

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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



FERMINGAR GJÖFIN FÆST HJÁ RB

RB-rúm eru í heimsamtökunum ISPA, sem eru gæðasamtök fyrirtækja sem sérhæfa sig í framleiðslu og hönnun springdýna.



Alþjóðleg viðurkenning fyrir framúrskarandi árangur í framleiðslu í rúmum og springdýnum.

VELJUM ÍSLENSKT

EFTIR ÞÍNU HÖFÐI RB-rúmin og gaflar eru sérsníðuð eftir þínum óskum.

5.000 KR.
INNBOGUN FYLGIR
HVERJU FERMINGARRÚMI

Opið alla virka daga frá 8 - 18
og á laugardögum frá 10 - 14



ÚRVAL FYLGIHLUTA
Rúmteppi, púðar, pífur, sængurverasett, dýnuhlífar, náttborð og fleira.



RB
RÚM

Stofnað 1943

Hver í blaðinu ætli sé sonur Hödda Magg?



AMMA ÖNNU GERÐI
KINDURNAR



HÆFILEIKAKEPPNI ÍSLANDS

Verðlaunafé: 1.000.000 króna.
Þáttökufrestur: 8. mars 2012.
Hvar: mbl.is/hæfileikakeppni.
Aldurstakmark: Ekkert en 14 ára og yngri í fylgd með fullorðnum.
Uppþökur þátta: 10-11. mars 2012.
Fjöldi atriða: 80 atriði valin úr innsendum myndböndum.
Úrslitabáttur: 4. maí.

Held ég muni gráta

Hin hnyttna og síkátta **Anna Svava Knútsdóttir** fær nú að takast á við nýtt tækifæri þegar hún sest í dómarsætið í Hæfileikakeppni Íslands.

Þessa stundina stendur yfir skráning í Hæfileikakeppni Íslands en henni lýkur á miðnætti fimmtudaginn 8. mars. Leikkonan huggulega, Anna Svava Knútsdóttir, situr í dómnefnd í keppninni ásamt Steinunni Ólínu Þorsteinsdóttur og Þorvaldi Davíð Kristjánssyni. Þá mun Sólmundur Hólm vera kynnrir í þáttunum. „Ég vona að siguratríðið verði áhrifamikla. Ég vil geta hugsað: „Ég trú því ekki að einhver geti gert þetta“ og að mig langi að fara heim og æfa mig. Eins og þegar ég horfði á Karate Kid-myndina þá fór ég og slökkti á öllum ljósastaurum í hverfinu og ætlaði að verða karate-meistari,“ segir Anna Svava og kallar ennfremur á metnað í atriðunum. „Litla frænka mín, hún er sex ára og hún getur gert þyrluhljóð með tungunni. Ef hún myndi taka þátt þá væri miklu flottara ef hún myndi leggja eitthvað í það, skýra atriðið og vera til dæmis með derhúfu með þyrluspöðum. Það er skemmtilegra ef fólk leggur smá metnað í þetta.“

Þorvaldur stendur upp

Anna Svava hefur ekki dvalið í Ameríku um langa hríð líkt og Þorvaldur og Steinunn og segir að því verði hennar sýn á keppnina eilítið frábrugðin þeirra. „Ég er mjög hrifnæm og jákvæð og því verð ég örugglega alltaf mjög góð og finnst allt frábært og æðislegt. Ég held að ég verði í mjög miklum erfiðleikum með að segja: „Nei, kannski ekki.“ En ég er viss um að Þorvaldur

og Steinunn koma hokin af reynslu frá Ameríku og verði með uppbyggilega gagnrýni. Þau eiga líka eftir að koma með eitthvað bandarískt. Ég held að Þorvaldur Davíð verði fyrstur til að standa upp og ég held að Steinunn Ólína verði ógeðslega góð í að blekkja. Hún verður svona: „Þetta var ekki alveg... Þetta var besta atriðið.“ Hún er svo góð leikkona.“

Með lélegt tóneyra?

Það er til mikils að vinna í keppninni en verðlaunaféð er ein milljón króna. Nú þegar hafa þónokkrir sent inn atriði og eru mörg þessara atriða söng-atriði. Anna Svava segist eilítið smeyk við allan sönginn. „Ég veit ekki hvort ég er með tóneyra en ég veit bara að ég hef oft lent í því að mér finnst eitthvað alveg frábært en vinkonur mínar segja „nei, heyrðir þú það ekki að þetta var ekki í tóntegund,“ segir Anna, en hún segist jafnframt hafa litla persónulega reynslu af hæfileikakeppnum. „Ég hef aldrei tekið þátt, ég get ekki einu sinni snert nefið með tungunni,“ segir Anna Svava „En ég er rosalega mikið fyrir alla svona þætti. Ef það er raunveruleikabáttur þá elska ég hann. Ég er búinn að horfa á allt þetta X-factor, Britain's Got Talent og Dans dans dans,“ bætir Anna við, en hún á einmitt fyrirmynd úr síðastnefnda þættinum. „Fyrirmyndin mín í dómaramálum er Gunnir Helga. Hann fór stundum að gráta og ég held að það muni koma fyrir mig.“ j/rj

Monitor mælir með

FYRIR SKEGGJADA

Þeir sem eru með góða skeggrót eru svo gott sem skyldugir til þess að safna í góða mottu í mars.



Mottu-mars er orðið það þekkt fyrirbæri að fólk er farið að gefa skegggóðum mönnum illt auga ef þeir spóka sig um í þessum mánuði án veglegra brodda fyrir ofan efri vör. Leyfið nú hugmyndafluginu að njóta sín og hendið í eitt stykki rándýra mottu.

FYRIR GEGGJADA

Fyrir fólk sem er í gegguðum fling þá er um að gera að smella sér á tónleika með Pollapönkinu en þeir ætla að smella sér í túr um stór-Reykjavíkursvæðið á næstu dögum. Tónleikarnir verða allir haldnir í samvinnu við íþróttafélög og rennur hluti af aðgangseyri til félaganna og því eru þeir sem skella sér að láta gott af sér leiða um leið og þeir skemmta sér hressilega.



FYRIR STEGGJADA

Fyrir þá sem eru að fara að steggia að þá er upplagt að smella sér á Hamborgarafabrykkuna því þar fær steggurinn frítt að borða og þá er skot á línuna í boði hússins. Ef steggurinn er í gegguðum fling (eins og þeir sem skella sér á Pollapönkið) þá fær hann að hringja bjöllunni og allur staðurinn tryllist.



Vikan á ...

facebook



Unnsteinn Manuel Stefánsson
ætla draga mig í hlé af facebook, vegna þess að konur eru svo vondar við mig...

29. febrúar kl. 11:43



Jóhann Alfreð Kristinnsson
En ég heppni að það sé hlaupár þegar ég á að skila meistaratitillit eftir nokkrar vikur

29. febrúar kl. 9:17



Ingólfur Þórarinnsson
2 íslenskir laga-höfundar hafa haft kópavog í viðlaginu í vinsælu íslensku popplagi. Eg og indverska prinsessan.

28. febrúar kl. 14:36



Margrét Erla Maack
er ekki svindl að mugison sé tilnefndur sem flytjandi ársins? flutti hann ekki til Reykjavíkur 2010?

28. febrúar kl. 11:50



Kristmundur Axel YM
Er með missed call frá Steingrími Njálsson..... á ég að hringja til baka?

27. febrúar kl. 16:21

Feitast í blaðinu

Gettu Betur heldur áfram og á föstudagskvöld munu lið **MR** og **FG** etja kappi. >>>4

Stíllinn kíkti í fataskápinn hjá **Helga Snæ** sem elskar húðflúr sín. >>>6

Ásdís Hjalmsdóttir er algjör meistari í lyfjafræði og mun kasta spjóti á ÓL í London. >>>8

Þorvaldur Davíð á farsælan leikaraferil en hann leikur í Svartur á leik. >>>12

Stefán Rafn setti 8 mörk í bikarúrslitum og klýfur atóm til að heilla stelpur. >>>14

Efst í huga Monitor

Það er ekki hlaupið að því

Ígær var hlaupársdagur. Ótrúlegt fyrirbæri þetta hlaupár. Eða magnað öllu heldur. Það tekur jörðina jú 24 klukkustundir að snúast um mündul sinn en 365,25 daga að ferðast hringinn í kringum sólina og þess vegna er þessum eina degi bætt við fjórða hvert ár. 0,25 sinnum 4 eru jú 1.

En af hverju er þessum eina degi skeytt aftan við febrúar-mánuð? Það er vegna þess að árið 46 fyrir Krist var tímatalið í Rómaveldi endurbætt. Í fornu tímatali var febrúar síðasti mánuður ársins í Róm og Júlíusi Sesari þótti sniðugast að bæta þessum degi þar við. Raunar var 24. febrúar hlaupársdagurinn hjá Rómverjum því að honum var skotið inn daginn eftir hátíð sem nefndist Terminalia en hefðina fyrir slíkum degi má þó rekja til Rómverja.

Hjá sumum er hlaupársdagurinn snilld. Sérstaklega þeim sem eiga afmæli. Það er, jú, fremur skrytið að upplifa bara raunverulegan afmælisdag sinn fjórða hvert ár. En það jákvæða er auðvitað að hin árin geta hlaupársbörnin valið sér afmælisdag og því geta þau til að mynda ákveðið í miðri brúðkaupsveislu hjá

einhverjum að það sé afmælisdagurinn sinn. Þau geta hringt jafnvel í vini og boðið þeim að koma í veisluna til að fagna afmælinu. Þau geta líka valið 17. júní sem afmælisdaginn sinn og samfagnað Nonna Sig. og öllum hinum Íslendingunum.



En svo getur hlaupárið auðvitað líka verið tóm vesen hjá sumum. Fyrir vinnandi fólk þá þarf það að vinna einum degi meira yfir árið. Dagurinn getur þess vegna orðið til þess að einhverjir frídagur sem hefðu verið á föstudegi færast yfir á laugardag og verða bara ekki frídagur yfir höfuð. Þá er þetta mikið ból fyrir reykingafólk sem þarf allt í einu að borga 366.000 á ári í stað 365.000 króna.

En ég held að það sé vissara að fagna þessum aukadegi. Það er eitthvað svo skemmtilegt að fá svona daga sem brjóta upp normið og fá mann til að hugsa hvað lífið er ljúft. Og af því að lífið er svo ljúft þá er svo yndislegt að fá einn aukadag í lífið. Er það ekki? Ég held það. Svei mér þá.

Kveðjur góðar,
Jón Ragnar



ÓLAFUR KJARAN ÁRNASON

Fyrstu sex: 260293.
Sérþekkingarsvið: Að taka vísbendingaspurningar í fyrstu vísbendingu.
Staða á borði: Vintri vængurinn, þar sem hjarta liðsins slær.
Draumastuðningslag: Lotningarfyll þögn.
Draumaspyrill: Edda er frábær og Kenny væri líka góður kostur.
Hvað þarf til að ná langt í keppninni? Metnaður og hóflegur skammtur af síðleysi.
Draumaspyrning: Eitthvað um Nauru. Ég á nefnilega rætur að rekja þangað.
Uppáhaldsspurningaform: Vísbendingar.
Hvenær uppgötvaðir þú gáfur þínar? Þegar ég tók Má Björgvinnson í kennslu í verklegri efnafræði.
Hvað mun það taka langan tíma fyrir þig að tapa allri þessari þekkingu? Daginn eftir sigurdjammíð verður þetta allt farið.
Er einhver lukkugripur sem fylgir þér eða liðinu? Nei, við reidum okkur bara á kynhvötina og ástríðuna fyrir spurningum og svörum.

STEFÁN KRISTINSSON

Fyrstu sex: 100192.
Sérþekkingarsvið: Geimurinn.
Staða á borði: Hægri vængur.
Draumastuðningslag: Amazing með Kanye West.
Draumaspyrill: George Clooney.
Hvað þarf til að ná langt í keppninni? Umfram allt, óendanlega vinnu og metnað.
Uppáhaldsspurning í keppninni til þessa: Spurningin um Alexander Hamilton.
Draumaspyrning: Spurning um John Strong, landkönnuðinn sem fann Falklandseyjar fyrstur manna.
Uppáhaldsspurningaform: Hraðinn.
Hvenær uppgötvaðir þú gáfur þínar? Um leið og ég byrjaði að tala.
Hvað getur þú lesið margar bækur á dag? 7 bækur.
Hvað mun það taka langan tíma fyrir þig að tapa allri þessari þekkingu? Það mun taka aldur og ævi.
Hvernig undirbýrð þú þig á leikdegi? Ég slaka á, fer í sund með félögum í Gettu betur-liðinu og fæ mér eitthvað gott að borða.
Er einhver lukkugripur sem fylgir þér eða liðinu? Nei, við reidum okkur ekki á lukku í Gettu betur.

JÓN ÁSKELL ÞORBJARNARSON

Fyrstu sex: 281093.
Sérþekkingarsvið: Útlönd.
Staða á borði: Miðjan.
Hvað þarf til að ná langt í keppninni? Þrotlaus vinna.
Uppáhaldsspurning í keppninni til þessa: Í fyrra var það spurning um Bútan og verga þjóðarhamingju.
Draumaspyrning: Það væri gaman að fá spurningu um forseta Singapúr af því að hann heitir Tony Tan.

Uppáhaldsspurningaform: Hraðaspurningar.
Hvenær uppgötvaðir þú gáfur þínar? Þegar ég lærði að lesa.
Hvað getur þú lesið margar bækur á dag? Fjórar.
Hvað mun það taka langan tíma fyrir þig að tapa allri þessari þekkingu? Svona þrjú mánuði en sumt varir að eilífu.
Hvernig undirbýrð þú þig á leikdegi? Slaka á og horfi á góða mynd.
Er einhver lukkugripur sem fylgir þér eða liðinu? Nei.

Stákamir í MR reiða sig ekki á lukku

Reiða sig á kynhvötina



GETTU BETUR



SÆPÓR PÉTUR

Fyrstu sex: 200493.
Sérþekkingarsvið: Landfræði og dýr.
Staða á borði: Miðjan.
Draumastuðningslag: Ég var með Baby með Justin Bieber í fyrra og var sáttur með það.
Draumaspyrill: Logi Bergmann.
Hvað þarf til að ná langt í keppninni? Viljann til að liggja yfir leiðinlegum hlutum í langan tíma.
Uppáhaldsspurning í keppninni til þessa: Berlusconi-spurningin sem var í síðustu keppni.
Draumaspyrning: Spurning um Led Zeppelin. Fátt gæti klikkað þar.
Uppáhaldsspurningaform: Vísbendingaspurningarnar.
Hvenær uppgötvaðir þú gáfur þínar? Það var enginn sérstakur tímamunktur, þetta gerðist bara.
Hvað getur þú lesið margar bækur á dag? Ef það er mjög skemmtilegt þá get ég lesið þúsund blaðsíður á dag.
Hvað mun það taka langan tíma fyrir þig að tapa allri þessari þekkingu? Svona þrjú ár í mesta lagi.
Hvernig undirbýrð þú þig á leikdegi? Ég sef voðalega vel og geri fátt annað.
Er einhver lukkugripur sem fylgir þér eða liðinu? Hans Marteinn er lukkugripur fyrir allt liðið.

TÓMAS GEIR HOWSER

Fyrstu sex: 070995.
Sérþekkingarsvið: Kvikmyndir, bókmenntir og tónlist.
Staða á borði: Vinstra megin.
Draumastuðningslag: TG, Tommi Geir, Tommi Geir er mættur.
Draumaspyrill: Morgan Freeman.
Hvað þarf til að ná langt í keppninni? Æfingu, gott hugarfar og vilja.
Uppáhaldsspurning í keppninni til þessa: Roman Polanski þegar ég sagði óvart „fuck“ í útvarpinu.
Draumaspyrning: Hver var númer 9 hjá FH á 10. áratugnum?
Uppáhaldsspurningaform: Hraðinn.
Hvenær uppgötvaðir þú gáfur þínar? Ég hef alltaf verið frekar fróður um kvikmyndir frá því ég var lítill og alltaf munað allt. En þegar ég fór í forpróf fyrir Gettu betur þá small þetta allt.
Hvað getur þú lesið margar bækur á dag? Þrjár bækur.
Hvað mun það taka langan tíma fyrir þig að tapa allri þessari þekkingu? Margt af þessu fer ekki en vissulega festist ekki allt.
Hvernig undirbýrð þú þig á leikdegi? Við tökum frí í skólanum og ég tek mér frí frá blaðberastarfinu og svo tökum við léttu æfingu fyrir keppni en erum samt mjög rólegir.
Er einhver lukkugripur sem fylgir þér eða liðinu? Ég er mjög hjátrúafullur en þeir ekki svo það er engin gripur sem fylgir okkur.

HANS MARTEINN

Fyrstu sex: 181093.
Sérþekkingarsvið: Allt og ekkert.
Staða á borði: Hægri vængur.
Draumastuðningslag: Iron Man.
Draumaspyrill: Logi er alltaf skemmtilegur.
Hvað þarf til að ná langt í keppninni? Vilja, metnað og helling af pítsu-peningi.
Uppáhaldsspurning í keppninni til þessa: Millhouse-spurningin 2010 á móti ME.
Draumaspyrning: Eitthvað um Pink Floyd.

Uppáhaldsspurningaform: Vísbendingaspurningar.
Hvenær uppgötvaðir þú gáfur þínar? Í fyrsta bekk í grunnskóla.
Hvað getur þú lesið margar bækur á dag? Tvær? Fer eftir stærðinni.
Hvað mun það taka langan tíma fyrir þig að tapa allri þessari þekkingu? Tvo daga.
Hvernig undirbýrð þú þig á leikdegi? Sef út, glugga yfir glósur og reyni að víða að mér örilitilli visku en tek því samt rólega.
Er einhver lukkugripur sem fylgir þér eða liðinu? Ég er lukkugripurinn.

Hans Marteinn er lukkugripur FG.

Hellingur af pítsupening



Mynd/Sigurgeir

NÝR OG FERSKUR KOSTUR Á SERRANO

Ljúffengt hollustusalat á Serrano er brakandi ferskur og nýr kostur á Serrano. Fáðu þér salat á Serrano – og njóttu hollustunnar í botn!


serrano
SERRANO.IS



Prófaðu
nýju salötin
á Serrano!

6 STAÐIR

HÖFÐATORG // STJÖRNUTORG, KRINGLAN // N1 HRINGBRAUT
N1 BÍLDSHÖFÐA // SMÁRALIND // DALSHRAUN 11, HAFNARFIRÐI

Húð- flúrin eru börnin mín

Stíllinn fékk hinn tvítuga ljósmyndara og förðunarfræðing **Helga Snæ Ómarsson** til sín í fataskápin þessa vikuna. Helgi hefur mikinn áhuga á tísku og hefur unnið með mörgu fagfólki svo hann veit því alveg hvað klukkan slær í tiskubransanum.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum í fimm orðum? Rokkaður, bóhemískur, lúmskt finn, layerar og hangandi.

Áttu þér fyrirmynd hvað varðar tísku og fataval? Nei, ég held ekki. Mér finnst Russel Brand mjög svalur, Johnny Depp er líka alltaf flottur. Uppá síðkastið er ég farinn að elska Steven Tyler og hans persónulega stíl, hann lætur mig hafa engar áhyggjur af því að verða gamall, því ég ætla mér að verða alveg jafn svalur eldri karl og hann.

fataskápurinn

Hvar kaupir þú helst fötin þín? Megnið af fötunum mínum eru frá All Saints, það er uppáhaldsbúðin mín. Topman mjög mikið, H&M, Dr.Denim Jeansmaker, Weekday, Urban Outfitters og KronKron.

Nú hefur þú verið að sitja mikið fyrir, hvað hefur verið stærsta verkefnið þitt hingað til? Ég hef ekki verið neitt í stórum verkefnum, ég hef unnið við ýmis minni en skemmtileg verkefni. Kannski Zo-On hérna heima og Contributor magazine í London. Ég fer til London í sumar að sinna samningnum sem ég er með þar og þá kemur vonandi eitthvað flott upp.

En það skemmtilegasta? Ó, ég er reyndar mjög heppinn með skemmtileg verkefni. Ég er reglulega í Hagkaupsbæklingnum og það eru ótrúlega skemmtilegar myndatökur, ekkert nema hresst fólk þar og ég labba alltaf út brosandí. Annars stendur líka upp úr Mannlífsmyndataka sem ég fór í fyrir ekki svo löngu, ekkert nema frábært fólk. Ég elska að vinna í góðum félagskap.

Þú ert einnig mikið að taka myndir, hvað er stærsta verkefnið þitt hingað til? Ég held að stærsta verkefnið sé fyrir danska kjólahönnuðinn Lasse Spangenberg. Hann hefur gert kjóla fyrir dönsku prinsessuna og fleira

flott fólk úti. Ég var líka bara 18 ára þegar ég tók þær myndir svo ég var rosa stoltur af mér. Þær myndir voru framan á forsíðu Boligen og fleiri myndir inni í blaðinu, sem var auðvitað smá kikk fyrir mig, rosa góð tilfinning. Annars hef ég myndað fyrir Gallerí 17, Nude Magazine og svo er ég ljósmyndari hjá MOOD makeup School, svo eitthvað sé nefnt.

Hvert er þitt uppáhalds tískutímabil (t.d. 80's eða e-ð)? Það er án efa 70's, pönkið og hippatímabilið. Það er enn innblásturinn minn í dag, bæði í klæðnaði og ljósmynduninni. Mér finnst það svo heillandi tímabil, ég vildi að ég hefði verið til þá. En ég reyni bara að blanda þeim stíl inni nútímann í dag. Jebb! Svo elska ég 20's, mér finnst það mjög flott líka.

Hvert er eftirlætis trendið þitt fyrir sumarið? Leður og gaddar, svona fyrsta sem kemur uppí hugann. Langbráð leðurvesti verð ég að finna í sumar, svo er ég mjög spenntur fyrir þessu derhúftrendi sem er rólega að byrja og auðvitað tilvalið fyrir sumarið. Sandalar & stuttbuxur í endalausum litum. Mikið er ég spenntur fyrir sumrinu.

Nú skartar þú nokkrum húðflúrum, hvað er í uppáhaldi? Húðflúrin eru svolítið eins og börnin mín, ég á erfitt að gera upp á milli. En ég held að portrait-ið af ömmu minni sem ég er með á vinstri hendinni sé í smá uppáhaldi. Amma er mér rosa kær og hún er sjálf svo ánægð með það. Einnig þynir mér rosa vænt um nýjasta flúrið sem ég er með undir viðbeininu, væmið og sætt mömmu-tattoo. En það er speglað svo aðeins ég sé hvað stendur þar þegar ég hofi í spegil. Annars held ég rosa uppá öll flúrin mín, mér finnst þetta mjög skemmtileg flúrn sem ég er háður.



FLOTTASTA

All Saints-leðurjakinn minn. Ég elska að gera góð kaup og mig grunaði að jakkinn myndi fara á útsölu svo ég fór reglulega uppí Kringlu til að double tjékka hvort hann væri nokkuð að fara að seljast, ég meira segja faldi hann eitt skipti til að hann yrði ekki keyptur. Svo loksins fór hann á afslátt og ég réðst á hann. Bestu kaup í heimi.

SKRÍTNASTA

Topman froskapeysa sem ég er búinn að eigna mér, hún er skrýtin í augum margra en hún hittir alltaf í mark hjá litlum krökkum og hitti svo sannarlega í mark hjá mér. Hún er í miklu uppáhaldi!



ELSTA

All Saints-peysan mín, þetta er ein af fyrstu flikunum sem ég keypti í All Saints árið 2007, held ég. Elsta sem ég fann í fataskápnun.



BESTA

Þykka góða peysan sem ég fann í H&M í New York á einhverja 5 dollara. Ég er búinn að vera í henni í allan vetur og ég elska hana, snilld í skítaveðri og kósýheitum.



NÝJASTA

Blazerinn sem ég keypti í H&M í Edinborg um jólin. Ég hef alltaf ætlað að kaupa mér svoleiðis en aldrei fundið neinn sem virkilega heillaði mig. Ég fann þennan 2 mínútur í lokun og öryggisvörðurinn var brjáláður úti mig. Mér var alveg sama, hann var leiðinlegur og blazerinn geggjaður.

DÝRASTA

SUIT-úlpan mín sem kallaði nafnið mitt þegar ég labbaði inni GK rétt fyrir jól. Ég þurfti smá fjárhagslega hjálp en á endanum svaraði ég kallinu og endaði ótrúlega sáttur.





OCTAVIA SPENCER

The Help-stjarnan leit vægast sagt glæsilega út á rauða dreglinum í þessum Tadashi Shoji-kjól. Hún tekur hárið fallega frá andlitinu og leyfir kjólnum algjörlega að njóta sín.



ANGELINA JOLIE

Kynþokkinn lak af stórstjörnunni þegar hún stillti sér upp á rauða dreglinum í þessum fallegum Versace-síðkjól. Rauði varaliturn og slegna krullaða hárið gegna mikilvægu hlutverki í heildarútkomunni.



GWYNETH PALTROW

Stórstjarnan fagra var gríðalega faguð og fallega í þessum Tom Ford-kjól á rauða dreglinum. Hvíti kjóllinn og herðasláin í stíl koma rosalega vel út og er þetta skemmtileg tilbreyting.



ROSE BYRNE

Fagra leikonan var sjúklega sæt í þessum dökkbláa palliettu kjól eftir Vivienne Westwood. Stuttu klippingin og látlausa förðunin passar einstaklega vel við kjólinn og fullkomnar heildarútkið.

Flottustu kjólarnir á Óskarnum



Á sunnudaginn var Óskarinn haldinn hátíðlegur í Los Angeles-borg. Þangað mættu allar helstu stjórnurnar í bransanum og hart var barist um að líta sem best út rauða dreglinum. Stíllinn tók saman flottustu kjóla kvöldsins.

KRISTEN WIIG

Bridesmaid-stjarnan sló rækilega í gegn á rauða dreglinum í undurförum J. Mendel-kjól. Hárið er fallega liðað og tónar hárliturinn hennar gríðalega vel við ljósbrúna kjólinn.



JESSICA CHASTAIN

Leikonan knáa klæddist þessum sjúka Alexander McQueen-kjól á hátíðinni og vakti hann mikla lukku. Jessica er gríðalega falleg í honum og passar hann einstaklega vel við fallega rauða hárið hennar.



MICHELLE WILLIAMS

Michelle leit svakalega vel út á rauða dreglinum í glæsilegum Louis Vuitton-kjól. Sníðið á kjólnum er fallegt og fer rauðappelsínuguli liturinn ljósa hárunum hennar Michelle einkar vel.



STACY KEIBLER

Súper skvísan hún Stacy, sem er eflaust betur þekkt fyrir að vera kærastan hans George Clooney, leit óaðfínanlega út á rauða dreglinum í glæsilegum Marchesa-kjól.



Stjörnustríð

Shakira vs Fergie

Bomburnar tvær klæddust báðar þessum glamúr Pavoni-kjól nýlega. Shakira bætir hinsvegar fallegu efni við kjólinn þegar hún kom fram á dögnum sem gerir hann finni og galalegri og kemur það vel út.

Taylor Swift vs Kylie Jenner

Grammy-verðlaunahafinn er sæt í þessum Contrarian New York-kjól, með hárið tekið upp og rauðan varalit við. Þetta kemur mun betur út en dökka augnmálingin og slegna hárið hennar Kylie.

Nikki Reed vs Paris Hilton

Hótelarfinginn er í brúnum platformshælum og með brúna tösku við Whitney Evekjólinn sinn sem kemur betur út en háu stígvélin sem Nikki klæddist við kjólinn, vel gert Paris.

Natalie Imbuglia vs Hannah Simone

Skvísurnar litu báðar einstaklega vel út í þessum Gengiz Abazoglu kjól sem þær klæddust síðustu helgi. Það er hinsvegar Hannah sem ber sig úr bitum fyrir betra skóval og töff topp.



Viofalió

Þarf alltaf að öggra mér

Ásdís Hjálmsdóttir útskrifaðist úr meistaranámi um síðustu helgi með ágætiseinkunn. Monitor spjallaði við spjótkastarann um allt milli Ólympíuleika og lofthræðslu.

Texti: Einar Lövdahl
Myndir: Sigurgeir Sigurðsson

einar@monitor.is
sigurgeir@mbl.is

Það er svo sannarlega ekki á hvers manns færi að slátra meistaraverkefni í Háskóla Íslands upp á tíu í miðjum undirbúningi fyrir stærsta íþróttamót heims. Ásdís Hjálmsdóttir lét það hins vegar líta út fyrir að vera álíka auðvelt og að drekka vatn. Þessi mikli spjótkastari er með keppnissskap á hættulegu stigi en neitar því þó að hafa viljað kasta spjóti sínu í Heiðar Helguson þegar tilkynnt var um kjörð á Íþróttamanni ársins í janúar þar sem Ásdís lenti í 2. sæti. Hún setur markið hátt fyrir Ólympíuleikana í sumar þar sem markmið hennar er að komast í úrslit, enda stjórná leikarnir lífi hennar svo gott sem þessa dagana. „Ef mig langar í súkkulaði eða einhverja óhollustu þá stoppar það mig af að vita að ég er á leið á Ólympíuleika og verð að hugsa vel um líkamann. Allt sem ég geri stjórnast af tilhugsuninni um leikana,“ segir hún og metnaðurinn geislar af henni.

Þú útskrifaðist um helgina með meistaraþróf í lyfjafraði. Hvort er skemmtilegra að vera þannig meistari eða Íslandsmeistari?

Það er góð spurning. Ég hugsa að það sé skemmtilegra að vera þannig meistari heldur en Íslandsmeistari, en það verður skemmtilegast að vera heims- og Ólympíumeistari (hlær).

Nú ert þú margfaldur Íslandsmeistari og Íslandsmethafi í spjótnu. Þegar þú keppir hérlendis, gerir þú þá alltaf þá kröfu til þín að rústa mótunum?

Ég hef ekki tapað fyrir íslenskri konu síðan 2004 þannig að það segir sig kannski svolítið sjálft að ég er meira að keppa við sjálfa mig á mótum hér. Ég geri samt alltaf þær kröfur til mín að ég kasti vel. Mér hefur alltaf fundist það vera ákveðið karaktermerki hjá íslenskum íþróttamönnum sem skara fram úr að gera ekki bara það sem þarf til að vinna þegar þeir mæta á mót heima. Ég reyni alltaf að ná árangri hér á Íslandi, lít ekki á þau mót sem minni mót heldur en þau sem ég keppi á úti.

Heldur þú bókhald um hvað þú átt þú marga titla og mörg met?

Ég tel ekki titlana en ég tel metin. Ég á 41 Íslandsmet. Ég er búin að vera að keppa síðan 1999 og ég hef orðið Íslandsmeistari a.m.k. einu sinni á ári síðan þá, stundum oftar, svo titlarnir slaga upp í marga tugi.

Hvers vegna byrjaðir þú í frjálsum íþróttum og hvers vegna varð spjótkast þín aðalgrein?

Það var eiginlega dálítið slys að ég skyldi enda í frjálsum. Ég var að æfa badminton og hafði æft það mjög lengi þegar íþróttakennarinn minn í grunnskóla fór að hvetja mig til að byrja í frjálsum. Ég ákvað síðan að prófa, enda fannst mér alltaf svo gaman að horfa á frjálssar í sjónvarpinu. Fljótlega kom í ljós að ég gat kastað ágætlega en þá var ég að kasta kúlu. Sú sem þjálfaði mig þá er kringlukastari og hún lét mig prófa þá grein og þá kom sömuleiðis í ljós að það hentaði mér vel. Síðan hætti hún að þjálfra mig og sá sem tók við var meiri hlaupaþjálfari svo hann þjálfaði mig ekki mikið í kastinu, svo ég byrjaði að fara sjálf upp á kastvöll. Þar kynntist ég kösturum úr öðrum félögum og meðal annars einum spjótkastara. Þá byrjaði það að vera þannig að hann kom með mér í kringlu og svo fór ég með honum í spjót. Þá kom í ljós að ég gat kastað spjóti og þetta þróaðist út frá því.

Vinir þínir segja að þú sért með svo mikið keppnissskap að það sé hættulegt að fara í skotbolta með þér. Ert þú til í að kvitta upp á það? Hefur einhver lent illa í þér?

Ætli ég verði ég ekki að kvitta upp á það (hlær). Ég held að það hafi svo sem enginn lent beint illa í mér en ég viðurkenni að ég er með keppnissskap í öllu sem ég geri, það er sama hvort ég er í skotbolta með vinum mínum eða að spila með fjölskyldunni. Ég var til dæmis að keppa í stígvélakasti á ættarmóti í sumar, sem er náttúrulega algjör bullgrein, og ég var alveg: „Ég verð að vinna þetta!“

Ert þú þá mjög tapsár?

Ég er ekki brjálæðislega tapsár. Mér finnst alltaf svekkjandi að tapa en ég fer ekki að grenja þegar ég tapa í spilum, ég get tekið því. Ég vona samt að ég kunni líka að vinna því það er alltaf leiðinlegt að tapa á mótum þyrpum sem kunna ekki að vinna. Ég verð dálítið tapsár og reið þegar því er nuddað framan í mig að ég hafi tapað.

Um áramótin hlaut þú 2. sætið í kjörinu á Íþróttamanni ársins. Var 2011 besta árið þitt á ferlinum til þessa?

Nei, alls ekki. Ég glímdi við meiðsli sem voru þannig að þau stoppuðu mig ekki alveg, ég náði að halda þeim niðri þannig að ég gæti keppt, en þau oftruðu mér í öllum undirbúningi. Ég kastaði til dæmis ekki eins langt sumarið 2011 eins og ég hefði viljað gera. Síðan bættust við fleiri leiðindi eins og þegar ég fékk matareitrun í sumar. Það sem bjargaði árinu var þó líklega það að ég stóð mig vel á HM, þar náði ég besta kastinu mínu á árinu og þar small þetta allt. Það var líklega að mestu leyti vegna þess sem ég var í öðru sæti í kjörinu, en árið á undan, til dæmis, var mun betra. Þá kastaði ég mun lengra og lenti í 10. sæti á Evrópumeistaramótinu.

Kom þetta þér sem sagt á óvart?

Já, í rauninni. Eins og ég segi hafði ég gert mun betur árið áður en þá var ég ekki einu sinni í topp tíu. Þetta var sem sagt í fyrsta skipti sem ég var í hópi tíu efstu. Mín tilfinning hefur verið að það sé dálítið horft framhjá mér, ég þarf að gera svo stóra hluti til að komast þarna inn. Miðað við þetta bjóst ég alveg eins við því að verða ekki Íþróttamaður ársins nema fara á pall á stórmóti. Umfjöllunin er til dæmis miklu meiri í kringum fótboltann og aðrar boltagreinar.

Varðst þú þá reið út í Heiðar Helguson? Langaði þig að kasta spjótnu í hann?

Nei, alls ekki (hlær). Það munaði samt ótrúlega litlu, ég varð alveg smá tapsár í smástund. Ég hafði nefnilega heyrt af tveimur sem voru að kjósa Íþróttamann ársins sem höfðu sett mig í annað og þriðja sæti og þá hugsaði ég: „Ókei, það er alveg möguleiki að ég komist í topp þrjá.“ Síðan var lesið upp að Jakob Sigurðarson hefði verið í þriðja sæti og þá hugsaði ég að þetta væri búid svo ég varð í raun mjög hissa þegar ég var lesin upp í öðru sæti. Þegar ég sá síðan hvað það munaði litlu á að ég hefði lent í fyrsta þá fannst mér þetta þínu svekkjandi. Keppnisskapið spratt fram.

...það er mikil huggun í því að vita að ég er í góðum málum ef næsta ísöld skellur á eða ef ég týnist á sléttum Afríku.

Í sumar heldur þú á Ólympíuleikana í London fyrir hönd Íslands. Hvernig horfa leikarnir í sumar við þér, einkum í samanburði við þá sem þú fórst á árið 2008?

Þetta er í rauninni gjörólíkt, árið 2008 var ég bara að koma upp og bæta mig til að ná lágmarki. Þá snerist þetta rosalega mikið bara um að komast inn á mótið og upplifa Ólympíuleikana. Auðvitað ætlaði ég að standa mig eins vel og ég gat en síðan lenti ég í því að meiða mig fyrir leikana og síðustu mánuðirnir fyrir þá voru þeir erfiðustu sem ég hef upplifað sem íþróttamaður. Ég gat ekki æft eins og ég vildi en var samt á leið á stærsta mót heims svo þetta var mikil óvissa fram á síðustu stundu og því fylgdi hræðileg vanlíðan. Núna er ég hins vegar fjórum árum eldri og er búin að vera að æfa af krafti og byggja mig upp síðan 2008 og ég er heil. Núna er ég ekki bara að hugsa um að komast á Ólympíuleikana heldur ætla ég alla leið í úrslit. Ég er búin að vera að keppa við þessar bestu stelpur á mörgum mótum á ári og er komin með aukna reynslu sem gefur mér sjálfstraust og þá kemur maður á allt öðrum forsendum inn í svona mót.

HRAÐASPUNINGAR

Fyrstu sex: 281085.

Uppáhaldsmatur: Bleikja.

Uppáhaldsstaður í heiminum: Hjá systur minni á Flórída.

Uppáhaldsíþróttamaður: Jan Zelezny, heimsmethafinn í spjótkesti karla.

Versti ótti: Að kremjast einhvers staðar, ég fæ innilokunarkennd þegar það er þjarnað að mér.

Æskuátrúnaðargoð: Jón Arnar Magnússon og pabbi minn, Hjalmur Sigurðsson. Hann var flottur glímumaður.



Myndir þú segja að þú hugsaðir til Ólympíuleikanna einu sinni á dag?

Alveg klárlega, allavega einu sinni á dag. Þetta er í öllu sem maður gerir. Ég er meðal annars með þetta á bak við eyrað þegar ég vel mér hvað ég á að borða. Ef mig langar í súkkulaði eða einhverja óhollustu þá stoppar það mig af að vita að ég er á leið á Ólympíuleika og verð að hugsa vel um líkamann. Allt sem ég geri stjórnast af tilhugsuninni um leikana.

Hvað er það skemmtilegasta við að vera afreksíþróttamaður og hvað er það sísta?

Það skemmtilegasta er auðvitað að þú færð að gera það sem þér finnst skemmtilegast á hverjum einasta degi. Ég á draum um að gera eitthvað og ég fæ tækifæri til að eyða öllum mínum tíma og allri minni orku í að láta hann ræstast. Það eru ótrúleg forréttindi. Svo eru ferðalögin líka stór kostur. Þótt ég sé ekki að fá að ferðast eins og túristi, þá fæ ég að ferðast út um allan heim í gegnum íþróttina. Það sem er síst er trúlega meiðsli, það er svo mikið áfall þegar slíkt gerist og setur allt á bið. Það getur auðvitað kostað mann þátttöku á einhverju mótum og líka styrktaraðila. Að sama skapi er líka ókostur að stunda grein sem einungis er keppt í á sumrin. Fyrir vikið á ég ekkert sumarfrí. Ég get ekki leyft mér að skreppa í sumarþústað yfir eina helgi og verslunarmannahelgin er yfirleitt rétt fyrir stórmót. Ég missi af miklu með fjölskyldunni minni, til dæmis þegar hún fór til systur minnar í Svíþjóð í sumar. Fórnarkostnaðurinn er því töluverður en að sjálfsögðu finnst mér það þess virði enda varir íþróttuferillinn ekki að eilífu.

Hefur þú hitt einhver stór nöfn úti á þessum stórmótum sem þú hefur farið á?

Já, ég hef hitt nokkra af stærstu frjálsíþróttamönnum heims. Til dæmis á HM 2009 vorum við á sama hóteli og liðið frá Jamaíka og þá var Usain Bolt að halda upp á afmælið sitt niðri í móttöku hótelsins. Svo er nú dálítið fyndið að segja frá því að Asafa Powell bauð mér með sér til Jamaíka síðastliðið sumar (hlær). Ég þáði boðið reyndar ekki.

Kærastinn þinn er einkapjálvari. Kynntist þú honum við lyftingar?

Nei, reyndar ekki. Við hittumst fyrst á ráðstefnu sem ég hélt með lyfjafraðinemunum og svo hitti ég hann næst í baðstofunni niðri í Laugum svo það var nú hálfpartinn íþróttatengt þótt ég hafi ekki verið að lyfta.

Má afrekskona í íþróttum við því að pæla í barneignum meðan á íþróttuferlinum stendur?

Í rauninni eru barneignir íþróttakonu tæknilega eins og það að meiðast en það eru margar konur sem eiga eitt barn á miðjum ferli og halda svo áfram. Líkaminn breytist auðvitað en margar koma enn betri til baka. Fyrir mig er það allavega ekki á dagskrá á næstu árum en ég segi þó ekki endilega að ég biði með það alveg þar til eftir ferilinn þar sem að mig langar nú að kasta spjóti í að minnsta kosti tíu ár í viðbót. Það getur vel verið að maður taki sér eitt ár í frí einn daginn og pungi út eins og einum krakka (hlær).

Hvernig er hinn dæmigerði dagur hjá þegar lýtur að mataræði?

Á morgnana fæ ég mér yfirleitt eggjaköku



/// **Ég var til dæmis að keppa í stígvélakasti á ættarmóti í sumar, sem er náttúrlega algjör bullgrein, og ég var alveg: „Ég verð að vinna þetta!“**



með grænmeti og svo fæ ég mér kjöt og grænmeti tvisvar á dag, í hádeginu og á kvöldin. Þess á milli narta ég í snarl eins og hnetur og ávexti. Eftir æfingar fæ ég mér strax prótín og fleiri ávexti til að fá efni beint inn í vöðvana, það gerir við þá.

Ef þú ferð út að borða, færð þú þér þá alltaf kjúkling á spjóti?

Það er mjög vinsælt, við grinumst einmitt oft með þetta (hlær).

Gætir þú veitt þér til matar með spjótinu?

Já, ég hugsa það. Það hefur reyndar aldrei hvarflað að mér að gera það en það er mikil huggun í því að vita að ég er í góðum málum ef næsta ísöld skellur á eða ef ég tynist á sléttum Afríku.

Þú hefur farið í fallhlífastökk þrátt fyrir mikla lofthræðslu, ekki satt?

Jú, það passar. Ég er ákaflega lofthrædd að upplagi og sömuleiðis flughrædd svo þetta var tvöföld áskorun. Ég er þannig gerð að ég þarf alltaf að vera að ögra mér, það er meðal annars það sem hjálpar mér í íþróttunum. Það fer rosalega í taugarnar á mér þegar ég get ekki eitthvað, eins og til dæmis í haust fór það að fara í taugarnar á mér hvað ég var léleg að synda skriðsund og þá tók ég mig á í þeim efnunum. Það fór sem sagt ótrúlega í taugarnar á mér hvað ég var lofthrædd svo ég ákvað að ögra mér almennilega og skellti mér í fallhlífastökk og er meira að segja búin að fara tvisvar núna. Í fyrra skiptið fór ég árið 2006 og þá var ég gjörsamlega að pissa í buxurnar af hræðslu uppi í vélinni. Við vorum í pínulítilli rellu og hurðin var opin, eins og það væri eðlilegt, þannig að ég var alveg að fá hjartaáfall. Eftir þessa reynslu varð ég minna lofthrædd, ég fór aftur í september síðastliðnum og það var miklu auðveldara.

Þú ert úr Fossvoginum og fórst síðan í MH. Hvernig týpa varst þú í menntaskóla? Hafðir þú tíma fyrir nokkuð annað en íþróttirnar og bækurnar?

Ég varði alveg miklum tíma með vinum mínum í menntaskóla en ég var samt alveg þessi íþróttanördatýpa, alltaf að hugsa um hvað ég borðaði og æfði mjög mikið. Ég varð samt enn þá verra íþróttanörd eftir að ég fór í háskólann. Ég tók alveg þátt í félagslífinu í menntaskóla, ég fór á böllin og hitti vini mína en íþróttin var sett í enn meiri forgang eftir að ég fór í háskóla.

Ekki nóg með það að þú hafir klárað MS-próf samhliða íþróttaiðkun af fullu kappi, heldur útskrifaðist þú með hæstu einkunn sem gefn hefur verið í meistaranámi í lyfjafræði og fékkst 10 fyrir lokaverkefnið. Til lukku með það, en af hverju lyfjafræði?

Það var eitthvað sem ég hafði ofboðslega mikinn áhuga á. Ég hafði mikinn áhuga á efnafræði og líffræði og mig langaði að fara í heilsutengda grein. Ég var forvitin að vita hvernig lyf virka og það er mjög praktískt fyrir mig sem íþróttamann að vita hvað ég á að forðast og hvaða áhrif svona efni hafa á líkamann

minn og svo framvegis. Ég ákvað mjög snemma að ég vildi læra lyfjafræði.

Um hvað snerist meistaverkefnið?

Það er sem sagt til sjúkdómur sem heitir blæðingar á legi eftir fæðingu sem er algengasta dánarorsök kvenna í kjölfar fæðinga. Við þessu eru gefin lyf sem valda því að legið dregst saman til að stoppa blæðingarnar en það blæðir náttúrlega alltaf eftir að fylgjan fer. Ein tegund af lyfjunum sem gefin eru við þessu virka ekki nógu hratt og af því að þetta er slagæðablóð þá blæðir konum út á skömmum tíma ef ekki er brugðist nógu hratt við. Í verkefninu mínu tók ég eitt af þessum efnunum, sem er þó ekki enn komið í lyfjaform til að meðhöndla þetta ástand, og prófa það á rottum því það er stefnt að því að setja það í lyfjaform til að hægt sé að nota það í bráða-meðferð. Ég var sem sagt að próa aðferð til að mæla samdráttinn í leginu á rottunum með því að gefa þeim lyfin og fylgjast náið með áhrifunum.

Truflaði meistaverkefnið ekkert undirbúninginn fyrir Ólympíuleikana?

Nei, það gerði það nú ekki. Mér tókst mjög vel að samhæfa æfingar og verkefnavinnuna. Auðvitað var þetta mikið álag og ég var alveg ekta íþróttanörd í haust. Þá vaknaði ég fyrir klukkan sjö um morgun fór annaðhvort á morgunæfingu og í skólann eftir það eða beint upp í skóla og lærði þangað til að ég fór á æfingu um seinni partinn. Ég leyfði mér að slaka á á kvöldin en á endaspretti verkefnavinnunnar fór ég meira að segja aftur upp í skóla eftir æfingarnar. Við Stebbi þjálfari höfum alltaf sniðið æfingaprógrammið mitt að öllu svona. Á lokaspretti verkefnisins sagði hann til dæmis: „Jæja, það er mikið að gera hjá þér, þá skulum við minnka æfingaálagið. Ef við gerum það ekki verður álagið á þér í heildina of mikið.“ Í æfingarmálunum þarf að líta á þetta sem vegasalt þar sem maður er með álagið öðrum megin og hvíldina hinum megin. Ef hvíldin minnkar, þá verður maður að minnka álagið líka því annars meiðist þú bara. Við gerðum það og svo jukum við bara álagið þegar ég hafði staðið skil á verkefninu.

Nú ert þú 26 ára og á leið á þína aðra Ólympíuleika í sumar. Hvar ert þú stödd á þínum íþróttuferli? Ert þú með einhvern markmiðalista?

Ég lít á þetta þannig að ef ég næ að halda áfram í tíu ár í viðbót, eins og mig langar, þá er ég hálfnuð akkúrat núna. Í mínum huga var allt það sem ég hef gert hingað til leiðin að ferlinum sjálfum, núna er ég komin á þann stað að ég er að fara inn á öll stórmót. Ég er til dæmis að fara að keppa á Ólympíuleikunum í sumar og stefni að því að komast í úrslit en mér finnst ég enn vera á uppleið. Kastarar eru yfirleitt að toppa eftir þritugt þannig að það eru enn svona fjögur ár í að ég verði á toppi míns ferils, að því gefnu að ég meiðist ekki. Mér fannst einmitt dálítið myndið að eftir síðustu Ólympíuleika var ég spurð: „Og hvað ætlarðu þá að gera núna?“ og ég svaraði: „Hvað meinarðu? Nú er fjörið fyrst að byrja!“ Mig langar að gera stærri hluti og komast frammar á þessum stóru mótum.

Ef þú toppar eftir fjögur ár, erum við þá að tala um gull á ÓL 2016?

Það er náttúrlega ofboðslega erfitt að segja svona en að sjálfsögðu er það draumurinn. Árið 2016 verð ég örugglega komin nálægt mínum toppi, ég hugsa að ég verði á toppnum mínum á ÓL 2016 eða 2020. Vonandi, ef allt gengur upp, verð ég á palli á þessum leikum.

Er of snemma að spyrja þig hvort þú sért farin að huga að því hvað þig langar að taka þér fyrir hendur eftir að spjótið fer á hilluna?

Já, ég vil ekki heyra það (hlær). Hausinn á mér er bara herna einmitt núna. Ég er búin með mína masters-gráðu og ég ætla að taka doktorinn svona til að dunda mér en svo kemur hitt bara í ljós. Ég veit reyndar að mig langar að vinna við rannsóknir, þar liggur áhugasvið mitt en hvar nákvæmlega verður bara að koma í ljós.



Við hjá Hreysti erum
stolt af því að vinna með
fremsta íþróttafólki Íslands

Ásdís Hjálmsdóttir
spjótkastari og olympiufari



GÆÐI ALLA LEIÐ

PROMAX er háhreinsað protein fyrir alla sem vilja byggja upp og ná hámarksárangri

AF HVERJU PROTEIN?

Nægilegt protein í fæðuvali þínu er nauðsynlegt til að viðhalda og auka vöðvavöxt sérstaklega fyrir fólk sem er í reglulegum átökum eða vill minnka fituhlutfall líkamans.

PROMAX inniheldur Biomax sem er háhreinsuð blanda mysuproteina. Biomax tryggir hámarks amminosýruflæði sem stuðlar að endurhleðslu vöðva eftir erfið átök. Ekkert eggja, mjólkur eða sojaprotein er í blöndunni þar sem það getur valdið magabæmdu hjá mörgum einstaklingum.

PROMAX inniheldur vöðvastuðningsblöndu "Nitrogain" sem er blanda NAC, Taurine, Chromium Polynicotinate og Glutamin peptides.

Vegna góðrar virkni sinnar er PROMAX orðinn leiðandi valkostur hjá þekktu íþróttafólki og fólk sem ástundar hvers konar íþróttir og hreyfingu. PROMAX er mest seldu proteinblandan í Bretlandi og nú meðal viðskiptavina HREYSTI.

PROMAX blandast og bragðast vel, fæst í 6 bragðtegundum auk PROMAX natural sem ekki er bragðbætt og án viðbættra aukaefna.

Allar framleiðsluvörur MAXIMUSCLE eru framleiddar eftir ströngum gæðastöðlum og eru með ISO17025 vottun.



KORTERIS - Ljós: Jón Páll Vilhjálmsson

 **MAXIMUSCLE**
Seriously Fit Food

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

FERILLINN



Þorvaldur Davíð

Hæð: 180 sentimetrar.
Besta hlutverk: Stebbi sækó í Svartur á leik.
Skrýtin staðreynd: Hefur samið handrit að óperunni the Raven's Kiss.
Eitruð tilvitnun: Ég ætla ekki að vera að ströggla sem leikari í New York í einhver ár. Ekki séns.

1983 Fæðist þann 27. september í Reykjavík á Íslandi.

1994 Ljáir Simba rödd sína í Disney-klassíkinni Konungur ljónanna.

1995 Syngur lagið Skólarapp ásamt Söru Dís Hjaltested og leikur Tomma litla í Kardemommubænum.

1998 Leikur aðalhlutverkið í Bugs Malone sem sett er upp í Loftkastalanum undir styrki stjórn Baltasars Kormáks.

2000 Fer með aðalhlutverkið í Thriller sem nemendur Verzlunarskólans setja upp í Loftkastalanum. Sama ár leikur hann í Sölu Völlu í Hafnarfjarðarleikhúsinu.

2001 Er aftur í aðalhlutverki hjá Verzló en nú í söngleiknum Wake Me Up sem sýndur er í Loftkastalanum og í Borgarleikhúsinu um sumarið.

2003 Leikur Elton Jón í söngleiknum Made in USA sem Verzló setur upp.

2004 Fer með hlutverk Claudes í Hárinu sem sýnt er í Austurbæ. Leikur í Öxin og jörðin í Þjóðleikhúsinu.

2005 Kemst inn í leiklistardeild Listaháskóla Íslands.

2006 Leikur Aron í Footloose í Borgarleikhúsinu.

2007 Fer með hlutverk Chris í Killer Joe sem sýnt er í Borgarleikhúsinu. Þarf svo frá að hverfa því hann fær inngöngu í leiklistardeild Julliard í New York.

2009 Leikur Bjorn í Reykjavík Whale Watching Massacre.

2011 Útskrifast frá Julliard og flytur til Los Angeles. Trúlofast Hrafninu Viktoríu Karlsdóttur sem er dóttir Kalla í Þeslinum.



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Svartur á leik

Svartur á leik er byggð á samnefndri metsölubók eftir Stefán Mána. Kvikmyndin lýsir atburðum sem gerast undir lok síðustu aldar þegar íslenskir undirheimar gengu í gegnum mikið umbreytingaskeið en myndin er að miklu leyti byggð á sönnum atburðum. Þorvaldur Davíð Kristjánsson sem útskrifaðist úr Julliard á síðasta ári fer með hlutverk Stebba psycho en Jóhannes Haukur Jóhannesson fer með hlutverk Tóta. Stebbi psycho flækist inn í heim eiturlyfja og glæpa í gegnum Tóta, æskuvinninn frá Ólafsvík. Tóti hóf ferilinn sem handdukkari fyrir Jóa „Faraó“ sem er búinn að vera stærsti eiturlyfjasali

Leikstjóri: Óskar Þór Axelsson.
Aðalhlutverk: Þorvaldur Davíð Kristjánsson, Jóhannes Haukur Jóhannesson, Damon Younger og María Birta.
Lengd: 104 mín.
Aldurstakmark: 16 ára.
Kvikmyndahús: Smárabíó, Háskólabíó, Laugarásbíó, Borgarbíó Akureyri og Keflavík.

Íslands síðan á 8. áratugnum. Í félagi við hinn skuggalega Brúno (Damon Younger) ákveður Tóti að stíga skrefið til fulls og taka yfir eiturlyfjamarkaðinn. Stebbi er skyndilega kominn í hringiðu atburða sem hann hefur enga stjórn á. Svartur á leik er fyrsta kvikmynd leikstjórans Óskars Þórs Axelssonar en hann hefur áður gert fjölda stuttmynda. Frumraun hans í fullri lengd er glæpamynd sem sver sig í ætt við Goodfellas og Pusher-myndirnar en leikstjórninn Nicolas Winding Refn er einmitt meðframleiðandi að Svartur á leik.

Aðrar frumsýningar: Tófrateningurinn

f VILTU MIÐA? Monitor ætlar að gefa miða á Svartur á leik, fylgstu með ... facebook.com/monitorbladid

TÖLVULEIKUR

Syndicate
MMMMM
Tegund: Skotleikur
PEGI merking: 18+
Útgefandi: EA
Dómar: Gamespot 7,5 af 10 / IGN 7,5 af 10 / Eurogamer 7 af 10

Fruss úr fortíðinni

Árið 1993 gaf Bullfrog fyrirtækið út leikinn Syndicate og má segja að hann hafi orðið „instant classic“. Á dögnum datt inn endurgerð leiksins, eða í raun algjör endursköpun, því leiknum hefur verið breytt úr herkænskuleik yfir í fyrstu-persónu skotleik. Leikurinn gerist árið 2069 og fara leikmenn í hlutverk sérsveitarmannsins Miles Kilo, en hann vinnur fyrir risafyrirtækið Eurocorp og er hans hlutverk að verja sína menn fyrir iðnnjósnum keppinauta. Í þessum framtíðarheimi er fólk komið með tölvukubb í hausinn og óðlast við það allskyns hæfileika. Stórfyrirtækin ráða öllu og keppast við að koma með nýjustu tæknina í kubbum og í því kapphlaupi myndast mikil spennan sem endar oftast en ekki með hasar og ofbeldi. Syndicate inniheldur helling af mismunandi vopnum og eru þar á meðal klassísk vopn á borð við vélbyssur, haglara og skammybyssur, en auk þeirra eru vopn af dýrari gerðinni eins og Gauss-byssan sem getur skotið fyrir horn og svo eldvarpan sem var þekkt úr upprunalega leiknum. Auk vopnanna eru leikmenn með þrjá ofurkrafta sem nýtast vel, en þeir eru „suicide“ þar sem óvinirnir grípa til þess ráðs að taka eigið líf, „persuasion“ ruglar óvinninn þannig að hann byrjar að skjóta á sína eigin menn og svo „backfire“ þar sem byssur óvinnans springa í loft upp og óvinurinn verður óvígur á eftir. Þessir ofurkraftar

gera það að verkum að spilun Syndicate er taktískari en í mörgum öðrum sambærilegum leikjum.

Flott framtíðarsýn
 Sögubráður leiksins inniheldur fjölbreytt verkefni þar sem Kilo eldist við allskyns óbermi og lemur á þeim.

Fyrir utan söguþráðinn er í leiknum fullkomin „coop“-spilun þar sem fjórir geta spilað saman í gegnum netið. Þessi hluti leiksins samanstendur af níu stórum herferðum sem sækja innblástur í upprunalega leikinn. Hér þurfa leikmenn að vinna saman til að ná árangri, sérstaklega á erfðari stigum leiksins. Grafkin í Syndicate er mjög flott, en framtíðarsýn leiksins minnir á köflum á heim Mirrors Edge. Tónlistin

keyrist upp í takt við hasarinn og talsetningin er mjög vel framkvæmd, en þar fer leikarinn Brian Cox fremstur.

Það er óhætt að segja að Syndicate sé ylvolgt og notalegt fruss úr fortíðinni, komið í nútíma-búning saumaðan af Starbreeze studios- fyrirtækinu sem er eldri en tvævetra þegar kemur að því að gera skotleiki.

Ólafur Þór Jónsson



„I'm stronger than both of you!“
 Andrew Detmer í myndinni Chronicle (2012)

KVIKMYND



Hægur hasar

Eins og svo oft áður í sínum myndum stillir Steven Soderbergh upp einvalaliði leikara í myndinni Haywire. Bæði teflir hann fram gömlum landsliðskempum (Douglas, Banderas) en einnig nýllegri og ferskari andlitum (Michael Fassbender, Channing Tatum). Nýjasta stjarna Soderbergh er hinsvegar ofurkvendið og fyrverandi bardagastjarnan Gina Carano. Því miður virðist það þó skipta litlu máli hversu mörgum stjörnum er troðið í eina mynd ef handritinu er ábótavant.

Mallory Kane (Carano) er verk-taki hjá fyrirtæki sem sérhæfir sig í hættulegum verkefnum fyrir Bandaríkjaþjórn. Hún er banvænt vopn sem klárar öll verkefni með sóma og smyr oftast nokkrar hnefasamlokur um leið. Mallory er þó ekki lengi í paradís því fljótlega hleypur snurða á þráðinn og er hún svikin af vinnuveitandanum. Að sjálfsgöðu tekur hún þessu ekki þegjandi og hljóðalaust og upphefst þá mikill eltingarleikur þar sem hún reynir að berjast sér leið að sannleikanum.



Það eru nokkur virkilega flott og vel útsætt bardagaatriði í myndinni og er það deginum ljósara að Gina Carano kann sitt fag þegar kemur að því að slást. Aðrir leikarar í myndinni skila sínu ágætlega þó að Channing Tatum virðist seint ætla að geta leikið.

Myndin er hæg á köflum og þó svo að sá fitus hafi mögulega átt að gefa henni meiri dýpt þá mistekst það að mínu mati og verður hún hálfvanddræðaleg fyrir vikið. Sögubráðurinn er einnig of flókinn og virkar ódýr, svolitíð eins og handritshöfundarnir hafi ekki alveg vitað hvernig þeir ætluðu að láta myndina enda.

Fyrir þá sem vilja slökkva á heilanum í 90 mínútur og horfa á flott bardagaatriði og ekki pirra sig yfir ofantöldum hlutum þá er þetta mynd fyrir ykkur.



Hjalmar Karlsson

HAYWIRE



allt&ekkert



HVAÐ ER TÍTT?

Nafn: Kolbrún Ýr Sturludóttir
Á forsíðu: 17. febrúar 2011
Fyrirsögn viðtals: „Þú ert of feit!“

Það er bara allt það besta að fréttu af mér síðan ég var á forsíðunni á Monitor fyrir rétt rúmu ári síðan. Ég er nemandi á öðru ári í Fjölbrotaskólanum í Garðabæ og ég er bara á fullu þar í augnablikinu.

Ég er líka ennþá í samstarfi við Andreu Brabin, framkvæmdastjóra Eskimo models og tek að mér verkefni af og til sem fyrirsæta en ég hef aðallega verið á tískusýningum uppá síðkastið. Í sumar stefni ég síðan á að fara til útlanda til að upplifa fyrirsætu-heiminn fyrir utan Ísland.

Annars er fjölskyldan og vinirnir alltaf númer eitt hjá mér og reyni ég að eyða eins miklum tíma og ég get með þeim.



LOL-MAIL MONITOR

til: Daníel Ólafsson
 frá: Jón Ragnar Jónsson
 dagsetning: 28. febrúar 2012 15:24
 titill: LOL-mail Monitor

Sæll Deluxxx

Kjarnsýrumaðurinn Halldór skoraði á þig í síðasta LOL-maili svo nú er gaman að sjá hverju skifubeytirinn lumar á.

Svo máttu skora á einhvern svaklega skemmtilegan einstakling.

Þakki,
JR

Sælir.

Maður 1: „Nei blessaður, má bjóða þér ókeypis Ipod?“

Maður 2: „Uuu, já já alveg eins!“

Maður 1 potar síðan í augun á manni 2.

(Get it, Ipod = eye pot eða augna pot)

Ég vil skora á Sigga Hall, meistarakokk.

Ert þú tísku-laukur?



Fyriðbærrið fatatíska hefur sennilega fylgt manningnum frá því að einhver hellisbúafrumkvöðull tók upp á því að fleygja yfir sig skinnþjötlu á árdögum mannkyns. Upp frá því hafa hinar ýmsu stefnur og straumar sprottið fram í fatatísku og fram á okkar dag hefur fólk rembst við að elta stefnurnar eða synt meðvitað á móti straumunum. Það er gott og blessað enda flestir sammála um að fátt væri skemmtilegt við það að allir íbúar heimsins væru eins til fara öllum stundum.

Á síðasta ári uppgötvaði ég eina nýlundu í fatatísku herra hérlendis. Skyndilega var annar hver strákur farinn að bretta upp buxnakálmarnar, sem ég hafði sjálfur ekki séð hjá neinum síðan ég var í sex ára bekk þegar mömmur stráka bretta upp á buxur þeirra ef buxurnar voru einfaldlega of síðar. Eins og sannri tískulöggu sæmir tók ég fljótlega upp á þessum sið en fyrir vikið leiddi ég hugann að dálitlu. Hver ætli hafi verið í hlutverki hellisbúafrumkvöðulsins í þetta sinn? Hver var sá allra fyrsti til að bretta upp á buxnakálmarnar sínar og koma þar með af stað heilli tískubylgju?

Ég hef alltaf verið heillaður af tilhugsuninni um að einhver geti verið alfyrstur til að gera eitthvað. Í mannkynssögu lærum við um mennina sem voru fyrstir til að gera eitthvað stórvæglegt, manningnum sem steig fyrstur allra á tunglið eða manningnum sem komst fyrstur í tæri við pensilín. Það er alltaf áhugavert að læra um slíkt en ég er ekki síður forvitinn um hver hafi verið fyrstur til að klæðast vettlingum eða hvaða goðsögn það hafi verið sem bryddaði fyrstur upp á því að ganga með derhúfu. Það hlýtur hreinlega að vera mögnuð tilfinning að vera fyrstur allra til að gera eitthvað og sjá síðan gjörvalla heimsbyggðina taka við sér og herma eftir.

Að sjálfsgöðu er svona uppátækjasemi frumkvöðla ekki bara áhugaverð innan fatatísku heldur má einnig skoða þetta í samhengi við talmál fólks og tónlist, svo dæmi séu nefnd. Hver tók fyrstur upp á því að tala um „gemma“ í

...og hvaða meistari samdi brandarann um tómatana tvo sem trítluðu yfir götuna?

staðinn fyrir „GSM-síma“, hver var fyrsti Íslendingurinn til að byrja að hlusta á Coldplay (áður en þeir urðu frægir!) og hvaða meistari samdi brandarann um tómatana tvo sem trítluðu yfir götuna?



Eflaust er saga allra þessara tískulauka (en svo eru „trendsetterar“ gjarnan kallaðir í íslenskrí tungu) ekki endilega svona einföld. Kannski var enginn einn sérstakur sem var fyrstur til að hlusta á Coldplay hérlendis og kannski var tískunni um uppþrettar buxnakálmarnar meðvitað hrundið af stað á einhverri hundrad manna tískuráðstefnu í Reykjavík sem

mér var ekki boðið á. Hvað sem því líður þá þykir mér einhvern veginn skemmtilegra að trúá því að allar þessar hugmyndir hafi verið hugarféttur frjórra einstaklinga sem einfaldlega bretta upp ermarnar (og skálmarnar) og þorðu að gera eitthvað út fyrir kassann. Slík dirfska er alltaf aðdáunarverð.

ORÐ Í BELG

Einar Lövdahl
Gunnlaugsson
einar@monitor.is



Gamanið byrjaði með Glee

Í lok ársins 2011 var hljómsveitin fun. frá New York ekki ýkja beint stærsta nafnið í bransanum, að minnsta kosti ekki nema hugsanlega í indítónlistarsamfélagi Bandaríkjanna. Um er að ræða tríó frá New York sem stofnað var árið 2008 og sendi frá sér sína fyrstu plötu árið 2009. Himnasending hljómsveitarmeðlima barst þeim í desember 2011 þegar lag þeirra, We Are Young, var flutt í hinum geysivinsælu unglingsþáttum Glee. Sama kvöld og þátturinn fór í loftið

vestanhafs skaust lagið, í flutningi persónanna í Glee, í fyrsta sætið á iTunes Store-söluúlistanum. Eins og gefur að skilja beindust augu og eyru tónlistarmanna í kjölfarið á hljómsveitinni fun. og fyrir vikið hafa vinsældir hennar aukist gífurlega um heim allan. Lagið braust inn á Lagalistann hérlendis fyrir þremur vikum og stekkur upp um tíu sæti frá lista síðustu viku. Í laginu syngur með hljómsveitinni bandaríska R&B-söngkonan Janelle Monáe sem fædd er árið 1985.



TÓNLISTINN

Víkan 23. febrúar - 29. febrúar 2012

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

- Fríðrik Karlsson & María Ellingsen Jóga
- Hjálmar Órar
- Sóley We Sink
- Lana Del Rey Born To Die
- Ýmsir Partípoppr
- Skálmöld Baldur
- Dikta Trust Me
- Lay Low Brostinn strengur
- Jón Múli Árnason Söngdansar og ópusar
- Retro Stefson Kimbabwe
- Einar Scheving Land míns föður
- Helgi Björnsson Íslenskar dægurperlur í Hörpu
- Sigur Rós Inni
- Björk Gling gló
- HAM Svík, harmur og dauði
- Valdimar Undraland
- Jón Jónsson Wait For Fate
- Björgvín Halldórsdóttir Gullvagninn
- Black Keys El Camino
- Björk Biophilia

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



LAGALISTINN

Víkan 23. febrúar - 29. febrúar 2012

- 1 Of Monsters And Men**
Lakehouse
- 2 Valdimar / Helgi Júlíus**
Stöndum saman
- 3 The Black Keys**
Lonely Boy
- 4 Fun / Janelle Monáe**
We Are Young
- 5 Magní**
Hugarró
- 6 Blár ópal**
Stattu upp
- 7 Retro Stefson**
Qween
- 8 Greta Salóme / Jónsi**
Mundu eftir mér
- 9 Amy Winehouse**
Will You Still Love Me Tomorrow
- 10 Dikta**
Cycles

- Lana Del Rey Born To Die
- Úlfur Úlfur
- Ég er farinn
- Mugison Þjóðarsálin
- Regína Ósk Hjartað brennur
- Hjálmar Borð fyrir tvo
- Michael Kiwanuka Home Again
- M83 Midnight City
- Bruce Springsteen We Take Care Of Our Own
- 1860 For You, Forever
- Maverick Sabre No One
- Taio Cruz / Flo Rida Hangover
- Radiohead Daily Mail
- Breathe Carolina Blackout
- Silversun Pickups Broken Bottles
- Drake / Rihanna Take Care
- Arctic Monkeys Evil Twin
- Bombay Bicycle Club Leave It
- Foster The People Call It What You Want
- Flo Rida / Sia Wild Ones
- Adele Turning Tables

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

VILTU VINNA

NOKIA LUMIA?



9. HVER VINNUR!
FJÖLDI AUKAVINNINGA

AÐALVINNINGUR:
NOKIA LUMIA 800

SENDU SMS EST LUMIA Á NÚMERIÐ 1900 ÞÚ FÆRÐ SPURNINGU OG SVARAR MEÐ ÞVÍ AÐ SENDA SMS SKEYTIÐ EST A, B EÐA C Á NÚMERIÐ 1900 OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!

GEGGJADIR AUKAVINNINGAR!
TÖLVULEIKIR
DVD GOS ofl.

199 kr. SMS-ið
Nánari upplýsingar á www.sena.is/lumia



EINFALDEGA LÆGRA VERÐ

LOKAPRÓFIÐ

| 1. mars 2012 |

skólinn

Ég heiti Stefán Rafn S.

Ef ég væri ekki Stefán Rafn Sigurmannsson myndi ég helst vilja vera

a) Stefán Hilmarrsson, söngvaragoðsögn
b) Stefán Pálsson, sagnfræðingur og spurningaseni
 c) Grétar Rafn Steinsson, knattspyrnumaður
 d) Stefán Máni, rithöfundur
 e) Silvía Berlusconi

af því að þá myndi ég koma til Búd #9 í Milan

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:

ESB #19

Það fyrsta sem ég tek eftir í fari kvenna

a) er brosið
 b) eru augun
 c) er barnurinn
 d) eru axlirnar
 e) og til að heilla þær þá er atom klíff

Stærsti draumurinn minn er að

a) verða heimsins besti pabbi
 b) klífa Mount Everest
 c) kljúfa atóm
d) spila við hlið Arons Pálmarssonar í Kiel því við náðum svo vel saman í Counter Strike í gamla daga.

Þegar ég er ekki að spila handbolta þá finnst mér skemmtilegast að

a) póka heitar gellur á Facebook.
b) veiða plockfisk.
 c) stækka tvíhöfðann á mér.
 d) fara í bíltúr með góðum vinum.
 e) _____

Síðasta sms sem ég fékk var frá Olafi og í því stóð: held og se bótfarðginn

Ef ég mætti gera Facebook-status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa Komdu fram við náungadóm eins og þú vilt að þann komi fram við þig

Þú veist hver ég er af því að mitt nafn er Stefán Rafn S. og ég spila handbolta með Haukum

Um síðustu helgi setti ég

a) tvær
 b) fimm
c) átta
 d) þrettán

slummur á móti Fram í bikarúrslitaleiknum í handbolta en ég notaði til þess 7 tílraunir.

Þegar ég lyfti bikarnum eftir leik hugsaði ég:

a) „Vá, hvað lifið er að fara vel með kallinn“
 b) „Snillið að setja svona mörg mörk því það þýðir að ég eigi stóran þátt í sigrinum“
 c) „Hvað er málið með gaurana í Fram? Ætluðu þeir að taka þetta með vinstri? Nei, ég spyr“
 d) „Hvað er málið með ríkisstjórnina?“

en á sama tíma hugsaði ég mjög hlýtt til Eigsa litla franda.

Besti samherjinn er

a) Freyr Brynjarsson
 b) Sveinn Þorgeirsson
 c) Tjörvi Þorgeirsson
 d) Heimir Óli Heimisson

af því að Reynoldur og þar atthundur.






Uppáhaldsnammið mitt er

a) hlaupið frá Malaco
 b) Tyrkisk peber frá Fazer
 c) Pipp frá Nóa
 d) kriterar frá Fazer
e) Lindu-buffið frá Góu

og ég væri tilbúinn að því að þú Gunnar er maðurinn þak við þú til að eignast ámbingur af sínu eigandi.

Þessa dagana hef ég mestar áhyggjur af

a) því að þurfa að borga 1.100.000 krónur í viðgerðarkostnað því að girkassinn í Opelnum mínum er bilaður.
b) því að halda mér í formi til að vinna þá tvo titla sem eru enn í boði í handboltanum.
 c) því að einstaka þingmenn hafi skipulagt mótmælin við Austurvöll 2009.
 d) því að þjóðin hafi ekki kosið Magna í Euro.

Síðast en ekki síst

» **Anna Úrsúla Guðmundsdóttir**, handboltakona, fílar:

Kvikmynd: Myndi segja að Remember the Titans væri uppáhaldskvikmyndin mín. Skemmtileg íþróttamynd sem hreyfir alltaf við mér, mikil „feel good“ mynd með frábærri tónlist. Annars er alltaf eritt að velja eina svona uppáhaldsmynd.

Plata: Akkúrat núna er það 21 með Adele. Hún er í virkilegu uppáhaldi hjá mér um þessar mundir eins og hjá svo mörgum öðrum. Svo er Queen The Platinum Collection ávallt mögnuð og ég gríp oftast en ekki í þá diska.

Þáttur: Er mjög mikil Friends-manneskja og eru þeir þættir nánast alltaf í tækinu. How I Met Your Mother er líka þáttur sem að ég held mikið upp á, það er ekki hægt að toppa Barney Stinson.

Bók: Svo fögur bein eftir Alice Seabold kemur einna helst til greina, annars hef ég mjög gaman af því að lesa og geri mikið af því.

Vefsíða: Uppáhaldssíðan mín er klárlega people.com þar sem að ég fylgist með slúðrinu af fræga fólkinu. Fyrir utan hana skoða ég mikið af uppskriftarsíðum þar sem að eitt af því skemmtilegasta sem ég geri er að baka.

Staður: Hérna á höfuðborgarsvæðinu er Seltjarnneslaugin einn af mínum helstu stöðum sem og Gróttu.









VINNUR ÞÚ MILLJÓN?

SENDU ÞITT MYNDBAND INN FYRIR MIÐNÆTTI **8. MARS**



SMELTU ÞÉR INN
Á [MBL.IS](http://mbl.is) FYRIR
MIÐNÆTTI **8. MARS**

TAKTU ÞÁTT
Í MAGNAÐRI
HÆFILEIKAKEPPNI

Ertu snillingur í einhverju? Kanntu að gleypa eld? Tala afturábak? Syngurðu vel eða hermír eftir húsdýrum? Farðu inn á mbl.is og settu inn myndband af þér eða hópnum þínum. **Frestur til að senda inn rennur út á miðnætti 8. mars.**



mbl.is

WRIGLEY'S
Extra

**NÝTT
BRAGÐ**



GOTT BRAGÐ FYRIR **HEILBRIGÐAR TENNUR...**



Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuafnis í tyggigúmmii

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