið og uppsker ríkulega – Heimsmeistari í Crossfit með titilinn **"Fittest woman in the World"** er afrakstur strangra æfinga og góðrar næringar.

Markmið HREYSTI eru einnig skýr það er að útvega viðskiptavinum bestu fáanlega vöru til líkams- og heilsuræktar á betra eða sambærilegu verði en í Bretlandi og meginlandi Evrópu. Gleðilegur afrakstur er að á meðal viðskiptavina HREYSTI er stór hluti af afreksfólki Íslands sem leitar eftir ráðgjöf og vöru með hámarksárangur í huga.

MAXIMUSCLE

PROMAX DIET + THERMOBOL kr. 9.995

PROMAX DIET
Fyrsti næringardrykkurinn sem inniheldur brennsluefni til að styðja fitulosun og þyngdarstjórnun. 1,2 kg
kr. 7.995
Tilboð 2 stk. kr. 14.990

THERMOBOL
Vinsælasta fitubrennsluefnið okkar er örugg og náttúruleg samsetning af m.a. L-carnitine, grænu te og B-vítamínblöndu og er núna komið án koffíns. 90 hylki
kr. 6.995
Tilboð 2 stk. kr. 9.990

CYCLONE
Er frábær vara sem skilar þér árangri strax á fyrstu viku. Einstök samsetning af mysuproteini og nauðsynlegum næringarefnum sem styðja vöðvavöxt, auka styrk og úthald auk mikilvægrar endurhleðslu. 1,2 kg
kr. 7.995
Tilboð 2 stk. kr. 14.990

PROMAX
Söluhæsta prótein í Bretlandi, nauðsynlegt fyrir vöðvavöxt og einnig til grenningar, til að lágmarka vöðvaniðurbrot. Gott bragð og blandast vel.
908 g
kr. 6.995
Tilboð 2 stk. kr. 11.990

VIPERACTIVE
Úthugsaður orkudrykkur sem hleður orku, steinefnum og amínósýrum hratt og vel inn í vöðvana. Kemur í veg fyrir ofþornun, slappleika, vöðvakrampa og niðurbrot á vöðvum.
750 g
kr. 3.995
Tilboð 2 stk. kr. 6.990

PhD

PhD DIET WHEY
Grennandi máltíðardrykkur sem inniheldur brennsluefni, mjög bragðgóður. 2 kg
kr. 9.995

PhD CREATINE
Hreint kreatín, eykur orku og styrk. 550 g
kr. 3.995
Tilboð 2 stk. kr. 6.990

PhD L-GLUTAMINE
Hreint L-glútamín duft, aminosýrur sem viðhalda vöðvastyrk. 550 g
kr. 4.995
Tilboð 2 stk. kr. 7.990

PhD PHARMA WHEY +
Bragðgóð, verðlaunuð próteinblanda með viðbættu glútamíni og keðjuamínósýrum.
2,27 kg
kr. 9.995

MULTIPOWER

RED KICK
Orkuspark fyrir æfingar. Einhver magnaðasti orkudrykkurinn á markaðinum! Inniheldur koffein, guarana og kolvetni, tilvalið fyrir erfiðar æfingar.
500 g
kr. 2.995
Tilboð 2 stk. kr. 4.990

L-GLUTAMINE
styður vöðvavöxt, eykur upptöku próteins og minnkar vöðvaniðurbrot. Styður ónæmiskerfið og eykur úthald. Nauðsynlegt fyrir alla sem æfa af krafti eða eru í mikilli brennslu.
300 g
kr. 2.995
Tilboð 2 stk. kr. 4.990

CREATINE
duft, sem eykur orku og styrk.
450 g
kr. 2.995
Tilboð 2 stk. kr. 4.990

Annie Mist Þórisdóttir
Heimsmeistari í Crossfit 2011
notar maxifuel

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
í 23 ár
1988-2011

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
www.hreysti.is

Netverslun: www.hreysti.is
sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið
OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ KL. 10-18 - LAUGARD. 11 - 15

fyrst&fremst

Ívar Schram, hér að neðan, biður kærlega að heilsa vini sínum, Jakobi Filippusi Péturssyni, sem er 26 ára í dag og óskar honum til hamingju með afmælið.

ÍVAR SCHRAM
Listamannanafn: IMMO.
Uppáhaldsrappari: Black Thought í The Roots.
Uppáhaldsstaður í heiminum: Ætli það sé ekki mest viðeigandi að segja Barcelona?
Uppáhaldsskyndibiti: Bæjarins bestu.

Mynd/Kristinn

Ætlaði aldrei að semja þetta lag

Ívar Schram *sendir í dag frá sér sitt fyrsta lag af væntanlegri sólóplötu. Með laginu gerir hann upp við afdrifaríkt sumarfrí í Barcelona.*

„Satt best að segja ætlaði ég aldrei að semja lag sérstaklega um þetta atvik. Ég var byrjaður að vinna í plötunni áður en ég fór út og fór meðal annars út til að leita að innblæstri og ætli ég hafi ekki bara fengið nákvæmlega það sem ég þurfti," segir rapparinn Ívar Schram, meðlimur í Original Melody, sem varð fyrir fólskulegri árás í júní síðastliðnum þegar hann var staddur í Barcelona með vini sínum. Þessi tilefnislausa árás endaði með því að óður árásarmaðurinn beit af honum neðri vörina. Ívar vinnur nú að sinni fyrstu sólóplötu og sendir í dag frá sér lag sem ber nafnið Barcelona sem fjallar um þetta afdrifaríka atvik. „Eftir atvikið gat ég ekkert tekið upp í langan tíma en hélt áfram að semja plötuna og þetta var það sem kom upp úr mér. Ég reyndi að semja lög um önnur viðfangsefni en þar sem þetta var alltaf efst í huga mér þá endaði ég einhvern veginn alltaf í þarna. Eins klisjukennt og það hljómar þá sat ég bara heima hjá mér og leyfði því sem þurfti að fara á blaðið að gera það. Ég settist aldrei niður með það fyrirfram ákveðið að semja um þetta atvik. Eftir að ég hafði afgreitt þetta gat ég haldið áfram að semja um það sem mig langaði að semja um," bætir hann við. En hvert er framhaldið? „Nú er maður á fullu að undirbúa útgáfu plötunnar, útgáfu á tónlistarmyndböndum og að spila á tónleikum. Ég er nýkominn frá Noregi þar sem ég tók allt upp með pródúsentinum Fonetik Simbol og við tókum líka upp þrjú tónlistarmyndbönd, þar á meðal við lagið Barcelona. Með mér á plötunni verða líka nokkrir gestir eins og Unnsteinn úr Retro Stefson og Opee sem margir muna eftir með Quarashi, ásamt fleiri góðum gestum."

Hefur ekki áhrif á rappið

„Batinn hefur gengið betur en maður þorði að vona, ég fór í stóra aðgerð strax og ég kom heim. Eftir aðgerðina lá ég heima að jafna mig en var alltaf ákveðinn í að klára þetta verkefni af því ég var byrjaður á því áður en þetta gerðist. Augljóslega þurfti ég að fresta upptökum aðeins þar sem maður þarf að geta hreyft munninn lipurlega í rappi en ég finn í raun engan mun á því að rappa núna og áður en slysið átti sér stað. Læknirinn náði sem betur fer að loka þessum hringvöðva í munninum og taugarnar eru þannig settar saman að þótt hreyfigeta og tilfinning séu ekki fullkomnar sem stendur eiga þær að verða það með tímanum."

elg

Monitor mælir með

Í SPILARANN

Platan My Head Is an Animal, fyrsta breiðskífa Of Monsters and Men, hefur selst eins og heitar lummur hérlendis og það ekki að ástæðulausu. Platan er sneisafull af skemmtilegum lögum. Í vikunni landaði sveitin plötusamningi við Universal Music Group um útgáfu á plötunni erlendis í upphafi næsta árs.

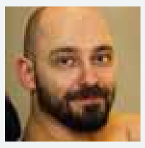
FYRIR SMEKKFÓLK

Í Borgartúni 23 er að finna Blómaverslunina Blóm og brúðkaup sem hefur upp á að bjóða allt sem viðkemur blómum og brúðkaupum. Verslunin býður upp á tvo fyrir einn tilboð á stórum rósum í allan október og fer því hver að verða síðastur að notfæra sér þetta frábæra tilboð.

Vikan á... facebook

Logi Geirsson
Við Ingibjörg lentum í leiðinlegri lífsreynslu í gær þegar að við fundum hundinn okkar Lúnu meðvitundarlausa og allt stopp undir borði í gær. En nokkrum mínútum seinna og einhverjum brotnum rifbeinum þá lá hún grátandi ásamt Pabba sínum í sófanum í góðu lagi og er á leiðinni til læknis í check... Hef ávalt haft mikla trú á mér en viðurkenni fúslega að ég hafði litla trú á því að geta hnoðað hund í gang ;);) 18. október kl. 10:27

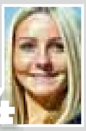
Jógvan Hansen
eri á veg til Nuuk ! Katuaq í annakvöld :) 17. október kl. 07:44



Magni Ásgeirsson
og Jógvan Hansen eru að fara til Grænlands í fyrramálið að spila - finnst einhverjum fleirum þetta skrítinn status? 16. október kl. 21:15

Kristmundur Axel Kristmundsson
Ef maður pælir í því, þá hafa allir sér einn draum, svona stóran draum.... Ég hef aldrei pælt í mínum eitthvað mega, en að fara á tónleika með backstreet boys eða fá að hitta nick carter væri það besta sem gæti komið fyrir mig :) pínu gay en heheheh ooooooo langar svooo ! 14. október kl. 10:31

Feitast í blaðinu



Telma Rut *á kærasta sem er tvíburi og er margfaldur Íslandsmeistari í karate.* »4

Stíllinn *kíkti í fataskáp* **Jennýjar June Tómasdóttur.** *Hún á 15 skópör.* »6

Dísu Jakobs *langaði alltaf að verða lýtalæknir Michael Jackson þegar hún var lítil.* »8

Pétur Jóhann *fer á kostum í* **LOL-maili** *þessarar viku með hestagrín.* »10

Tómas Leifsson *segir fagmennskuna leka af Borgríki í gagnrýni sinni.* »12

Efst í huga Monitor

Afsökunarbeiðni Fannars

Efst í huga Monitor þessa vikuna er afsökunarbeiðni Fannars Sveinssonar, myndatökumanns MBL sjónvarps en hann harmar lélega myndatöku í nýlegu Monitor-myndskeiði.

Fyrir stuttu fór ég og samstarfsmaður minn, Eysteinn og tókum upp myndband af prufunum fyrir Dans, dans, dans. Allt gekk mjög vel, starfsfólk Ríkissjónvarpsins tók vel á móti okkur og stemningin virtist vera mjög yfirveguð og skemmtileg í Laugardalshöllinni, þar sem allt fór fram. Hvernig stendur þá á því að þetta fór sem skyldi?

Mitt hlutverk í myndbandinu var að stjórna myndbandsupptökunni sem til að byrja með gekk mjög vel. Við dembdum okkur í viðtöl og „á bak við tjöldin-tökur" og allt virtist vera að ganga sinn vanagang. Ég og Eysteinn virtumst vera að ná vel saman og við vorum duglegir að draga fram það besta í hverjum einasta viðmælanda. Umburðarlyndi, hógværð og sjálfstæð vinnubrögð voru þau einkunnarorð sem við fórum eftir þegar við tækluðum viðfangsefnið.

En svo varð púkinn laus. Án þess að átta mig á því var ég kominn í gamla karakterinn „Fannar minn", sem varð til í þáttunum um Gunnar á Völlum en þar er ég heimskur tökumaður sem kann ekkert. Ég var farinn að hunsa Eystein, þykjast ekki vita hvar REC-takkinn væri á kamerunni og tók ekki mark á neinu sem neinn sagði.

Ég veit ekki alveg hvernig maður byrjar á því að afsaka sig fyrir slíkt atferli, en eftir að hafa verið fastur í „Fannar minn"-karakter í 21 viku í sumar hef ég átt erfitt með að skilja við þann fortíðardraug. Ég held ég byrji á því að biðja Eystein afsökunar á þessum ófagmannlegu vinnubrögðum en hann þurfti að vera í kringum þennan súra og leiðinlega karakter í næstum heilan dag í tökum. Vélin hristist og hreyfðist óþarflega mikið sem gerði áhorfendum lífið leitt og því vil ég að sjálfsögðu biðja alla þá sem horfa á Monitor-myndskeiðin afsökunar. Það á enginn að þurfa að vera í kringum „Fannar minn" nema bara Gunnar sjálfur."

fs

MONITOR@MONITOR.IS **Ritstjóri:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is)
Blaðamenn: Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) Lísa Hafliðadóttir (lisa@monitor.is)
Auglýsingar: Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** Golli (golli@mbl.is)
Myndvinnsla: Hallmar F. Þorvaldsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

NEMI
ER NEFNDUR

ENGAR STELPUR TIL AÐ KEPPA VIÐ

Hvenær byrjaðir þú í karate?
Ég byrjaði í fjórða bekk, þegar ég var níu ára. Vinkona mína dró mig með sér á æfingu og ég féll strax fyrir þessu. Ég hélt svo áfram að æfa en hún hætti.

Vissirðu strax að þú værir svona góð?
Nei, ég var ekki mjög góð fyrst. En þegar ég varð 12 ára þá mátti ég byrja að keppa í kumite og þá jókst áhuginn hjá mér. Það var auðveldara að finna fyrir árangri og hver sigur var mikil hvatning.

Hvað þarf maður að hafa til að verða góður í karate?
Það þarf auðvitað að hafa áhugann. Styrkur er líka nauðsynlegur því það þýðir ekki að vera algjör aumingi í þessu og svo er aginn mikilvægur en maður fær hann alveg í byrjun þegar maður byrjar að æfa.

Þú varst að keppa í handboltaleik í öðrum sal þegar þú varst útnefnd íþróttamaður Aftureldingar. Ertu alltaf að?
Já, frekar mikið. Auk þess að vera í handbolta og karate er ég í skólanum og svo er ég líka að þjálfa karate. Ég á líka kærasta og það er nú full vinna (hlær).

Þú átt einmitt kærasta sem er tvíburi. Ertu ekkert að ruglast á bræðrunum?
Nei. Hinn bróðirinn á kærustu sjálfur. Hún er reyndar tvíburi líka og er ólík mér, hún er dökkhærð.

Ætti þá ekki kærastinn þinn að vera með hinni tvíburasysturinni?
Það gerðist nú einu sinni í 10. bekk, held ég. Þá voru tvíburabræðurnir með tvíburasystrunum. Mjög skemmtilegt (hlær).

Er einhver einn bardagi eftirminnilegri en annar?
Eftiminnilegasti bardaginn er frá undanúrslitabardaganum á Norðurlandamótinu. Ég fékk smá spark og brákaði kjálkann en ákvað að halda áfram. Ég reyndar tapaði þeim bardaga en náði að tjasla mér saman og tryggði mér þriðja sætið.

Svo kennir þú líka karate. Eru margir efnilegir krakkar að æfa hjá þér?
Já, það var einmitt mót núna á sunnudaginn og þar fékk ég einmitt hrós fyrir stelpu sem var að keppa. Þetta var fyrsta stórmótið hennar og hún lenti í þriðja sæti.

Finnur þú fyrir því að þú sért fyrirmynd hjá þeim yngri?
Já, rosa mikið. Ég kem stundum niður í íþróttahúsið og allir eru: „Hæ Telma.“ Ég get miðlað minni reynslu og sagt krökkunum að halda áfram og gefast ekki upp þó þau séu ekki best strax.

Ef þú þyrftir að velja á milli handbolta og karate hvort yrði fyrir valinu?
Vá hvað þetta er erfið spurning. Akkurat núna finnst mér skemmtilegra í handbolta af því að það er engin stelpa á Íslandi til að keppa við. Ég er alltaf að keppa á móti strákum á Íslandi svo það er skemmtilegra félagslega í handboltanum.

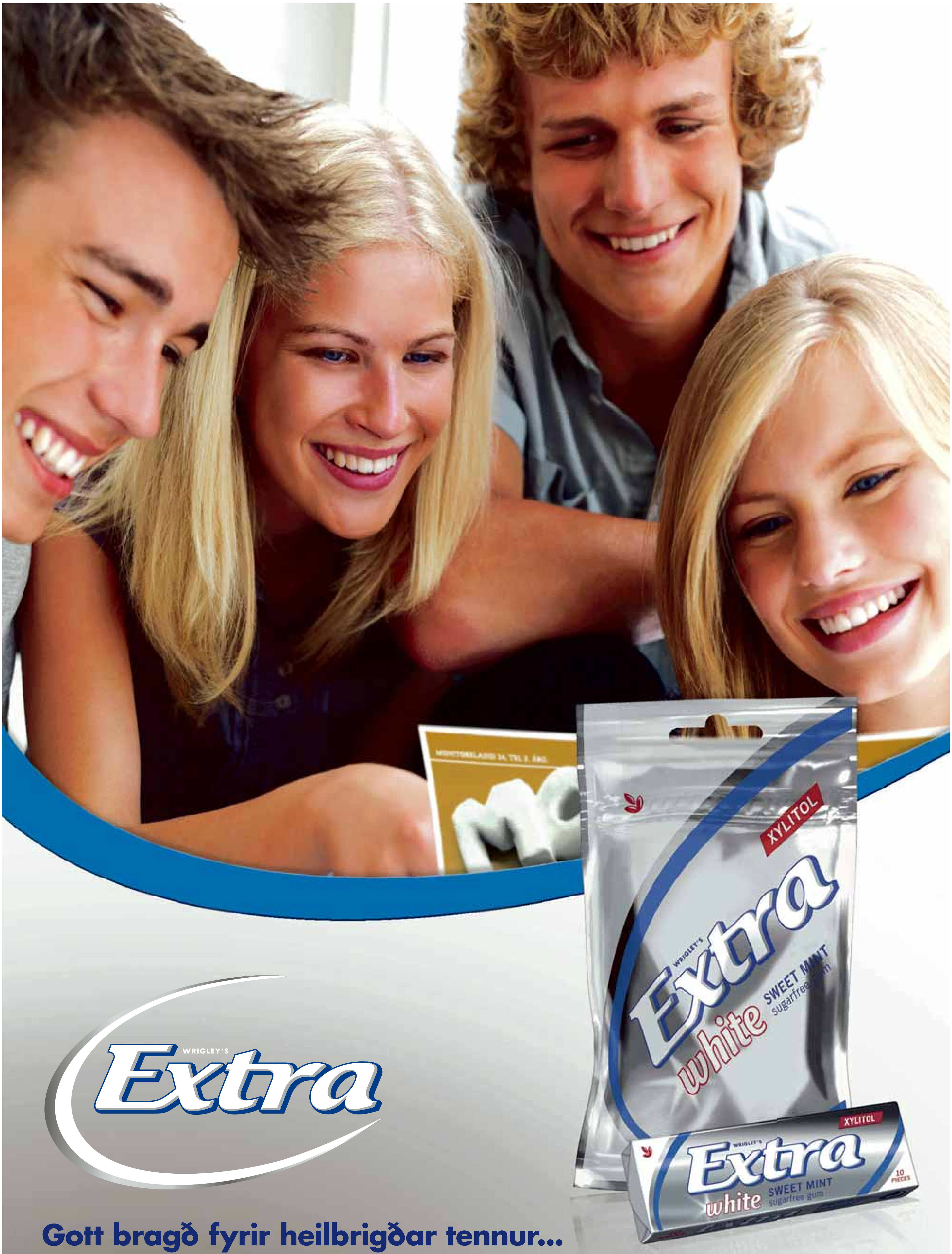
Hvað er það besta/sísta við að vera í MS?
Mér finnst félagslífið mjög skemmtilegt en það sísta er örugglega fýlan þarna. Ég reyndar finn hana ekki lengur af því ég er búin að venjast henni. En allir hafa orð á því hvað það er vond lykt þarna þegar þeir byrja.

jrj

*Þó **Telma Rut Frímannsdóttir** sé lítil og nett á að líta á hún auðvelt með að láta finna fyrir sér enda margfaldur Íslandsmeistari í karate.*

TELMA RUT
Fyrstu sex: 280792.
Skólastig: Fjórða ár í MS.
Karatebelti: 2. dan, svarta beltið.
Uppáhaldslitur: Rauður.
Uppáhaldsteiknimyndapersóna: Svanaprinsessan.
Æskudraumur: Langaði alltaf að verða leikkona.

Mynd/Kristinn



WRIGLEY'S
Extra

Gott bragð fyrir heilbrigðar tennur...

Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuefnis í tyggigúmmíi

Rannsóknir sýna að notkun sykurlauss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

DÝRASTA
Æðislegur pallíettukjóll úr All Saints sem ég fékk í tvítugsafmælisgjöf til þess að vera í við það tilefni.

BESTA
Myndi segja að besta flíkin mín væri örugglega svarti leðurjakkinn minn úr Warehouse sem ég er búin að eiga í nokkur ár. Get notað hann við öll tækifæri þar sem hann passar við allt. Það er mjög þunnt leðrið í honum sem mér finnst flottast við hann og passleg sídd.

FLOTTASTA
Af einhverjum ástæðum og fyrir algjöra tilviljun er ég búin að vera að kaupa gylltar eða silfurlitaðar flíkur mikið undanfarið. Gulllitaður vintage-kjóll með kögri úr Rokki & rósum er búinn að vera í miklu uppáhaldi frá því ég fékk hann. Algjör glamúrkjóll.

Pelsarnir algjört möst

***Jenný June Tómasdóttir** er á sínu síðasta ári í Fjölbrautaskólanum við Ármúla. Jenný hefur brennandi áhuga á tísku og leynist margt fallegt í fataskápnum hennar. **Stíllinn** spjallaði við hana um fatastílinn, förðun og hvað væri ómissandi fyrir veturinn.*

fataskápurinn

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum í fimm orðum?
Þægilegur, klæðilegur, fjölbreytilegur, retró, smá rokkaður.

Hver er uppáhaldshönnuðurinn þinn?
Ég hef alltaf verið rosa hrifin af Alexander Wang og svo líka The Row sem Olsen-systurnar eru með.

Hversu mörg skópör átt þú?
Ég er nú ekki alveg með það á hreinu, en myndi segja að það væru ca. 15 pör sem ég nota reglulega svo á ég skópör sem ég nota aldrei eða þá mjög sjaldan. Geng oftast í flatbotna eða þá í fyllt-um hæl svona dagsdaglega í skólanum. Svo frá því að ég fékk mér Jeffrey Campbell Lita-skóna verða þeir oftast fyrir valinu þegar ég kíki út, þeir eru mega háir og þægilegir.

Hvaða snyrtivöru gætir þú ekki verið án?
Reyni að mála mig sem minnst svona daglega, en gæti ekki verið án MAC StudioFinish hyljara og augnhárabrettara. Finnst rosa gott að setja smá hyljara áður en ég fer út og bretta upp augnhárin, bara það að bretta þau getur gert mikið þótt ég sé ekkert máluð.

Ef þú yrðir að fá þér tattú, hvað myndir þú fá þér og hvar?
Ég myndi aldrei fá mér tattú en ef það væri upp á líf og dauða myndi ég fá mér eitthvað mjög lítið eins og stjörnu eða millinafnið mitt June. Það væri líklegast á stað þar sem enginn sæi eins og undir ilina.

Hvað telur þú vera „must have" fyrir veturinn?
Ég er mikið í þykkum peysum, svo finnst mér pelsarnir vera algjört möst fyrir veturinn og mjög þykkir og langir treflar er líka sjúklega flottir og góðir fyrir veturinn.

NÝJASTA
Hvítur Acne-stuttermabolur og háar flauelsbuxur úr Topshop. Ég er rosa mikið fyrir að vera í hvítu, er oft í þá annaðhvort hvítum bol, skyrtu eða peysu og einmitt við svartar buxur og bæti líka stundum einhverju skarti við.

ELSTA
Núna undanfarið er búið að vera mikið um skó með þykkum botni í staðinn fyrir hæl/fylltan hæl. Í sumar var ég að gramsa heima og leita að skópari þegar ég rakst á svoleiðis skó sem mamma mín á, sem hún er reyndar löngu hætt að nota. Brúnir með þykkum botni, 10 ára gamlir held ég.

ÞÆGILEGASTA
Hekluð hvít, frekar þykk peysa úr Spúútnik sem ég get alltaf hent mér í. Passar við buxur og er líka nógu síð til þess að fara í sokkabuxur eða leggings við. Svona víðar peysur er eitthvað sem ég er klárlega að fara að vera mikið í í vetur.

Stjörnustríð

Jordan Sparks vs. Kim Kardashian
Dökkhærðu dívurnar er báðar glæsilegar í þessum kremlitaða Alexander McQueen-kjól. Hin nýgifta Kim sigrar hinsvegar viðureignina. Liðaða hárið fær að njóta sín og flottu platform-hælarnir setja punktinn yfir i-ið.

Ciara Harris vs. Kylie Minogue
Skutlurnar klæddust báðar þessum Emilio Pucci-míníkjól á dögunum. Ciara virðist hins vegar hafa misskilið eitthvað og reimar frá kjólnum sem gerir hana glyðrulega og það fílum við ekki. Kylie er því augljós sigurvegari.

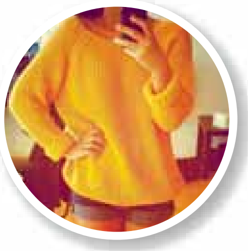
Leighton Meester vs. Beyoncé Knowles
Tilvonandi mamman er alltaf jafn heit, sama í hverju hún er. En að þessu sinni þarf hún að játa sig sigraða því Gossip-stjarnan er þrusuflott í Michael Kors-kjólnum. Slétta hárið og látlausa lúkkið er algjörlega að meika það.

Freida Pinto vs. Emily Browning
Slumdog millioner-stjarnan er ruglað flott í þessu Louis Vuitton-dressi. Hún fullkomnar lúkkið með að taka hárið frá andlitinu og eldrauðum varalit. Sú ástralska var ekki alveg jafn flott í hnéháu sokkunum. Freida fær vinninginn.

Stólað'á Stílinn

HEITT OG KALT

HEITT



Stórar kósí peysur í öllum regnbogans litum. Heklaðar eða prjónaðar kósí peysur eru tilvaldar í kuldanum og verða mjög áberandi í vetur.

HEITT

Pelsarnir verða sjóðheitir í vetur. Flott mynstur og skemmtilegir litir á pelsunum verða mikið inn og er um að gera að skella sér í vintage-búðirnar og fjárfesta í einum hlýjum og flottum pels.

HEITT

Fiskifléttur eru algjörlega málið í vetur. Úfnar hliðarfiskifléttur eru sjúklega flottar og hvetjum við allar stelpur til að læra að gera fiskifléttu, það er ekki svo auðvelt.

KALT

Tími gallapilsanna er liðinn. Þau voru mjög vinsæl fyrir um 5 árum þegar allir voru að kaupa sér Levi's gallabuxnapilsin í Spúútnik en sá tími er liðinn. Nú kveðjum við stuttu gallapilsin, í bili.

KALT

Leggings eiga eingöngu að vera notaðar við síða boli eða kjóla, stuttir bolir við leggings eru alveg bannaðir. Rassinn verður einstaklega óaðlaðandi og svo verður annað hvort kameltó eða lafandi leggings-klof að framan. Þetta er eitt stórt NEI.

Kósíkvöldin *verða að vera praktísk*

Dísa Jakobs *stendur nú í ströngu við útgáfu plötu sem helmingur dúettsins Song For Wendy. Platan var tekin upp þegar hún hafði gengið átta mánuði með barn undir belti.*

Texti: Einar Lövdahl Gunnlaugsson einar@monitor.is
Myndir: Golli golli@mbl.is

Dísa Jakobs gaf út sína fyrstu sólóplötu fyrir þremur árum en hún hefur þó verið óbeint viðriðin popptónlistarbransann frá æsku. Foreldrar hennar eru tónlistarmennirnir Jakob Frímann Magnússon og Ragnhildur Gísladóttir. Hún stundar nú lagasmíðanám í Kaupmannahöfn, stendur í útgáfu á nýrri plötu með dúettinum Song For Wendy ásamt því að eiga nýtt sólóverkefni uppi í erminni. Í dúettinum syngur hún og semur með kærasta sínum, Mads Mouritz frá Danmörku, en saman eignuðust þau sitt fyrsta barn fyrr á árinu. Undanfarið ár hefur sennilega verið eitt það viðburðaríkasta í hennar lífi til þessa og því liggur beinast við að byrja á að forvitnast um hver hápunktur ferilsins til þessa sé.

Heimildir Monitor herma að þú hafir, ásamt fleiri nemendum Hagaskóla, borið sigur úr býtum í Skrekk fyrir um tíu árum. Er það hápunkturinn á ferlinum hingað til?

Já, er það ekki bara? Það var geðveikt atriði. Það var stomp í þessu, við bjuggum til búningana sjálf, við sömdum sporin, bjuggum til sviðsmyndina og æfðum á hverjum einasta degi í nokkra mánuði. Við sömdum síðan texta við lagið „Copacabana", sem ég söng, og ég fékk að vera Lola. Er eitthvað hægt að toppa það (hlær)?

Maður gefur sér hálfpartinn að þú hafir fengið tónlistarríkt uppeldi. Hver voru þín kynni af tónlist sem krakki?

Ég var mikið í stúdíóum, hljóðprufum og stundum á giggum ef þau byrjuðu ekki of seint. Það var góð reynsla að sjá hvernig það er að fara í sándtékk og hvernig stúdíóvinna gengur fyrir sig. Ég fékk oft að þvælast með foreldrum mínum í því og það var frábær skóli. Ég átti rosalega skemmtilega, viðburðaríka og jákvæða æsku og ég er náttúrlega mjög rík að eiga svona yndislega foreldra. Sem barn lærði ég líka á selló og píanó og svo lærði ég klassískan söng og ætlaði á tímabili að verða óperusöngkona. Ég fór í svona „master class" og allt en passaði einhvern veginn aldrei inn, mér fannst það ekki alveg nógu skemmtilegt. Svo fór ég í FÍH og lærði þar djass-, rokk- og poppsöng. Mér finnst popparalífið miklu skemmtilegra.

Hvenær varð þér ljóst að tónlistin væri eitthvað sem þú vildir leggja fyrir þig?

Þegar ég var svona fimmtán ára, minnir mig. Þá eiginlega sannfærði fjölskyldan mín mig um að þetta væri eitthvað sem ég gæti, ég trúði því aldrei fyrr. Ég vissi svo sem að ég gæti haldið lagi og eitthvað en ég var sannfærð um að ég kynni ekkert að semja tónlist eða neitt slíkt. Ég var sannfærð um það alveg þangað til í sumar þegar ég komst inn í lagasmíðanám. Þá hugsaði ég: „Ókei, nú ætti ég kannski að byrja að trúa aðeins meira á þetta".

Áður en þú ætlaðir að verða söngkona, hvað langaði þig þá að verða?

Ég ætlaði alltaf að verða læknir. Þegar ég var krakki var ég svo ógeðslega mikill Michael Jackson–aðdáandi að mig langaði helst að verða lýtalæknir svo ég gæti orðið lýtalæknirinn hans. Í dag er ég nú samt fegin að ég hætti við þetta allt saman því ég hefði örugglega sprungið úr sorg ef ég hefði verið í miðju kafi í þessu langa námi þegar hann síðan lést.

Þú hefur búið í útlöndum dágóðan hluta ævi þinnar. Þegar þú kemur í heimsókn til Íslands, upplifir þú þig þá út úr því sem er í gangi hérna heima?

Já, ég myndi segja það. Það tengist þá helst vinunum og tónlistinni. Maður fattar þá að það er kannski ekki nóg að fylgjast með t.d. Facebook og mbl.is. Það eru svona bakdyrasögurnar eða –fréttirnar sem maður missir af og svo sakna ég „underground" tónlistarsenunnar. Maður þarf eiginlega að vera hérna til að geta fylgst almennilega með henni og mér finnst hún svo skemmtileg hérna á Íslandi. Hér eru allir svo kreatívir og sniðugir.

Nú ert þú á fullu að kynna nýjasta tónlistarverkefnið þitt, Song For Wendy, sem samanstendur af þér og kærastanum þínum, Mads. Samband og samstarf ykkar hefur verið ansi viðburðaríkt að undanförnu, ekki satt?

Jú, lífið þessa stundina er Magnús, sonur okkar, að semja og svo Song For Wendy. Við erum að fara að gefa út fyrstu plötuna okkar, Meeting Point, og þetta er búið að vera stórskemmtilegt ferli. Við Mads hittumst upphaflega í lagasmíðavinnubúðum, og svo vorum við alltaf bara eitthvað að „chilla" saman þar til við sögðum: „Eigum við ekki bara að prófa að fara upp í sveit, semja saman og sjá hvað gerist?". Síðan vorum við bara allt í einu komin með efni í heila plötu. Þegar ég var komin sjö mánuði á leið, þá ákváðum við að kýla á þetta og klára plötuna áður en hann fæddist. Við settum upp tónleikaferðalag í desember, tókum það upp með tæknimanni og svo fæddist Magnús í janúar. Ég var sem sagt að syngja, komin átta mánuði á leið, og þetta var alveg yndislegt.

Mælir þú með því að taka upp plötu ólétt?

Já, en ég mæli kannski ekki með því að fara í rosa tónleikaferðalag samt. Það getur verið dálítið erfitt að ferðast milli staða og þurfa að sitja svona lengi, það er að segja í áttunda mánuði meðgöngunnar. Það er kannski aðeins of mikið, en ég var bara svo heppin að mér leið svo vel þegar ég var ólétt. Það fer náttúrlega bara eftir því hvernig manni líður.

Er ekkert erfitt að fá pössun fyrir soninn þegar þið eruð að spila á tónleikum?

Það er það en það reddast nú eiginlega alltaf. Annars hef ég nú spilað með hann framan á mér í magapoka. Það var þegar hann var alveg pínulítill, þá gat hann sofið alls staðar. Þetta voru rosalega rólegir tónleikar, það var allt órafmagnað þannig að hann fékk ekkert í eyrun eða neitt.

> *„Þegar ég var krakki var ég svo ógeðslega mikill Michael Jackson–aðdáandi að mig langaði helst að verða lýtalæknir svo ég gæti orðið lýtalæknirinn hans.*

Þegar þið tvö ákveðið að eiga saman kósíkvöld, grípið þið þá í gítarinn og syngið og semjið?

Já, maður þarf að nýta tímann og skipuleggja kósíkvöldin svolítið. Þau þurfa oft að vera dálítið praktísk. Song For Wendy er í raun bara kósíkvöldin okkar og afrakstur þeirra, það er eiginlega bara sannleikurinn (hlær). Þetta er svona huggulegheitaverkefni og tónlistin er í raun eftir því, þetta er þægileg en samt listræn tónlist. Þetta er tónlist sem er samin fyrir hjartað.

Þú gafst út þína fyrstu sólóplötu fyrir þremur árum. Er sólóferillinn farinn í pásu á meðan Song For Wendy er að gefa út plötu?

Nei, ég er að vinna á fullu í nýrri plötu. Ég var meira að segja búin að taka upp heila plötu, ég fór í stúdíó þegar Magnús var mánaðargamall. Svo henti ég hins vegar öllu af því að þetta var ekki að virka og byrjaði upp á nýtt. Þetta var ekki nógu feitt og pródúsentinn fór í einhverja átt sem ég réð ekki við, þetta var ekki ég og þetta var bara rugl. Þetta var eiginlega bara hrikaleg upplifun. Ég byrjaði upp á nýtt og nú er þetta að verða feitt. Ég ætla að gera EP-plötu og gefa hana út á næsta ári og nú er ég komin á ról.

Nú stundar þú tónsmíðanám Rytmisk Musikkonservatorium í Kaupmannahöfn. Hvernig kom það til að þú fórst í þann skóla? Hvernig fer námið fram?

Vinur minn, sem er tónlistarmaður úti í Danmörku, er í þessu námi og benti mér á það. Hann sagði að þetta væri svo skemmtilegt og hugljómandi og það væri hægt að gera þetta með öðrum tónlistarverkefnum og að þetta hjálpaði til við þau. Ég er bara í stanslausri skapandi vinnslu, ég þarf að semja og skila af mér tveimur lögum í viku og meira að segja stundum meira. Þetta er rosalega hvetjandi, maður er í svo yndislegu hugarástandi þarna og ég er umkringd frábæru fólki.

HRAÐASPURNINGAR

Fyrstu sex: 210787.
Uppáhaldsmatur: Lambakótilettur og kartöflumús.
Uppáhaldstónlistarmaður: Brian Eno.
Helsti kostur: Sumir segja að hjartað mitt sé dálítið gott, að ég sé kærleiksrík.
Helsti ókostur: Ég er gleymin og get verið dramatísk og skapmikil.

Fyrir skemmstu var íslenska teiknimyndin Hetjur Valhallar – Þór frumsýnd en þú syngur einmitt aðallagið í myndinni. Hvernig er tilfinningin að syngja lag í dýrustu kvikmynd Íslandssögunnar? Hvernig vildi þetta til?

Það er algjört fjör, ég elska teiknimyndir svo það er rosalegur heiður að fá að syngja þetta. Kiddi í Hjálmum hringdi í mig og spurði hvort ég gæti komið í stúdíó. Samdægurs eða daginn eftir mætti ég síðan í stúdíóið og þá var verið að útsetja lagið og svo bara söng ég þetta inn. Ég hlakka síðan rosalega til að sjá myndina.

Í laginu syngur þú með Memfismafíunni. Þetta er ekki í fyrsta skipti sem þú vinnur með mörgum þeirra því þú söngst á sínum tíma með Hjálmum, var það ekki?

Jú, þeir höfðu einu sinni samband við mig og fengu mig til að koma með þeim til Rússlands í staðinn fyrir Steina í september árið 2009. Þá hringdi Kiddi í mig og sagði: „Heyrðu, við vorum að pæla, vegna þess að Steini kemst ekki með okkur til Rússlands, hvort þið Danni gítarleikari væruð kannski til í að koma með okkur. Þú myndir syngja með í nokkrum lögum og svo gætum við spilað undir í einhverjum Dísu-lögum." Ég var náttúrlega bara steinhissa, spurði hann hvort hann væri að meina þetta og svo hrópaði ég náttúrlega bara af gleði. Þetta var svo skemmtileg ferð, hvítir rússar og svo spilerí eftir spilerí. Takk fyrir mig, Hjálmar og Danni.

Hvað hefur Danmörk fram yfir Ísland sem staður til að búa á og öfugt?

Ég er eiginlega bara búin að kynnast listamannageiranum í Danmörku og umhverfi hans. Ég verð eiginlega að vera alveg opin og mér finnst vera borin meiri virðing fyrir tónlistarmönnum í Danmörku heldur en hérna heima, sorrí með mig. Það er talinn sjálfsagður hlutur að borga tónlistarmönnum, meira að segja óþekktum, fyrir það að spila í Danmörku. Þetta er samt ekki alltaf spurning um peningaupphæð, heldur oft hvernig hugsað er um mann þegar maður kemur, líka hvort það sé matur og aðstaða til að undirbúa sig áður en maður fer á svið og að það sé góður og hjálpsamur mórall gagnvart manni. Bara þessi atriði, ásamt því að þar eru miklu fleiri staðir til að spila á og stærri markaður en samt ekki of stór, gerir það að verkum að mér finnst miklu skemmtilegra að starfa þar sem tónlistarkona. Ég get spilað á fullu og fengið tekjur, þarna get ég lifað á þessu ef ég er nógu dugleg og sniðug. Mér finnst þetta virðingarmál svo mikið atriði, að bera virðingu fyrir því að það eigi ekki að vera frítt að fá tónlistarmenn til að vinna vinnuna sína.

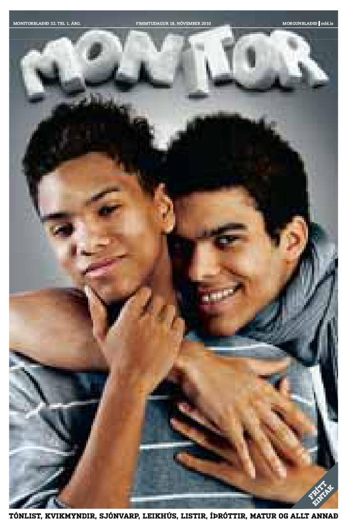
Ég vildi óska þess að tónlistarmenn almennt stæðu meira saman í þessu og þessi pæling um að þetta eða hitt sé svo góð auglýsing eða plögg fyrir tónlistarmenn finnst mér ekki vera nógu góð. Að svo sögðu þá veit ég og skil að ástandið heima er erfitt og til dæmis er Danmörk stærra og eldra samfélag sem hefur haft fleiri heila til að leysa vandamál og skipuleggja menningarlífið. Ég veit að þetta mun breytast og lagast á Íslandi.

Hvert er skammtímamarkmiðið annars vegar og langtímamarkmiðið hins vegar í tónlistinni?

Skammtímamarkmiðið er að láta Song For Wendy fljúga, semja meira og gefa út Meeting Point. Mig langar að ferðast um allan heim með tónlistina sem ég tek þátt í. Í rauninni er það líka langtímamarkmiðið þó svo að það sé líka það að geta verið fjárhagslega og tónlistarlega frjáls tónlistarkona. Langtímadraumurinn er að tekjubrunnurinn sé að semja, taka upp, spila úti í heimi og heima og hafa gaman af.

viðtalið

allt&ekkert



HVAÐ ER TÍTT?

Nafn: Unnsteinn Manúel og Logi Pedro Stefánssynir
Á forsíðu: 18. nóvember 2010
Fyrirsögn viðtals: Logi ætlaði að drepa mig með hníf

Við í hljómsveitinni vorum að koma aftur heim frá Berlín, og verðum með annan fótinn á Íslandi næstu 4 mánuði. Í sumar spiluðum við á mörgum tónleikahátíðum í Evrópu og bjuggum í Berlín þess á milli. Við vorum að klára eina af okkar betri Airwaves-hátíðum núna á sunnudaginn og spiluðum með mörgum skemmtilegum. Við erum núna að taka upp efni fyrir næstu plötu sem kemur út einhvern tíma á næsta ári. Á döfinni eru tónleikar fyrir norðan, á Faktorý og í Edrúhöllinni. En næstu virku daga ætla ég að reyna að semja ástarlög sem eru ekki bilað hallærisleg!

LOL-MAIL MONITOR

Frá: Pétur Jóhann Sigfússon
Dagsetning: 17. október 2011 14:48

Það er maður að keyra bílinn sinn einhverstaðar úti á landi þegar eitthvað fer í vélinni. Reykur stígur uppúr vélarsalnum og allt í volli. Hann opnar húddið og fer að reyna að finna eitthvað út úr þessu, þá heyrir hann kallað úr fjarska: Það er farin hjá þér heddpakkning! Hann lítur upp en sér ekki nokkurn mann, bara hest sem stendur úti á túni og horfir til hans. Hann spáir ekki meira í það og fer aftur að grúska í vélinni þá heyrir hann aftur kallað úr fjarska: Ég er að segja þér að það er farin í honum heddpakkning! Hann sér greinilega að það er hesturinn sem er að kalla þetta til hans. Þetta finnst honum ansi merkilegt og æðir uppá næsta bóndabæ til að láta vita af þessu. Þar kemur til dyra bóndi og maðurinn spyr hann hvort að hann eigi hestinn niðrá túni og bóndinn segir svo vera. "Vissir þú að hann getur talað?" spyr maðurinn. Bóndinn verður hálf skrítinn á svip en segir svo "Nú já?.........hvað var hann að segja við þig?" Maðurinn: "Hann sagði mér að að það væri farin hjá mér heddpakkning". Þá segir bóndinn: „Já blessaður vertu ekki að hlusta á hann........hann hefur ekkert vit á bílum."

Ég skora á Sveppa.

Með græna fingur

Á dögunum sendi Lay Low frá sér sína þriðju breiðskífu sem ber heitið Brostinn strengur. Platan stekkur beint í fjórða sæti Tónlistans sína fyrstu viku og þá fer titillag plötunnar beint í níunda sæti. Lay Low var í göngutúr á Laugaveginum þegar Monitor heyrði í henni hljóðið. „Þetta er skemmtilegt að heyra. Ég var ekki komin svo langt að hugsa í hvaða sæti platan væri," segir Lay Low kát. „Nú ætla ég að fylgja þessu eftir og ég verð með útgáfutónleika í Fríkirkjunni 18. nóvember og svo er ég að fara að spila í Hofi á Akureyri núna á föstudaginn. Það er gaman að gera þetta með stæl úr því að maður er að gera þetta á annað borð og ég vona að sem flestir láti sjá sig. Svo er ég að vinna í því að bóka litla og kósí staði úti á landi þar sem við í hljómsveitinni getum troðið upp." Lay Low var ansi dugleg að troða upp á nýafstaðinni Airwaves-hátíð. „Það var ótrúlega gaman á Airwaves en ég var alveg á tánum af því að við vorum að flytja svo mörg lög í fyrsta skipti opinberlega. Við vorum búin að æfa þetta vel en það er alltaf öðruvísi að spila lögin fyrir framan fólk. Það var líka góð tilbreyting að bæta við nýjum lögum því að fingurnir voru alveg orðnir grænir á því að spila bara gamla stöffið."

ELTI HRELL IRINN

Ragga Ragnarsdottir
@RaggaRagga Iceland
Ragga Ragnars - Swimmer - model - designer
http://www.cold.is

RaggaRagga Ragga Ragnarsdottir
Photo: Arnold Bjornsson twitpic.com/72jq46
19. október kl. 08:56

KhloeKardashian KhloéKardashianOdom
Retweet by RaggaRagga
"No dream comes true until you wake up and go to work." Anonymous
19. október kl. 07:29

RaggaRagga Ragga Ragnarsdottir
my health comes in all kinds of shapes and forms! luvit! on Twitpic: bit.ly/qJcqKl via @AddThis
18. október kl. 13:18

RaggaRagga Ragga Ragnarsdottir
egg white scramble with cottage cheese & tomato, orange and almonds. drinking ginger, imune and creatine. champion breakfast!
18. október kl. 09:06

RaggaRagga Ragga Ragnarsdottir
damn I love photobooth sometimes :p twitpic.com/71w21l
17. október kl. 09:13

RaggaRagga Ragga Ragnarsdottir
Trying to stay awake till at least 10 is hard! All I do is swim, sleep, gym and eat now!
17. október kl. 09:02

RaggaRagga Ragga Ragnarsdottir
Im loving Modern Family right now!
16. október kl. 21:21

RaggaRagga Ragga Ragnarsdottir
My back is complaining! My head and my back do not see eye to eye on this whole training on sundays thing!
16. október kl. 11:47

Hættu þér ekki í hætturnar

Blaðamenn Forbes eru duglegir við að taka saman lista af alls kyns toga og nú hafa þeir tekið saman tíu hættulegustu borgir Bandaríkjanna. Við vinnslu listans studdist Forbes við glæpaskýrslu Alríkislögreglunnar, FBI frá árinu 2010 en niðurstöðurnar eru flestar hverjar fyrirsjáanlegar. Þannig er Detroit enn í efsta sæti listans en þar voru framdir 1.111 ofbeldisglæpir á hverja 100.000 íbúa. Hér má sjá listann í heild sinni.

Sæti	Borg	Fólksfjöldi	Glæpatíðni*
1	Detroit, Michigan	1.895.974	1.111
2	Memphis, Tennessee	1.313.722	1.006
3	Springfield, Illinois	206.601	855
4	Flint, Michigan	419.608	827
5	Anchorage, Alaska	313,181	813
6	Lubbock, Texas	278,595	808
7	Stockton, Kalifornía	686.072	805
8	Tallahassee, Flórída	363.918	775
9	Las Vegas, Nevada	1.951.609	763
10	Rockford, Illinois	353.502	760

*á hverja 100.000 íbúa

HIN HÆTTULEGA DETROIT CITY

TÓNLISTINN

Vikan 13. - 20. október 2011

1. **Mugison** *Haglél*
2. **Of Monsters And Men** *My Head Is An Animal*
3. **Björk** *Biophilia*
4. **Lay Low** *Brostin strengur* — HÁSTÖKKVARI VIKUNNAR
5. **Helgi Björns & reiðmenn vindanna** *Ég vil fara uppí sveit*
6. **Jón Jónsson** *Wait For Fate*
7. **Sóley** *We Sink*
8. **HAM** *Svik, harmur og dauði*
9. **Gus Gus** *Arabian Horse*
10. **Apparat Organ Quartet** *Pólýfónía*

11 **Árstíðir** *Svefns og vöku skil* 12 **Valdimar** *Undraland* 13 **Felix Bergsson** *Þögul nóttin* 14 **Adele** *21* 15 **Úr söngleik Borgarleikhússins** *Galdrakarlinn í Oz* 16 **Ólafur Arnalds** *..and they have escaped the weigh of darkness* 17 **Jónsi** *Go* 18 **Helgi Jónsson** *Big Spring* 19 **Agent Fresco** *A Long Time Listening* 20 **Bubbi** *Ég trúi á þig* 21 **Rökkurró** *Í annan heim* 22 **Mammút** *Karkari* 23 **For a Minor Reflection** *Höldum í átt að óreiðu* 24 **Lockerbie** *Ólgusjór* 25 **For a Minor Reflection** *EP* 26 **Mugison** *4 Album Pack* 27 **Björk** *Gling gló* 28 **Sin Fang** *Summer Echoes* 29 **Ólöf Arnalds** *Innundir skinni* 30 **FM Belfast** *Don't Want To Sleep*

*Tónlistinn er unninn af Félagi hljómplötuframleiðenda og inniheldur sölutölur síðastliðinnar viku í verslunum Skífunnar, Hagkaupa, Pennans / Eymundssonar, 12 Tóna, Hörpu, Elkó, Smekkleysu plötubúð og á Tónlist.is.

LAGALISTINN

Vikan 13. - 20. október 2011

1. **Of Monsters And Men** *Little Talks*
2. **Adam Levine / Christina Aguilera** *Moves Like Jagger*
3. **Elín Ey / Pétur Ben** *Þjóðvegurinn*
4. **Of Monsters And Men** *King and Lionheart*
5. **Mugison** *Stingum af*
6. **Jón Jónsson** *Wanna Get In*
7. **Bubbi Morthens** *Slappaðu af*
8. **Coldplay** *Paradise*
9. **Lay Low** *Brostinn strengur*
10. **LMFAO** *Sexy And You Know It*

11 **Snow Patrol** *Called Out In The Dark* 12 **Hjálmar** *Ég teikna stjörnu* 13 **Valdimar** *Brotlentur* 14 **Red Hot Chili Peppers** *Adventures Of Rain Dance* 15 **Chris Medina** *What Are Words* 16 **Bruno Mars** *Merry You* 17 **David Guetta feat Taio Cruz** *Little Bad Girls* 18 **1860** *Orðsending að austan* 19 **Rihanna** *Cheers (Drink To That)* 20 **Adele** *Set Fire To The Rain* 21 **Foster The People** *Pumped Up Kicks* 22 **Will Young** *Jealousy* 23 **JLS / Dev** *She Makes Me Wanna* 24 **Jason Derulo** *It Girl* 25 **Lady Gaga** *You And I* 26 **Awolnation** *Sail* 27 **Jón Jónsson** *Always Gonna Be There* 28 **Beach House** *Zebra* 29 **Pitbull / Marc Anthony** *Rain Over Me* 30 **Emmsjé Gauti / Friðrik Dór** *Okkar leið*

*Lagalistinn er unninn af Félagi hljómplötuframleiðenda og inniheldur samantekt síðastliðinnar viku á mest spiluðu lögum á eftirtöldum útvarpsstöðvum: Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2 og Kaninn. Auk þess er tekið mið af sölu á Tónlist.is.

Afmælistilboð í Dorma

Ótrúlegt verð

Afmælisveisla Dorma, Holtagörðum, er í allan október !

AFMÆLISTILBOÐ!
N.Rest 160x200
kr. 99.900,-
Hlífðardýna og lak
FYLGIR FRÍTT
KOMDU NÚNA

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- 100% bómullaráklæði
- Góðar kantstyrkingar
- Sterkur botn
- Gegnheilar viðarlappir

Afmælistilboð

Nature's Rest

Stærð cm.	Dýna	Með botni
90x200	39.000,-	59.900,-
100x200	42.000,-	69.900,-
120x200	48.000,-	75.900,-
140x200	53.000,-	79.900,-
160x200	67.900,-	99.900,-
180x200	73.900,-	109.900,-

MEÐ ÖRMUM
Daisy svefnsófi
kr. 89.900,-
TVEIR LITIR

ÁN ARMA
Daisy svefnsófi
kr. 79.900,-
TVEIR LITIR

MEÐ RÚMFATAGEYMSLU

Dúnsæng & koddi
kr. 18.800,-
Tvennutilboð
FULLT AF DÚN

+

Dorma handklæði

Mjúk og góð handklæði, til í átta litum.

Afmælistilboð

- Baðhandklæði kr. 999,- 70 x 140 cm
- Handklæði kr. 499,- 50 x 100 cm
- Þvottastykki kr. 99,- 30 x 30 cm
- Baðmotta kr. 999,- 85 x 50 cm

Ilmur mánaðarins
-25% afsl.
EKTA HAUSTILMUR

YANKEE CANDLE®
a passion for fragrance®

OPIÐ
Virka daga frá kl. 10-18
Lau frá kl. 11-17
Sun frá kl. 13-16

DORMA
– býður góða nótt

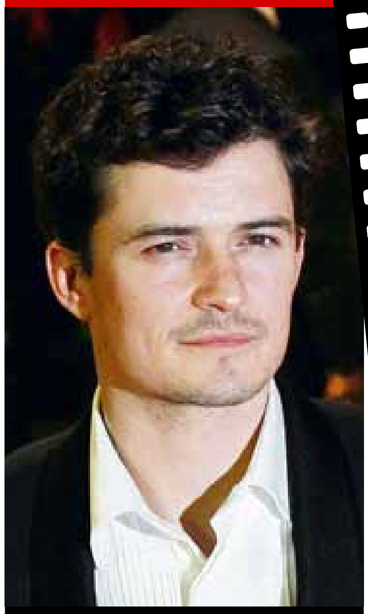
Pöntunarsími
☎ 512 6800

Holtagörðum 2. hæð • Sími 512 6800 • www.dorma.is • dorma@dorma.is

kvikmyndir

„Einn fyrir alla og allir fyrir einn!“

FERILLINN



Orlando Bloom

Hæð: 179 sentímetrar.
Besta hlutverk: Legolas.
Staðreynd: Er lesblindur.
Eitruð tilvitnun: „Það er himneskt þegar maður er kolfallinn fyrir einhverri og getur ekki hætt að hugsa um hana.“

1977 Fæðist 13. janúar í Canterbury, Kent, Englandi.

1998 Fellur af þaki þriggja hæða húss og bakbrotnar. Í fyrstu óttast menn að hann sé lamaður.

1999 Peter Jackson býður Bloom í prufur fyrir LOTR. Upphaflega fór hann í prufu fyrir Faramir en endaði á að leika Legolas.

2001 Verður Hollywoodstjarna þegar LOTR er frumsýnd. Sama ár fer Bloom með hlutverk í Black Hawk Down.

2002 Byrjar með leikkonunni Kate Bosworth. Samband þeirra varir í fjögur ár, með hléum.

2003 Fer með hlutverk Will Turner í risamynd þessa sumars, Pirates of the Caribbean: The Curse of the Black Pearl.

2004 Fer með aðalhlutverk í Troy ásamt Brad Pitt og fleiri góðum.

2010 Gengur að eiga áströlsku fyrirsætuna Miranda Kerr í júlí. Þau eignast sinn fyrsta son ári síðar.

FRUMSÝNING HELGARINNAR

The Three Musketeers

Hér segir af hinum unga D'Artagnan sem þráir að verða ein af skyttunum sem gæta konungsins og berjast á móti þeim öflum sem vilja steypa honum af stóli. Hann heldur í borgina þar sem hann hittir hina hugumprúðu Porthos, Aramis og Athos, en þeir eru öflugustu og bestu skyttur konungs. Skytturnar þrjár láta heillast af ákafa D'Artagnans og fimi og ákveða að taka hann undir sinn verndarvæng og kenna honum að verða góð skytta. Og tækifærið til að sanna sig lætur ekki á sér standa því óvinir konungs í austri og vestri hafa ákveðið að snúa bökum saman og ráðast á konungsveldi Frakka. Óhætt að segja að skytturnar þrjár auk hins unga D'Artagnans fái brátt nóg að gera því óvinirnir eru lúmskir og ráða auk þess yfir glænýrri tegund af loftskipum sem virðast í fyrstu vera ósigrandi ...

Leikstjóri: Paul W.S. Anderson.
Aðalhlutverk: Milla Jovovich, Luke Evans, Matthew Macfadyen, Orlando Bloom og Logan Lerman.
Lengd: 90 mínútur.
Aldurstakmark: Leyfð öllum.
Kvikmyndahús: Sambíóin Álfabakka og Kringlunni.

Aðrar frumsýningar: Headhunters – The Bully Project – The Thing

FRUMSÝND FÖSTUDAGINN 21. OKTÓBER

f VILTU MIÐA?
Monitor ætlar að gefa miða á **The Three Musketeers**, fylgstu með...
facebook.com/monitorbladid

Skytturnar fyrir átta árum

Eins og flestir vita eru sögurnar um Skytturnar þrjár sígildar. Hér má sjá mynd sem tekin var við gerð myndarinnar The Three Musketeers sem sýnd var fyrir átta árum. Í þeirri mynd fóru með hlutverk skyttanna þeir Oliver Platt, Charlie Sheen, áður en hann missti vitið, og Kiefer Sutherland, áður en hann gerði Jack Bauer ódauðlegan. Með hlutverk D'Artagnan fór Chris O'Donnell.

KVIKMYND

Grjótharður glæpaþriller

Borgríki er nútímaglæpasaga sem fjallar um undirheima Reykjavíkur í sinni verstu mynd. Loksins fær maður alvöru íslenskan hasar. Ekkert þunglyndi. Bara spenna, drama, svik og slagsmál. Ekki skemmir svo fyrir að hún er einstaklega vel skotin og stendur Olafur de Fleur sig feikivel í leikstjórastólnum. Jafn svala mynd hef ég ekki séð, það lekur hreinlega af henni fagmennskan. Tónlist myndarinnar var sérstaklega vel gerð og fær Wojciech Golczewski „high five“ frá mér.

Leikarar í fremstu röð

Í Borgríki eru okkar allra bestu leikarar saman komnir og sýna allir toppframmistöðu. Zlatko Krickic er reyndar óþekktur en hann gefur hinum samt ekkert eftir. Hann fór létt með að sveiflast á milli þess að vera glæpaforingi yfir í sorgmæddan föður sem grætur barnmissi. Ingvar E. var einnig traustur og skilar sínu sannfærandi enda leikari á heimsmælikvarða. Björn Hlynur, Ágústa Eva, Gísli Garðars og Björn Thors eru einnig frábær. Siggi Sigurjóns heillaði mig samt mest. Hann var ótrúlega góður sem Margeir, spilltur yfirmaður í fíknó en samt eitthvað svo mikið grey. Það má leggja Edduna niður ef hann verður ekki verðlaunaður. Borgríki er góð mynd en ekki gallalaus. Það hefði mátt fínpússa viss atriði betur og á köflum fannst mér hún verða stundum svolítið „too much“. Ég fyrirgef það samt algjörlega því ég skemmti mér svo svakalega yfir henni. Meira svona!

Tómas Leifsson

BORGRÍKI
MMMMM

Baráttan um blandið

Það er klassískur siður á íslenskum heimilum að fá sér bland í poka á laugardögum. Hvaðan sá siður eða þessi nammimenning er upprunnin er mér hulin ráðgáta. Hjá sumum börnum er þetta laugardagsnammi fastur liður í tilverunni og jafnvel sjálfur toppurinn. Það er gott og gaman að eignast sinn eigin nammipoka.

Sjálfur á ég fjöldann allan af æskuminningum tengdum blandi í poka. Ég minnist glæstra nammidaga í æsku sem voru uppfullir spenningi sem fylgdi því að rölta út á næstu vídjóleigu með einn góðan „gullpening“ í vasanum. Spennan jókst síðan þegar maður tilkynnti afgreiðslumanninum að maður ætlaði að fá bland í poka fyrir peninginn. Bland í poka fyrir hundraðkall var nefnilega ekki það sama og bland í poka fyrir hundraðkall. Það fór allt eftir skapgerð og dagsformi afgreiðslumannsins hve mikið fékkst fyrir þessa tilsettu upphæð, í því var aðalspennan fólgin. Jafnframt var sjarmi yfir hinum sígildu nammiplastpokum. Oftast voru þeir grænir, rauðir eða jafnvel glærir en alltaf þó af hinum sama toga, eins og nammipokar eiga að vera. Þunnir plastpokar sem skrjáfaði svo skemmtilega í.

Síðastliðinn laugardag rann upp fyrir mér að gullöld blandsins í poka væri liðin undir lok. Algjör kaflaskil í bland í poka-menningu lands og þjóðar hafa átt sér stað og segja má að við sé tekin ný öld, iðnaðaröld.

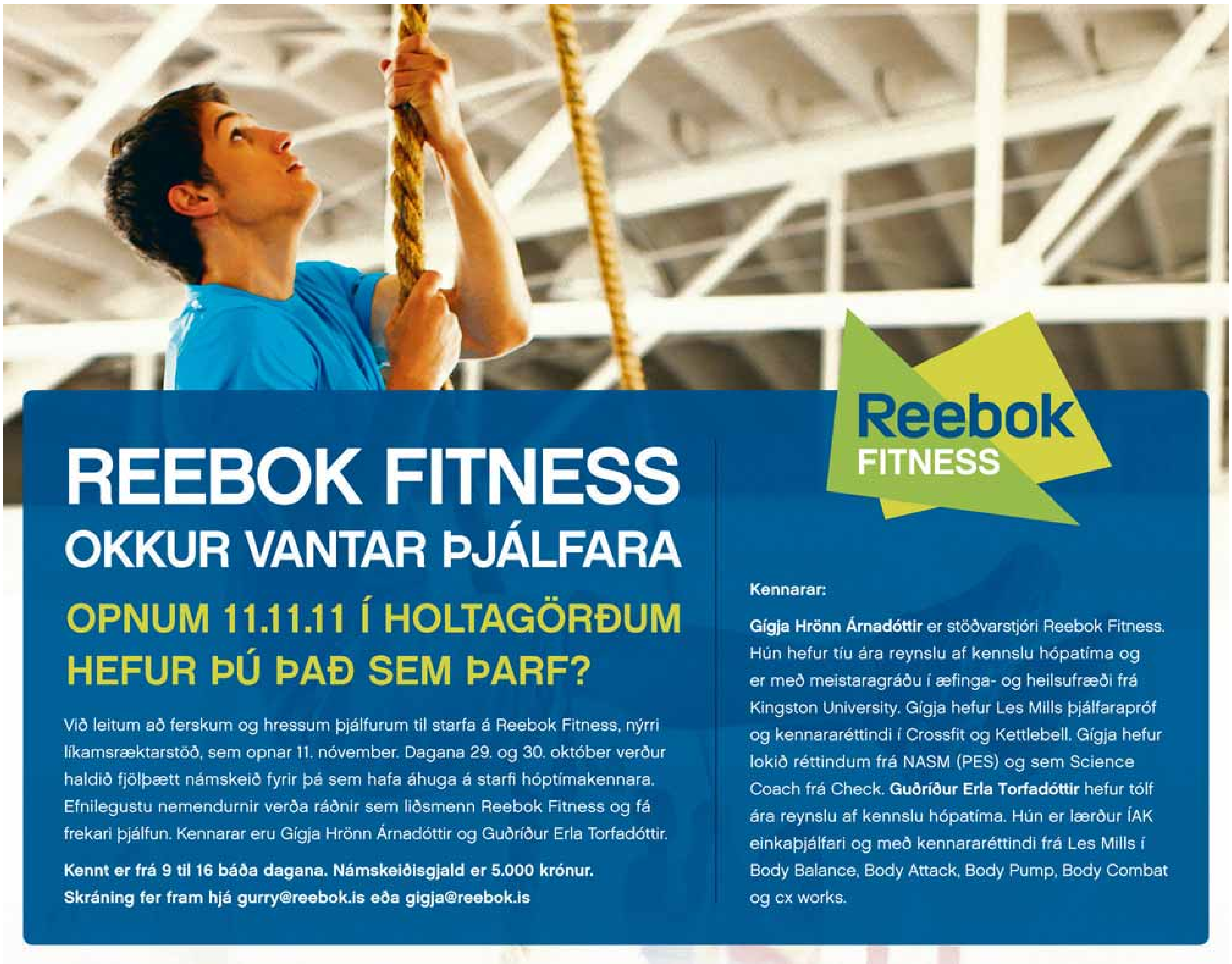
Íslenskt barn sem komst til vits eftir umrædd aldaskil man sennilega ekki einu sinni eftir fyrrnefndum bland í poka-pokum og þekkir þess í stað aðeins iðnvæddu útgáfu þessa merka fyrirbæris sem laugardagsnammið er. Barnið þekkir aðeins nammipokann sem fáanlegur er á nammibar næsta súpermarkaðar eða bensínstöðvar.

Á hverjum laugardegi flykkjast landsmenn í matvöruverslanirnar sem bjóða upp á 50% afslátt á nammibar og hrúga í poka sem líkjast ekkert nammipokum gullaldarinnar. Græðgin er allsráðandi, fólk berst nánast um skeiðarnar sem notaðar eru í stútfullar nammiskúffurnar. Ég vildi að ég væri að skrökva og ýkja þegar ég segi að einu sinni var mér ýtt til hliðar af fullvaxta karlmanni við einn svona nammibar því manninum lá einfaldlega á að komast í nammið sitt. Sagan er hins vegar sönn.

Þótt sorglegt það sé er spennan sem fólst í því að fá nammið skammtað, í stað þess að skammta sér sjálfur, gjörsamlega horfin og sjarminn yfir blandi í poka er týndur og tröllum gefinn fyrir mitt leyti. Þangað til verð ég bara að bíða eftir endurreisn blandsins milli þess sem ég glími við menn um bestu nammibitana á nammibörum landsins.

ORÐ Í BELG

Einar Lövdahl Gunnlaugsson
einar@monitor.is



HJÁLMAR
Fös. 21. okt. og lau. 22. okt.
Faktorý kl. 22

Einir tónleikar ekki nóg

„Við erum búnir að vera að æfa efnið á fullu ásamt blásurum og ætlum bara að koma nýju plötunni í gang," segir Guðmundur Kristinn Jónsson, oftast kallaður Kiddi Hjálmur. Hjálmar luku nýverið upptökum á nýrri plötu en platan á að koma út þann 27. október. Þeir spila á tvennum tónleikum um helgina, einum á föstudagskvöldinu og einum á laugardagskvöldinu. „Einir tónleikar duga ekki, húsið er ekki það stórt og svo finnst okkur gaman að spila á litlum stöðum og spila þá frekar oftar. Það er oft meiri fílingur í því. Maður hefur tekið eftir því að bönd sem vilja gera vel við „crowdið" sitt spila frekar oft á litlum stöðum heldur en eitthvað annað. Það er ákveðinn fílingur í því að spila þegar buxurnar festast við mann af svita." Miðaverð er 1.500 kr.

fílófaxið

fimmtudagur 20 okt

DJ ATLI KANILSNÚÐUR
Faktorý
21:00 Ef þig langar að taka helgina snemma með tjútti á fimmtudagskvöldi skaltu skella þér á Faktorý og dilla þér við skífuþeytingar Dj Atla Kanilsnúðs.

PUB QUIZ MEÐ HJÖRVARI HAFLIÐA
Úrilla Górillan
21:00 Hinn mikli knattspyrnuáhugamaður Hjörvar Hafliða stendur fyrir fótboltaspurningakeppni sem stendur í tvo tíma. Að því loknu stíga á svið trúbadorarnir Hafdalsbræður. Frítt inn.

LAY LOW – ÚTGÁFUTÓNLEIKAR
Hof, Akureyri
21:00 Lay Low kynnir nýja efnið sitt fyrir Akureyringum en hún sendir senn frá sér sína þriðju breiðskífu. Miðaverð er 2.500 kr.

MUGISON
Ráðhús Þorlákshafnar
21:30 Mugison leikur lögin af sinni nýjustu plötu, Haglél, í blandi við eldra efni. Miðaverð er 2.500 kr.

laugardagur 22 okt

PUNK 2011
Molinn/Spot
14:00 Á laugardaginn fer fram heljarinnar pönkhátíð í Kópavogi þar sem fram koma allar helstu pönksveitir landsins, ungar sem aldnar. Dagskráin er tvöföld en kl. 14 hefst ókeypis dagskrá í Molanum en kl. 22 hefjast aðalherlegheitin á Spot þar sem aðgangseyrir eru 1.500 kr.

SVAVAR KNÚTUR OG KARÍTURNAR
Café Rosenberg
21:00 Svavar Knútur syngur sína hugljúfu tóna með stúlknakórinn Karítur með sér.

ERT ÞÚ AÐ GERA EITTHVAÐ SKEMMTILEGT?

monitor@monitor.is

MONITOR
Allt að gerast - alla fimmtudaga!

LOKAPRÓFIÐ

| 20. október 2011 | MONITOR skólinn

Ég heiti Bára Lind Þórarinsd

Þú veist hver ég er af því að ég leik eitt af aðalhlutverkunum í HEIMSENDA.

Álfheiður
a) Björk, ég elska þig.
(b) er vonandi fyrsta persónan af mörgum sem ég á eftir að leika í sjónvarpi.
c) og Eygló náðu svakalega vel saman þegar Álfheiður Björk kom í útvarpinu.
d) er persóna sem ég mun alltaf muna eftir.

Það besta við Álftanes er
a) sundlaugin okkar góða.
(b) forsetasetrið á Bessastöðum. YEAH!
c) íþróttafélagið okkar.
d) allt skemmtilega fólkið sem þar býr.

Ef ég mætti ráða þá myndi
a) Pétur Jóhann vera pabbi minn í alvöru.
b) Jörundur Ragnarsson vera besti vinur minn.
c) ég eiga heima á dvalarheimili fyrir geðsjúka. haha
(d) ég skella mér á þjóðhátíð í Eyjum á næsta ári.
(e) ætti ég heima á Hawaii og njóta mín!

Heimsendir gerist fjórum árum áður en ég fæðist í alvöru og
a) ég leik 14 ára stelpu og líður því í dag eins og ég sé 18 árum eldri en ég er.
b) sá tími var örugglega miklu skemmtilegri en tíminn í dag.
(c) ég er mjög fegin að hafa ekki þurft að vera unglingur á þessum tíma.
d) ég hef aldrei pælt neitt meira í því.

SATT OG ÓSATT

Sjaldan er ein báran stök.

(S) Ó

Betri er einn fugl í ~~skógi~~ hendi en tveir í ~~hendi~~ skógi.

S Ó

Eiginhandaráritunin mín lítur svona út:
Bára Lind.

Ef ég væri ekki Bára Lind Þórarinsdóttir væri ég
a) Bára Magnúsdóttir, skólastjóri og eigandi JSB
b) Bára Sigurjónsdóttir, sem átti verslunina Hjá Báru
c) Alda Lind Þórarinsdóttir, annað nafn sama merking
(d) Smáralind, verslunarmiðstöð af því að allir elska smáralindina! :D.

Það sem fáir vita um mig er
Ég syng ALLTAF í sturtunni og ég elska Disney-myndir! KLASSÍK.

Ég kann
a) að leika.
b) að syngja.
c) á píanó.
d) að vera skemmtileg.
(e) Allt ofantalið er rétt. hehe

Love & Live

Í kvikmynd um ævi mína myndi ég vilja fá Christinu Aguileru ♡ **til að leika mig en líklega yrði það samt** einhver íslensk hress og skemmtileg manneskja :)

Ég elska
a) jólin
b) að syngja.
c) að leika.
d) lífið.
(e) jólin, lífið og að syngja og leika.

Síðasta sms sem ég fékk var frá Þórunni Hvönn systur **og í því stóð** Yummy :D

Ef ég mætti gera einn Facebook-status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa Lifðu lífinu og ekki fela þig og eiginleika þína. Leyfðu heiminum að sjá hversu æðislegur þú ert.

Síðast en ekki síst

» Arnar Rósenkranz Hilmarsson, *trommuleikari, fílar:*

Kvikmynd: Allar þrjár myndirnar eftir Hringadróttinssögu, sem á ensku heitir Lord of the Rings, eru klárlega í uppáhaldi hjá mér. Ég botna ekkert í fólki sem horfir ekki á þessar snilldarmyndir.

Þáttur: Þegar ég hef tíma til að horfa á sjónvarpsþætti þá horfi ég á „White Collar." Þættirnir fjalla um menn sem leysa ráðgátur og það eru áhugaverðir menn. Er það ekki?

Bók: Ég held mest upp á allar bækur með litlum texta og mikið af myndum.

Plata: Undanfarið hef ég hlustað á lítið annað en „The Suburbs", nýlegustu plötuna með meistrunum í Arcade Fire, og „Horn of Plenty" með Grizzly Bear frá Brooklyn, New York.

Vefsíða: Þetta er einfalt. Google er einfaldlega sú síða sem ekki væri hægt að vera án. Ég nota hana sennilega meira en allar aðrar síður.

Staður: Bælið hans Merkúrs, það finnst ekki betri staður til að leggja sig á.

Íslenski dansflokkurinn

☆☆☆☆

„Einfalt verk, skapað utan um færni dansaranna sjálfra, vel unnið og skemmtilegt. Ef mann langar að hlæja á danssýningu þá er Fullkominn dagur til drauma svarið"

Fréttablaðið

☆☆☆½

„Íslenski dansflokkurinn hefur sjaldan verið eins vel mannaður og tæknileg færni dansaranna er sérlega góð"

Morgunblaðið

MOGGAKLÚBBSTILBOÐ

2 FYRIR 1 TILBOÐ Á SÝNINGAR ÍSLENSKA DANSFLOKKSINS Á „FULLKOMINN DAGUR TIL DRAUMA" EFTIR ANTON LACHKY

Miðaverð er 3.800 kr. og fá áskrifendur Morgunblaðsins tvo miða á verði eins.

Gildir á sýninguna 23. október nk. gegn framvísun Moggaklúbbskortsins í miðasölu Borgarleikhússins. Miðasala í síma 568 8000 fyrir áskrifendur.

[íd] Íslenski dansflokkurinn

www.id.is

MOGGAKLÚBBURINN

– MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

M

KORTIÐ GILDIR TIL 31.01.2012

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á MBL.IS/ASKRIFT EÐA Í SÍMA 569 1122

Allir fastir áskrifendur Morgunblaðsins eru sjálfkrafa félagar í Moggaklúbbnum og njóta ýmissa fríðinda og tilboða.
Hægt er að fylgjast með hvað er í boði hverju sinni á mbl.is/moggaklubburinn.
Hafðu samband í síma 569 1122 hafi Moggaklúbbskortið ekki borist þér.

Fleiri leiðir til að hafa samband
Við kynnum nýjar leiðir til að kynnast einstökum þjónustuanda Vodafone
14 14
NETSPJALL
Nýttu þér Netspjallið á vodafone.is til að ræða við þjónustufulltrúa okkar
MÍNAR SÍÐUR
Á Mínum síðum á vodafone.is ert þú með allar þínar upplýsingar á einum stað
Þín ánægja er okkar markmið
vodafone.is