

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

NÝTT BLÁBERJA BRAGÐ

FITULÍTILL - MINNA EN 1% FITA

PRÓTEINRÍKUR-
25G PRÓTEN



NÝTT

HÁMARK LÉTT LEIÐ AÐ SETTU MARKI



Ætli Emmsjé Gauti hafi verið tekinn fyrir ólöglegan vopnaburð með þessar byssur?

Borgar sig að

blikka dómnefndina



Mynd/Kristinn

Emmsjé Gauti hefur verið viðriðinn **Rímnaflæði** í hinum ýmsu hlutverkum frá því hann tók fyrst þátt árið 2002. Hann segir keppnina, sem fram fer á morgun, vera nauðsynlega fyrir unga rappara.

„Mér finnst hún rosalega mikilvæg upp á það að það eru svo margir sem fá að spreyta sig þarna í fyrsta sinn sem myndu ekki fara upp á svið ef það væri ekki fyrir þessa keppni. Ég er gott dæmi um það,“ segir Emmsjé Gauti, rappari, um keppnina Rímnaflæði sem Samfés stendur fyrir. Keppnin verður haldin í tólfta sinn á föstudaginn þar sem Gauti fer með hlutverk kynnis ásamt því að troða upp. „Fyrir Rímnaflæði var ég kannski búinn að koma tvisvar sinnum fram á skóla-skemmtunum en síðan hitti ég strák sem heitir Siggí Bahama sem heyrði mig rappa og sendi mig á Rímnaflæði. Ég fékk svo góðar undirtektir og leið svo vel þar að ég hélt áfram að rappa. Ég myndi segja að Rímnaflæði eigi stóran part í því að ég sé að rappa í dag. Það er nauðsynlegt

að halda þessari keppni gangandi svo ég hvet krakka sem langar að rappa til að taka þátt. Það hefur hellingur af liði tekið þátt í keppninni í gegnum árin, til dæmis Steindi Jr. sem keppti árið 2002.“ En hvað þarf ungur rappari að hafa til að ná árangri í keppninni? „Maður þarf náttúrulega að vera með gott lag, góðan texta og svo finnst mér „attitúð“ skipta miklu máli. Mér finnst óheillandi þegar rapparar fara á svið og standa bara kyrrir úti í horni, það er ekki málið. Svo á maður að blikka dómnefndina, gefa þeim pening og eitthvað svona sexi.“

Viðriðinn keppnina átta ár í röð
„Ég keppti árin 2002 til 2004, þrjú ár í röð, og vann aldrei nema ég var valinn efnilegasti

rapparinn árið 2003, þeir höfðu alveg rétt fyrir sér. Svo var ég dómari, kynnir eða tróð upp árin 2005 til 2009 svo ég hef bara misst af keppninni einu sinni síðan 2002. Það var í fyrra af því að Samfés þurfti aðeins að meta hvort textinn við lagið Við elskum þessar mellur væri við hæfi,“ segir Emmsjé og segir að ef hann fengi nokkru ráðið væru textar keppenda ekki ritskoðaðir, eins og raun ber vitni. „Það er allt orðið svo viðkvæmt, það má ekki lengur tala um neitt og alltaf verið að passa upp á að krakkarnir hagi sér. Mér finnst verið að skerða listamennina þegar það er verið að biðja krakka um að taka einhver orð út úr textum. Það eiga bara allir að fá að koma fram með fullum krafti.“

elg

Monitor mælir með

FYRIR HEILSUNA

Hver kannast ekki við það hvað allt verður miklu erfiðara þegar maður er illa sofinn? Nú þegar skammdegið er skolið á skiptir allrækilega miklu máli að gera sér lífið ekki erfiðara en það þarf að vera. Förum snemma í háttinn og náum góðum svefni til að takast á við næsta dag af fullum krafti.



FYRIR JÓLIN

Klassískur hluti af jólastressinu að uppgötva korter í jól að maður veit ekkert hvað maður á að gefa sínum kærkomnu. Því er um að gera að nýta nóvember í að velta fyrir sér jólagjafahugmyndum og jafnvel kaupa eða útbúa það sem maður ætlar að gefa sínum allra nánustu áður en það er um seinan. Það er aldrei gaman þegar kærastan eða kærastinn



Leikurinn Unblock Me er snjallsímaleikur sem gengur út á að leysa gestaprautir með því að færa til kubba. Leikurinn er skemmtilegur og reynir á hugann svo Monitor skorar á lesendur að hefjast handa við að spila leikinn og senda okkur póst á monitor@monitor.is um hvernig þeim gengur.

Vikan á ...

facebook

Friðrik Dór Jónsson
Kemur líklega til með að rúlla heim. Verð bráð-um fullkomlega hnöttóttur...
15. nóvember kl. 17:37

Inga Lára Björnsdóttir
Nú skil ég af hverju ég fékk engin like á status-ana mína...only meðstíllingun var á. Unglingarnir mínir komust áfram í Skrekk. Ég hlýt að fá einhver like á það. Ó, unglingar - þið eruð snilld!
14. nóvember kl. 23:58

Einar Bardarson
Ég er orðin Viðskipta-lögfræðingur :-)) kláraði lögfræði áfangan í MBA náminu með sóma - Nú látum við hart mæta hörðu :-))
14. nóvember kl. 18:49

Óli Geir Nýtt
Ég styrkti feminista félagið um 50.000 kr. í dag fyrir frábært plögg fyrir dirty night
14. nóvember kl. 18:33

Feitast í blaðinu

Toggi myndi frekar halda útgáfutónleika í Sundhöllinni heldur en í strætó á ferð. >>6



Björgvin lagði félagá sinn í Eldum Valdímar, að velli í spurningakeppni. >>8



Margrét Lára var flengd á beran bossann eftir sinn fyrsta meistara-flokksleik. >>11



Stíllinn kíkti í fataskápin hjá Fanneyju Ingvars framhaldsskólanema. >>18



Fegurðardrottningin og Skagamærin, Sigrún Eva, stóðst Lokaprófið með þryði. >>22



Efst í huga Monitor

Gærdagur íslenskrar tungu

Ígær var dagur íslenskrar tungu. Það er fallegur dagur í enda fallegt mál sem við eigum. Af því tilefni vill Monitor birta vísu sem ort var í tilefni dagsins.

Efst í minni Monitor er málið okkar blíða sem þekkt er fyrir styrk og þor þó oft því kunni að sviða.

Stolt við getum staðið vörð stöndumst erlent þýfi. Tungu mótum, gleðjum Mörd svo málið haldi lífi.

j r j með aðstoð elg

Annars var ljóð Jónasar Hallgrímssonar mikið raulað í allan gærdag á skrifstofu Monitor áður en blaðið var sent brakandi ferskt í prentun.

Á íslensku má alltaf finna svar og orða stórt og smátt sem er og var, og hún á orð sem geyma gleði og sorg, um gamalt líf og nýtt í sveit og borg.

Á vörum okkar verður tungan þjál, þar vex og grær og dafnar okkar mál. Að gæta hennar gildir hér og nú, það gerir enginn nema ég og þú.

Einlæg kveðja, gaurinn sem syngur á ensku.



Dans dans dans #3

Sjónvarpsþátturinn **Dans dans dans** heldur göngu sinni áfram um helgina. **Monitor** tók púlsinn á keppendum næsta laugardags sem tilheyra þriðja holti undanúrslita.

JÓN EYÞÓR GOTTSKÁLKSSON

Aldur: 22 ára.
 Staða: Ráðgjafi hjá Sparnaði og sölustjóri í eigin rekstri.
 Reynsla af dansi: Hef dansað í tólf ár.
 Dansstíll: Samkvæmisdans.
 Uppáhaldsdansbímynd: You Got Served.
 Lagið sem fær mig alltaf til að dilla mér: Kissin' in the Back Row of the Movies með The Drifters.
 Markmið í keppinni: Heimsyfirráð.

MBL SJÓNVARP

... sýnir frá stemningunni baksviðs þar sem Haffi Haff fer á kostum í *Dans dans dans extra*.

ÞYRÍ HULD ÁRNADÓTTIR

Aldur: 24 ára.
 Staða: Dansari.
 Reynsla af dansi: Útskrifaðist úr LHÍ síðastliðið vor og hef starfað sem dansari síðan þá.
 Dansstíll: Samtímadans.
 Uppáhaldsdansbímynd: Pina.
 Lagið sem fær mig alltaf til að dilla mér: Öll göð tónlist.
 Markmið í keppinni: Að komast alla leið.



Þyrí Huld



Jón og Eyrún

JÚLÍ HEIÐAR HALLDÓRSSON

Aldur: 20 ára.
 Staða: Nemi við Borgarholtsskóla og danskennari.
 Reynsla af dansi: Hef dansað frá fjögurra ára aldri og er meðal annars Íslandsmeistari í grunnsporum.
 Skipti úr samkvæmisdans yfir í hip hop sautján ára.
 Dansstíll: Hip hop/cha-cha.
 Uppáhaldsdansbímynd: Step Up 2.
 Lagið sem fær mig alltaf til að dilla mér: Party Rock Anthem.
 Markmið í keppinni: Að skemma áhorfendum, vonandi vinna þetta og sýna fólki að ég kunní fleira en að syngja.



Júlí og Telma



Rebel

LINDA ÓSK VALDIMARSDÓTTIR

Aldur: 20 ára.
 Staða: Eigandi dansstúdíós og danshöfundur dansflokksins Rebel.
 Reynsla af dansi: Hef lært allar mögulega dansstíla frá fjögurra ára aldri.
 Dansstíll: Rebel-stíll.
 Uppáhaldsdansbímynd: Stomp the Yard.
 Lagið sem fær mig alltaf til að dilla mér: Sexy and I Know It.
 Markmið í keppinni: Að rústa þessu.

GERÐUR GUÐJÓNSDÓTTIR

Aldur: 20 ára.
 Staða: Leiðbeinandi á leikskóla og danskennari.
 Reynsla af dansi: Hef æft dans frá sjö ára í Danslistarskóla JSB.
 Dansstíll: Djassballett/núttímadans.
 Uppáhaldsdansbímynd: Save the Last Dance.
 Lagið sem fær mig alltaf til að dilla mér: I Feel Good með James Brown.
 Markmið í keppinni: Að taka þátt og hafa gaman.

MAGNEA ÝR GYLFADÓTTIR

Aldur: 20 ára.
 Staða: Kennari við Danlistarskóla JSB.
 Reynsla af dansi: Útskrifuð með diplómu af nútímalistdansbraut JSB.
 Dansstíll: Lýriskur djass.
 Uppáhaldsdansbímynd: Black Swan.
 Lagið sem fær mig alltaf til að dilla mér: Ég er algjör dillari, held að ég dilli mér bara við öll lög.
 Markmið í keppinni: Að hafa gaman og komast áfram.



Furari



Magnea Ýr

TM styrkir íslenska kvennaknattspyrnu



Ánægðustu viðskiptavinir tryggingafélaga eru hjá TM

Samkvæmt niðurstöðum könnunar Capacent á ánægju viðskiptavina tryggingafélaganna 2010



Fellir tré til að vega upp á móti kerlingavælinu

Tónlistarmaðurinn **Toggi** gaf nýverið út sína aðra plötu. Liðin eru fimm ár síðan fyrri plata hans kom út.

Þú gafst út síðustu plötu fyrir fimm árum. Hvers vegna tók svona langan tíma að gefa út plötu númer tvö?

Af því að við í hljómsveitinni erum búnir að vera svo uppteknir við að eignast svo mikið af börnum. Svo erum við allir í fullri vinnu og sem sagt með fjölskyldur svo við höfum bara haft tíma til að gera þetta á nóttunni í nokkur ár. Maður mætir í vinnu klukkan átta, svo er það fjölskyldan á kvöldin og tónlistin á nóttunni.

Þú ert í raun að gefa út tvær plötur, eina ápreifanlega og eina á netinu. Hvernig virkar það?

Ápreifanlega platan er einföld en henni fylgir aukaplata sem fólk getur sótt af netinu. Reyndar þarf fólk að hafa beint samband við mig til þess að nálgast þá plötu. Ef fólk kaupir hana úti í búð, þá er enginn „dánlóðkóði“ eða neitt slíkt. Þetta er gert af því að við erum að gefa plötuna út sjálfir svo okkur fannst þetta einfaldast. Þá kemst ég líka í beint samband við hlustendurna, það er ekkert mál að finna mig á Facebook.

Hvers vegna ert þú að gefa út svona mikið efni í einu?

Það er af því að plötur eru svo rosalega dýrar. Ég tími eiginlega ekki að kaupa mér tíu eða tólf laga plötu á einhvern þrjú þúsund kall eins og þetta er orðið í dag og ef ég er ekki tilbúinn að gera það sjálfur þá get ég ekki ætlast til þess að annað fólk sé það.

Þú rekur garðyrkjufyrirtæki samhliða tónlistinni. Hvernig gengur að sameina þessi störf?

Það gengur ágætlega. Ég hef aldrei viljað reyna að lifa bara á tónlist, ekki það að ég hafi haft mikla möguleika á því (hlær). Mér finnst það ekkert svaka eftirsóknarvert, það er miklu skemmtilegra að vera alltaf úti og vera með stöðugar tekjur. Ég á börn og má ekki við því að reyna að taka rokktjómudrauminn alla leið. Svo er maður sífellt að syngja eitthvað kerlingavæl svo það er fínt að vinna einhverja svona karlmannlega vinnu þess á milli.

Það styttist í jólin. Hvar geta kaupendur plötunnar nálgast þig til að fá eintökin sín árituð?

Ég verð örugglega ekki í Hagkaup að árita, síðast vildi útgáfufyrirtækið að ég gerði það en ég neitaði því. Nú ræð ég mér sjálfur og það er ekki glæta að ég geri það, maður situr þarna eins og þræll og það mætir enginn (hlær). Ef fólk hefur samband í gegnum Facebook, sérstaklega fólk sem kaupir plötuna, þá er voðalega fátt sem ég er ekki tilbúinn að gera til að gera þeim lífið léttara.

Ef þú yrðir að velja annaðhvort, hvort myndir þú frekar halda útgáfutónleika plötunnar í strætó á ferð eða inni í Sundhöllinni (og af hverju)?

Í Sundhöllinni, hún er miklu flottari en strætó og svo þyrfti ég ekki að hafa neina svona „reverb-græju“ af því að það er svo flott bergmál þar inni.

Fyrir þremur árum samdir þú lagið Þú komst við hjartað í mér sem gerði allt vitlaust í flutningi Páls Óskars og Hjaltalín. Sást þú einhvern tímann eftir því að hafa ekki gefið lagið út undir eigin nafni?

Nei, aldrei. Maður blótaði kannski smá yfir hvað þetta var vinsælt með öðrum en ég vissi alltaf að ef ég hefði gefið þetta út, þá hefði þetta aldrei orðið svona vinsælt. Þetta hljómar kannski eins og samsæriskening en á ekki að vera það. Ég hefði örugglega gert það á ensku og svo voru Hjaltalín bara akkurat að gera það sem fólk þurfti þá rétt eins og Bítarnir voru á réttum stað á réttum tíma.

elg

BANDIÐ HANS TOGGA

Monitor fékk Togga til að stilla upp best mönnuðu hljómsveit í heimi að hans mati.

Trommuleikari: Dýri úr Prúðuleikurunum „Enginn hefur nokkurn tímann verið í jafn miklu stuði við settið.“

Bassaleikari: Kim Deal. „Til að fylla upp í kynjakvótann. Getur bæði séð um bassaleik og bakraddir eins og hún gerði með Pixies.“

Gítarleikari: Johnny Marr. „Besti gítarleikari allra tíma og var í bestu hljómsveit poppsögunnar.“

Píanó: Rufus Wainwright. „Uppáhalds sóló-artistinn minn, vígalegur við pianóid og mikrafóninn.“

Frontmaður: Róisín Murphy. „Glómúrös, sexí og ógeðslega svöl, hvað meira gæti maður viljað í frontmanni.“

TOGGI Á 60 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 021279.

Uppáhaldsstaður í heiminum: Breiðholtið.

Uppáhaldsdýr: Apí.

Uppáhaldsmatur: Nautasteik.

Uppáhaldslag úr eigin smíðju: Það breytist dag frá degi, núna er það I Collect Books á nýju plötunni.



9.750 kr.

Einstakur heilsukoddi með vatnsfyllingu – nýjung á Íslandi

Klínískar rannsóknir sýna að Mediflow heilsukoddinn er einn besti koddi á markaðnum til að minnka verki í hálsi og auka svefngæði.* Hann er mjúkur en veitir samt fullkominn stuðning fyrir hálsinn.

**Arch Phys Med Rehabil 1997;78: 193-8. Lavin RA, Pappagallo M, Kuhiemejer Ky. Cervical pain: a comparison of three pillows.*



Háls- og herðanudd – fjölnota

Öflugt hamrandi nudd sem dregur úr vöðvabólgu.

Hentar einnig á bak, mjaðmir og læri.

Margskonar stillimöguleikar.

16.980 kr.



Lumie Dagljósið

Sólarljósið í skammdeginu Bætir líðan og eykur afköst. Vaknið endurnærð!

17.750 kr.



Gefðu góða sjól

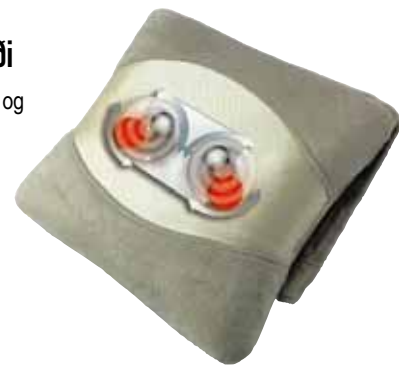
Fjölnota Nuddpúði

Shiatsu nudd, titringur og infrarauður hiti.

Hentar vel fyrir bak, herðar og fótleggji.

Fjarstýring með margskonar stillimöguleikum.

17.950 kr.



Ný kynslóð nuddsæta Shiatsu SPOT

Þú stillir nákvæmlega með stýripinna hvar þú vilt fá nuddið

Shiatsu og rúllandi nudd á bak og herðar.

Infrarauður hiti.

Fjarstýring með 6 stillimöguleikum.

52.790 kr.



Heilsa · Slökun · Velliðan



Eirberg



ELDA EKKI GRÁTT SILFUR

Keflvísku félagarnir, Björgvin Ívar og Valdimar, skipa hljómsveitina Eldar og spila þeir rólyndistónlist sem er blíð við eyrun. Þó þeir hafi svarað spurningunum hvor í sínu lagi fundu þeir fyrir fjarlægri nálægð hvors annars.

1. HVER ER UPPÁHALDSLITUR TÓNLISTAR-MANNSINS JUSTIN BIEBER?
2. HEILARNIR Á BAK VIÐ TÓNSMÍÐAR HLJÓMSVEITARINNAR ABBA VORU TVEIR SÆNSKIR HERRAMENN. ANNAR PEIRRA HEITIR BJÖRN ULVAEUS, EN HVAÐ HEITIR HINN?
3. HUGSJÓNAMAÐURINN OG TÆKNIFRUMKVÖÐULLINN STEVE JOBS FÉLL FRÁ Á DÖGUNUM. HVE GAMALL VARD HANN?
4. HVAÐ HEITIR TROMMARINN SEM TROMMAÐI Á ANNARRI OG ÞRÍÐJU PLÖTU HJÁLMA?
5. HVER TALADI FYRIR BLÁA ANDANN Í ENSKRI TALSETNINGU MYNDARINNAR ALADDIN?
6. HVERSU MARGIR VORU MEÐLIMIR HLJÓMSVEITARINNAR BACKSTREET BOYS Á PEIRRA GULLALDARSKEIÐI?
7. HVERS LENSER ER LEIKKONAN CHARLIZE THERON?
8. HVERSU OFT HEFUR KEFLAVÍK ORÐIÐ ÍSLANDSMEISTARI Í KNATTSPYRNU KARLA?
9. HVER ER HÖFUNDUR ÆVINTÝRANNA UM BLAÐAMANNINN TINNA?
10. EF MAÐUR NOKKUR SEGÐIST ÆTLA AÐ FÁ SÉR „BJÚGALDIN“ AÐ BORÐA, HVAÐ HYGÐIST HANN ÞÁ BORÐA?



Valdimar Guðmundsson

- 6 stig
1. Fjólublár. Þetta er nú bara grundvallarvitneskja. **RÉTT**
 2. Eitthvað A eða B. B. Bú, ba, bí, be. Benny. Benny eitthvað. **½ RÉTT**
 3. Ég giska á að hann hafi verið 54 ára (innsk blm. plús tveir). Hann var 56 ára. **RÉTT**
 4. Hann var kallaður Nisse. Ég man ekki hvað hann heitir fullu nafni en ég hékk mikið með honum. Fæ ég ekki fullt af stigum fyrir það? **½ RÉTT**
 5. Það var Robin Williams. **RÉTT**
 6. Þeir voru aldrei allir saman í mynd. Ég segi 6.
 7. Hún er frá Suður-Afríku. **RÉTT**
 8. Það er ekki gott fyrir mig ef ég veit þetta ekki. Fjórum sinnum. **RÉTT**
 9. Ég er nú að selja Tinna hérna í Skífunni en ég hef þetta ekki.
 10. Þetta er einhver ávöxtur en hvaða ávöxtur veit ég ekki. Ég segi pera.

Björgvin Ívar Baldursson

- 8 stig
1. Það er fjólublár. **RÉTT**
 2. Benny vinur minn Andersson. **RÉTT**
 3. Ég sá bókina um hann auglýsta um daginn. Ég segi 62 ára.
 4. Það var hann Nisse, Nils Olof Törnqvist. **RÉTT**
 5. Valdi veit þetta pottþétt, hann er allur í svona uppstandi. Samuel L. Jackson?
 6. Þeir voru svo flottir, alltaf einn eitthvað á hnjónum með sand í lúkunum. Þeir voru 5. **RÉTT**
 7. Hún er frá Suður-Afríku. **RÉTT**
 8. 1964, '69, '71 og '73. Fjórum sinnum. **RÉTT**
 9. Belginn Hergé. **RÉTT**
 10. Banana, er það ekki? **RÉTT**

“Ég þakka drengilega keppni. Ég vissi reyndar fyrirfram að ég myndi vinna en það er gott að vita að maður sé framar Valda á einhverjum sviðum.”

Björgvin Ívar Baldursson kl. 15:11 15. nóvember 2011

Rétt svör: 1. Fjólublár. 2. Benny Andersson. 3. 56 ára. 4. Nils Olof Törnqvist. 5. Robin Williams. 6. Fimm. 7. Suður-afrikk. 8. Fjórum sinnum. 9. Hergé. 10. Banana.

Mynd/Sigurgeir S.

Neyðin kennir naktri konu spuna

Anna María hefur síðustu tvö ár hoppað á milli Íslands og Danmerkur því ytra er hún í sönghópnum, **IKI**, sem nýver-
ið vann til **dönsku tónlistarverðlaunanna** í söngdjassi.

Hvenær byrjaðir þú að syngja?

Ég byrjaði að syngja „Syngjum öll um Sókrates“ með Stebba Hilmars og Sverri Stormsker þegar ég var 9 mánaða.

**Hvenær áttaðir þú þig á því að þú vildir verða söng-
kona?**

Þegar ég söng „Syngjum öll um Sókrates“.

Þú lærðir söng í FÍH. Var það gefandi?

Já, það var mjög gefandi að læra af helstu jazztónlistar-
mönnum landsins.

Hvernig kom það til að þú fórst til Danmerkur?

Ég var svo heppin að komast í skiptinám frá FÍH í Rytmsk Musik Konservatorium í Kaupmannahöfn veturinn 2009 til 2010. Síðan þá hef ég verið að flakka á milli Íslands og Kaupmannahafnar.

Hvernig varð sönghópurinn IKI til?

Við vorum nfu söngkonur úr skólanum sem drógum

okkur saman fyrir 2 árum en við deildum sameigin-
legum áhuga á að kanna möguleika raddarinnar sem
hljóðfæri. Öll lögin eru spunnin á staðnum og aðeins
flutt einu sinni sem gerir tónlistina spennandi, síbreyti-
lega og skemmtilega ófullkomna að okkar mati.

Hvaða þýðingu hefur þessi viðurkenning fyrir þig?

Þetta er ótrúlega góð viðurkenning bæði fyrir mig og
fyrir okkur sem heild og veitir okkur innblástur að halda
áfram á sömu braut.

Hvað er framundan?

Ég ætla að halda áfram að njóta lífsins í Danmörku og
á Íslandi. Stefnan er að taka upp sólóplötu á Íslandi í
byrjun næsta árs. Við í IKI ætlum svo í tónleikaferðalag
til allra Norðurlandanna á næsta ári og gefa út ýmis-
legt efni. Við ætlum líka að taka upp plötu á Íslandi.
Stelpurnar voru yfir sig hrifnar af Íslandi þegar þær
komu hingað 2010 þannig þær geta ekki bedið eftir að
koma aftur.

jri

HUGSAR HEIM Í
DÖNSKU HAUSTI

**ANNA MARÍA
BJÖRNSDÓTTIR**

Fyrstu sex: 110287.

Uppáhaldstónlist: Björk, Tom Waits,
Camille, Zap mama, Joni Mitchell,
Eva Cassidy.

Plötur á fóninum: On your wall
- Clara Bryld, Our Garden - Johanna
Elina og auðvitað Jón Jónsson.

Uppáhaldsbímynd: The Room með
Tommy Wiseau.

NÍU RADDIR – ENGAR REGLUR

Sönghópurinn IKI er skipaður níu stúlkum frá Noregi,
Finnlandi, Danmörku og Íslandi og spinna þær alla
tónlist á staðnum hvar sem þær koma fram. Platan
sem hlaut verðlaunin varð til á þremur dögum í
upptökuveri þar sem spunnin voru 65 lög en 12
upphaldslögin voru síðan valin til að vera á plötunni.

FRÁ FRAMLEIÐENDUM 300
IMMORTALS
3D
FRUMSÝND 18. NÓVEMBER

**VILTU
VINNA 3D
SÍMA?**

LG Símar

**SENDU SMS SKEYTIÐ
EST LG Á NÚMERIÐ 1900
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ
LG OPTIMUS 3D SÍMA
+ 4 BÍÓMIÐA!**

**9. HVER
VINNUR!
FJÖLDI
AUKAVINNINGA**

**FULLT AF AUKAVINNINGUM:
BÍÓMIÐAR**

TÖLVULEIKIR - DVD MYNDIR - GOS OG FLEIRA!

VINNINGAR AFHENTIR Í ELKO LINDUM. 149 KR/SKEYTIÐ.
MEÐ ÞVI AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB.

WWW.SENA.IS/IMMORTALS
* Leik líkur 24. nóvember 2011

SMÁRRA BÍÓ HÁSHÖLUBÍÓ BORGARFÍLÍÓ sena



bodytrain

WALK TIGHT.

Walk Light



Ég var búin að vera slæm í baki og hafði það áhrif á bæði læri og nára.

Eftir að hafa gengið á **bodytrain**-skónum frá PUMA í nokkrar vikur var ég allt önnur í bakinu. Þeir hjálpa mér við að beita mér rétt og nú geng ég helst ekki í öðru.



Margrét Lára Viðardóttir
Knattspyrnukona

bodytrain fást hjá okkur



TÓTEM ehf



Tótem ehf. • Vínlandsleið 6-8 • S: 530 9400 • www.totem.is

Myndi fórna sjálfri sér á grillið

Það finnst varla betri fyrirmyndir fyrir ungt íþróttafólk héraendis en Eyjapæjan **Margrét Lára Viðarsdóttir**. Hún sagði **Monitor** frá flengingunum í fótbolta, danshefð kvennalandsliðsins og komandi ævintýri í þýska boltanum.



Texti: Einar Lövdahl Gunnlaugsson
Myndir: Kristinn Ingvarsson

einar@monitor.is
kring@mbl.is

Fáir hafa komist með tærnar þar sem Margrét Lára hefur hælana hvað varðar markaskorun í íslenskri knattspyrnu en hún hefur skorað hvorki fleiri né færri en 198 mörk í 124 leikjum Íslandsmóts, bikar- og meistarakæppni. Eftir farsælt skeið í sænsku úrvalsdeildinni hefur hún nú samið við þýska stórveldið Turbine Potsdam sem hún bar á dögum saman við það ef Gylfi Þór Sigurðsson gengi til liðs við Manchester United, svo hátt skrifað er Potsdam í kvennaboltanum. Margrét fær leikheimild með liðinu í janúar en fylgist með gengi liðsins í gegnum netið þangað til. Hún segist spennit fyrir þessu ævintýri þótt henni finnst hún hafa gleymt menntaskólaþýskunni að mestu leyti.

Ert þú fædd með boltann á tánum?

Ég er nú örugglega ekki fædd með hann á tánum en það var ekkert langt liðið á mína ævi þegar ég byrjaði að leika mér með bolta. Ég á tvo eldri bræður og svo var pabbi minn fótboltamaður, svo það var svo sem ekki langt að sækja það. Ég man alltaf þegar ég fór á mína fyrstu æfingu af því að ég var í rauninni dregin á hana af minni bestu vinkonu í dag. Þá var ég ekki nema fimm ára og var bara að leika mér á róló eða eitthvað þegar hún kom og sagðist vera að fara á fótboltaæfingu. Þá vissi ég varla hvað það var en hún sagði: „Endilega komdu með mér“, eða kannski meira eitthvað á barnamáli, og ég dreif mig með út á mal-arvöll og ég held að ég hafi varla misst úr æfingu síðan.

Slátraðir þú strákunum í fótbolta úti í Eyjum þegar þú varst yngri?

Ég var náttúrulega alltaf með strákunum í fótbolta, var alltaf með bróður mínum sem er fjórum árum eldri en ég og vinum hans að spila. Ég lét alveg finna fyrir mér en ég var líka oft barin og spörkuð niður en ég held að það hafi bara hert mig. Ég ligg allavega ekkert oft í grasinu í dag. Jú, ég var mikið með strákum og jú, ég slátraði þeim alveg (hlær).

Þú byrjaðir að spila með meistaraflokki ÍBV þrettán eða fjórtán ára gömul. Hvernig var að vera á fermingaraldri en æfa og spila með fullorðnum konum?

Það var rosalega gaman, það er auðvitað draumur allra knattspyrnukvenna og –karla að spila með meistaraflokki síns félags. Það var frábært að fá tækifæri til þess en það var auðvitað líka ótrúlega stressandi. Það var ekki endilega stressandi að spila fótboltaleikina, heldur meira vegna þess að það var hefð í ÍBV að maður var flengdur af liðsfélögnum eftir fyrsta leikinn sinn og þær tóku mig bara á miðjupunktinum beint eftir leik, gyrtu niður um mig og flengdu mig allhressilega, sælla minninga. Félagslegi þátturinn var sem sagt meira stress en fótboltinn sjálfur. Maður fékk svona óblíðar móttökur til að byrja með en eftir það voru þær ekkert nema almennilegheitin uppmáluð.

Þú skoraðir úr fyrstu snertingunni þinni fyrir A-landslið kvenna á sínum tíma. Hvernig tilfinning var það?

Það var náttúrulega geggjúð tilfinning og byrjunin á einhverju miklu, miklu stærra og meira sem ég hef síðan afrekað fyrir landsliðið. Byrjunin var frábær og síðan þá hefur þetta auðvitað verið upp og niður en alveg frábært í heildina litið. Ég man eftir markinu, tilfinningunni, mömmu grátandi uppi í stúku og amma táraðist víst við sjónvarpið heima og þetta er svona augnablik sem maður gleymir aldrei og mun lifa í minningunni sem er mjög gaman að.

Þú ert stúdent frá Menntaskólanum í Kópavogi. Tókst þú þátt í félagslífinu á menntaskólaárunum?

Ég verð eiginlega að viðurkenna það að ég fór aldrei á árs hátíð í menntaskóla og fór á eitt ball, það var með Nýdönsk. Ég var félagslega bæld í menntaskóla (hlær). Nei nei, ég var auðvitað mikið í fótboltanum og mínar bestu vinkonur voru í fótboltanum í Val á þessum tíma og ég var rosalega mikið í því að mæta bara í tíma og fara heim um leið og þeir voru búnir. Eftir á að hyggja hefði maður kannski átt að taka betur þátt, það hefði eflaust verið skemmtilegt, en svona var þetta bara og ég sé svo sem ekkert eftir því. Ég átti góða tíma í MK.

Hvernig finnst þér staða mála í kvennaboltanum á Íslandi í dag?

Ég held að þróunin sé flott, leikmenn eru að fara út að spila og það styrkir landsliðið, við erum bara að verða betri og betri. Leikmenn eru að spila leiki í hverri viku sem eru jafnkrefjandi og landsleikiri svo það kemur landsliðinu ofar á heimlistanum og svoleiðis. Að sama skapi fá ungir leikmenn sem eru að stíga sín fyrstu skref hérna heima fleiri tækifæri með sínum liðum og spila þá stærri hlutverk. Það er mjög mikilvægt, við stelpurnar sem eru í landsliðinu í dag spiluðum allar mikilvæg hlutverk í okkar félagsliðum frá fimmtán, sextán ára aldri. Yngri flokkar eru að styrkjast og við erum að fá marga efnilega leikmenn upp. Það sem mætti helst gagnrýna er að við erum ekki með U21 landslið, sem er mjög slæmt af því að við erum með U19 og svo A-landslið og bilið þarna á milli er rosalega mikið. Leikmennirnir sem eru þarna mitt á milli, eru kannski að banka á dyr í A-landsliðinu, þær

fá ekki verkefni við sitt hæfi og eru því verr undirbúnar þegar þær koma út í djúpu lauginu með A-landsliðinu. Mér finnst það áhyggjuefni en annars held ég að þróunin sé góð og ég vona að við fáum þessa góðu ungu leikmenn áfram. Við fengum síðast Söru Björk sem er ekki nema 21 árs en það er kominn tími á næstu ungu stjórn.

Er mikið um baktal og svoleiðis dramatík í kvennaboltanum?

Já, konur eru konur verstar, það er nú bara þannig. Ég held að það sé ekkert illa meint, þetta er bara eins og kaffihúspjall. Strákar fara kannski niður í bæ og lemja hver annan eða taka eina grófa tæklingu í næsta leik og svo er málið búið. Við sleppum því og förum frekar á kaffihúsin og tuðum og röflum. Ég held að það risti ekkert djúpt og þetta er kannski ekki beint baktal en leikmenn í sitthvorum liðum tala hvor um annan og þetta fylgir líklega bara keppnum þar sem allir vilja vinna.

... þær tóku mig bara á miðjupunktinum beint eftir leik, gyrtu niður um mig og flengdu mig allhressilega, sælla minninga.

Er þú værir dæmd í útleð á eyðieyju en mættir velja þrjár úr landsliðinu til að koma með þér, hverjar yrðu fyrir valinu?

Fyrst og fremst myndi ég velja Guðnýju Björk, við erum búnar að búa saman úti í Svíþjóð þannig að við erum mjög góðar vinkonur. Ég þyrfti að hafa hana með því ég yrði að geta spilað skallatennis. Ég yrði líka að taka Dóru Maríu með mér af því að við erum herbergisfélagar í landsliðinu, ég gæti ekki sofð án hennar. Svo myndi ég örugglega taka Katrínu Ómars með. Hún er svona léttklíkkuð, ég má alveg segja það því hún getur tekið því, hún myndi pottþétt koma okkur frá eyjunni með einhverjum lausnum. Svo er hún líka bara ótrúlega fyndin og skemmtileg.

Þegar það kæmi að því að það þyrfti að borða eina til að lifa, hverja myndir þú borða?

Ætli ég myndi ekki bara fórna mér sjálfri í það? Það er mesta kjötið á mér, ég er náttúrulega langmössuðust af þeim þannig að ég myndi fórna mér á grillið.

Hver í landsliðinu er gáfuðust, hver er fyndnust og hver er frekust?

Katrín Jónsdóttir er náttúrulega langgáfuðust, hún er lækni og við tókum þann titil ekki af henni. Katrín Ómars er fyndnust, þótt Edda sé líka fyndin. Ég ætla að segja að Sara Björk sé frekust. Hún er svona frek skástrík ákveðin, allavega inni á vellinum.

Þú talaðir um merki- legan vígslusið hjá ÍBV en það vill einmitt loða við íþróttalið að vera með einhverja undarlega síði utan vallar. Gildir það um landsliðið?

Ég myndi segja að það væri mjög undarlegt hvernig við undirbúum okkur inni í klefa fyrir leiki. Við dönsuðum rosalega mikið, það er bara eins og við séum að fara á Pál Óskar á NASA. Við erum í gir og það eru nokkrar þarna eins og Sif Atladóttir og Katrín Ómars sem eru búnar að mastera So You Think You Can Dance? -sporin. Þetta er rosaleg stemning og ég sæi Eið Smára, Gylfa Sigurðs og féлага í karlalandslíðinu ekki beint fyrir mér að taka þessi spor fyrir leiki.

Er líka dansað hjá félagsliðunum í atvinnumennskunni?

Hjá Kristianstad í Svíþjóð vorum við svo margir Íslendingarnir að við vorum búnar að smita þetta út þar. Hún „Sif-So You Think You Can Dance?“ er aðalstuðboltinn í þessu svo hún er búin að draga Svíana úr sínu þæginda-svæði í þessa stemningu. Ég reikna samt ekki beint með því að þýska stálið fari að taka einhverja breikdansa inni í klefa með mér fyrir leiki. Ég byrja allavega ekki á þessu á fyrstu vikunni en við sjáum hvað gerist þegar þær hafa vanist mér.

Þér hefur aldrei verið vísað af velli hérlendis með rauðu spjaldi. Ert þú svona þrúð?

Ég fékk reyndar mitt fyrsta rauða spjald á ferlinum í sumar með Kristianstad á móti hinu Íslendingaliðinu í sænsku deildinni, Djurgården. Ég braut einmitt á fyrirlíð-anum okkar, Katrínu Jónsdóttur. Mér finnst ég voðalega þrúð og heiðarleg inni á vellinum þótt það sé kannski ekki mitt að dæma. Sóknarmenn eiga heldur ekkert að vera í gulum eða rauðum spjöldum, varnarmenn eiga að taka

HRAÐASPURNINGAR

Fyrstu sex: 250786.

Uppáhaldsmatur: Nautasteik með öllu tilheyrandi.

Uppáhaldsstaður í heiminum: Vestmanna-eyjar.

Fyrirmynd í fótboltanum: Gamli Ronaldo.

Helsti kostur: Metnaðargjörn.

Helsti ókostur: Óstundvísi.



það á sig. Við sóknarmenn eigum bara að vera í dúlleríinu að skora og leggja upp mörk.

Er sérstakt stríð milli Íslendinganna í atvinnumanna-deildunum þegar liðin ykkar mætast?

Auðvitað, ég væri að ljúga að þér ef ég neitaði því. Maður er alltaf að keppa um ákveðið stolt og maður vill ekki tapa fyrir hinum Íslendingunum, sérstaklega ekki þegar þetta eru góðar vinkonur manns. Það eru samt allir vinir þegar leikurinn er flautaður af og dansa saman næst þegar landsliðið hittist.

Á dögum samdir þú við liðið Turbine Potsdam sem er á meðal stærstu félagsliða í heiminum. Hvernig leggst í þig að spila með svona stóru liði?

Ég er mjög spennit fyrir þessu og held að ég sé tilbúin í þetta núna, bæði andlega og líkamlega. Ég er búin að vera að glíma dálítið við meiðsli undanfarin ár og hef áður fengið tilboð frá stórum liðum en þurft að neita því vegna meiðsla og annað. Mér finnst ég vera að komast á rétt skrið núna, átti gott sumar og fer með það inn í næsta ár. Þetta verður krefjandi og erfitt verkefni en án efa skemmtilegt.

Þetta er tilraun númer tvö hjá þér varðandi þýsku deildina því þú fórst til Duisburg tvítug að aldri en snerir fljótlega heim. Hvers vegna gekk það ekki upp?

Það voru margir þættir sem spiluðu inn í. Á þessum tíma var ég mjög ung og reynslu- lítil og félagið stóð kannski alveg við sitt í samningnum. Mér leið ekki vel úti í Þýskalandi þá, liðið hittist aldrei utan

æfinga og gerði ekkert saman þannig að maður mætti bara á æfingar einu sinni á dag og fór síðan heim og varð einangr- aður. Það er erfitt að vera einn og hafa engan til að deila þessum 22 klukkustundum sem fara ekki í æfingar með. Mig langaði samt að prófa þetta en sé hins vegar ekki eftir því að hafa komið heim. Sumarið 2007 lifir lengi í mínu minni fyrir frábært ár og ég þroskaðist mikið af því að fara út.

Maður heyrir stundum að lífið sem atvinnumaður í íþrótt geti verið einmanalegt. Hvernig upplifir þú það?

Ég er þannig gerð að ég þrífst best í umhverfi þar sem það er mikið að gera og langar alltaf helst að vera í boltan-

▲▲ Þetta er rosaleg stemning og ég sæi Eið Smára, Gylfa Sigurðs og félagi í karlalandsliðinu ekki beint fyrir mér að taka þessi spor fyrir leiki.



viðtalið





um, skóla og jafnvel vinnu líka. Lífið sem atvinnumaður er þannig að maður er með mikinn frítíma, sem getur verið kostur og galli. Það er galli að því leyti að þá hefur maður kannski meiri tíma til að fara að veita sér upp úr hlutum eins og þegar maður saknar fjölskyldunnar eða kærastans, sem hefur búið heima á Íslandi þann tíma sem ég hef verið úti. Þess vegna kom ég mér í sálfræðifjarnám frá Háskólanum á Akureyri.

Það er algengt bæði í karla- og kvennaknattspyrnu að leikmenn hugsi mikið um útlitið inni á vellinum. Hugsar þú um að líta vel út á vellinum?

Já, auðvitað hugsar maður um það líka. Ég slétti alveg á mér hárið og set á mig maskara fyrir leiki eins og stelpur gera. Ég er ekkert að dressa mig upp og fara í „extreme make-over“ en þegar það eru sjónvarpsleikir og svona þá hendur maður kannski aðeins í grímuna á sér. Mér finnst skipta máli að líta vel út. Ég spila ekki í svörtum takkaskóm, finnst bara miklu meira kúl að spila í hvítum, og ég er yfirleitt í hjólabuxum innanundir sem eru í sama lit og treyjan en ekki stuttbuxumar. Maður reynir kannski að vera með hárbönd í stíl við búninginn. Auðvitað hugsar maður um lúkkið innan vallar alveg eins og utan hans.

Tekur þú þá aukalegan tíma í að hafa þig til fyrir sjónvarpsleiki?

Kannski aðeins (hlær), en auðvitað er aðaleinbeitingin á leiknum. Þetta er samt hluti af þessu.

Leyfir atvinnuknattspyrnukona sér skyndibítafæði og nammi á laugardögum?

Já, ég er alveg nammigrís en ég er ekkert rosalega mikið fyrir skyndibítann. Mér finnst súkkulaði mjög gott og það er kannski einn af mínum ókostum. Ég held að allir atvinnumenn geti skrifað upp á það að þeir hafi lagt ymist óhollt fæði og drykki inn fyrir sínar varir. Ég held mig þó frá áfengi og öðrum vímuefnum svo ég leyfi mér súkkulaði á laugardögum í staðinn.

Mér skilst að þú hafir gaman af því að syngja. Þessa dagana er fyrrum landsliðsmaðurinn í handbolta, Logi Geirs, að reyna að meika það sem poppari. Má búast við að þú æðir inn í þann bransa áður en langt um líður?

Ég er með viskírödd og ég held að þær séu ekki vinsælar sönguraddir. Reyndar gerði Birgitta Haukdal garðinn frægan á sínum tíma og ég gæti mögulega fetað í hennar spor en ég þyrfti að fá smá kennslu. Eða ekki smá, ég þyrfti að fá mikla kennslu. Að öllu gamni slepptu, þá held ég ekki. Mér finnst gaman að syngja og hef oft sagt að ég hefði viljað vera poppstjarna ef ég hefði getað það. Ég er hins vegar langt frá því að geta það, ég fékk víst hæfileika í fæturna. Ég hugsa að ég reyni bara að rækta þá hæfileika og sjái til með sönginn.

Hvað átt þú eftir að gera sem knattspyrnukona? Átt þú þér einhver yfirlýst markmið?

Ég á eftir að gera fullt. Ég er náttúrlega bara 25 ára og er kannski að fara á mín bestu ár núna svo ef ég næ að halda mér meiðslalausri þá get ég náð ennþá lengra. Mig dreymir um að komast á Heimsmeistaramótið með landsliðinu, halda áfram að standa mig vel þar og hjálpa liðinu til að brjóta fleiri blöð í þeirri sögu. Persónulega er ég síðan að fara í stórt og krefjandi verkefni, eitthvað sem getur orðið mikill draumur. Ég þarf auðvitað að hafa fyrir hlutunum, sem ég ætla mér að gera, og ég er alveg full af eldmóð núna. Mér finnst ég nýr leikmaður eftir að hafa loks komist út úr þessum meiðslum, mér finnst eins og ég hafi verið í barneignafri þar sem ég er að koma til baka núna. Ég er að fara að spila með liði sem er eitt besta lið heims í kvennaboltanum í dag og yfirlýst markmið þess er að vinna þýska meistaratitilinn, bikarinn og Meistaradeildina svo það hljóta að vera mín markmið líka.

Talandi um barneignir, er það eitthvað sem afreksí-þróttakona má við að vera að hugsa út í á sínum bestu árum?

Við biðum bara eftir því að karlarnir geti farið að ganga með börnin. Nei, auðvitað er það eitt af því sem er á pásu hjá manni. Fótboltinn er eitthvað sem maður getur auðvitað gert í svo stuttan tíma, maður getur eignast börn seinna. Það er allt í lagi, maður verður að ferma börnin svona um sjötugt (hlær). Núna er maður á fullu í þessu, þetta tekur allan tíma og orku, svo hitt verður að biða betri tíma. Ég er hins vegar mikil barna- og fjölskyldumanneskja svo mig langar að stofna til fjölskyldu einn daginn og fara að búa til litla fótboltastelpur eða –stráka framtíðarinnar, það væri ekkert leiðinlegt.

ÞETTA EÐA HITT

Lundakjöt eða pizza? Lundakjöt.

Þjóðhátíð eða EM? EM, ef ég er að spila þar. Ef þú meinar að horfa á karlana á EM, þá er það klárlega Þjóðhátíð.

Adidas eða Nike? Hvorugt.

Hvort myndir þú frekar velja að missa alla fótboltahæfileika eða að Þjóðhátíð í Eyjum yrði lögð niður fyrir fullt og allt? Að Þjóðhátíð yrði lögð niður, sorri allir.



For more information call 354 5115300

DIESEL[®]
FOR SUCCESSFUL LIVING

DIESEL ISLAND

Land of the Stupid, Home of the Brave.

Diesel Island's Stupid Constitution is being written. Learn more at diesel.com



HVAÐ ER TÍTT?

Nafn: Sigurður Guðmundsson.
Á forsíðu: 25. nóvember 2010.
Fyrirsögn viðtals: Langar í hænsn og að rækta mitt eigid.

„Jú, það er nú aldeilis gott að fréttu. Ég hef í fyrsta lagi eignast litla dóttur sem stækkar ört, eins og litlir kettir gjarnan gera. Hin sívinsæla hljómsveit, Hjálmar hafa lokið við enn eitt meistaraferkið, sem er í þessum orðum að rjúka úr verslunum um land allt líkt og pönnur með rjóma. Útgáfutónleikarnir fara svo fram 26. nóvember í Háskólabíói. Einnig höfum við félagarnir verið dulítið að þvælast um hin ýmsu nágrannalönd, sem og önnur sem teljast kannski ekki beint í nágrenninu. Í júní söng ég tónleika í Hörpu með Sigríði Thorlacius ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands og voru þeir tónleikar að koma út á geisladiski fyrir fáeinum dögum síðan. Míner eigin jólatónleikar með Memfismafiunni verða þann 4. desember í Háskólabíói og 9. desember í Hofi á Akureyri. Og svo verður öll Baggalútsromsan bæði í Háskólabíói og Hofi. Síðan er ég eflaust að gleyma þónokkru, en það er önnur saga.“



LOL-MAIL MONITOR

frá Jón Ragnar Jónsson
til Pétur Örn Guðmundsson
dagsetning 11. nóvember 2011 15:44
titill LOL-mail Monitor

Heill og sæll Mr. Jesus

Would you like some lemonade?
Or would you like some After-Eight?

Dóri Gylfa sagði að þú værir sá allra fyndnasti. Nú er það þitt að sanna það og skora á næsta.

Góða helgi og takk.
Kv. Jón Ragnar

Heyja.

Ég hef nú aldrei verið mikið fyrir brandara en get ekki skorast undan ef Dóri Gylfa skorar á mig.

Hvað finnst miðlum og skyggnu fólki best með kaffinu?
Paranormal brauð.

Verð héra alla vikuna.
Ég skora á Villa Goða því hann kenndi mér allt sem hann kann. Það var auðvelt nám.

kv. Pétur Örn

Jólin koma í desem(Bie)ber

Jólin koma snemma í ár hjá ungstirninu Justin Bieber en hann gaf út jólaplötu þann 1. nóvember síðastliðinn. Platan, sem situr í 10. sæti Tónlistans, skaust beint á toppinn á Billboard 200 listanum í fyrstu vikunni sem hún var í sölu. Með öðrum orðum virðist ekkert lát vera á vinsældum Kanadakrakkans.

Á plötunni Under the Mistletoe syngur Bieber með fjöldanum öllum af reynsluboltum því þar er að finna þrjá dúetta ásamt lagi með hinni fornfrægu strákasveit Boyz II Men og öðru lagi með The Band Perry. Dúettarnir eru af dýrari gerðinni en Bieber syngur lagið The Christmas Song (Chestnuts Roasting on an Open Fire) með sjálfum Usher, rappútgáfu af laginu Drummer Boy með Busta Rhymes og síðast en ekki síst syngja þau Mariah Carey saman nýja útgáfu af hinu ódauðlega All I Want For Christmas Is You.

Fyrsta og eina smáskífa plötunnar hingað til er lagið Mistletoe. Til marks um vinsældir Bieber má líta til áhorfstalna á YouTube en alls hafa rúmar 47 milljónir jarðarbúa skoðað tónlistarmyndbandið við lagið á tveimur mánuðum. Spannandi verður að sjá hvort sala plötunnar aukist hérlendis þegar líða fer að jólum en líklega verður hann að minnsta kosti í jólapökkum þeirra sem héldu kröfugöngu tileinkaða Bieber í september.



FERSKUR INN



ELTI HRELL IRINN



Egill Einarsson

@EgillGillz Reykjavík
The official twitter account of Gillz, the Competitive Bodybuilder, Actor, Model, Strength Coach and Best Selling Author!
<http://www.Gillz.is>

EgillGillz Egill Einarsson
Þú þarft að vera MAN til að vera á hlýraból með M.Bess! Létt sunnudagsæfing!
6. nóvember kl. 12:09



EgillGillz Egill Einarsson
Grant&Gillz í Gay filing! #Lífsleikni
7. nóvember kl. 19:05



EgillGillz Egill Einarsson
@bennimagnusson You're one hell of a bodybuilder Benedict!!!
8. nóvember kl. 12:13

EgillGillz Egill Einarsson
Fokking 5% eins og þú heimtað-ir!!! @hanneshaldors Sé þig á morgun!
11. nóvember kl. 23:36



EgillGillz Egill Einarsson
Svona byrja ég alla daga! Yndisleg leið til að kickstarta deginum!
12. nóvember kl. 12:43



EgillGillz Egill Einarsson
Hata þegar Swess tekur mynd af mér þegar ég veit ekki af því og heimtar að ég setji hana á twitter!!
13. nóvember kl. 12:30



Börn og vísindi

Börn í dag eru orðin ansi fær á nýjstu tækin og sum ganga svo langt að líta vart við gömlu leiktækjunum því að snertiskjár heilla meira. En leikfangasmíðir hafa fundið lausn við vandanum og hafa nú hafist handa við að framleiða leikföng sem nota má með spjaldtölvum eins og iPad. Disney sendi nýverið frá sér litla bíla sem þeir kalla „AppMATE“ þar sem iPadinn verður eins

konar gagnvirk bílamotta því hann skynjar hreyfingu bílanna þegar þeir snerta skjáinn. Þannig geta börnin ekið bílnum í mismunandi veröldum sem finna má í forritinu sem hannað er fyrir bílana.

Forritið er fritt en bílarnir koma í pörum og kostar parið 20 dollara. Það læra börnin sem fyrir þeim er haft.



TÓNLISTINN

Vikan 17. - 24. nóvember 2011

- 1 **Mugison**
Haglél
- 2 **Hjálmar**
Órar
- 3 **Of Monsters And Men**
My Head Is An Animal
- 4 **Ingimar Eydal**
Allt fyrir alla
- 5 **Lay Low**
Brostinn strengur
- 6 **Sigurður Guðmunds og Sigríður Thorlacius**
Ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands
- 7 **Baggalútur**
Áfram Ísland
- 8 **Björk**
Biophilia
- 9 **Quarashi**
Anthology
- 10 **Justin Bieber**
Under the Mistletoe

- 11 **Adele** 21 12 **GRM** Þrjár stjórnur 13 **Jón Jónsson** Wait For Fate 14 **Sigur Rós** Inni 15 **Ingó** Ingó 16 **Coldplay** Mylo Xylo 17 **Bubbi** Ég trú á þig 18 **Helgi Björns & reiðmenn vindanna** Ég vil fara uppí sveit 19 **Valdimar Undraland** 20 **Gus Gus** Arabian Horse 21 **Pollapönk** Aðeins meira pollapönk 22 **HAM** Svik, harmur og dauði 23 **Einar Scheving** Land míns föður 24 **Felix Bergsson** Þögl nótin 25 **Skálmöld** Baldur 26 **Rökkurró** Í annan heim 27 **Sólstafr** Svartir sandar 28 **Helgi Björns & reiðmenn vindanna** Ríðum sem fjandinn 29 **Björgvin & Hjartagosarnir** Leiðin heim 30 **Megas og strengir** Aðför að lögum

*Tónlistinn er unninn af Félagi hljómplötufra- leiðenda og inniheldur sölutölur síðastlið- innar viku í verslunum Skifunnar, Hagkaupa, Pennans / Eymundssonar, 12 Tóna, Hörpu, Elkó, Smekkleysu plötubúð og á Tónlist.is.



LAGALISTINN

Vikan 17. - 24. nóvember 2011

- 1 **Of Monsters And Men**
King and Lionheart
- 2 **Goyte / Kimbra**
Somebody I Used To Know
- 3 **Hjálmar**
Ég teikna stjórn
- 4 **Mugison**
Kletturinn
- 5 **Coldplay**
Paradise
- 6 **Lady Gaga**
You And I
- 7 **Adam Levine / Christina Aguilera**
Moves Like Jagger
- 8 **Foster The People**
Pumped Up Kicks
- 9 **Dikta**
What Are You Waiting For?
- 10 **Ed Sheeran**
The A Team

- 11 **Bruno Mars** It Will Rain 12 **Lay Low** Brostinn strengur 13 **LMFAO** Sexy And You Know It 14 **Kelly Clarkson** Mr. Know It All 15 **Lana Del Ray** Video Games 16 **Rihanna / Calvin Harris** We Found Love 17 **Jason Derulo** It Girl 18 **Snow Patrol** Called Out In The Dark 19 **Sóley** Smashed Birds 20 **Jón Jónsson** Always Gonna Be There 21 **Florence & The Machine** Shake It Out 22 **Ingó / Fjallabætur** Ertu ástfanginn? 23 **Ensími Ráfandi** 24 **Delilah** Go 25 **Lay Low** Horfið 26 **Flo Rida** Good Feeling 27 **Rihanna** Cheers (Drink To That) 28 **Mugison** Stingum af 29 **Quarashi** Beat'em 30 **David Guetta / Usher** Without You

*Lagalistinn er unninn af Félagi hljómplötu- framleiðenda og inniheldur samantekt síðastliðinnar viku á mest spiluðu lögum á eftirtöldum útvarpsstöðvum: Bylgjan, FM95.7, Xíð 977, Rás 2 og Kaninn. Auk þess er tekið mið af sölu á Tónlist.is.

**NÝ LÍKAMSRÆKT
Í HOLTAGÖRÐUM**

2.990 /MÁN
ENGIN BINDING!

Reebok
FITNESS

reebokfitness.is

**FLOTTASTA**

Er fíni rúskinnsjakinn minn úr BikBok sem ég fékk á tæpar 4.000 kr. en hann átti að kosta um 30.000 kr. Frekar mikil snilld!

**NÝJASTA**

Eru skór sem ég keypti mér um síðustu helgi í GS skóm. Þeir minna allra helst á gömlu góðu Buffalo-tískuna, mér finnst þeir algjört æði!

**DÝRASTA**

Ég á alls ekki mikið af rándýrum flíkum. Ég held að Billibi skórnir mínir úr GS skóm sem ég fékk í afmælisgjöf frá kærastanum mínum sé mín dýrasta eign í augnablikinu.

**SKRÍTNASTA**

Ég bjóst aldrei við því að ég myndi einhvern tímann eignast rauðar leðurbuxur. En ég keypti mér þessar finu í Gallerí 17.

Hælar gera dressin fallegrí

Að þessu sinni kíkti **Stíllinn** í heimsókn til **Faneyjar Ingvarsdóttur** fyrrum fegurðardrottningar. Faney er á sínu síðasta ári í **Fjölbrautaskólanum í Garðabæ**, samhliða því starfar hún í **GS skóm** og æfir handbolta með **Stjörnunni** í frítíma sínum. Faney lumar á mörgum flottum flíkum í fataskápnunum sínum.

**ELSTA**

Eru hvítar Levi's gallastuttbuxur sem mamma mín átti fyrir mörgum árum sem ég gróf upp einhvern tímann í sumar og hafa komið vel að gagni.

fataskápurinn

Hvernig myndir þú lýsa stílunum þínum í fimm orðum?
Dömulegur, töffaralegur, fjölbreytilegur, þægilegur, gamaldags/nýlegur.

Hver er þinn uppáhaldshönnuður?

Ég á engan einn uppáhalds en ég fylgist t.d. vel með línunum frá ACNE, Alexander McQueen, Marc Jacobs, McQ, Alexander Wang og svona gæti ég talið endalaust upp. Ég hefði ekkert á móti því að eignast fót frá þessum hönnuðum.

Hvar verslar þú helst fötin þín?

Ég versla þau allra helst í Monki og H&M. Ég er svo heppin að eiga systur í Kaupmannahöfn sem gefur mér ástæðu til að ferðast þangað nokkrum sinnum á ári og þar geri ég mín helstu fatainnkaup. Urban Outfitters og Weekday koma líka sterk inn. Hérna heima eru það aðallega Spúútnik, Rokk og Rósir, Topshop og GS skór.

Fyrir hvernig tilefni finnst þér skemmtilegast að klæða þig upp?

Bara við flest öll. Mér finnst rosalega gaman að vera fín og klæða mig upp. Ég er t.d. yfirleitt alltaf fín í skólanum og er mjög oft á hælum. Flest dress eru fallegrí við hæla að mínu mati.

Hvaða snyrtivöru gætir þú ekki verið án?

Ég gæti ekki verið án hyljarans míns frá Maybelline sem ég læt undir augun, mér finnst hann skipta höfuðmáli þegar ég mála mig. Maskarinn frá Maybelline er líka algjör snilld en ég hef notað hann frá því að ég byrjaði að maskara mig. Annars gæti ég ekki verið án varasalva.

Ef þú yrðir að fá þér tattú, hvernig tattú myndir þú fá þér og hvar?

Ef ég yrði að fá mér tattú myndi það örugglega vera kennitalan mín á innanverðan fingurinn. Annars er ég ekki í neinum tattúhugleiðingum.

**BESTA**

Mín besta í augnablikinu er nýja mökkakápan mín sem ég keypti í H&M. Hún er mjög flott og rosalega hlý í þokkabót. Hún mun koma oft í stað dúnúlpunnar í vetur.



Sumir vilja meina að það sé of mikið að vera í snákamynstri frá toppi til táar en það er allt leyfilegt á sýningapöllum.



Snákamynstur nýjasta æðið

Snákamynstrið er að tröllríða öllu um þessar mundir. Mynstrið hefur fram til þessa þótt hallærislegt en nú er snákamynstrið orðið gríðarlega vinsælt og er áberandi á sýningapöllum og á tískubloggsíðum um allan heim.



Kápur úr snákamynstri var algeng sjón á sýningapöllum.



Tvívurasystir hans er að heimsækja hann yfir hátíðarnar...

ADAM SANDLER IS JACK AND JILL

...og það er ekki fallegt.

Frumnýnd 25. nóvember

VILTU VINNA MIÐA?

9. HVER VINNUR!
FJÖLDI AUKAVINNINGA

SENDU SMS SKEYTIÐ ESL JAJ Á NÚMERIÐ 1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!

FULLT AF VINNINGUM: BÍÓMIÐAR

TÖLVULEIKIR - DVD MYNDIR - GOS OG FLEIRA!

VINNINGAR AFHENTIR Í ELKO LINDUM. 149 KR/SKEYTIÐ. MEÐ ÞVI AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB.

WWW.SENA.IS/JACKANDJILL

SMÁRR BIÓ HÁSHÖLA BIÓ BORGAR BIÓ

sená

FERILLINN



Kristen Stewart

Hæð: 167 sentimetrar.
Besta hlutverk: Isabella Swan í Twilight.
Staðreynd: Stewart er með brúna linsur í hlutverki sínu í Twilight-myndunum. Hennar raunverulegi augnlitur er grænn.
Eitruð tilvitnun: „Stelpur eru ógnvekjandi. Ég er skíthrádd við stóra stelpuhópa.“

1990 Fæðist í Los Angeles þann 9. apríl.

1999 Leikur sitt fyrsta hlutverk í bíómynd þegar hún leikur stúlku sem segir ekkert í myndinni The Thirteenth Year.

2002 Hlýtur sitt fyrsta hlutverk í stórmmynd þegar hún leikur sykursjúka stúlku, Sarah Altman, í myndinni Panic Room. Þar leikur hún á móti Jodie Foster. Hún var tilnefnd til Young Artist-verðlaunanna fyrir frammistöðu sína.

2003 Aftur er Stewart tilnefnd til Young Artist-verðlaunanna, nú fyrir hlutverk sitt í hryllinum Cold Creek Manor. Sama ár byrjar hún í heimaskóla vegna óreglu-legrar mætingar í skóla.

2004 Leikur í fyrsta sinn í aðalhlutverki í myndinni Catch That Kid. Sama ár fer hún með hlutverk stúlku sem er nauðgað í sjónvarpsmyndinni Speak. Hlutverkið er fremur þögult en hefur fært Stewart mikið lof.

2007 Leikur í In the Land of Women. Hún leikur einnig táningsöngkonu, Tracy, í myndinni Into the Wild sem Sean Penn leikstýrir.

2008 Fer með lítið hlutverk í Jumper og leikur einnig í What Just Happened með Robert De Niro. Í október er fyrsta Twilight-myndin frumsýnd og hlýtur Stewart kvikmyndaverðlaun MTV-sjónvarpsstöðvarinnar fyrir besta leik konu í aðalhlutverki.

2009 Leikur aðalhlutverkið í Adventureland á móti Jesse Eisenberg, sem síðar fór með hlutverk Mark Zuckerberg í Social Network. The Twilight Saga: New Moon kemur einnig út og Stewart hlýtur MTV-verðlaun.

2010 The Twilight Saga: Eclipse er frumsýnd og enn fer Stewart með hlutverk Bellu. MTV-sjónvarpsstöðin heldur uppteknum hætti og verðlaunar Stewart. Hún leikur einnig í The Runaways ásamt Dakota Fanning.



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Twilight Saga: Breaking Dawn

Þau Bella og Edward ganga í hjónaband þrátt fyrir að ekki séu allir sáttir við þann ráðahag, þar á meðal Jacob, enda er hann sjálfur ástfanginn af Bellu. Strax eftir brúðkaupið halda þau Bella og Edward til Brasilíu þar sem þau eyða sínum fyrstu brúðkaupsdögum í rómantísku andrúmslofti við eina af ströndum landsins.

Nokkrum dögum síðar verður Bellu ljóst að hún er orðin ófrísk af barni

þeirra Edwards. Fréttirnar af hinu nýja barni leggjast hins vegar ekki jafnvel í alla.

Foringjar vampíruhópsins telja að Bellu sé stórhætta búin fæði hún það, en úlfurinn Sam er sannfærður um að barnið eigi eftir að gera út af við úlfana fái það að koma í heiminn. Til að varna því ákveður Sam að Bella þurfi að deyja, svo og allir sem tilheyra Cullen-hópnum.

Leikstjórn: Bill Condon.
Aðalhlutverk: Robert Pattinson, Kristen Stewart, Taylor Lautner, Ashley Greene, Dakota Fanning, Michael Sheen, Maggie Grace og Anna Kendrick.
Lengd: 115 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð börnum yngri en 14 ára.
Kvikmyndahús: Sambíóin Álfabakka, Egilshöll, Kringlunni, Akureyri, Selfossi og Keflavík.

Aðrar frumsýningar: Immortals 3D - Elías og fjársjóðsleitinn

FRUMSÝNDAR FÖS. 18. NÓVEMBER

f VILTU MIÐA?

Monitor ætlar að gefa miða á Twilight Saga, fylgstu með ...
facebook.com/monitorbladid



HARRISON FORD-LEIFAFRÆÐINGUR

Aftur til fortíðar á mánudögum

Háskóli Íslands og Háskólabíó sýna sígildar myndir á hverju mánudagskvöldi á hagstæðum kjörum. Næsta mánudag verður myndin Indiana Jones: Raiders of the Lost Ark sýnd í Stóra salnum.

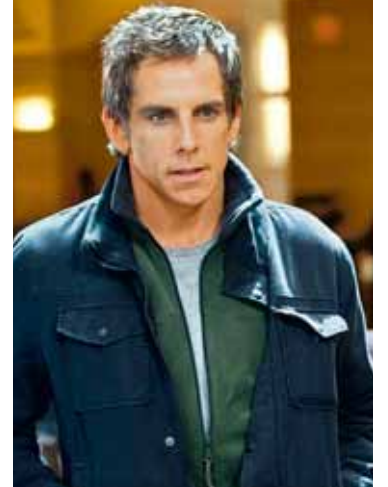
Í tilefni af aldarafmæli Háskóla Íslands og hálftrar aldar afmæli Háskólabíós standa stofnanirnar fyrir mánudagsbíó í hverri viku. Á kvöldunum hafa verið sýndar myndir sem hafa margar hverjar ekki verið sýndar í kvikmyndahúsi svo árum skipti en á meðal mynda sem varpað hefur verið á hvíta tjaldið frá því í vor eru Coming to America, Top Gun, Psycho og Schindler's List. Sýningarnar fara fram í Stóra sal og eru þær á hagstæðu



verði en miðinn kostar 500 kr., rétt eins og fyrir rúmum áratug síðan.

Næsta mynd sem sýnd verður þann 21. nóvember er háklassíkin Indiana Jones: Raiders of the Lost Ark í leikstjórn Steven Spielberg. Eins og allir vita túlkaði Harrison Ford þennan fræga fornleifafræðing með ódauðlegum hætti en myndin kom út fyrir 30 árum síðan var jafnframt sú fyrsta í myndaflokknum um Indiana Jones.

KVIKMYND



Ekki nógu myndin

Myndin fjallar um starfsmenn íbúðahótel sem ákveða að reyna að ræna ríkasta íbúann eftir að hann sveik peninga út úr þeim öllum. Ég leyfði mér að hafa smá væntingar áður en ég fór, bjóst jafnvel við góðu „kombakki“ frá Eddie Murphy og Ben Stiller er yfirleitt alltaf skemmtilegur. En því miður þá varð ég fyrir vonbrigðum. Myndin er bara ekki nógu góð og kannski það sem verra er fyrir svona grínmynd, alls ekki nógu myndin. Hún er auðvitað algjör formúla sem mér hefði reyndar fundist í góðu lagi ef hún hefði verið mjög myndin og skemmtileg en svo var ekki. Myndin nær aldrei neinu flugi, er meira bara svona að keyra um á flugvellingum í staðinn fyrir að taka á loft.



Lítið kjöt á beinunum

Söguþráðurinn er ágætis hugmynd en maður fær það fljótt á tilfinninguna að handritshöfundarnir hafi ekki alveg vitað hvernig þeir ættu að klára hana. Lítið sem ekkert kjöt er á beinunum fyrir utan stöku brandara sem fær mann til að brosa. Að lokum rennur hún bara út í sandinn og maður er eiginlega bara nokkuð feginn að hún sé á enda. Eddie Murphy á ágætis spretti innan um og það sama má segja um Gabourey Sidibe. Ben Stiller er bara Ben Stiller og Matthew Broderick, sem ekkert hefur sést til síðan í Godzilla, náði sér heldur aldrei almennilega á strik. Það verður þó að viðurkennast að ég hef aldrei verið neinn sérstakur Matthew Broderick-áðdáandi. Myndin er eflaust ágætis afþreying fyrir þá sem gera ekki miklar kröfur en það er líklega ódýrara að horfa bara á trailerinn, öll myndu atriðin eru þar.



Kristján Sturla Bjarnason

TOWER HEIST

MMMMM

Geimverur á jörð

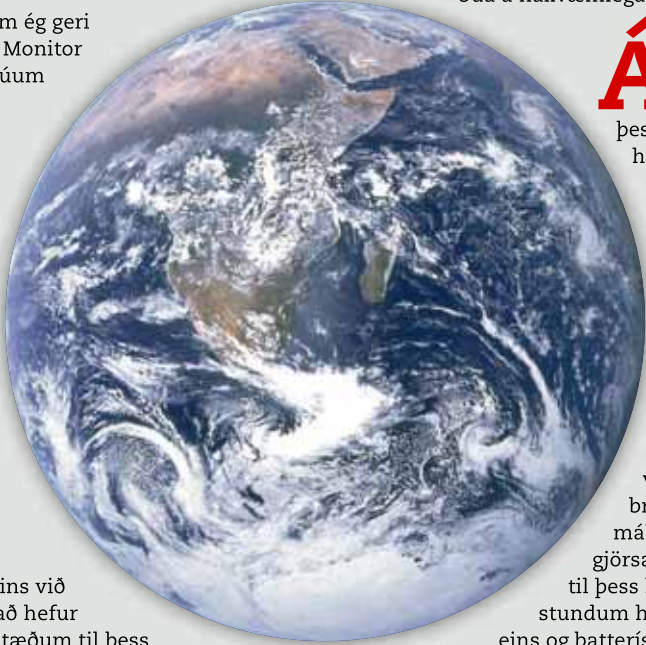
Netið, fótbolti, iPod, Facebook, skyndibiti og merkja-föt. Þetta eru fyrirbæri sem á meðal annarra fylla upp í hversdagslíf mitt sem ungur strákur búsettur í höfuðborg Íslands. Ég vakna á morgnana, fæ mér morgunkorn, klæði mig í gallabuxur, stekk út í strætó, mæti í vinnuna og kíki kannski í bíó á tyllidögum. Ég held meira að segja að líf þetta sé tiltölulega dæmigert.

Þetta er heimurinn sem ég geri ráð fyrir að lesendur Monitor lífi og hrærist í. Við búum í heimi tæknivæðingar og -framfara sem við trúum að bæti samfélagið okkar og geri lífið auðveldara. Í síðustu viku hlammaði ég mér fyrir framán sjónvarpið sem trúlega er einmitt mjög dæmigert fyrir lífnaðarhætti ungs manns í tæknivæddu samfélagi. Aldrei þessu vant horfði ég á fræðsluefni á RÚV sem opnaði augun mín enn á ný fyrir því hversu klikkaður þessi heimur sem við lifum í er.

Þátturinn sagði frá tengslum mannkynsins við jörðina og hvernig það hefur sigrast á öfgakenndum aðstæðum til þess að byggja sér heimili. Hann sagði frá fólki sem býr í regnskógum og hefur lífibraud af því að karlmaðurinn í fjölskyldunni klifrar upp í 40 metra há tré til þess að komast í býflugnabú og ræna hunanginu þeirra. Það gerir hann með einu reipi búnu til úr jurtum að vopni á meðan brjálaðar býflugurnar verja búid með lífi sínu. Þarna er mikið á sig lagt fyrir máltíð dagsins.

Hversdagslíf þessa fólks í regnskógunum sló mig út af laginu og það gerði næsta umfjöllunarefni þáttarins líka. Næsti ættbálkur sem þátturinn

fjallaði um var merkilegur fyrir margar sakir en einkum fyrir þær að hann er svo einangraður og afskekktur að aldrei áður hafði sést til hans né spurst. Hér er um að ræða manneskjur eins og lesendur Monitor sem er uppi á því herrans ári 2011 en hafði aldrei náðst á mynd áður og trúlega voru þetta fyrstu kynni þess af umheiminum yfir höfuð. Fyrir okkur er þetta fólk í raun geimverur sem þó búa á nákvæmlega sama bláa hnetti og við.



Ástæða þess að ég taldi mig knúinn til að stinga niður penna var hvorki til þess að vera eitthvað yfirdrifið heimspekilegur né að láta eins og ég sé fyrsti maðurinn sem hugsar til þessa fólks sem býr gjörsamlega einangrað frá öðrum jarðarbúum, mér finnst bara tilhugsunin um mismuninn á samfélagi okkar og samfélagi þessa fólks svo rosaleg að ég næ bara ekki utan um hana. Um hvað talar þetta fólk sín á milli? Grínast það við hvort annað og segir brandara? Á það sér áhugamál? Að sama skapi verður það gjörsamlega surrealistískt að hugsa til þess hvernig atriði sem ég álit stundum heimsins stærstu vandamál, eins og batterísleysi farsímans míns, blikna gjörsamlega í samanburði við vandamál þessa fólks. Flest allt sem ég pirra mig yfir kallast lúxusvandamál samanborið við það að þurfa að klifra 40 metra upp í loftið og hrista af sér her býflugna til þess eins að fá að borða.

Mannskepnan er magnað fyrirbæri og þetta líf er klikkað. Þótt margt sé ólíkt með okkur mönnum þá má kannski benda á eitt og annað sem við eigum sameiginlegt. Trúlega erum við öll að leita að einhverju, en munurinn er þó sennilega



fólginn í hvers er leitað. Í hinum vestræna heimi leita menn kannski helst að heppilegri bráð til að veiða í matinn til að lifa af á meðan að í hinum miklu regnskógum er algengara að leitin sé að sannleikanum um hvort Justin Bieber sé virkilega pabbinn eða ekki. Eða var það kannski öfugt?

ORÐ Í BELG

Einar Lövdahl Gunnlaugsson
einar@monitor.is



VERTU KLÁR Á FORSÍÐU

MONITOR

ÚTGÁFUTÓNLEIKAR ÁRSTÍÐA

Laugardagurinn 19. nóvember
Salurinn í Kópavogi kl. 21.00



Mynd/Oskar Páll Eifarsson

Stærri hljóðheimur

Hljómsveitin Árstíðir ætlar að fagna útgáfu plötu sinnar, Svefn og vöku skil, með tónleikum í Salnum næsta laugardagskvöld. „Við erum búnir að vinna að þessari plötu síðustu 2 ár. Mörg lög hafa verið erfið í fæðingu en það sem hefur helst breyst frá síðustu plötu er að bandið er búið að stækka og við erum að nota strengiákvartett í flestum lögnum. Það komum við til með að gera líka á útgáfutónleikumunum,“ segir Gunnar Már Jakobsson sem bæði syngur og spilar á gítar í sveitinni. „Það er skemmtilegt að spila þar sem hljómburðurinn er góður enda hefur hljóðheimurinn stækkað hjá okkur og útsetningar eru orðnar meiri og tæknilegri. Við ætlum því að spila ljúfa tóna fyrir fólk en svo er líka komið smá fútt í einhver ný lög og þá er tekið á því. Smá rokk og ról í restina.“ Meðlimir hljómsveitarinnar hafa verið duglegir við að leggja land undir fót síðustu misseri. Í ágúst fór sveitin í tveggja vikna ferð um Austurríki og Tékkland og í september spilaði sveitin 11 tónleika í 8 borgum í Rússlandi á einungis tveimur vikum. „Það æðislega við rússneska áhorfendur er hvað þau mæta bjartsýn á tónleika og taka manni opnum örmum án þess að hafa heyrt í manni. Mætingin var frábær og það voru 4-500 manns á hverjum tónleikum. Maður sjálfur var alltaf yfir sig ánægður því að fólk var búið að ákveða fyrirfram að þetta yrði æðislegt og þá var þetta bara æðislegt.“ Aðspurður segir Gunnar að viðtökurnar hafi einnig verið frábærar á Akureyri um síðustu helgi þar sem sveitin hélt fyrri útgáfutónleika sína í Hofi. „Það er bara vonandi að stemningin verði jafn góð í Salnum.“ Miðasala er á miði.is og salurinn.is.

fílófaxið

fimmtudagur 17. nóv

- NÝDÖNSK - DELUXE**
Borgarleikhúsið
20:00 Hinir ástsælu Nýdanskarmenn hyggjast flytja plötuna Deluxe í heild sinni en hljómsveitin fagnar brátt 20 ára afmæli plötunnar. Miðaverð er 4.400 kr.
- SIGRÍÐUR THORLACIUS - JOIE DE VIVRE**
Kaldalón
20:00 Sigríður Thorlacius syngur fimmtán franskar dægurperlur í tilefni af 100 ára afmæli Alliance Francaise. Miðaverð er 2.900 kr.
- ELDAR OG YLJA**
Faktorý
22:00 Hljómsveitirnar Eldar og Ylja blása til tónleika en fyrrnefndu sveitina skipa þeir Valdimar Guðmundsson og Björgvin Ivar Baldursson, sem sjá má í spurningakeppni á bls. 8. Aðgangseyrir er 1.000 kr.

- FYNDNASTI MAÐUR ÍSLANDS**
Spot
20:30 Fyndnasti maður landsins verður krýndur á úrslitakvöldi sem fram fer í Kópavoginum. Þess má geta að Pétur Jóhann Sigfússon vann þessa keppni árið 1999 en hún fór síðast fram árið 2007. Aðgangseyrir er 2.000 kr.
- ROKKVEISLA**
Gaukur á stöng
21:30 Rokksveitirnar Shogun, Endless Dark og Trust the Lies tróða upp á Gauknum þar sem aðgangseyrir er 1.000 kr. en fylgir bjór með þúsundkallinum.
- MT. EDEN**
Nasa
00:00 Dub-step dúettinn Mt. Eden kemur alla leið frá Nýja-Sjálandi til að gera sitt besta við að trylla lýðinn á Nasa. Þeim til halds og trausts verða plötusnúðurinn Joey D og rafsveitin Sykur sem nýverið gáfu út sína aðra breiðskífu. Miðaverð er 1.990 kr.

- föstudagur 18. nóv
- TODMOBILE**
Eldborg
20:00 Stórtónleikar Todmobile fara fram í sjálfum Eldborgarsal Hörpu en miðaverð er frá 2.990 kr. upp í 5.990 kr.
- laugardagur 19. nóv
- INGÓ OG VEÐURGUÐIRNIR**
Players
22:00 Ef þig langar að tjúta á balli á laugardagskvöldið þá lofa Ingó og Veðurguðirnir tjúttsterningu í Kópavoginum. Frítt inn til miðnætis en 1.000 kr. miðinn eftir það.

ERT ÞÚ AÐ GERA EITTHVAÐ SKEMMTILEGT?

monitor@monitor.is

MONITOR

Allt að gerast - alla fimmtudaga!

LOKAPRÓFIÐ

17. nóvember 2011 | MONITOR skólinn

Ég heiti Sigrún Eva Ármannsd. Ef ég væri ekki Sigrún Eva Ármannsdóttir væri ég

Þú veist hver ég er af því að Eger ungfni Ísland!

Að vera falleg er

- erfitt.
- vinna.
- skemmtilegt.
- afstætt.
- ofmetið.
-

Í kvikmynd um ævi mína myndi ég vilja fá Sveppa til að leika mig en líklega yrði það samt Sigrún Eva Ármannsd. söngkona.

Uppáhaldsfeegurðardrottningin mín í öllum heiminum fyrir utan mig er

- Linda Pétursdóttir.
- Hólmfríður Karlsdóttir.
- Unnur Birna Vilhjálmisdóttir.
- Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir.
- Guðrún Bjarnadóttir.
-

Þegar tilkynnt var að ég væri ungfú Ísland þá

- hugsaði ég „vá hvað ég er fáránlega flott.“
- hugsaði „nú mega stelpur á Íslandi vara sig því ég er fegurst allra.“
- brosti ég í gegnum tárin.
- vissi ég að framundan væri gríðarlega skemmtilegt og spennandi ævintýri.
-

Það besta við Akranes

- er Fjölbrautaskólinn.
- eru Arnar og Bjarki Gunnlaugssynir.
- er Sementsverksmiðjan.
- er Bióhöllin og Gamla Kaupfélagið.
- fótboltinn og heitu gaurarnir.
- ströndin og sjávargolan.

af því að

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:

Sigrún Eva

Þegar ég verð stór ætla ég að verða lökni og sjá til þess að allir séu hrausnir

SATT OG ÓSATT

Þegar Ivian Sarcos frá Venesúela var krýnd ungfú heimur þá langaði mig að slá hana því ég er miklu heitari en hún.

S Ó

Þegar ég fer niður í bæ eru margir sem reyna við mig.

S Ó

Mér finnst ótrúlega gaman að renna mér á snjóbretti

S Ó

Það sem fáir vita um mig er Eger algjör scifi nörd

Síðasta sms sem ég fékk var frá Síðu Atlans og í því stóð ég er úti :)

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

Síðast en ekki síst

» Óli Ofur, plötusnúður og hljóðkerfamaður, fílar:

Kvikmynd: Af þeim nýlegu finnst mér Drive frábær, ein besta kvikmyndatónlist sem ég hef heyrt. Ég hef örugglega horft oftast á Fear and Loathing og græt alltaf þegar ég horfi á Notebook. Alltaf. Agalegt.

Þáttur: Æ, er það eitthvað? Ég hef alveg gaman af þessu, alveg frá Seinfeld til Flight of the Conchords. en í sannleika sagt horfi ég rosa lítið á þætti.

Bók: Aftur sekur, ég les lítið. Ein bók sem mér finnst að allir ættu að lesa er Last Night a DJ Saved My Life. Þar getur fólk fræðst bæði um hinn undarlega kynstofn plötusnúða og komist að því að tónlistarstefnur eins og diskó eru engu minna merki-legar en framsækið rokk eða barokk.

Plata: Það sem kemur upp í hugann er Screamedelica með Primal Scream, hún kemur mér alltaf í rosa fint skap. Svo er ég Kraftwerk-maður og ég held að The Man Machine sé þar mögulega upphalds. En sú plata sem hefur haft mest áhrif á mig og sem ég hef orðið fyrir sterkastrí hlustunarupplifun við er Kid A með Radiohead án nokkurs vafa.

Vefsíða: Rosa sniðugt þetta Face.

Staður: Ísland. Mér finnst rosa fint að vera hér í Reykjavík. Mér fannst líka rosa fint að vera á Akranesi þar sem ég ólst upp og bjó lengst af. Mér finnst ofboðlega fólk fallet á Vestfjörðum, í Ásbyrgi, undir Eyjafjöllum, á Mývatni og bara útum allt. Ég sækist ekkert sérstaklega mikið eftir að fara til útlanda, en ég kann nokkuð vel við mig í London þar sem það er inn að labba og ferðast hratt.





HAFÐU HAUSINN Í LAGI

— MED MOOSEHEAD



HÁRMÓTUNARVÖRUR FYRIR KARLMENN





VELKOMIN Í HÁSKÓLA ÍSLANDS



LEGGÐU GRUNN AÐ
PINNI FRAMTÍÐ