

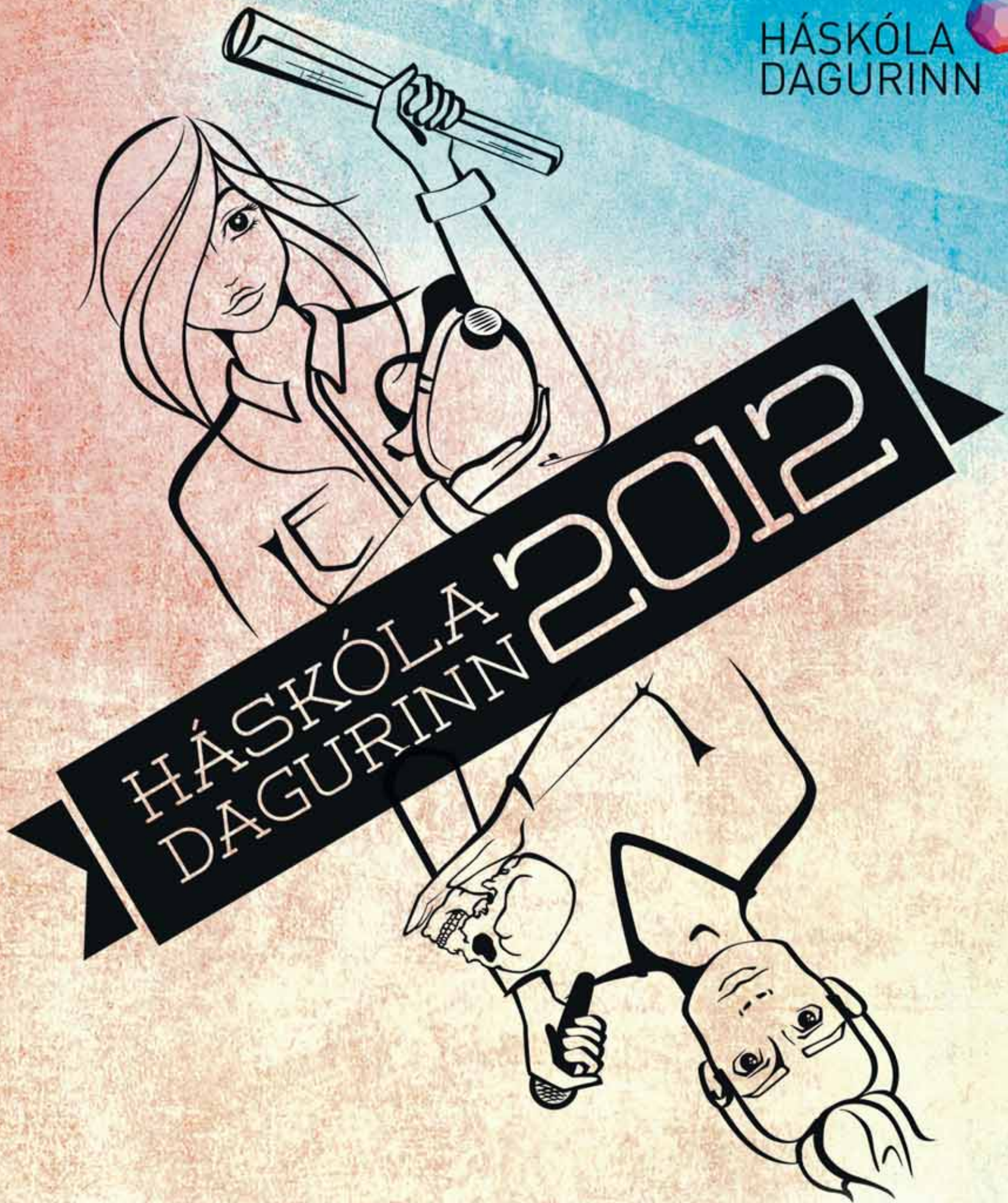
MONITOR



FRÍTT
EINTAK

TÓNLIST, KVIKMYNDIR, SJÓNVARP, LEIKHÚS, LISTIR, ÍPRÓTTIR, MATUR OG ALLT ANNÆÐ

HÁSKÓLA
DAGURINN



YFIR 500 NÁMSLEIÐIR Í BOÐI HÁSKÓLADAGURINN 18. FEBRÚAR KL. 12.00-16.00

Í Háskólabíó verður kynning á námi frá Háskólanum á Akureyri, Háskólanum á Hólum, Landbúnaðarháskóla Íslands, Keili og Listaháskóla Íslands. Einnig verður þar kynning á háskólanámi í Danmörku og Svíþjóð, sjá nánar á www.danmark.is.

Í Háskóla Íslands, Aðalbyggingu, Háskólatorgi, Öskju og Háskólabíó verður kynning á námi við Háskóla Íslands.

Háskólinn á Bifröst kynnir námsframboð í Norræna húsinu.

Háskólinn í Reykjavík og Listaháskóli Íslands kynna námsframboð sitt í húsakynnum HR í Nauthólsvík.

Fríar rútuferðir á milli staða á tuttugu mínútna fresti! Ferðir frá HÍ, Háskólabíó og HR.

Háskóladagurinn um land allt:

Egilsstaðir: Kynning í ME 6. mars

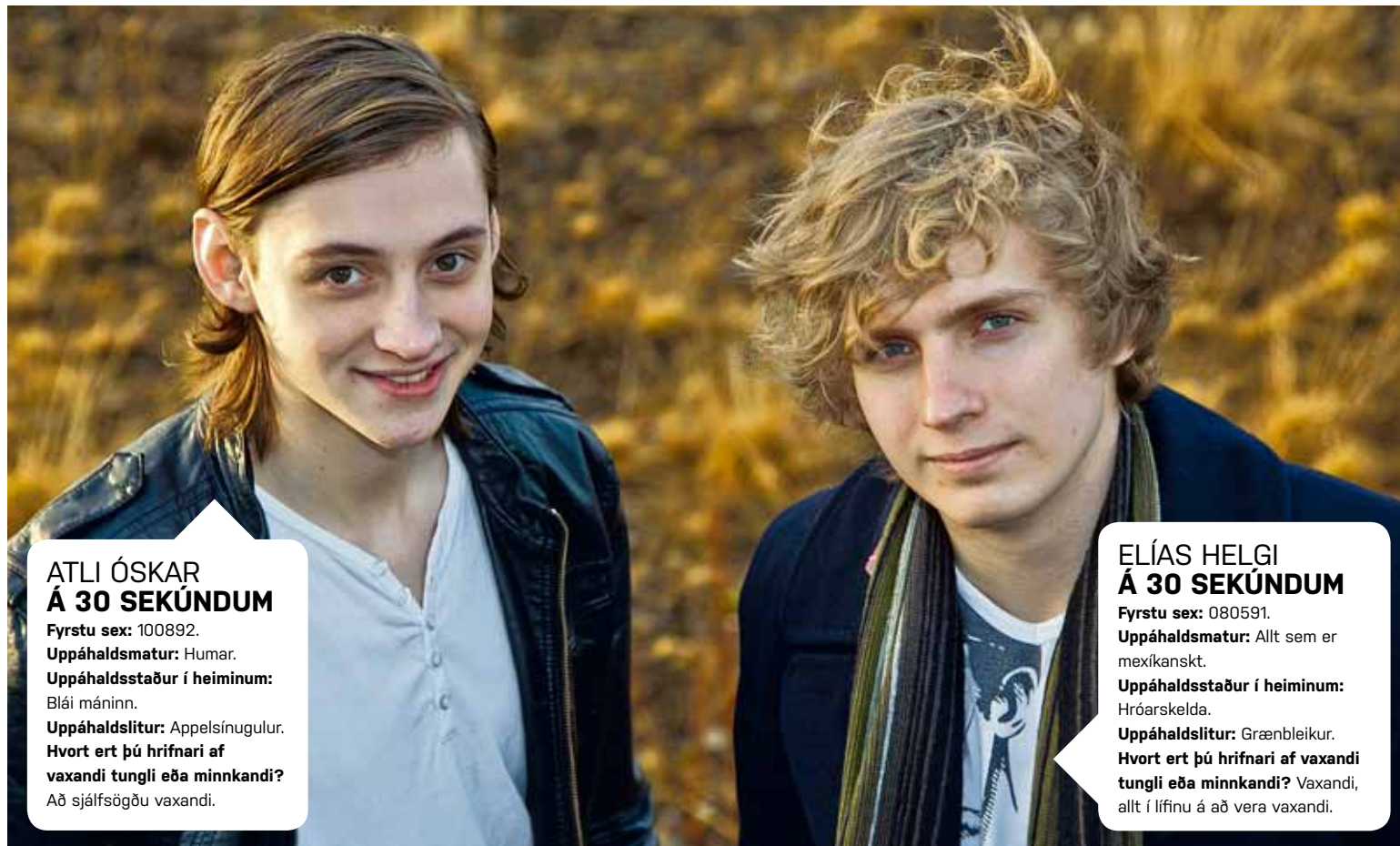
Akureyri: Kynning í VMA 7. mars

Selfoss: Kynning í FSU 8. mars

Ísafjörður: Kynning í MÍ 14. mars

Kynntu þér möguleika framtíðarinnar á www.haskoladagurinn.is og á [facebook](https://www.facebook.com/haskoladagurinn).

Þess má geta að **Atli Óskar** og **Elías Helgi** léku á móti hvor öðrum í Óróa sem var frumsýnd tveimur mánuðum eftir fyrsta Bláa mánann.



ATLI ÓSKAR Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 100892.
Upphaldsmatur: Humar.
Upphaldsstaður í heiminum: Blái máninn.
Upphaldslitur: Appelsínugulur.
Hvort ert þú hrifnari af vaxandi tungli eða minnkandi? Að sjálfsgöðu vaxandi.

ELÍAS HELGI Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 080591.
Upphaldsmatur: Allt sem er mexíkansk.
Upphaldsstaður í heiminum: Hróarskelda.
Upphaldslitur: Grænbleikur.
Hvort ert þú hrifnari af vaxandi tungli eða minnkandi? Vaxandi, allt í lífinu á að vera vaxandi.

Mynd/Ómar

Lagið sem komst ekki í Eurovision

Félagarnir **Elías Helgi** og **Atli Óskar** gefa út lagið **Blái máninn** sem hlaut ekki brautargengi hjá skipuleggjendum **Söngvakeppni Sjónvarpsins**.

„Lagið heitir Blái máninn, í höfuðið á skemmtideginum, og þælingin var að komast með það til Bakú í Eurovision til að vekja athygli á deginum,“ segir Elías Helgi Koefoed Hansen sem ásamt Atla Óskari Fjalarssyni stendur í ströngu þessa dagana við að kynna skemmtidaginn Bláa mánann. Tvíeykið gefur út lag um helgina sem er liður í kynningarstarfseminni. „Við sömdum lagið saman og sendum það inn í Söngvakeppni Sjónvarpsins en svo var því ekki einu sinni hleypt inn í fyrstu umferð,“ segir hann. „Það var náttúrulega algjör skandall. Við erum sammála þeim sem segja að Ísland ætti að sniðganga Eurovision þetta árið, samt ekki beint út af Bakú og því sem er að gerast þar heldur finnst okkur þetta í raun vera mannréttindabrot gagnvart okkur að laginu hafi ekki verið hleypt inn í keppnina. Það voru egóin okkar sem voru jöfnuð við jörðu,“ bætir Atli Óskar við og eru strákarnir augljóslega mjög hneykslaðir á úrskurði aðstandenda Söngvakeppninnar. „Við vitum alveg að það er langt í daginn og allt það en okkur fannst tilvalið að gefa lagið út úr því að Íslendingar eru nýbúinir að velja framlag sitt til Eurovision,“ segir Elías.

Skemmtidagurinn Blái máninn var fyrst haldinn hátíðlegur í lok sumars fyrir tveimur árum. „Þetta byrjaði þannig að ég var að fara til útlanda og

var líka að klára próf í sumarskóla þannig að mig vantaði próflokka- og kveðjudjamm en það vildi enginn skemmta sér með mér á mánudegi. Þá bjó ég til Facebook-viðburð sem hét Blái máninn. Við Atli og frændi minn, Jökull Logi, fórum þrjú saman niður í bæ, þótt miklu fleiri hafi hakað í „attending“ á Facebook, og það var geðveikt. Síðan ákváðum við að endurtaka leikinn í fyrra svo þetta verður árlegur viðburður héðan í frá.“

Síðasti heiti mánudagur sumarsins

Eins og heyrna má á strákunum leggja þeir mikinn metnað í hátíðarhöldin og stefna á að stækka hátíðina með hverju árinu. En út á hvað gengur Blái máninn? „Hann gengur út á það að fara snemma niður í bæ að skemmta sér á mánudegi. Þetta er svar okkar við því að það sé enginn „djammdagur“ haldinn á mánudegi, þeir eru alltaf um helgar. Þetta er okkar leið til að brjóta okkur aðeins út úr norminu, segir Elías og Atli bætir við: „Þetta kemur upp fyrsta mánudaginn eftir 10. ágúst á hverju ári og þess má til gamans geta að 10. ágúst er vist dagurinn sem geitungar byrja að verða árársargjarnir. Þarna er sumarið að klárast og því tilvalinn dagur til að sleppa fram af sér beislinu.“

elg

Monitor mælir með

FYRIR GÍTARLEIKARA

Ertu geggjaður á gítar eða kannstu bara eitt grip? Það er snilld að kaupa ódýran gítar í næstu búð sem hægt er að spila á í villtasta partíi jafnt sem trylltustu útilegunni. Gítarar þurfa ekki að vera dýrir.



EFTIR HELGI

Framundan er heljarinnar kafli af skemmtilegum dögum. Á sunnudaginn gengur í garð konudagur og beint í kjölfarið kemur hin heilaga þrenning bollu-, sprengi- og öskudags. Monitor skorar á fólk að vera á tán-um og taka þessa daga með trompi. Hver þeirra kemur bara einu sinni á ári, rétt eins og jólin.

FYRIR APPKETTI

Það er til ógrynni af „öppum“ eða smáforritum fyrir snjallsíma og fartölvur. Að þessu sinni mælir Monitor með hinu einfalda Coin Flip sem er einfaldlega gert til þess að skora úr um vandamál sem eru þess eðlis að það hentar að kasta upp á þau. Þarf þing fyrir slík tilfelli ef þú ert ekki með klink á þér!



Vikan á ...

facebook



Greta Salóme Stefánsdóttir
Öðlingurinn Heimir

Sindrason sem samdi „Álfakónginn“ hringdi í mig áðan og við hlógum vel og lengi saman af því að lögin okkur séu sögð lík. Hann sagðist meira að segja ekki hafa kveikt á því hvaða lag eftir sig var verið að tala um fyrr en... hann sá þennan pistil á nytonlist.net.....

15. febrúar kl. 14:02



Atli Thor Albertsson

Svei mér þá ef mér finnst ekki bara gaman að taka til og þrifa!

13. febrúar kl. 19:48



Kristmundur Axel YM

Ég er svo glaður með lífið, án djóks :) ... TAKK FYRIR MIG!!!! Þið eruð öll svo yndisleg, og til að hressa aðeins uppá lýðinn þá valdi þjóðin okkur, en dómnefnd hefur 50% vægi hér á Íslandi þannig að við lentum í 2 sæti sem er Líka svo GEEEEGGGGJJAD HAHA ... Ég er svo sáttur :) endalaus ást og virðing á alla sem kusu og bara á alla sem eru til, Mér líður rosalega vel og ætla mér stóra hluti í framtíðinni... LETS GO ! STATTU UPP FYRIR SJÁLFUM ÞÉR !!! HÍÍÍÍHAAA-AAAAA :)

12. febrúar kl. 13:02

Feitast í blaðinu

Lilju Eivor gæti vel hugsað sér að fara út að læra leiklist og söng í framtíðinni. >>6

Hildur Ragnars filar það ekki þegar stelpu klæðast leggings sem buxum. >>5

Benedikt Magnússon borðar átta til fimmtán þúsund kalinur á einum degi. >>12

Sóli Hólm bryddar upp á heimatilbúnum brandara í LOL-maili vikunnar. >>8

Skoski Framarinn Steve Lennon skilur flestar spum-ingamar í Lokaprófinu. >>14

Efst í huga Monitor

Ég vil dansa við einhvern

Það er svo ótrúlega margt sem er efst í huga Monitor þessa vikuna. Söngvakeppni Sjónvarpsins var mikið á milli tannanna á fólki, sérstaklega þegar í ljós kom að Blár Ópal hafi unnið símakosninguna. Það var samt sem áður afskaplega gaman að sjá forsiðufyrirsætu síðustu viku fagna sigri sínum af einlægni.

Í vikunni höfum við einnig legið yfir myndböndum af Jeremy Lin en hann er að gera allt vitlaust í NBA. Svo er auðvitað þvíflik spennu fyrir Háskóladeginum sem er á laugardaginn en heyrst hefur að tveir starfsmenn Monitor ætli að láta sjá sig þar. Hvort það séu góð tíðindi fyrir Monitor er erfitt að segja til um. Við hvetjum þó alla sem eru að spá í framtíð sína að kíkja þar við.

En svo er það auðvitað andlát Whitney Houston sem hefur verið ansi ofarlega í huga okkar enda hefur



WHITNEY HOUSTON
1963-2012

það verið mikið í fréttum. Blessunin söng sig inn í hjörtu margra á árum áður. Starfsfólk Monitor hefur heiðrað minningu hennar í þessari viku og hlustað á undurfagra tóna söngkonunnar. Af mörgu er að taka þegar rýnt er í fallegar ballöðurnar en Monitor komst þó að niðurstöðu um fimm upphaldslögin sín. Við komumst þó ekki að samkomulagi um niðurröðun laganna og eru þau því birt hér í stafrófsröð.

Didn't We Almost Have it All
I Wanna Dance With Somebody
I Will Always Love You
My Love is Your Love
When You Believe
(ásamt Mariah Carey)

Nú er það spurning hvort þið séuð sammála. Af virðingu við söngkonuna höfum við ákveðið að sleppa öllum augljósum orðabröndurum. Hvíl í friði, kæra Whitney.

Ástfanginn af leiklist

Gunnar Smári Jóhannesson fer mikinn innan veggja Kvennaskólans þetta árið því ásamt því að vera formaður leikfélagsins Fúríu fer hann með aðalhlutverkið í sýningu þeirra í ár, **Frankenstein**.

Um hvað er leikritið?

Leikritið Frankenstein er lauslega byggt á bókinni eftir Mary Shelley. Það fjallar um Dr. Frankenstein, sem ég leik, en hann er soddan prímadonna og ætlar að bylta sýn manna á heimi vísindanna með því að endurlífga mann. Hann ætlar að taka sér hlutverk guðs og skapa manninn upp á nýtt. Þá fer allt í rugl í smábænum Ingolstadt í Þýskalandi en þar búa skrautlegir karakterar sem krydda upp á söguna. Ég og þrællinn minn, hann Igor, reynum að leysa úr vandamálunum í sameiningu.

Hvernig týpa er Frankenstein?

Hann elskar sjálfan sig og heldur að hann sé gáfaðasti maður í heiminum. Hann meinar rosalega vel en hann hugsar bara um sjálfan sig, hann er svo mikill egóisti.

Áttu eitthvað sameiginlegt með honum?

Nei, við eigum ekki margt sameiginlegt. Ég er nú ekki góður nemandi en ég er ágæt manneskja samt. Ég er ekki alveg jafn gáfaður og hann.

En elskar þú sjálfan þig?

Já, þarf maður ekki að gera það? Annars elskar mann enginn.

Hefur þú tekið þátt í fleiri sýningum hjá Kvennó?

Já, ég tók þátt í fyrra þegar við settum upp Vorið vaknar og þar fór ég með eitt af aðalhlutverkunum. Svo fór ég með hlutverk Þórs í hitteðfyrra í Kvennó Eddu.

Hver er munurinn á milli ára?

Mér finnst ég persónulega vera búinn að bæta mig mikið en ég held að leikhópurinn sé alltaf jafnstærkur. Það er mikill áhugi fyrir leiklist í Kvennó og ekki bara þeir sem standa á sviðinu því það eru enn fleiri sem eru í leikmynd og búningum.

Hvenær áttaðir þú þig á því að þú gætir leikið?

Ég í raun veit það ekki. En mér leiddist svo rosalega í Kvennó og var alveg við það að skipta yfir í MH. Svo fattaði ég að þetta var mér að kenna því ég tók ekkert þátt í félagslífinu. Þannig að ég ákvað að skella mér í leikhópin. Svo þegar ég fór á svið áttaði ég mig á því hvað það er skemmtilegt að vera önnur manneskja en maður sjálfur.

Hefur þú alltaf haft áhuga á leiklist?

Ég varð í raun bara ástfanginn af leiklist þegar ég tók þátt í fyrsta Kvennó-leikritinu mínu og áhuginn er alltaf að aukast. Ég er að reyna að bæta mig í því að fara í leikhús og svona.

Áttu þér uppáhaldsleikrit?

Þegar stórt er spurt þá er fátt um svör. En leikfélagið á Tálknafríði setti upp svakalega sýningu þegar ég var fimm ára. Ég man ekki hvaða leikrit það var en ég man að ég skemmti mér mjög vel.

Er stefnan sett á leiklist eða?

Ég ætla að sækja um einhvern góðan leiklistarskóla sama hvort það verður hér á landi eða á erlendri grundu.

Hvers vegna ætti fólk að skella sér á Frankenstein?

Út af því að leikhópurinn býr yfir mikilli leikgleði og elskar að hreyfa við áhorfendum. Við höfum mikinn áhuga og erum meðvituð um það að áhorfandinn skiptir öllu máli. Án áhorfenda er engin leiksýning.

Eitthvað að lokum? Allir að taka lýsi og D-vítamín. Við þurfum á því að halda.



GUNNAR SMÁRI JÓHANNESSON

Skóli: Kvennaskólinn
Hlutverk: Viktor Frankenstein
Fyrstu sex: 040992
Uppáhaldsleikari: Gunnar Eyjólfsson
Uppáhalds Disney-persóna: Ég fílaði einu sinni Bangsímón. Ég er mikið fyrir mjúka og sæta karaktera.



FRANKENSTEIN



TOO HOT TO HANDLE?

THE ORIGINAL
**TURKISK
PEBER**

Bara algjör snilld



Í gærkvöldi frumsýndu MS-ingar söngleikinn **Litlu hryllingsbúðina** í Austurbæ. Þau **Birkir** og **Lilja Eivor** fara með aðalhlutverkin í sýningunni.

BIRKIR VÉSTEINSSON

Skóli: MS.
Hlutverk: Símon krílbúri.
Fyrstu sex: 070394.
Uppáhaldsleikari:
Liam Neeson.
Uppáhalds Disney-persóna:
Andinn í Aladdin.

LILJA EIVOR CEDERBORG

Skóli: MS.
Hlutverk: Auður auðsötta
Fyrstu sex: 260993
Uppáhaldsleikari: Kate Winslet
Uppáhalds Disney-persóna:
Herkúles og Anastasía.



LITLA HRYLLINGSBÚÐIN

Um hvað er leikritið?

Það er um Símon sem er algjör aumingi og á ekkert. En svo finnur hann plöntu og eftir því sem hún stækkar og eftir því sem hann gefur henni meira þá fær hann meira, plantan gefur honum aukid vald.
Plantan er sumsé mannæta og Símon verður því hálfgerður morðingi þó hann sé samt rosalega góður. Birkir leikur Símon og ég leik Auði en þau vinna bæði í blómabúðinni og eru ástfangin af hvort öðru. Auður á samt kærasta sem er klikkaður tannlæknir en hún er ekkert ánægð í því sambandi.

Hvernig týpur eru ykkar karakterar?

Símon er nörd og hefur ekkert sjálfstraust. Hann hlýðir herra Mússnik, eiganda blómabúðarinnar sem Símon vinnur í, út í eitt. Herra Mússnik tók Símon af munaðarleysingjahæli og ól hann upp sem einskonar þræl.
Hún Auður er alveg ótrúlega heimsk og glær en hún er mjög góðhjörtuð og vill engum illt.

Eigið þið eitthvað sameiginlegt með ykkar persónum?

Nei, ekki beint. Ég er ekki aumingi, ekki þræl, ekki munaðarleysingi. Og svo er ég með ágætissjálfstraust.
Nei, alls ekki. En ég er nú samt góðhjörtuð.

Hafið þið tekið þátt í fleiri sýningum hjá MS?

Þetta er fyrsta sýningin mín. Ég hafði ekkert að gera svo ég dreif mig á leiklistarnámskeið. Ég tók einn félagaminn með mér og mér fannst þetta svo gaman. Svo vatt þetta bara upp á sig og ég fékk aðalhlutverkið.
Þetta er líka fyrsta sýningin mín hjá MS. Ég er á þriðja ári en hef ekki haft tíma fyrir þetta fyrir en nú því ég tók þátt í uppfærslunni á Söngvaseið í Borgarleikhúsinu.

Þannig að þú hefur haft áhuga á leiklist áður en þú fórst að leika í MS?

Já, ég hef alltaf haft mikinn áhuga á leiklist. Ég byrjaði í Sönglist þegar ég var 9 ára og hætti fyrir tveimur árum. Svo var ég í Söngvaseið í tvö ár.

Hvenær áttaðir þú þig á því að þú gætir leikið?

Ég var í söngskóla frá því ég var 8 ára. Það er mikið af tónlistarfólki í fjölskyldunni svo ég hef alltaf haft mikinn áhuga á því að koma fram.

En þú, Birkir?

Það var bara í haust. Ég vissi aldrei að ég gæti leikið en eftir að ég fór á leiklistarnámskeiðið þá áttaði ég mig á því að ég gæti það. Það voru reyndar söngprufur líka en ég vissi alveg að ég kann ekkert að syngja og þess vegna sjá aðrir um það í sýningunni.

Er stefnan sett á leiklist þegar þið klárið MS?

Já, ég vona það. Mig langar að fara eitthvað erlendis og læra meira. Ég er meira í söng heldur en leiklist svo ég vona að ég geti starfað við það í framtíðinni.

Nei, ég held ekki. Ég hef annað í huga. Mig langar að fara í lyfjafræði eða eitthvað svoleiðis. Ég er á náttúrufræðibraut í skólanum svo það ætti að vera ágætisgrunnur.

Ertu algjör heili?

Smá, samt ekkert svo. Maður þarf bara að vera duglegur að læra.

Hvers vegna ætti fólk að skella sér á Litlu hryllingsbúðina?

Þetta er fánánlega flott sýning. Leikmyndin og allt í kringum þetta er mjög flott. Allir ættu að geta skemmt sér vel, bæði börn, fullorðnir og háaldraðir. Við fórum einmitt á elliheimili um daginn og sungum nokkur lög og fólkíð þar hafði mjög gaman af þessu.

Ég tek undir orð Lilju. Þetta er skemmtilegt, myndið og hefur upp á ótrúlega margt að bjóða. Þetta er bara algjör snilld.



Gítarinn góði verður aðalstofustássið á Fabrikkunni

Hinn goðsagnakenndi fjölmiðlamaður Hemmi Gunn afhenti Hamborgarafabrikkunni Góða gítarinn í gær til varðveislu um ókomna tíð. Gítarinn skartar eiginhandaráritunum fjöldaans alls af íslenskum tónlistarmönnum. Við sama tilefni afhenti VÍS, verndari gítarsins, Þórarinn Tyrfingssyni, yfirlækni SÁÁ, hálfa milljón króna sem rennur óskipt til unglingsstarfs SÁÁ.

Á myndinni hér til vinstri má sjá Maríu Hrund Marinósdóttur, markaðsstjóra VÍS, Þórarinn Tyrfingsson, Fabrikku-Simma, Hemma Gunn og Fabrikku-Jóa, talið frá vinstri til hægri.

Gítarinn lætur loks gott af sér leiða
Að sögn Hemma Gunn er afhendingin í raun

gamall draumur sem loks hefur orðið að veruleika. „Þegar við gerðum það var lagið-þættina á Stöð 2 datt okkur strax í hug að kaupa gítar og fá alla tónlistarmennina sem komu í þáttinn til að árita hann. Ég sá alltaf fyrir mér að þessi gítar gæti á einhvern hátt komið SÁÁ til góðs. Með hjálp VÍS og Hamborgarafabrikkunnar hefur það tekist og það er frábært.“

Gítarinn fær heiðursess

Gítarinn góði er orðinn sannkallað stofustáss hjá Fabrikkumönnum við Höfðatorg en honum hefur verið stillt upp í glerskáp við innganginn, þar sem gestir staðarins geta virt hann fyrir sér frá öllum hliðum og glímt við að ráða í hinar fjölmörgu eiginhandaráritanir sem á honum eru.



Lýst eftir íslenskum ungmönnum

Þessa dagana stendur yfir leit að fjórum íslenskum ungmönnum á aldrinum 18-25 ára fyrir verkefnið Doxwise Ísland. Það eru framleiðendurnir Hildur Margrétardóttir og Herbert Sveinbjörnsson sem sjá um verkefnið sem er liður í samnorrænum raunveruleikabætti sem stendur til að taka upp. Raunveruleikabátturinn verður þó ekki í anda þeirra raunveruleikabátta sem sjónvarpsáshugafólk hefur vanist til þessa, sem umhverfist um „tilbúinn raunveruleika“, heldur tekur þátturinn á hinu raunverulega lífi íslenskra ungmenna. Til að fanga raunveruleikann hyggjast framleiðendurnir fá til liðs við sig tvær stelpur og tvo stráka sem eiga síðan að halda myndbandadagbók um sig sjálf í tíu vikur. Verkefnið hefur verið keyrt tvisvar í Danmörku við góðan orðstír og var því ákveðið að færa það yfir öll Norðurlöndin. Áætlað er að tókur hefjist í mars en hægt er að sækja um þátttöku í verkefninu á Facebook-síðu Doxwise Ísland.



Ert þú til í eitíspema?

Rafhljómsveitin SYKUR hyggst taka upp tónlistarmyndband á þriðjudaginn næstkomandi við lagið Curling af nýjstu plötu sinni, Mesópótamíu. Myndbandið verður að sögn tekið upp með „green-screen“ og verður það með allsherjar eitíspema. Af tilefni þessu leitar sveitin að hressu fólki sem er til í að koma og leika í myndbandinu. Áhugasamir eru beðnir um að senda tölvupóst á video@sykur.com með nafni og farsímanúmeri.

Háskólinn í Reykjavík og Listaháskóli Íslands verða í HR. Í HÍ kynnr Háskóli Íslands starfsemi sína. Háskólinn á Akureyri, Landbúnaðarháskóli Íslands, Háskólinn á Hólum, Listaháskólinn, Keilir og danskir og sænskir háskólar verða í Háskólabíói og Bifröst í Norræna húsinu.

Hrafnhildur Hekla Eiríksdóttir

- Student frá NRI 2008
- Tæknis- og verkfræðiskild, 3. ári
- Áhættu í námi: Heilbrigðisverkfræði
- Áhugasmið: Knattspyrna og harmonikkuleikur

Paolo Gargiulo

- Lektor í tæknis- og verkfræðiskild
- Doktorpróf frá TU, Tækniháskóla Vínarbragar
- Sérsvið: Heilbrigðisverkfræði
- Verkfræðingur á heilbrigðisástandi LSH

Háskóladagurinn 18. febrúar
Velkomin í HR
Saman látum við hjólin snúast



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY

Skoðaðu dagskrá Háskóladagsins á www.hr.is



Að halda að leggings séu buxur er algengasta tískuslysið



Stíllinn fékk blogggarann og tískusérfræðinginn **Hildi Ragnarsdóttir** til að sýna okkur hvað er ómissandi að eiga í fataskápnunum þessa dagana.

fataskápurinn

Fullt nafn: Hildur Ragnarsdóttir.

Fyrst sex: 190789.

Staða (starf/skóli): Verslunarstjóri í Gallerí 17 Kringlunni.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum? Grungepunk í bland við bóhem.

Hvar kaupir þú helst fötin þín? Gallerí 17, Einveru og Zöru. Þegar ég fer til útlanda er það Weekday og H&M.

Átt þú þér fyrirmynd í tiskuheiminum? Olsen-systurnar eru alveg með þetta á hreinu.

Hver er uppáhaldshönnuðurinn þinn? Alexander Wang & Oliver Theykens.

Fyrir hvernig tilefni finnst þér skemmtilegast að klæða þig upp? Þegar ég veit í hverju ég ætla að vera í þá eru öll tilefni skemmtileg.

Hver telur þú vera algengustu tískuslys Íslendinga þessa dagana? Að halda að leggings séu buxur.

Nú heldur þú uppi bloggsíðu, um hvað bloggar þú helst? Bara allt sem mér finnst fallegt, skemmtilegt og það sem veitir mér „innblástur“.

Hvað heldur þú að eigi eftir að vera heitt (vinsælt/flött) í vor og sumar? Metal, skærir og sterkir litir. Maxi-pils og kjólar. Leður og chiffon-efni! Ég er líka hrikalega spennt fyrir þessu derhúfutrendi sem hefur verið að sjást aðeins.

GULLPENNINN FRÁ YSL

Móst að hafa í snyrtibuddunni, sérstaklega á dimmum vetrardögum!



KÓSÍ PEYSA

Fyrir þessa allra seinustu vetrardaga. SamsóSamsó-peysuna mína er ég búin að nota mjög mikið undanfarið. Hún er bæði hlý og hrikalega falleg á litinn.

CHIFFON SKYRTA

Svo fínt að eiga undir eða yfir hvað sem er. Undir peysur núna og eina og sér í sumar.

FLOTTUR LEÐURJAKKI

Ég fékk minn frá Goldie London og hef ekki farið úr honum síðan um jólin. Það er hægt að nota þá við svo margt. Bæði fínt og hverdags.

STUTTAR PEYSUR

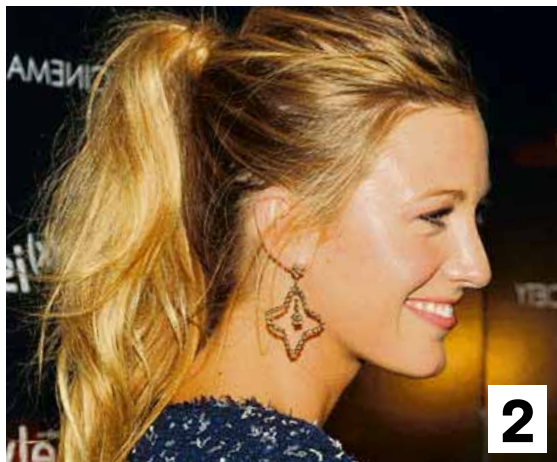
Ég er með æði fyrir stuttum peysum yfir allskonar skyrtur. Þessi er frá Illustrated People, sem er lítið merki í London sem handþrykkir á peysur og boli. Fæst í Gallerí 17.

GÓÐUR VARASALVI

Ég nota Burt's Bee tinted varasalva sem heitir Red Dalia. Hann gefur þínulit og góðan raka. Sakar ekki að hann er úr náttúrulegum efnum.



1



2



3

HÁR- RÉTT BLAKE

Gossip Girl-stjarnan **Blake Lively** hefur heillað marga fyrir einstaka fegurð og fabjúlus stíl. Einnig hefur stjarnan vakið mikla athygli fyrir skemmtilegar og frumlegar hárgreiðslur. Hér eru nokkur dæmi.

1 Blake tekur hárið langoftast frá andlitinu. Hér tekur hún það laust aftur í lágan snúð og er með fallega fléttu í hliðinni. Látlaus og falleg hárgreiðsla.

2 Það er enginn sem masterar tagl-greiðsluna betur en Blake. Hér er hún með úfið tagl og hár vafið utan um teygjuna sem gerir greiðsluna finni. Mjög flott og töffaraleg greiðsla.

3 Hér er stjarnan með hárið slegið og leyfir liðunum að njóta sín. Þó tekur hún það aðeins frá andlitinu og festir það vinstra megin bak við eyrað.

4 Nú er Blake með hárið vel greitt aftur í tagl og svo með fléttu í framhaldinu. Þetta er klassísk greiðsla en Blake gerir hana öðruvísi með því að hafa fléttuna óreglulega, þetta er einhver sérstök uppskrift.

5 Fegurðardísinn blandar hér tvennu saman, hún er með hárið slegið og liðað en splæsir svo í nokkrar fléttur til að hafa með. Skemmtileg og öðruvísi greiðsla.

6 Hér er bomban með klassíska og kynþokkafulla greiðslu. Hárið er alveg rennislétt, sleikt aftur og beint í tagl. Einstaklega flott greiðsla fyrir þær sem púlla hana.



4



5



6

Hár sokkar við há stígvél Það virðist vera vinsælt hjá stjórnunum að vera í háum sokkum við há stígvél. Sokkarnir ná oft og tíðum alveg upp á mið læri og svo fylgja stígvélin fast á eftir, örlítið gleðikonulúkk í þessu.

Maxí og skyrtu Maxí-pilsin hafa verið vinsæl lengi og einnig hefur færst í aukana að stelpurnar klæðist skyrtum. Nú er nýjast að setja þetta tvennt saman og sjást ófáar stjórnur klæðast skyrtu við maxí-pilsin sín.

Súðaðar upp Það er augljóslega orðið vinsælt að dressa sig upp í buxnaðragt vestanhafs og það gera þessar skvísur hér. Það kemur vel út að blanda smá sexi stemningu með dragtinni, lúkkkið verður töffaralegra.



Vinsælustu trendin í

HOLLYWOOD

Það er óhætt að segja að stjórnurnar Vestanhafs séu með nýjustu trendin á hreinu en hvort þau séu flott er svo allt annað mál, en hver dæmir fyrir sig. Hér eru vinsælustu trendin í Hollywood þessa dagana.



Hrukkótt pils Það hefur mikið borið á þessum fallegu pilsum í Hollywood. Það er þó mismunandi hverju stjórnurnar klæðast við pilsin en það kemur einstaklega vel út að vera í léttu skyrtu við eins og Kristin Cavallari gerir.



Charleston-hippabema Enn eru alltaf einhverjir sem falla fyrir hárböndunum og Charleston-hippalúkkinu. En er ekki kominn tími til að leggja böndin á hilluna? Farið allavega fint í þetta, en ekki alla leið.



Glamúrgellur Palléttusamfestingar eru algeng sjón þessa dagana vestanhafs. Stuttir, síðir, þröngir og víðir. Stjórnurnar prófa þetta allt saman og eru ótrúlega flottar.

HÁSKÓLADAGURINN 2012

Tónlistarhátíð í boði Bifrastar í Norræna húsinu

Laugardaginn 18. febrúar kl. 12:00 - 16:00, verður
kynningardagur Háskólans á Bifröst í Norræna húsinu.



Frábærir tónlistarmenn taka létt lög

13:00 Friðrik Dór & Jón Jónsson

14:00 Magni

14:50 Blár Ópal



Kynntar verða þær námsleiðir sem eru í boði:

- Frumgreinanám í stað- og fjarnámi
- Viðskiptafræði í stað- og fjarnámi
- Viðskiptalögfræði
- HHS - hagfræði, heimspeki og stjórn málafræði í stað- og fjarnámi
- MS í alþjóðaviðskiptum
- ML í lögfræði
- MA í menningarstjórnun
- MA í menningarfræði
- Símenntun

Núverandi og fyrrverandi
nemendur, auk starfsfólks,
kynna námið og lífið í
Háskólanum á Bifröst.

Gestir fá innsýn í lífið á þessu einstaka skólasvæði ásamt því að kynnt verður þjónusta á svæðinu eins og barnaskóli og leikskóli, kaffihús, verslun og líkamsrækt. Þá kynnir Menntaskóli Borgarfjarðar starfsemi sína.

Við hvetjum útskrifaða Bifrestinga sérstaklega til að koma í heimsókn og kíkja á gamla skólann sinn.

HÁSKÓLA
DAGURINN

Í HÍ kynnir Háskóli Íslands starfsemi sína. Háskólinn í Reykjavík og Listaháskóli Íslands verða í HR. Háskólinn á Akureyri, Landbúnaðarháskóli Íslands, Háskólinn á Hólum, Listaháskólinn, Keilir og danskir og sænskir háskólar verða í Háskólabíó og Bifröst í Norræna húsinu.

YFIR 500
NÁMSLEIÐIR Í BOÐI


HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

Þetta er allt í lagi,
ég get allt



Benedikt Magnússon er heimsmethafi í réttstöðulyftu en kýs þó ekki að kalla sig kraftlyftingamann. Hann sagði Monitor frá Arnold Classic, kaloríudags-skammtinum sínum og markmiðinu sínu um að hanna fatalínu.

Texti: Einar Lövdahl
Myndir: Kristinn Ingvarsson

einar@monitor.is
kring@mbl.is

Benedikt Magnússon heldur í viking í blábyrjun næsta mánaðar þegar hann mætir til leiks á erfiðasta aflraunamóti heims, Arnold Strongman Classic. Mótið, sem er nefnt eftir sjálfum Schwarzenegger, fer fram í Bandaríkjunum en Benedikt tók einnig þátt árin 2006 og 2008. Hann segist hafa reynt að forðast það að fá viðurnefni innan síns bransa en að lokum festist nafnið „Benni tarfur“ við hann án þess að hann fengi rönd við reist. „Það er svo sem ekkert verra viðurnefni en hvað annað en mér fannst það samt ekki alveg passa við minn persónuleika að vera kallaður „tarfur“. Kannski er ég bara svoléiðis og þarf bara að lifa við það,“ segir þessi nautsterki viðmælandi og brosir út í annað.

Hvernig krakki varst þú? Varst þú strax sterkur?
Brjálæðislega ofvirkur og latur, reyndar bara eins og ég er í dag. Við skulum orða það þannig að ég hafi snemma verið sterkari en aðrir í kringum mig.

Hver er þín fyrsta minning sem tengist því að lyfta lóðum?
Fyrsta minning mín úr lyftingasal er frá því að ég var tólf ára og fór í Steve Gym, eða Orkulind eins og það hét, og þar prófaði ég að toga 120 kíló. Bróðir minn var að æfa þarna, annars hafði ég engan áhuga á þessu og það liðu fimm ár þangað til ég fór aftur í líkamsræktarstöð.

Ert þú þá ekki einn af þeim sem dýrkaði og dáði Jón Pál og Magnús Ver sem gutti?
Ég bar mikla virðingu fyrir þeim bara eins og öðrum mönnum sem vinna til afreka. Ég fylgdist svo sem ekkert með þeim sérstaklega en mér líkaði boðskapur Jóns Páls, mér líkaði það sem hann gaf frá sér. Hann hafði ekkert á móti því að tapa á móti Bjössa bollu í Stundinni okkar þótt hann svindlaði því hann var hvort sem er sigurvegari fyrir. Þetta skildi ég ekki fyrir en mörgum árum seinna, þetta er mjög fallegur boðskapur. Ég kunni að meta hann.

Jón Páll átti sinn ódauðlega einkennisfrasa: „Ekkert mál fyrir Jón Pál.“ Átt þú einhvern sambærilegan frasa sem þú öskrar þegar þú klárar einhverja lyftu eða aflraun?
Já, það er víst þannig en ég áttaði mig ekki á því fyrir en mér var bent á það. Þegar ég svaraði spurningu fyrir lyftingar um hvað ég væri að fara að gera þá fannst mér ég alltaf skynja einhvern efa á mönnum og ég var kominn með leiða á því. Í staðinn fór ég að hughreysta þá með því að segja: „Þetta er allt í lagi, ég get allt.“ Þá fóru menn að segja það líka, að þeir gætu allt og að allir sem væru með mér gætu allt. Menn fóru að segja að það væri ekkert ómögulegt í kringum mig og það finnst mér voðalega fallett að heyra. Svo ætli frasinn sé ekki bara: „Ég get allt!“

Þú átt heimsmet í réttstöðulyftu þar sem þú lyftir 1015 pundum (rúm 460 kíló). Hvernig er tilfinningin að setja heimsmet?
Þetta er svipuð tilfinning og ég fæ í hvert einasta sinn sem ég fer í sturtu, sem er æðislegt vegna þess að ég trúi því að manni eigi alltaf að líða vel og þú veist að þú ert að gera rétt þegar þér líður vel. Ég set heimsmet í hugarum og geri alls kyns aðrar kúnstir í sturtu svo þegar ég set heimsmetið í alvöru, þá finnst mér það ekkert öðruvísi tilfinning heldur en þegar ég er í sturtu að hugsa um að setja heimsmet.

Hvað fer í gegnum hugann á þér áður en þú tekst á við einhverjar rosalegar þyngdir í réttstöðulyftu?
Voðalega lítið. Það er bara ég, algjörlega slakur og rólegur og ég er bara lifandi. Ég hugsa ekki um neitt nema viðbrögð, geri bara það sem ég ætla að gera. Svo sé ég kannski myndband eftir á af sjálfum mér og þá skil ég ekkert í því hvaða brjálæði gæi þetta er sem lyftir (hlær). Það er síðan mismunandi hvað ég sé nákvæmlega þegar ég er að lyfta einhverju þungu, þótt ég reyndar kalli ekkert „þungt“. Síðast sá ég tré og svo hundinn minn, ég hef ekki hugmynd um hvaðan það kom. Ég stjórna því sem gerist þegar ég lyfti ekki neitt, það er bara eitthvað sem á að gerast.

Hvað þarf maður að gera til að verða sterkur?
Það er mjög auðvelt að verða sterkur, það er til dæmis miklu auðveldara heldur en að hitta bolta ofan í körfu í sífellu. Þú þarft bara að vilja það og stefna að því. Það skiptir bara máli að menn fari ekki að reyna að finna upp hjólið. Það borgar sig að fara til einhvers sem er

HRADASPURNINGAR

Fyrstu sex: 040683.

Uppáhaldsmatur: Nautakjöt.

Uppáhaldsstaður í heiminum: Hvar sem ég er úti að veiða.

Uppáhaldslyftingaræfing: Þessa stundina er það trúlega „military press“.

Æskuátrúnaðargöb: Pabbi minn.



sterkur nú þegar og segja: „Hæ, ég ætla að læra aðeins af þér.“ Svo æfirðu með honum, sérð hvað hann er að gera og gerir það síðan eins eða betur.

Hvað borðar þú margar kaloríur á dag?

Þegar ég hef talið það þá er þetta milli 8.000 og 15.000. Ég hins vegar tek inn á milli svona letidag eins og í dag þar sem ég borða kannski ekki alveg nóg en þá vinn ég það upp á morgun. Þetta er bara til að gefa líkamanum hvíld á því álagi sem ég set á innri líffærin. Á þeim dögum dett ég niður í 5.000-6.000 kaloríur en þá missi ég líka nokkur kíló yfir daginn. Ég reyndi einu sinni að notast við matarprógramm en mér gekk ekki nógu vel á því. Þess vegna treysti ég á að það sé ekkert prógramm jafnánkvæmt og tilfinningin um að gera rétt sem þú getur tamið þér. Ég borða eftir tilfinningu og það er erfitt.

Þegar þú pantar þér pítsu, borðar þú þá eina 16 tommu pítsu einn og sér?

Þegar ég er ekki að stefna á að vera rosalega sterkur, til dæmis fyrir stórt mót, þá panta ég mér speltipítsu með spínati og kjúkling. Núna þarf ég bara svo mikið af kaloríum að ég panta mér venjulega þykkbotna pítsu með aukaosti og humar til að ná inn fitunni og því sem vantar upp á. Ég borða að minnsta kosti eina sextán tommu sjálfur. Hafþór félagi minn borðar hins vegar eina sextán tommu pítsu og heilt hvítlauksbrauð með fyrir æfingu.

Menn fóru að segja að það væri ekkert ómögulegt í kringum mig og það finnst mér voðalega fallett að heyra.

Hefur þér einhvern tímunn dottið í hug að fara að skera þig niður, henda þér í brúnkusprey og stilla þér upp á sviði í G-streng?

Já, ég er búinn að kaupa G-strenginn en á bara allt hitt eftir (hlær). Ég hugsa að ég eigi eftir að gera þetta einn daginn.

Hlustar þú á tónlist á meðan þú æfir?

Já, ég hlusta voða mikið á dálítið rólega og slakandi tónlist eins og Enya til að halda aðeins aftur af mér. Ef þú hefur neistann og hefur þennan drifkraft til að vaða áfram í hvað sem er þá er stundum auðveldara að hafa einhverja tónlist sem stillir þig af.

Ert þú atvinnumaður í þinni íþrótt eða starfar þú við eitthvað annað með lyftingunum?

Ég vinn sem þjálfari í Sporthúsinu en þessa dagana vinn ég sem minnst vegna undirbúnings fyrir Arnold Classic. Undirbúningsurinn fyrir þetta mót er svona mitt frí. Ég þjálfa lítið sem ekki neitt, þjálfa bara þá stráka sem virkilega þurfa á því að halda og mega ekki missa úr, svo er ég bara að hugsa um að njóta lífsins, æfa og keppa.

Þú starfar sem einkaþjálfari. Ert þú menntaður sem slíkur?

Ég tók einhverja gráðu hjá ISSA sem að nýttist mér vel á þeim tíma en svo hef ég mestmegnis lært af því að ferðast og heimsækja skóla, aðra íþróttamenn og þjálfara.

Kraftlyftingamenn eru vanir að öskra hverja á aðra þegar þeir eru að æfa saman og öskra menn þá gjarnan línur eins og: „Benni, þú ert hrikalegur!“ Hjalpar þetta þér mikið í lyftingum?

Ég heyri voða lítið af þessu sjálfur, ég sé þetta bara á myndböndunum. Annars er ég ekki kraftlyftingamaður, ég tók bara þátt í kraftlyftingum og var góður í þeim. Ég æfi svo allt öðruvísi en típískur kraftlyftingamaður að það væri aldrei hægt að bera mig saman við slíkan

nema kannski fjórar vikur á ári þegar ég ákveð að keppa. Eins og ég segi þá æfi ég hlauð og spretti, ég tek crossfit-æfingar og vöðvastækkandi æfingar og boxa. Ég æfi bara til að hafa gaman.

Það þegar þú ert hvað stærstur og massaðastur, aftrar það þér í þínu dagsdaglega lífi?

Já, alltaf fyrst þegar ég nálgast 170 kg og er að venjast þá á ég alveg ótrúlega erfitt með að skeina mér. Ég þarf alltaf að finna mér vegg til að þrýsta öxlinni upp að til að ná að athafna mig. Svo líða nokkrir dagar og þá verður þetta ekki vandamál. Þar sem ég á heima er reyndar veggurinn vinstra megin við klósettið og ég er réttthentur svo það skapar dálitla tæknilega örðugleika.

En getur þú svarað í símann eðlilega?

Já, ég get allt (brosir).

Þú rakaðir á þér hárið sjálfur fyrir myndatökuna í dag, ekki satt?

Jú, ég sá að kollurinn á mér var allur úfinn svo ég rakaði bara á mér hárið sjálfur. Það er nú bara tilviljun að við

skyldum fara út í þessa sálma en upphaflega ætlaði ég að verða hárgreiðslumaður. Ég fékk hins vegar svo góðar einkunnir í skóla að mér var sagt að fara á náttúrufræðibraut að lokum.

Hver eru þín helstu áhugamál fyrir utan að lyfta?

Ég elska að fara hratt, mig langar óstjórnlega mikið að slá hraðaheimsmet. Einu sinni ætlaði ég að gerast vélaverkfræðingur til að vinna að þessu markmiði en þá áttaði ég mig á því að þeir sem eru að slá þessi heimsmet vita ekkert um verkfræði. Þeir eiga bara peninga og ráða fullt af verkfræðingum svo ég er enn bara að bíða og sjá hvernig ég ætla að ná þessu markmiði (hlær). Annars hef ég líka áhuga á allri mögulegri veiði og því að spila tölvuleiki. Ég var alltaf í Counter-Strike hérna áður fyrir og þótti það einstaklega gaman. Nú þykir það víst gamaldags svo ég endaði á að fá mér voða fina tölvu og spila einstaka sinnum Battlefield en er hins vegar einstaklega lélegur ennþá.

Ef Baltasar Kormákur myndi hringja á morgun og segjast vera með handrit að hasarmynd í anda Schwarzenegger-mynda og hann hefði áhuga á að fá þig í aðalhlutverk, hvernig tækir þú í það?
Veistu það, ég var einmitt að hugsa um að hringja í Baltasar Kormák á morgun með hugmynd að hasarmynd sem hann ætti að gera.

Ert þú Schwarzenegger-aðdáandi?

Enginn sérstakur, ég ber ómælda virðingu fyrir honum vegna þess að hann hefur þennan hæfileika til að stýra umhverfinu sínu. Ég man að ég sá einu sinni viðtal við hann frá því hann var sautján ára þar sem hann var spurður hvað hann ætlaði að gera í framtíðinni en þarna



viðtalið



BENNI Í TÖLUM

Hæð: 183 cm.
Þyngd: 168 kg.
Mesta þyngd hingað til í réttstöðulyftu: 470 kg.
Mesta þyngd hingað til í bekkpressu: 275 kg.
Mesta þyngd hingað til í hnébeygju: 405 kg, held ég.

Það er nú bara tilviljun að við skyldum fara út í þessa sálma en upphaflega ætlaði ég að verða hárgreiðslumaður.

var hann orðinn unglíngameistari í vaxtarækt í Austurríki. Þar sagði hann: „Nú stefni ég á að halda áfram í vaxtarækt og svo ætla ég að verða forseti Bandaríkjanna.“ Ég held að hann hafi komist eins nálægt því að verða forsetinn þar og hann getur og hann er ekki dauður enn.

Pann 1. mars næstkomandi ert þú að fara að taka þátt í keppninni Arnold Strongman Classic sem er ein af stærstu kraftakeppnum heims. Hvað æfir þú oft í viku þegar þú undirbýr þig fyrir svona mót?

Fyrir þetta mót byrjaði ég á að æfa ellefu sinnum í viku, fór svo niður í einu sinni á dag og núna æfi ég svo þungt að ég æfi bara þrjá daga í viku. Ég hef hins vegar svindlað og mætt á morgnana á öðrum dögum og liðkað mig aðeins og þess háttar til að líða betur. Ég æfi fyrst og fremst af því að mér finnst gaman að æfa, helst vildi ég æfa á hverjum degi og stundum tvisvar á dag. Þegar ég er ekki að undirbúa mig fyrir mót reyni ég að halda mér í þannig formi að ég geti í raun stefnt hvert sem er. Þá er ég til dæmis 150 kg, ég get hlaupið bæði langhlaup og spretti, hef gott þol, ég er nógu sterkur þannig að ég hafi ekki langt að sækja það ef ég þarf að verða virkilega sterkur og nota oft þennan tíma til að breyta mér eins og mig langar að breytast. Þá sé ég oft miklar breytingar til dæmis á stoðkerfinu og líkamsbreytingu. Ég nota þann tíma til að þróast.

Sefur þú meira þegar þú ert að undirbúa þig fyrir mót?

Hvöldin er mjög mikilvæg en ég finn mér aðallega stundarhvöld, ég stressa mig aldrei á neinu. Það skiptir gífurlega miklu máli að þér finnst þú aldrei vera fiskur á þurru landi sama hvert þú ferð, að þér finnst þú aldrei vera í óþægilegum aðstæðum. Það kemur auðvitað fyrir að þú nærð ekki að sofa vel yfir nóttina vegna þess að barnið þitt verður veikt eða eitthvað og þá verður þú að vera undirbúinn fyrir það áfall með því að ná hvöldinni einhvern veginn öðruvísi. Það er mér minnisstætt í myndinni Pumping Iron með Arnold Schwarzenegger þegar hann er að fíflast með þetta. Hann segir: „Þú mátt ekki láta neitt koma þér úr jafnvægi. Ef einhver brýst inn í bílinn þinn verður þú að hugsa að vonandi hafi innbrotshjófurinn haft góð not fyrir það sem hann stal.“ Þú mátt ekki láta neitt búa til neikvæða tilfinningu því þá fer allt sem gerist eftir það að verða neikvætt.

Ert þú með einhver persónuleg markmið fyrir mótið?

Ekki beint, ég set mér sjaldan einhver skýr markmið í aflraunum. Ég er ekki að keppa á heimavelli á þessu móti en ég stefni á að sigra, það er bara í mínu eðli. Hins vegar er ég ekkert hræddur við að tapa, mér finnst bara einstaklega gaman að sigra.

Í hverju ert þú bestur á svona mótum og í hverju ert þú sístur?

Mínar sterku hliðar eru þær að ég á einstaklega auðvelt með

að ná upp styrk í kyrrstöðu. Hins vegar er ég mjög óteknískur og vantar stundum þrek upp á miðað við aðra vegna þess að núna eru þetta menn sem stunda bara aflraunir, æfa þær allan ársins hring á meðan ég stunda þetta bara sem aukabúgrein. Það hefur hins vegar virkað vel fyrir mig hingað til, ég hef alveg náð ágætisárangri að ég tel.

Þú hefur keppt á þessu móti tvisvar. Eru keppnisgreinarnar sambærilegar við það sem sést á mótum eins og Sterkasta manni heims eða Sterkasta manni Íslands?

Nei, engan veginn sambærilegar. Þær gætu litið svipað út að einhverju leyti en Arnold Classic er þyngsta mótið. Þetta mót setur viðmiðið með því að vera þyngsta mótið í heiminum á ári hverju. Það ýtir mönnum yfir strikið. Þegar eitthvað er þyngt í Arnold Classic, til dæmis þegar bændaþingur var fyrst framkvæmd með 400 kílóum, þá náðu bara tveir menn að klára gönguna. Árið eftir kláruðu það hins vegar allir. Á þetta mót mætir til dæmis einn maður sem er heimsmethafi í réttstöðu, annar sem á heimsmet í drumbalyftu og þú mátt ekki vera mikið síðri en þeir. Þú þarft að vera á heimsmælikvarða í fimm greinum til að eiga einhvern möguleika.

Átt þú þér einhver persónuleg markmið varðandi ferilinn þinn sem íþróttamaður?

Nei, ég er svo löngu búinn að ná öllum mínum markmiðum og í raun kominn fram úr þeim, búinn að gera meira en ég ætlaði mér. Núna er ég bara að leika mér. Það sem gerðist síðan þegar ég fór að leika mér var að þá fór ég bara að verða enn betri (hlær). Markmiðin mín núna eru að gera það sem mér finnst gaman, mig langar að skera niður, láta mér líða vel og lifa heilbrigðu lífi í gegnum lyftingar.

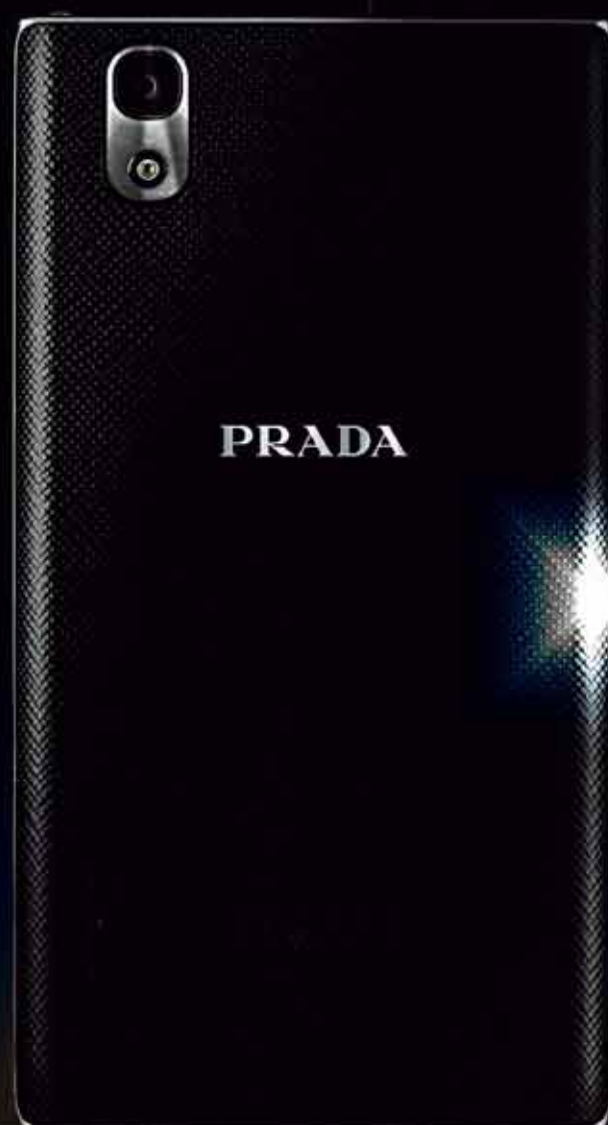
Gefum okkur það að með tímanum eigir þú eftir að hægja á þér í lyftingunum, hvað ætlar þú þá að gera að ferlinum loknum?

Það er svo margt annað sem ég geri og mig langar að gera. Ég á náttúrliga fullt af draumum. Mig dreymir um að slá hraðaheimsmet, það er svona æskudraumurinn. Ég held að það að eiga heimsmet í réttstöðulyftu sé svona það sem kemst næst því hjá mér. Á nokkrum sekúndum upplif ég fleiri ár af algjörrri hvöld og algjörrí ró í lyftingum og það er mjög svipað því og þegar ég var að komast hraðar og hraðar þegar ég var ungur, til dæmis á hjóli. Mig langar líka að eiga snrytistöfu, vegna þess að það er ekkert eins gaman og að gleðja konur. Mig langar að eiga fatalínu, ég væri til í að keppa í kvartmílu, læra að kafa og síðan langar mig að prófa að vera sjómaður á trillu, mig dreymdi líka um það sem krakki.

Hvernig fatalínu myndi Benedikt Magnússon framleiða?

Ég hugsa að fyrst myndi ég hanna eitthvað á karlmenn og fá þá almennt til að hugsa betur um sig. Það sem ég hef tekið eftir er að konur sem sækja til mín í þjálfun eru yfirleitt mikið betur á sig komnar heldur en karlar þegar þeir loksins ákveða að nóg sé komið af slæmri heilsu. Ég myndi vilja sýna körlum að það sé óhætt að hugsa um sig án þess að það bitni á þeirra staðalímynd karlmanna. Það þótti rosalegt tabú einhvern tímann að raka á sér bringuna. Núna þykir það ekkert tiltökumál að vera sundmaður og raka á sér bringuna til að komast áfram í sundi, áður datt undmönnum það ekki í hug jafnvel þótt það nýttist þeim í íþróttinni þeirra. Skilurðu hvað ég á við? Það er mikilvægt að láta ekki einhverjar staðlaðar ímyndir stoppa þig í því að gera eitthvað bara af því að þú vilt ekki vera „öðruvísi“. Ég sá þetta líka hjá Coco Austin, eiginkonu rapparans Ice-T, hún er með fatalínu fyrir konur með stóra rassa. Ég man eftir því að fyrir ekkert svo mörgum árum síðan voru allar konur með áhyggjur af rössunum sínum, að þeir væru of stórir. Nú eru hlutirnir svolítið að snúast við, nú sé ég allar konur í ræktinni í háum hællum að berjast við það að fá stærra rass.

PRADA phone by LG



13.02.2012



VELKOMIN

Á HÁSKÓLASVÆÐIÐ LAUGARDAGINN 18. FEB. MILLI KL. 12 OG 16

KYNNTU ÞÉR NÁMSFRAMBOÐ OG SAMSTARF OPINBERU HÁSKÓLANNA

HÁSKÓLINN Á AKUREYRI · HÁSKÓLI ÍSLANDS · HÓLASKÓLI – HÁSKÓLINN Á HÓLUM · LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS

HÁSKÓLADAGURINN 2012 – SAMSTARF OPINBERU HÁSKÓLANNA

Á háskóladeginum 2012 kynna opinberu háskólarnir ótrúlega fjölbreytni í háskólanámi. Á fimmta hundrað námsleiðir eru í boði hjá þeim samanlagt. Meðal annars verða kynntir nýir möguleikar á að nýta sér námsleið við fleiri en einn opinberan háskóla samtímis.

Opinberu háskólarnir eru Háskóli Íslands, Háskólinn á Akureyri, Landbúnaðarháskóli Íslands og Hólaskóli – Háskólinn á Hólum. Þessir háskólar munu kynna námsframboð sitt og samstarf í Háskólabíói, en auk þess verður Háskóli Íslands með kynningar í Aðalbyggingu Háskóla Íslands, á Háskólatorgi og í Öskju. Einnig munu Listaháskóli Íslands og Keilir kynna námsleiðir sínar í Háskólabíói ásamt norrænum háskólum.



HÁSKÓLABÍÓ

Háskólinn á Akureyri
Hólaskóli – Háskólinn á Hólum
Landbúnaðarháskóli Íslands
Háskóli Íslands
Listaháskóli Íslands
Keilir
Norrænir háskólar



HÁSKÓLATORG

Félagsvísindasvið HÍ
Heilbrigðisvísindasvið HÍ
Menntavísindasvið HÍ



AÐALBYGGING HÍ

Hugvísindasvið HÍ



ASKJA

Verkfræði- og
náttúruvísindasvið HÍ



SAMSTARF OPINBERU
HÁSKÓLANNA



Háskólinn
á Akureyri

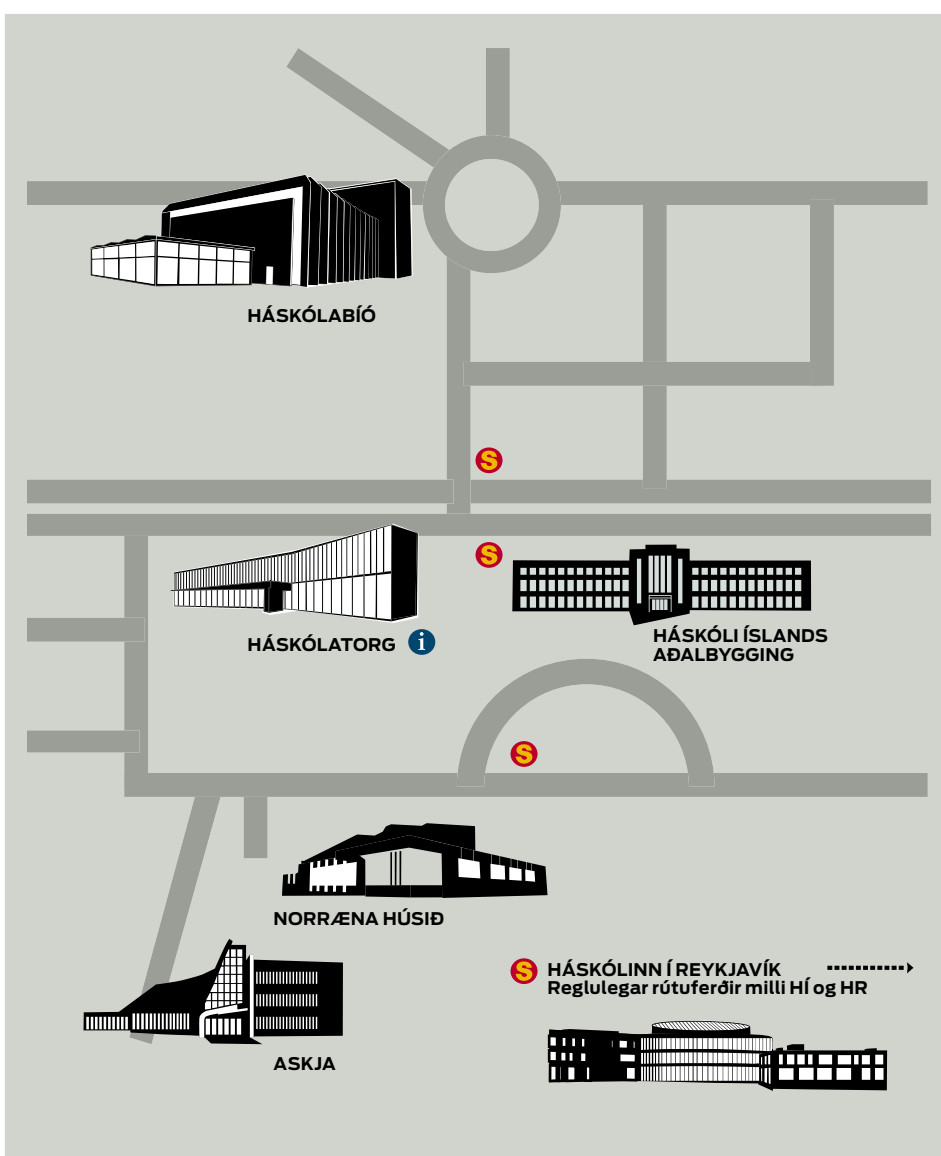


HÁSKÓLI ÍSLANDS



SAMSTARF OPINBERU HÁSKÓLANNA

Samstarf opinberu háskólanna er tveggja ára átaksverkefni sem hófst haustið 2010. Markmiðin eru að efla háskólakennslu, rannsóknir og nýsköpun til styrktar framtíðaruppbyggingu íslensks samfélags, að hagræða í rekstri háskólanna þannig að fjármunir nýtist sem allra best og að halda uppi öflugri og fjölbreyttri háskólastarfsemi víðs vegar á landinu.



DAGSKRÁ – HÁSKÓLADAGURINN 2012

18. FEB. ASKJA

12.20	Fyrsta sýning í Stjörnuveri
12.30	Hljómsveitin Einbreið brú
12.40	Sýning í Stjörnuveri
13.00	Sýning í Stjörnuveri
13.20	Sýning í Stjörnuveri
13.30	Hljómsveitin Einbreið brú
14.00	Sýning í Stjörnuveri
14.20	Sýning í Stjörnuveri
14.30	Harmónikka og saxófónn
14.40	Sýning í Stjörnuveri
15.00	Sýning í Stjörnuveri
15.40	Sýning í Stjörnuveri

18. FEB. HÁSKÓLABÍÓ

12.20	Vísindabíó í Sal 2
12.30	Háskóladansinn
13.00	Menntamálaráðherra opnar Vísindasmiðju
13.00	Leikur að skugga í Sal 1
13.00	Mendelsohn - strengjakvartett
13.30	Sprengjugengið í Sal 1
13.30	Harmónikka og saxófónn
14.00	Fíðuleikur
14.30	Vísindabíó í Sal 2
14.30	Leikur að skugga í Sal 1
15.00	Sprengjugengið í Sal 1
15.00	Söngtríóið Friends4Ever
15.30	Hljómsveitin Einbreið brú

18. FEB. AÐALBYGGING

12.20	Sópransöngur og gítar
13.00	Guzheng, kínverskt hljóðfæri
12.20	Háskólakórinn
13.30	Guzheng, kínverskt hljóðfæri
14.00	Sópransöngur og gítar
14.40	Háskóladansinn
15.00	Guzheng, kínverskt hljóðfæri
15.40	Sópransöngur og gítar

18. FEB. HÁSKÓLATORG

12.30	Harmónikka og saxófónn
13.00	Örfyrirlestur náms- og starfsráðgjafa
14.00	Örfyrirlestur náms- og starfsráðgjafa
14.30	Hljómsveitin Einbreið brú
15.00	Harmónikka og saxófónn
15.40	Háskóladansinn

18. FEB. NORRÆNA HÚSIÐ

13.00	Fríðrik Dór og Jón Jónsson
14.50	Magni Ásgeirsson
15.00	Kristmundur Axel og Blár Ópal

Boðið verður upp á fjör og fræði á háskólasvæðinu þar sem undraveröld vísindanna verður opnuð fyrir gestum og gangandi.



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST, HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK OG LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS

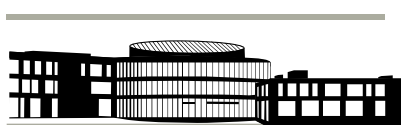
Háskólinn á Bifröst kynnir sitt námsframboð í Norræna húsinu. Háskólinn í Reykjavík kynnir sitt námsframboð í HR að Menntavegi 1 við Öskjuhlíð. Listaháskóli Íslands kynnir einnig sitt námsframboð í HR.

Reglulegar strætóferðir milli HÍ og HR á Háskóladaginn.



NORRÆNA HÚSIÐ

Háskólinn á Bifröst



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK

HR
Listaháskóli Íslands

YFIR 500
NÁMSLEIÐIR Í BOÐI

Í HÍ kynnir Háskóli Íslands starfsemi sína. Háskólinn í Reykjavík og Listaháskóli Íslands verða í HR. Háskólinn á Akureyri, Landbúnaðarháskóli Íslands, Háskólinn á Hólum, Listaháskólinn, Keilir og danskir og sænskir háskólar verða í Háskólabíói og Bifröst í Norræna húsinu.

HÁSKÓLA
DAGURINN





HVAÐ ER TÍTT?
 Nafn: Gylfi Þór Sigurðsson
 Á forsíðu: 23. september 2010
 Fyrirsögn viðtals: Milljarða-maðurinn

Það er allt gott að fréttá hédan af ströndinni í Swansea. Fyrsti mánuðurinn hér er búinn að vera góður, þar sem ég er búinn að spila leiki við lið eins og Chelsea og Arsenal. Ég er líka búinn að koma mér vel fyrir í miðbænum, kominn með netið og svona, sem er gríðarlega mikilvægt. Fyrsta markið í úrvalsdeildinni kom svo á laugardaginn fyrir tveimur vikum og það var góð tilfinning. Talnaglöggir menn hafa einmitt áttað sig á því að ég er búinn að skora í öllum deildunum í Englandi. Nú er bara að halda áfram að standa sig og reyna að fá að spila sem mest. Svo fer ég með liðinu í stutta æfingaferð á næstunni. Ætlum að drífa okkur í sólina á Tenerife. Það verður ljúft.



LOL-MAIL MONITOR

Til: soliholm@gmail.com
 frá: Jón Ragnar Jónsson
 dagsetning: 6. febrúar 2012 10:32
 titill: LOL-mail Monitor

Já heill og sæll Sólkonungur.

Hjóbba K skoraði á þig í síðustu viku og nú er að sjá hvað í þér býr. Svo máttu gjarnan skora á einhvern heiðarlegan einstakling.

Farðu vel með þig og þína, JR

Sæll ljúfastur

Einn 100% frumsaminn í lægsta gæðaflokki. Hálf-bandarísk kona vaknaði upp eftir lýtaaðgerð þar sem átti að fjarlægja appelsínuhúð af rassinum. Henni brá þegar hún sá að húðin var meira í líkingu við ananas en appelsínu. Hún spurði lækninn hvað væri eiginlega málið? Hann sagði: „Hey, þú baðst um annan ass!“

Ég skora á ástarhnoðrann og fyrrum fréttahaukinn Dóra DNA.

Kveðja, Sólman.



2. SÆTI



3. SÆTI



1. SÆTI

Ofurkraftalækknir

Það kom sér heldur betur vel fyrir læknanemann **Hafstein Óla** að kunna aðeins fyrir sér í Photoshop.

Á dögunum var Sena með skemmtilegan leik á Facebook-síðu sinni þar sem fólk var hvatt til að senda inn mynd af sér í anda kvikmyndarinnar Chronicle. Chronicle fjallar um þrjá stráka sem fá yfirmátturulega krafta og því voru myndirnar í takt við það. Fjöl margar myndir voru sendar inn en það var Hafsteinn Óli Guðnason sem stóð uppi sem sigurvegari og hlaut að launum 6 miða á myndina, árskort í bió og kassa af Mountain Dew.

Spennur að sjá myndina

Þrátt fyrir að hafa sigrað Chronicle-leikinn á Hafsteinn enn eftir að sjá myndina sjálfur. „Ég á eftir að sjá myndina en mér list samt mjög vel á treilerinn og hef heyrt að hún fái mjög góða dóma þannig að ég er mjög spennur að sjá hana,“ segir Hafsteinn sem segist mikill kvikmyndaáhugamaður. „Ég tel mig vera mikinn kvikmyndaáhugamað og því ætti biókortíð að koma sér vel. Ég stefni á að fara alla vega einu sinni í viku í bió til að nýta kortið vel. Í raun er þessi vinningur sérsníðinn að mér því að Mountain Dew er uppáhaldsgosdrykkurinn minn.“

Hafsteinn segist ekki hafa verið lengi að búa til sigurmyndina góðu. „Ég hef mikinn áhuga á því að leika mér í Photoshop og á þessari mynd þurfti ég bara að klippa sjálfan mig út og setja inn á myndina af trénu,“ segir Hafsteinn sem virðist viss um hvernig hann myndi nýta ofurkrafta ef hann fengi slíka. „Ætli ég myndi ekki gera einhver prakkastrík til að byrja með en nýta svo kraftana í eitthvað gott fyrir samfélagið.“

Á 5. ári í lækkinum

Það þarf ekki að koma á óvart að hann vilji gera eitthvað gott fyrir samfélagið því Hafsteinn er á 5. ári



HAFSTEINN MED KASSA AF FJALLADÖGG

í læknisfræði í Háskóla Íslands. „Ég er í geðkursi eins og er. Ég er í vandamála miðuðu verkefni þar sem ég fæ mál sem ég þarf að vinna hnitmiðað í gegnum og átta mig á því hvað gæti verið að sjúklingnum.“ Hafsteinn útskrifast eftir rúmt ár og þá verður hann unglækknir. „Ég var aðstoðarlækknir síðasta sumar og svo er stefnan sett á sérnám þó svo ég viti ekki enn hvað það er nákvæmlega sem ég vil læra.“ Aðspurður hvort hann vilji ekki verða ofurkraftalækknir segir hann. „Ég vann nú á geislameðferðardeild í fyrra þannig að ég á smá möguleika á því að vinna einhver kraftaverk með geislavirk efni.“

Alveg smyglað lið

Flestir hafa nú drifið sig að sjá Contrabandið hans Balta í bió en þar leikur Mark Wahlberg mann sem er ferlega fær í að smygla hinum ýmsu hlutum. En þó svo að margir séu ekki sammála öllum þeim ströngu reglum sem gilda um hvað megi taka með sér til útlanda og hvað ekki að þá getum við örugglega verið sammála um að suma hluti eigi maður einfaldlega að láta vera þegar farið er á milli landa. Hér er listi yfir 5 skrytnustu hluti sem fólk hefur reynt að smygla.

1 TÍGRISDÝRAUNGI Kona nokkur reyndi að smygla honum ásamt fjöldanum öllum af tígrisdýraböngsum. Hún var stoppuð þar sem bein ungans sáust auðveldlega í röntgentækjunum.

2 KÓKAÍN-GIFS 66 ára maður komst næstum upp með að vera í kókaín-gifsi á öðrum fæti. Græðgin varð honum að falli því hann var með aukabirgðir í farangrinum og var því stoppaður.

3 LÍK Mæðgur voru stöðvaðar á flugvelli í Liverpool þar sem þær rúlluðu manni með sólgler-

augu á undan sér í hjólastól og ætluðu að koma sér í vél til Berlínar. Maðurinn reyndist vera látinn en þær sögðust hafa haldið að hann væri sofandi.

4 APAR Í NÆRBUXUM Árið 2002 var maður stöðvaður á flugvelli í Los Angeles þegar hann kom frá Tælandi. Maðurinn var með paradísarfugl í fórum sér og við nánari athugun kom í ljós að hann var einnig með sjaldgjæfar tegundir

af brönugrasi. Aðspurður um það hvort hann væri að fela eitthvað fleira sagði hann: „Já, ég er með apa í nærbuxunum mínum.“

5 SNÁKAR Í BRJÓSTAHLÖLDUM 42 ára sænsk kona reyndi að smygla 75 snákum í brjóstahaldaranum sínum. Hún var einnig með 6 eðlur í blússunni sinni og hafði greinilega í hyggju að hefja skriðdýrabúskap.



LAGALISTINN

Vikan 2. febrúar - 8. febrúar 2012

- 1 Of Monsters And Men**
Lakehouse
- 2 The Black Keys**
Lonely Boy
- 3 Retro Stefson**
Queen
- 4 Lana Del Ray**
Born To Die
- 5 Goyte / Kimbra**
Somebody I Used To Know
- 6 Lana Del Ray**
Video Games
- 7 Hjálmar**
Borð fyrir tvo
- 8 Foster The People**
Call It What You Want
- 9 Valdimar G. / Helgi Júlíus**
Stöndum saman
- 10 Jason Derulo**
Fight For You

11 Kelly Clarkson Stronger **12 David Guetta Titanium** **13 Michael Kiwanuka Home Again** **14 Katy Perry The One That Got Away** **15 Mugison Kletturinn** **16 Mugison** Gúanó stelpa **17 Ed Sheeran Lego House** **18 Florence & The Machine No Light No Light** **19 Dikta Cycles** **20 Pitbull International Love** **21 Úlfur Úlfur** Ég er farinn **22 Awolnation Not Your Fault** **23 Andy Grammer Fine By Me** **24 1860 For You, Forever** **25 Coldplay Charlie Brown** **26 Fun / Janelle Monae We Are Young** **27 Amy Winehouse Will You Still Love Me Tomorrow** **28 Olly Murs / Rizzle Kicks Heart Skips A Beat** **29 Of Monsters And Men King and Lionheart** **30 Train Drive By**

*Lagalistinn er unninn af Félagi hljómplötuframleiðenda og inniheldur samantekt síðastliðinnar viku á mest spiluðu lögum á eftirtöldum útvarpsstöðvum: Bylgjan, FM95.7, Xíð 97.7, Rás 2 og Kaninn. Auk þess er tekið mið af sölu á Tónlist.is.



TÓNLISTINN

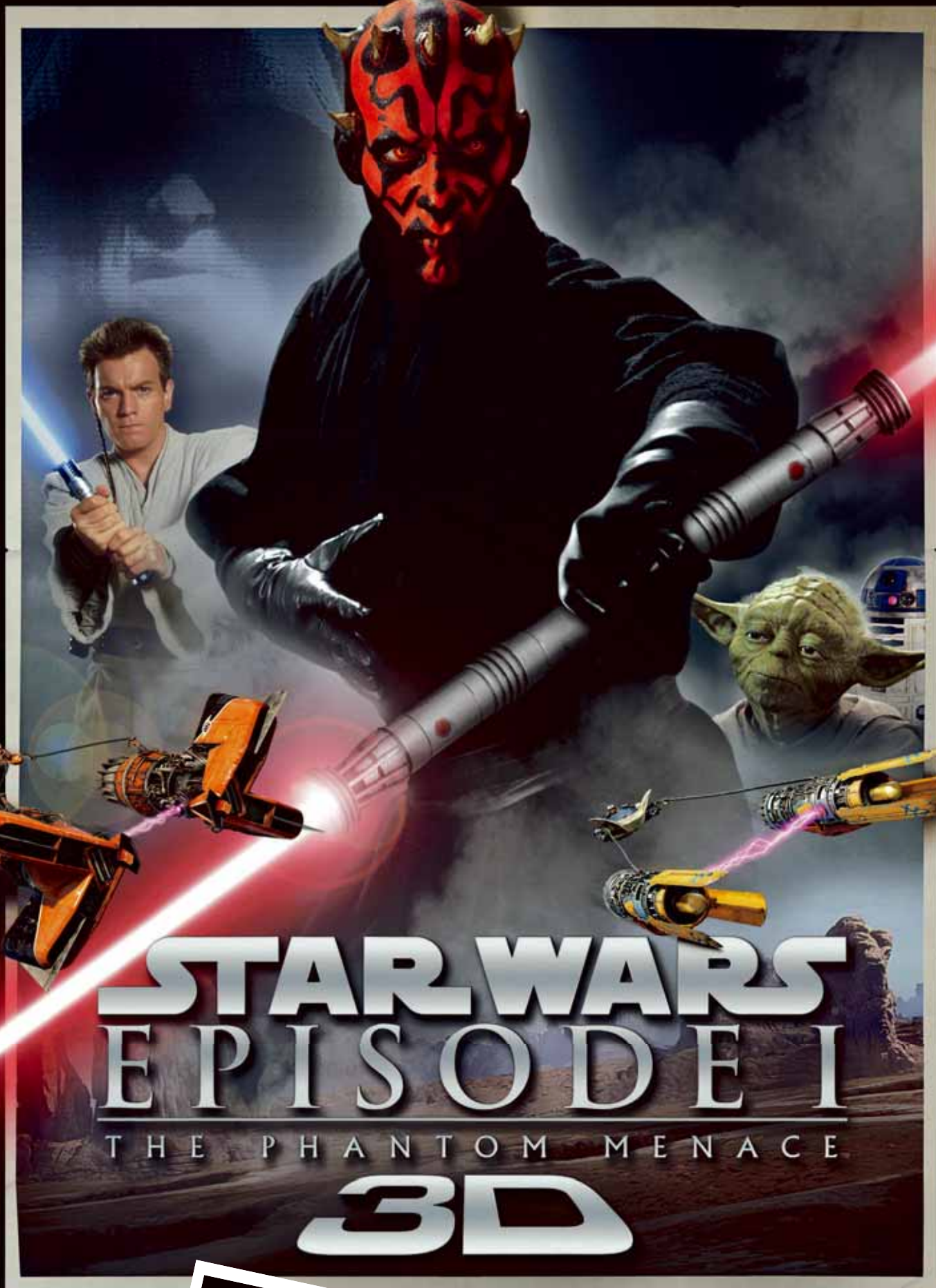
Vikan 2. febrúar - 8. febrúar 2012

- 1 Ýmsir**
Söngvakeppni Sjónvarpsins 2012
- 2 Mugison**
Haglél
- 3 Of Monsters And Men**
My Head Is An Animal
- 4 Valgeir Guðjónsson**
Spilaðu lag fyrir mig
- 5 Ýmsir**
Einu sinni var / Út um græna grundu
- 6 Leonard Cohen**
Old Ideas
- 7 Sólstafir**
Svartir sandar
- 8 Paul McCartney**
Kisses On The Bottom
- 9 Adele**
21
- 10 Sigurður G. og Sigríður Thorlacius**
Asamt Sinfóníuhljómsveit Íslands

11 Friðrik Karlsson & María Ellingsen Jóga **12 Helgi Björnsson** Íslenskar dægurperlur í Hörpu **13 Úr leikriti Dýrin í Hálsaskógi** **14 Gus Gus** Arabian Horse **15 Úr leikriti Kardemommubærinn** **16 Einar Scheving** Land míns föður **17 Jón Múli Árnason** Söngdansar og ópusar **18 Ýmsir** Pottþétt 56 **19 Óðinn Valdimarsson** Er völlum grær **20 Lay Low** Brostinn strengur **21 Hjálmar Órar** **22 Dikta** Trust Me **23 Pápar og gestir** Jameson **24 Strumparnir** Strumpafjör **25 Skoppa og Skritla** Á söngferðalagi **26 Ýmsir** Manstu gamla daga: 1970-1979 **27 Björgvin Halldórsson** Gullvagninn **28 Stafakarlarnir** Stafakarlarnir **29 Jón Jónsson** Wait For Fate **30 Pápar** Leyndarmál fræggðarinnar

*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.

UPPLIFÐU MYNDINA Í FYRSTA SKIPTI Í ÞRÍVÍDD!



KOMIN Í BÍÓ Í 3-D!

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ BORGAR BÍÓ

SENDU SMS SKEYTIÐ ESL EP1
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 ÞVÍ AÐ TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB.

WWW.SENA.IS/STARWARS-EP1

VILTU
VINNA
MIÐA?

9. HVER
VINNUR!
FJÖLDI
AUKAVINNINGA



„You don't knock him out, you don't have a home.“
Warrior 2011

FERILLINN



Tom Hardy

Hæð: 178 sentimetrar.
Besta hlutverk: Eames í Inception.
Skrytinn staðreynd: Handtekinn þegar hann var 15 ára fyrir að stela Mercedes-bifreið.
Eitruð tilvitnun: Ég var leiðinlegur krakki en ég hafði samt gott skopskyn.

1977 Fæddist þann 15. september í Barnstaple í London.

1999 Giftist Sarah Wall en þau skilja árið 2004.

2001 Reynir fyrir sér í fyrsta sinn í sjónvarpi í sjónvarpsþáttunum Band of Brothers. Sama ár leikur hann í Black Hawk Down í leikstjórn Ridley Scott.

2002 Leikur Shinzon í Star Trek: Nemesis.

2003 Fer í meðferð vegna áfengis- og fíkniefnavandamála og hefur síðan verið edrú.

2006 Stofnar sjálfstæðan leikhóp sem hann nefnir Shotgun. Markmið hópsins er að hjálpa einstaklingum sem eru í ójafnvægi að feta sig í skrifum og leik fyrir sviðið og hvíta tjaldið.

2007 Er tilnefndur til BAFTA-verðlaunanna fyrir túlkun sína á Stuart Shorter í mynd sem BBC gerði eftir bók Alexander Masters. Sama ár leikur hann aðalllutverkið í The Man of Mode sem breska þjóðleikhúsið setur á svið.

2008 Leikur Handsome Bob í mynd Guy Ritchie, RocknRolla. Þá túlkar hann ofbeldisfullan fanga í myndinni Bronson en fyrir það hlutverk hlýtur hann bresku kvikmyndaverðlaunin. Eignast drenginn Louis Thomas með fyrrverandi kærustu sinni Rachael Speed.

2010 Hendir sér á skeljarnar og biður leikkonunnar Charlotte Riley eftir eins árs samveru. Sama ár slær hann í gegn sem Eames í Inception og er útnefndur sem rísandi stjarna á BAFTA-verðlaunahátíðinni.

2011 Leikur Tommy Conlon í Warrior.

2012 Leikur í Tinker Tailor Soldier Spy, This Means War og Þrjúttinn Bane í The Dark Knight Rises.



HÉR SÉST REESE MED BYSSU EN EKKI SKEIÐ

FRUMSÝNING HELGARINNAR

This Means War

This Means War er hröð og skemmtileg grínhasarmynd um tvo leynipjónustumenn sem beita öllum brögðum til að klekkja hvor á öðrum þegar þeir verða ástfangnir upp fyrir haus af sömu konunni á sama tíma.

Lauren er ung og falleg kona sem ákveður að láta reyna á hvort hún geti fundið sér mann í gegnum Netið. Hún veit hins vegar ekki hvað hún er búin að koma sér í þegar hún tekur upp samband við tvo menn í einu sem eru ekki bara góðir vinur heldur vinna saman og eru þrautþjálfari leynipjónustumenn sem kunna allt sem slíkir menn þurfa að kunna.

Leikstjóri: McG.
Aðalhlutverk: Reese Witherspoon, Tom Hardy og Chris Pine.
Lengd: 98 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 12 ára.
Kvikmyndahús: Smárabíó, Háskólabíó og Borgarbíó.

Þegar félagarnir uppgötva að þeir eru að eltast við sömu konuna er óhætt að segja að þeir svífast einskis til að hafa betur og allt fer í háaloft. Leikkonuna Reese Witherspoon ættu allir að þekkja enda hefur hún gert garðinn frægan í myndum á borð við Legally Blonde og Walk the Line en Reese fer með hlutverk Lauren í myndinni. Chris Pine er hvað þekktastur fyrir hlutverk sitt í Star Trek sem kom út árið 2009 en hann leikur FDR Foster. Tom Hardy, sem fólk ætti að kannast við úr myndunum Inception og Warrior, fer svo með hlutverk Tuck.

Aðrar frumsýningar: Act of Valor – A Few Best Men – Fríða og Dýrið 3D – Extremely Loud and Incredibly Close

f VILTU MIÐA? Monitor ætlar að gefa miða á **This Means War**, fylgstu með ...
facebook.com/monitorbladi

TÍSKAÐUR SNJALLSÍMI

Árið 1913 fékk Ítalinn Mario Prada þá flugu í höfuðið að stofna tiskufyrirtæki, enda með gott auga fyrir hönnun. Á þeim tíma hefur honum vart dottið í hug að tæpum 100 árum síðar myndu símtæki vera framleidd undir merkjum Prada, enda voru símar á tímum Mario á stærð við ísskápa. Þetta er engu að síður staðreynd, því fyrir stuttu gaf LG fyrirtækið út Prada-síma sem er gullfallegur að utan sem innan. Þessi ítalski foli er einnig mjög þunnur eða 8,5 mm og léttur eftir því.

Sparneytinn skjár
Ytra byrði símans er flott, en bakhliðin er með áferð sem gerir það að verkum að síminn virðist leðurklæddur. Einnig á bakhliðinni er Prada-lógóið og 8 megapixla myndavél sem getur tekið myndskreið í fullri HD upplausn. Framhliðin er alsett 4,3 tommu snertiskjá sem notar Nova-tækni LG, en þeir skjáir eru mjög bjartir, skila hreinni hvítum lit og dekkri svörtum og ofan á það leggst að skjáinn eyðir 50% minni orku en hefðbundnir LCD skjáir.

Minimalískt útlit
Prada-síminn keyrir á Android Gingerbread stýrikerfinu og eru valmyndirnar einfaldar í framsetningu og lit, en notendaviðmót símans er allt í hvítum lit á svörtum



bakgrunni. Hægt er að djúsa smá lit í bakgrunninn með veggfóðri, en hluti af hönnun og stíl símans er þetta minimalíska útlit og framsetning. Þarna koma Prada-menn sterkir inn og setja stórt „T“ í Tísku, enda þekkja þeir þann heim eins og lófann á sér. Einn af aðalkostum símans er hversu auðvelt er að klæðskerasauma notendaviðmóti að hentugleika hvers og eins,



en valmyndir símans eru allar á íslensku og þægilegar í notkun.
Óhætt að mæla með
En hvað gerist þegar við rífum frá fagað og gullfallett yfirborðið og skoðum undir húddið á dýrinu? Þar mætir okkur 1GHz dual-core örgjörvi sem keyrir kerfið vel áfram og rennir flestum öppum hikstalaust í gegn, auk þess hefur síminn 8GB í geymslupláss sem hægt er að bæta við með minniskubbum.

Það er óhætt að mæla með Prada-símanum frá LG fyrir þá sem vilja vandaðan síma sem slær flestum öðrum við í útliti og er framarlega þegar kemur að virkni og tækni.



Scorsese tekur óvænta stefnu!

Þrátt fyrir það að nýjasta mynd stórleikstjórans Martin Scorsese hafi ekki skilað inn tekjum í kvikmyndahúsinum til að sporna við framleiðslukostnaði þá er það á engan hátt í samræmi við gæði hennar. Í Hugo er Scorsese að þreyta frumraun sína með þrívíddartækninni og má með réttu segja að honum hafi tekist afar vel til. Hann er fagmaður fram í fingurgóma, framkvæmir allt listavel og fer ekki fram úr tækninni með rembingi eins og oft sést.

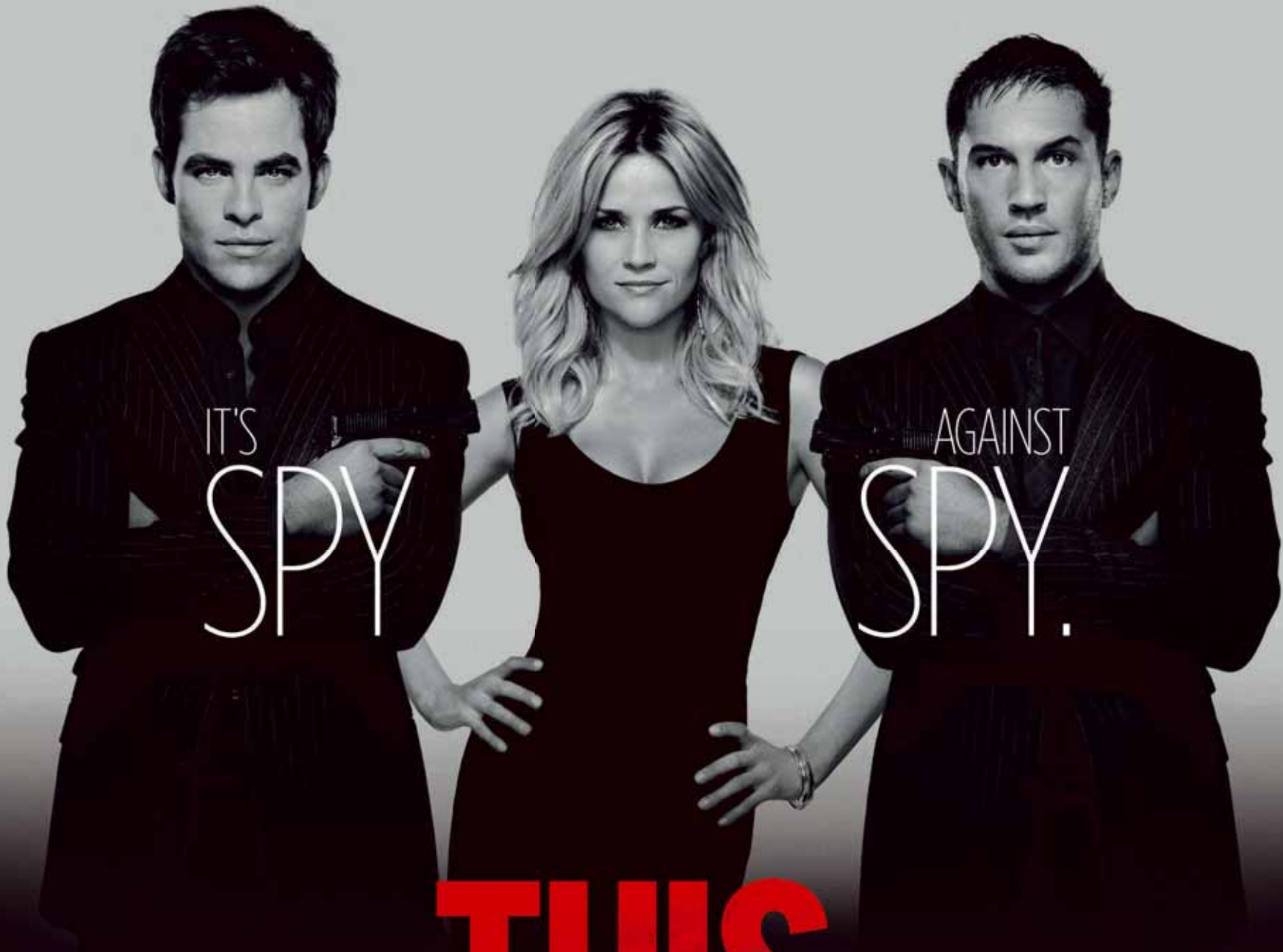


Hugo Cabret er munaðarlaus ungur drengur sem heldur sig til á lestarstöð í París þar sem hann sefur innan veggjanna og lagar klukkur stöðvarinnar á daginn. Hann er mjög handlaginn en þann hæfileika fékk hann frá föður sínum sem lést í eldsvoða. Frá honum erfði Hugo bilað vélmenni sem virðist vera langt á undan sinni samtíð en það spilar stóra rullu í sögunni. Á sömu lestarstöð á hinn rosni og geðstíri Georges Méliès litla leikfangabúð þar sem Hugo venur komur sínar og rænir varahlutum til að gera við vélmennið sitt. Þrátt fyrir að samskipti þeirra séu stíri til að byrja með þá virðast þeir eiga meira sameiginlegt en þá grunar.

Í kvikmyndinni er einvalið leikara hvert sem litið er og engu er til sparað þegar kemur að leikmyndinni en kvikmyndin þótti ansi dýr í framleiðslu. Allir leikararnir standa sig með miklum ágætum, Ben Kingsley er ótrúlega fær og nær á köflum að dáleiða mann með leik sínum. Báðir krakkararnir í myndinni eru ótrúlega færir leikarar og hinn ungi aðalleikari Asa Butterfield á leiksigur í myndinni, burtséð frá aldri. Engu að síður er það grínistinn Sacha Baron Cohen sem stelar oftast senunni sem hinn vitgranni og klaufalegi brautarvörður Gustav.

Ef ég ætti að setja eitthvað út á hana þá væri það að hún á til að verða svolitíð hæg á köflum en annars ættu nú 11 tilnefningar til Óskarsverðlauna að tala sínu máli.

Hjálmar Karlsson
HUGO
MMMMM



THIS MEANS WAR

HEIMSRUMSÝND Á MORGUN!

SMÁRA  BÍÓ HÁSKÓLA  BÍÓ BORGAR  BÍÓ  LAUGARAS BÍÓ  KEFLAVÍK SAMBÍÓ



**VILTU
VINNA
MIÐA?**

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

FULLT AF VINNINGUM:
BÍÓMIÐAR

TÖLVULEIKIR - DVD MYNDIR - GOS OG FLEIRA!

**9. HVER
VINNUR!**
FJÖLDI
AUKAVINNINGA

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

WWW.SENA.IS/THISMEANSWAR

MIÐ-ÍSLAND

Þjóðleikhúsið - 17. febrúar kl. 20



Stöðug stemning á Stóra sviðinu

„Ég hef heyrt í leikhúsfraeðum að þriðja sýning sé alltaf mjög góðar sýning. Þá er ákveðinn skjálfti farinn úr mönnum en samt ennþá mikil spennan í hópnum svo stemningin verður mjög góð,“ segir Bergur Ebbi Benediktsson, uppistandari í Mið-Íslandi. Uppistandshópurinn smekkvillti aðalsal Þjóðleikhússins tvisvar sinnum síðasta föstudagskvöld og hefur því enn ein aukasýningin á Stóra sviðinu verið skipulögð næstkomandi föstudag. „Við heyrðum strax af fólki sem missti af þessu en lýsti yfir áhuga á að komast á sýningu. Svo losnaði þetta kvöld hjá Þjóðleikhúsinu svo við slógum til,“ bætir hann við, en bjuggust þeir við svona góðum viðtökum? „Nei, alveg í upphafi var bara búið að ræða möguleikann um að halda eina sýningu á Stóra sviðinu og við fórum eðlilega strax að þæla: Náum við þá eitthvað að fylla salinn? Þarf ekki að kynna það rosalega vel og svoleiðis? Svo settum við þetta í sölu og við náðum varla að fara af stað með neina alvarlega auglýsingastarfsemi áður en miðarnir voru nánast bara allir seldir. Síðan seldist upp svo Ari Matthíasson, framkvæmdastjóri Þjóðleikhússins, stakk upp á að setja aðra sýningu seinna það kvöld og áður en við vissum af var uppselt á hana líka. Við vorum auðvitað alveg stressaðir og svona en þetta er þannig að ef þú ert með fullt hús af fólki sem er tilbúið í þetta, auk þess sem við erum svo sem orðnir þokkalega vanir uppistandarar, þá ertu bara bókað með gott „show“. Í uppistandi spilar maður oft á salinn með því að spjalla við hann og svona til að ná upp stemningu en þarna á Stóra sviðinu fannst mér vera bara stöðug stemning í salnum, maður þurfti ekkert að spila sérstaklega á hann og fékk viðbrögð við öllu sem maður sagði. Það voru allir svo þvífíkt til í þetta.“

fílófaxið

fimmtudag 16 feb. laugardag 18 feb.

UNDIRALDAN
Kaldalón, Harpa
17:30 Sjöundu Undiraldunaleikarnir fara fram beint eftir skóla eða vinnu. Fram koma færeyska tónlistarkonan Guðrío Hansdóttir og hljómsveitin MUCK. Frítt inn.

föstudag 17 feb.



PÁLL ÓSKAR & LAY LOW
Norðurljós, Harpa
20:30 Páll Óskar og Lay Low halda tónleika sem verða þeir fyrstu í Hörpu hingað til, að sögn haldara. Tónleikarnir eru hluti af hinsegin vetrarhátíðinni Rainbow Reykjavík. Miðaverð er 2.900 kr.

FOREIGN MONKEYS
Bar 11
21:00 Rokksveitin Foreign Monkeys, sem báru sigur úr býtum í Músiktilraunum árið 2006, troða upp á Bar 11 með fullt af nýju efni. Aðgangur er ókeypis.

BRAIN POLICE
Gamli Gaukurinn
22:00 Rokkhundarnir í Brain Police spila á tónleikum í fyrsta sinn í langan tíma. Þeim til halds og trausts verða hljómsveitirnar Dimma og Why Not Jack. Aðgangseyrir er 1.000 kr., 20 ára aldurstakmark.

POWERADE-BIKARINNAR 2012
Laugardalshöll
13:30 /16:00 Úrslitaleikir í Powerade-bikarnum í karla- og kvennaflokkum fara fram í Höllinni. Í kvennaflokknum mætast Njaróvík og Snæfell en í karlaflokknum mætast Keflavík og Tindastóll. Miðaverð við innganginn á leikdag er 1.800 kr., 1.000 kr. fyrir grunnskólanemendur og frítt fyrir 5 ára og yngri.



SÁLIN
Nasa
23:00 Sálín hans Jóns míns treður upp á Nasa. Eins og kunnugt er styttist óðum í að félagsheimilinu goðsagnakennda verði lokað og fer því hver að verða síðastur að skella sér á Sálarball á Nasa. Miðaverð er 2.500 kr. og aldurstakmark er 20 ára.

LOKAPRÓFIÐ

| 16. febrúar 2012 |

My name is Steven Lennon. If I wasn't Steven Lennon I would want to be

You know who I am because I Score All the goals for KR

In the Reykjavík tournament final I

a) scored 2 goals
b) didn't score
c) scored 5 goals
d) thought: „damn it's easy to play in Iceland“
e) was laughing on the inside and I made the KR-players look like they should train more in the gym!

My favorite teammate in Fram is

a) Sam Tillen
b) Kristján Hauksson
c) Almarr Ormarsson
d) Hólmber Aron Friðjónsson
e) _____

because he has a beautiful sister. Haha.

The most beautiful girls in Iceland

a) are those in Fram.
b) are the ones that go downtown on weekends.
c) do not exist because the girls in Scotland are way more beautiful.
d) _____

but the most beautiful woman on earth is My Mom

If I could play for any team in the world I would choose to play for Barcelona

but the realistic goal is to play for Barcelona

All I eat is

a) pure protein and fish.
b) baked beans and chips.
c) chicken and eggs.
d) _____

My autograph looks like this: Steven Lennon

If I wasn't Steven Lennon I would want to be

a) Aaron Lennon, the football player
b) John Lennon, the Beatle
c) Thomas Lennon, the actor
d) Steven Tyler, the Aerosmith singer
e) Ari Gold - Embury

because he is A LEGEND.

When I'm not playing football I love to

a) flirt with girls on the internet.
b) work out at the gym.
c) watch movies.
d) go to the swimming pool and meditate.
e) Flirt with Girls in the Gym

What people don't know about me is the fact that I am a genetic of Heights

Ég get ekki svarað þessari spurningu af því að

a) ég er ekki enn búinn að læra íslensku.
b) ég vil ekki læra íslensku.
c) það tekur því ekki að læra íslensku þar sem ég hyggst komast aftur út hið fyrsta.
d) I don't understand.

The last text message I got was from Holmber and it said: Goodnight My love, I love you always. XXXXX

In a movie about my life I would get Mark Wahlberg to portray me, but it would probably be Sam Tillen that would end up doing it.

If I could do one Facebook-status that the whole world would see, I would write: I Scored 5 goals against KR - unlucky!!

Síðast en ekki síst

» Margrét Ragna Jónasardóttir, förðunarmeistari, fílar:

Kvikmynd: The Hunger með Catherine Deneuve og David Bowie. Þessi vampírmynd er frá árinu 1983. Ég horfði á hana aftur og aftur sem unglingur og eftir það hefur hún verið í upphaldi hjá mér.

Þáttur: Ég á enga uppáhaldsþætti. Ef ég verð „húkked“ á þáttaröð þá þýðir ekkert að fá það í smákömmtum í sjónvarpinu. Ég var að klára „Boss“-þættina með Kelsey Grammer og fannst þeir flottir.

Bók: Þetta er erfið spurning því ég get ekki nefnt bara eina það eru svo ótrúlega margar sem mér finnst góðar. Ég á mikið af bókkum og hef gaman af því að kaupa fallegar

eigulegar bækur. En bækur sem mig langar eingöngu að lesa kaupi ég rafrænt og hef á iPad-inum mínum.

Plata: Ég hlusta mikið á allskonar tónlist og uppáhaldsplatán mín er „Jónas og Einar“ frá árinu 1972. Þabbi minn Jónas R. syngur á þessari plötu. Þabbi er með svo æðislega söngrodd. Mér finnst þeir ættu að koma saman aftur.

Vefsíða: Luxiare.com, vefsíða eða vikulegt veftimarit um tísku og framandi mat.

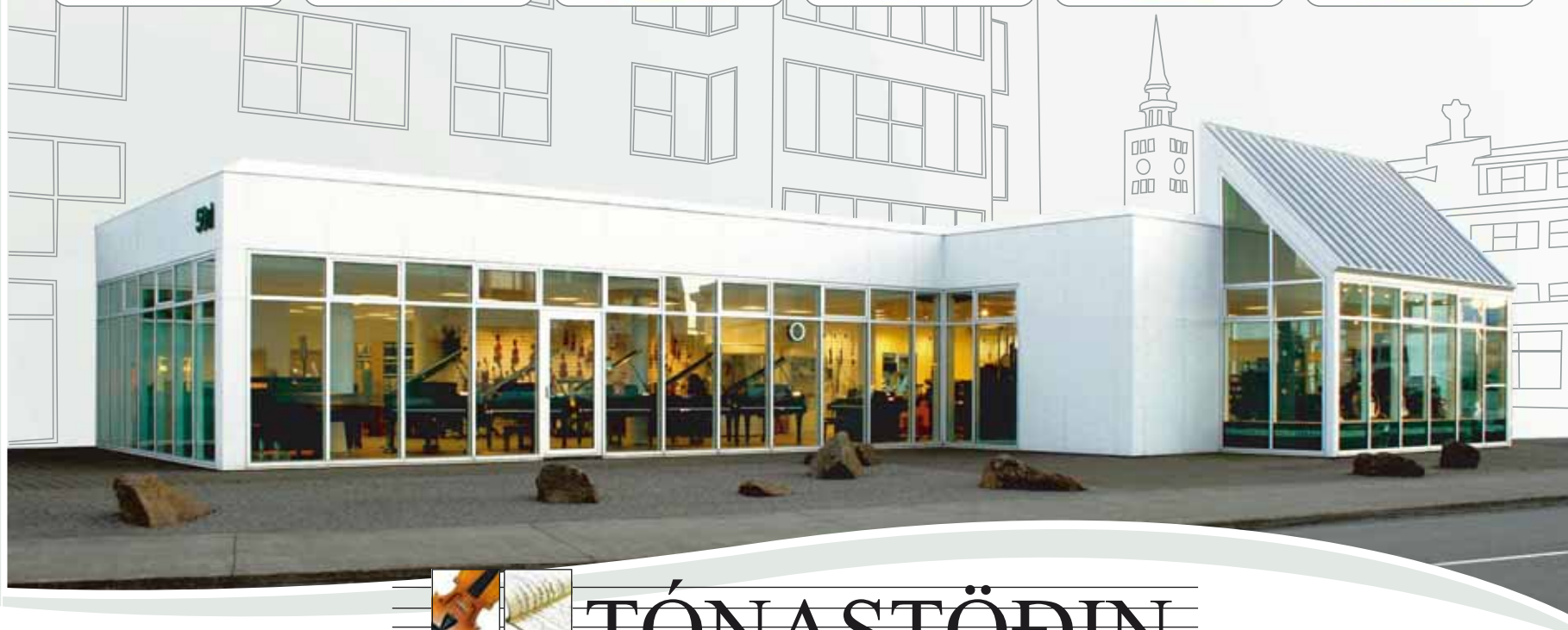
Staður: Ég verð að segja París. Ég hef oft komið til Parísar og það er bara eitthvað sjarmerandi við að vera þar; stemmingin, fólkið, tungumálið og maturinn. Ég hef alltaf elskað allt franskt enda valdi ég að fara í skóla í Toulon sem unglingur.



Seagull

GÍTARAR

frábært úrval



TÓNASTÖÐIN

Allt fyrir tónlistarmanninn



2.990 /MÁN
ENGIN BINDING!

Reebok
FITNESS
Holtagarðar

reebokfitness.is