

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

**TÓNLIST, KVIKMYNDIR, SJÓNVARP, LEIKHÚS, LISTIR, ÍPRÓTTIR, MATUR OG ALLT ANNAD**



### SNERTU FRÉTTIR SEM SNERTA ÞIG

Háskólanemar geta nú tryggt sér iPad-Moggann, iPad-áskrift að Morgunblaðinu og nýja iPadinn til eignar, á aðeins 2.990 kr. á mánuði í 30 mánuði. Tilboðið gildir aðeins fyrir háskólanema og aðeins í takmarkaðan tíma.

Gríptu tækifærið og farðu á

[www.mbl.is/mogginn/ipad](http://www.mbl.is/mogginn/ipad)

### SÍÐASTI SÉNS

Tekist hefur að útvega takmarkað magn af nýja iPadinum á þessum líka kostkjörum fyrir háskólanema.

**EKKI MISSA AF ÞESSU!**



Vissir þú að ekki má reisa Októberfest-tjaldid ef vindhraðinn er meiri en 10 metrar á sekúndu? Eins gott að Októberfest var ekki á mánudaginn síðasta.



## DAVÍÐ INGI Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 250984.

**Staða:** Meistaraprófsnemi í lögfræði, hagsmuna- og lánasjóðsfulltrúi SHÍ.

**Upphaldsmatur:** Lambkjöt frá Eystri-Leirgördum.

**Lag í upphaldi þessa stundina:** Er meira í því að lesa lög en að hlusta á þau þessa degana. Ætli Hjúskapar- og sambúðarréttur eftir Ármann Snævarr sé ekki í upphaldi þessa stundina.

**Æskuátrúnaðargöb:** Eric Cantona.

**STÚDENTARÁÐIÐ SÉR UM AÐ SMÍÐA ÖLL BARBORD OG SVIDID SJÁLFT**

# Búast við að slá met í bjórdrykkju

Októberfest Stúdentaráðs HÍ hefst í kvöld með látum og stendur fram á aðfaranótt sunnudags

„Októberfest er orðið það stórt batteri að við í stúdentaráði erum í samstarfi við viðburðafyrirtæki varðandi skipulagningu hátíðarinnar. Sú vinna hefur verið á fullu síðan í sumar,” segir Davíð Ingi Magnússon, einn af aðalskipuleggjendum Októberfest stúdentaráðs Háskóla Íslands sem hefst í kvöld. Hátíðin, sem stendur yfir fram á aðfaranótt sunnudags, byrjaði fyrst sem lítið 50 manna teiti þýskunema fyrir tíu árum þegar þeir söfnuðust saman til að hlusta á þýska söngva og sprella. „Eftir útskrift þessara nema gáfu þeir eiginlega stúdentaráðinu þessa hátíð og síðan þá hefur hún verið í sífelldri stækkun og þróun. Í ár erum við með eitt risatjald sem er 2.000 fermetrar þar sem allir tónleikarnir fara fram, síðan erum við með afþreyingatjald og svo annað veitingatjald. Inni í veitingatjaldinu verður hægt að fá hamborgara, pretzel og fleira þýskt dót sem á eftir að renna vel ofan í gogginn á svöngu liði sem mætir á Októberfest beint úr vísindaferðum,” bætir Davíð við. Á hátíðinni troða upp nokkur af stærstu nöfnunum í íslenskrri dægurtónlist í dag auk þess sem nóg af leikjum og afþreyingu verður að finna á svæðinu „Í afþreyingatjaldinu verður meðal annars 500 kílóa heyrúlla og í henni verður keppt í því að leita að nál í heystakk. Það fer sem sagt þannig fram að við munum setja alls konar aðskotahluti í heyrúlluna

og svo hefur keppandinn 30 sekúndur til að finna hlutina. Ef viðkomandi finnur hlut, þá fær hann bjór. Þar að auki verður köttur sleginn úr tunnunni, „beer-pong“ og spilaður verður hinn sænski og sívinsæli leikur kubb. Svo er Októberfest-hjólid löngu orðið sígilt og það verður á sínum stað.”

## Besta stemningin í vondu veðri

Eins og mörgum er kunnugt dregur hátíðin nafn sitt af einni af þekktustu, ef ekki alþekktustu bjórdrykkjuhátið heims, í Þýskalandi, og segir Davíð að Októberfest SHÍ gefi fyrirmyndinni ekkert eftir í þeim efnum. „Árið 2008 var sett met í bjórdrykkju hérlandis þegar 18.000 bjórar voru drukknir, það var síðan slegið árið 2010 þegar 24.000 bjórar voru drukknir og við búumst fastlega við því að metið falli enn og aftur í ár enda er uppselt á hátíðina og allt.“

Það hefur varla farið framhjá landanum að veður hefur ekki verið hið mildasta að undanförmu og forvitnaðist því blaðamaður um hvort það kæmi ekki til með að setja strik í reikninginn en Davíð sagði svo ekki vera. „Það mun ekki hafa nein neikvæð áhrif. Þegar veðrið hefur verið sem verst á Októberfest þá hefur stemningin verið mest, án gríns.“

## FEITAST Í BLAÐINU

**4** Monitor tók saman nokkra framlingumenn sem hófu ferlinn sem trommarar.



**6** Stíl-Lísa tékkar á tvíburasystrunum Steyneyju og Berglindi sem deila fataskáp.



**8** Gull-drengurinn Jón Margeir er nýjasta þjóðarstolt okkar Íslendinga.



**14** Tónlistarmáðurinn Ásgeir Trausti stenst Lokaprófið í Monitor með glans.



## Efst í huga Monitor Staðreyndir um snjó

**M**ánudagsmorgunninn síðasti var virkilega erfiður hér í borginni þegar maður þurfti að grafa upp úlpuna og kuldaskóna og sætta sig við að veturinn væri mættur. Svo fékk maður sting fyrir hjartað þegar fréttir bárust af Norðurlandinu þar sem snjóaði eins og hellt væri úr fötu fullri af snjó.

Það er auðvelt að vera svartsýnn og hugsa að nú taki við níu mánuðir af dimmum, erfiðum og köldum vetri en Monitor snýr baki við svartsýnninni og ætlar þess í stað að horfa fram á veginn. Og til að stytta ykkur stundir teljum við hér upp nokkrar skemmtilegar vetrarstaðreyndir.

- Kaldasta hitastig sem mælst hefur í heiminum var -128 gráður á Celsíus á Suðurskautslandinu árið 1983.
- Engin snjókorn eru eins. Í upphafi eru snjókorn ískristallar sem frjósa utan um litil rykkorn í loftinu. Þegar kristallarnir falla til jarðar sameinast þeir og mynda snjóflögur. Lögun hvernar snjóflögu ræðst svo af hitastigi, vindi, tímanum sem það tekur að falla til jarðar og magni vatnsgufu í loftinu.

- Samkvæmt Heimsmetabók Guinness féll stærsta snjókorn allra tíma til jarðar í Fort Keogh í Montana-fylki í Bandaríkjunum hinn 28. janúar árið 1887. Það var 38 sentímetrar á breidd og 20,32 sentímetrar á þykkt.
- Hæsti snjókarl í heimi var reistur af íbúum Bethel í Maine-fylki í Bandaríkjunum og fékkst metið staðfest 17. febrúar árið 1999. Snjókarlinn ógurlegi var 34 metrar og 62 sentímetrar á hæð.
- Bandaríkjamenn virðast fá ansi mikið af snjó því mesta snjókoma allra tíma á einum degi var í Georgetown í Colorado-fylki 4. desember árið 1913. Þá var snjóhæðin góðir 160 sentímetrar.
- Chionophobia er það kallað þegar fólk þjáist af snjóhræðslu. Stærsti þáttur fóbíunnar er hræðslan við að festast inni sökum snjókoma. Þegar veðurfréttamenn vara við snjóstormi kallar það oft fram kaldan svita, ofsahræðslu og kvíða hjá fólki sem haldið er fælninni.

Við hjá Monitor vonum að lesendur séu ekki haldnir snjó- né kuldahræðslu heldur þvert á móti brosi bara framan í haustið og finni leiðir til að una sér vel í

**MONITOR@MONITOR.IS Ritstjóri:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Blaðamenn:** Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) Lísa Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (aug@mbi.is) **Forsíða:** Styrmir Kári Erwinsson (styrmirkari@mbi.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136



## MONITOR MÆLIR MEÐ...

### Í EYRUN

Flestir sem hafa opnað Facebook eða kveikt á útvarpinu síðastliðna tvo mánuði hafa heyrt hið magnaða lag Ásgeirs Trausta, Leyndarmál. Drengurinn, sem prýddi forsiðu Monitor í ágúst, sendi á dögunum frá sér sína fyrstu breiðskífu, **Dýrð í dauðabögn**, sem Monitor mælir með og rúmlega það. Virkilega vel er að plötunni staðið hvað varðar flutning, hljóm, lagasmíðar og textagerð og má segja að maður svífi um í draumaheimi meðan á hlustun stendur.



### FYRIR FATAÓÐA

Helstu spekingar og ráðgjafar Monitor spá því að það verði líf og fjör í **Kolaportinu** um helgina. Nú hefur haustið stimplað sig allrækilega inn með við-eigandi veðri og vindum auk þess skólabyrjun kallar á meiri þörf fyrir klink í vasann. Því má búast við því að helstu fatamarkaðsgúrúar bæjarins selji fót í Kolaportinu núna um helgina og um komandi helgar og er því fataóðum ráðlagt að líta við og gera kjarakaup.

### FYRIR TÍSTARA

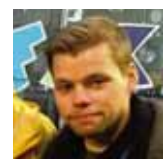
Twitter hefur fyrir töluverðu síðan náð slíkrri útbreiðslu á meðal landans að óþarf er að kynna fyrirbærið fyrir lesendum. Á Twitter er ekki bara gaman að fylgjast með einstaklingum heldur getur líka verið gaman að gerast áskrifandi að stöðuuppfærslum frá alls kyns fréttu- og brandaraveitum. Monitor mælir með því að tístarar fylgi **Google Facts** sem deila til manns skemmtilegum staðreyndum á hverjum degi.



## Vikan á facebook



**Rurik Gislason**  
30 gráðu hiti hérna í Kýpur. Meiriháttar gott að lengja sumarið aðeins!  
9. september kl. 20:17



**Arnar Már Guðjónsson**  
1. þáttur af Breaking Bad búinn. Sé ykkur eftir viku þegar ég er búinn með allar seríurnar.  
9. september kl. 23:17



**Atli Már Gylfason**  
...staddur á Öxnadalshéiðinni og hér fennir líkt og enginn sé morgundagurinn! Við rúllum á 10KM hraða í átt að Akureyri. Better safe than sorry.  
9. september kl. 22:06



**Ólafur Páll Torfason**  
Andri á flandri á NRK2. Áhugavert.  
9. sept. kl. 21:17



**Jógvan Hansen**  
27 hæð með kampavín. Á leiðinni á froðadískó !!!!  
9. september kl. 20:37



### DAVE GROHL

Dave Grohl er fæddur 14. janúar 1969 og er sjálfsgaþ þekktasta dæmið um mann sem var fyrst trommari en síðar söngvari og frontmaður í hljómsveit enda var sveitin sem hann trommaði í töluvert frægari en sveitirnar sem aðrir listamenn á þessari blaðsíðu hafa trommað með. Þegar Dave var 17 ára laug hann til um aldur sinn og sagðist þremur árum eldri til að geta farið í prufur hjá hljómsveitinni *Scream* eftir að þeirra trommari sagði skilið við sveitina. Hann var ráðinn inn sem nýr trommari og hætti í menntaskóla fyrir vikið. Dave hafði mikið dálæti af hljómsveitinni *Melvins* og varð vinur meðlimanna. Söngvari þeirrar sveitar kynnti Dave svo fyrir þeim Kurt Cobain og Krist Novoselic. Skömmu síðar hætti bassaleikarinn í *Scream*, Dave Grohl hætti þá líka og gerðist trommari hjá Cobain og Novoselic í hinni ódauðlegu *Nirvana* eftir að hafa farið í prufur hjá sveitinni. Þá hafði *Nirvana* gefið út plötuna *Bleach* en Grohl tók svo þátt í að gera þekktustu plötu sveitarinnar, *Nevermind*, sem kom út fyrir tæplega 21 ári.



# ÞEIR ÖFTUSTU VERÐA FREMSTIR

Margir góðir **framlínnumenn** í hljómsveitum hófu feril sinn sem **trommarar**. Monitor tók saman nokkur dæmi um slík hamskipti.

### JACK WHITE

Jack White er fæddur 9. júlí árið 1975 og er þekktastur sem frontmaður hljómsveitarinnar *The White Stripes*. Jack hóf að spila á trommur einungis sex ára gamall og trommaði síðar fyrir *Goober & the Peas* frá Detroit. Meg White, trommuleikari *TWS*, og Jack hittust fyrst í upphafi tíunda áratugarins á bar í úthverfi Detroit þar sem hún vann sem gengilbeina. Þá bar Jack eftirnafnið Gillis en tók síðar upp eftirnafn Meg, White. Þau eru sögð hafa gift sig árið 1996 en skilið árið 2000. Allt er þetta þó mjög dularfullt því þau hafa oft haldið því fram að þau séu systkini.



### IGGY POP

James Newell Osterberg, Jr., fæddur 21. apríl 1947, er sjálfsgaþ betur þekktur sem hinn grjótharði söngvari, söngvaskáld og leikari: Iggy Pop. Í menntaskóla var hann trommari í hljómsveitinni *The Iguanas* og þaðan dregur hann sviðsnafnið sitt Iggy. Eftir að hafa séð *The Doors* á tónleikum í háskólanum í Michigan heillaðist hann af magnaðri sviðsframkomu söngvarans Jims Morrison. Iggy Pop hefur því alltaf lagt mikið upp úr góðri sviðsframkomu. Segja gárungar hann fyrsta listamann til að framkvæma svokallaða sviðsdýfu (e. stage dive). Einnig á hann það til að bera sig á sviðinu og æla á sviðið.



### STEVEN TYLER

Steven Tyler, fæddur 26. mars 1948, er eins og flestir vita söngvari hljómsveitarinnar *Aerosmith* sem hefur gert garðinn frægan síðan 1970. Það sem færri vita er að Steven Tyler byrjaði sinn hljómsveitarferil 16 ára þegar hann barði húðir í hljómsveitinni *The Strangers*. Síðar breyttu þeir um nafn á sveitinni og til varð hljómsveitin *Chain Reaction*. Á unglingsárunum var hann svo hluti af fleiri hljómsveitum, yfirleitt í hlutverki trommarans. Hann sá Joe Perry gítarleikara og Tom Hamilton bassaleikara spila á rokkónleikum í *Sunapee* í *New Hampshire* þar sem þeir léku með hljómsveitinni *The Jam Band* og heillaðist hann af hráum krafti þeirra og stælum. Þrátt fyrir að hann hefði mestmegnis setið á bak við trommusettið í sínum fyrri böndum krafðist hann að vera forsöngvari í hljómsveitinni sem hann stofnaði með Joe og Tom.



## ÍSLENDINGAR

### HARALDUR FREYR GÍSLASON

Eldri kynslóðir þekktja Harald eflaust sem *Halla í Botnleðju* enda hefur hann verið meðlimur í sveitinni frá upphafi. Þegar sveitin kom saman á nýjan leik fyrir á þessu ári hafði Halli þó ekki trommað í þónokkurn tíma því hans tónlistartími fór meira í að spila á gítar og syngja með *Pollapönki*. *Botnleðju*forssprakkarnir, Halli og Heiðar Örn, eru báðir lærdir leikskólakennarar og var *Pollapönki* útskriftarverkefni þeirra í *Kennaraháskólanum*. Þar vildu þeir sýna fram á mikilvægi tónlistar í uppeldisstarfi og gildi þess að efla barnamenningu. Bróðir Halla, Arnar Þór Gíslason, trommar í hljómsveitinni *Pollapönk* en hann trommar einnig með *Mugison*, *Ensími*, *Dr. Spock* og mörgum fleiri.



### FRIDRIK DÓR

Fríðrik Dór gaf út lagið *Hlið við hlið* fyrir rétt um þremur árum og sló rækilega í gegn enda brautryðjandi í íslensku *RnB*-senunni. Ári síðar sendi hann svo frá sér geisladiskinn *Allt sem þú átt og í haust* mun hann senda frá sér sína aðra breiðskífu. Fríðrik Dór var þó ekki alltaf bara með hljóðnemann einan að vopni því áður barði hann húðir hjá hljómsveitinni *Fendrix* sem tók þátt í *Músiktilraunum* árið 2003. Það var á svipuðum tíma sem Fríðrik hóf að kenna sjálfum sér á gítar og í kjölfarið fór hann að semja sína eigin tónlist. Hlið við hlið átti upphaflega að vera meiri gítarslagari en varð fyrir röð tilviljana *RnB*-smellur sem kom Fríðriki á kortið.



### ÞORMÓÐUR DAGSSON

Þormóður hefur trommað með fjöldanum öllum af íslenskum tónlistarmönnum og hefur trommað með sveitum á borð við *Skakkamanager*, *Jeff Who?* og *Hudson Wayne*. En sumarið 2010 vildi hann prófa eitthvað nýtt og hóf sólóverkefnið *Formaður Dagsbrúnar*. Upp frá því verkefni spratt svo hljómsveitin *Tilbury* sem hefur slegið í gegn á öldum ljósvakans í sumar með lögum á borð við *Tenderloin* og *Drama*. *Tilbury* er þó ekki með Þormóð á trommunum heldur Magnús Trygvason Eliassen sem trommar einnig með *Sin Fang*, *Amiina* og *Moses Hightower*. Þormóður leikur á gítar og syngur í *Tilbury* og fer fyrir bandinu með miklum ágætum.





# Farðu skynsamlega með þitt Fé!

Fékort er nýtt fyrirframgreitt greiðslukort, sem sameinar bestu kosti þess að nota reiðufé og kreditkort. Nýja MasterCard Fékort auðveldar þér að taka fjármálin fastari tókum og færir þér um leið ærleg afsláttarkjör hjá fjölda áhugaverðra fyrirtækja.

Það er óþarfi að vera kindarlegur. Sæktu um Fékort á [www.kreditkort.is](http://www.kreditkort.is).



KREDITKORT



**SPARI**

**KJÓLL:** TOPSHOP  
**SKÓR:** KAUPFÉLAGIÐ  
**HÁLSMEN:** ALDO  
**TASKA:** ZARA

**SKÓLADRESS**

**BUXUR:** ZARA  
**SKYRТА:** H&M  
**SKÓR:** H&M  
**VARALITUR:** MAC, ANGEL

**SPARI**

**KJÓLL:** TOPSHOP  
**SKÓR:** ZARA  
**HÁLSMEN:** BÚÐ Í SINGAPORE  
**TASKA:** PRIMARK

**ÚT Á LÍFIÐ**

**SAMFESTINGUR:** URBAN OUTFITTERS  
**SKÓR:** TOPSHOP  
**ÚR:** GUESS  
**ARMBAND:** MARKAÐUR Í NEW YORK

**ÚT Á LÍFIÐ**

**LEÐURSTUTTBUXUR:** H&M  
**SKYRТА:** H&M  
**SKÓR:** ALDO  
**VESKI:** URBAN OUTFITTERS  
**HÁLSMEN:** ALDO

# Eiga einn stóran fataskáp

Tvíburasysturnar **Steiney** og **Berglind Snorradóttur** heimsóttu **Stíllinn** þessa vikuna. Þær hyggjast setjast aftur á skólabeck í haust eftir árs frí en þær hafa verið að ferðast heimshorna á milli í fríinu sínu. Systurnar hafa mikinn áhuga á tísku og deila þær fótunum sínum hvor með annarri.

**Hafi þið mikinn áhuga á tísku?** Já við getum sagt það. Við eigum góða frænku sem kaupir reglulega fyrir okkur tiskublöð í Ameríku en svo fylgjumst við miknið með tiskubloggum og er sænski bloggari Angelica Blick í miklu uppáhaldi hjá okkur báðum.

**Hvar kaupði þið helst fötin ykkar?** Þar sem við ferðumst mikið þá verslum við oftast erlendis. Okkar uppáhalds búðir eru Zara, H&M, Topshop, Aldo og Urban Outfitters.

**Noti þið fötin ykkar saman?** Við erum svo heppnar að vera í sömu fatastærð svo við notum fötin okkar saman. Í rauninni eigum við einn stóran fataskáp. Við kaupum oft saman flíkur og með því getum við keypt meira eða sparað okkur pening, allt eftir þyngd buddunnar hverju sinni. Því miður erum við ekki í sömu skóstærð svo við getum ekki skipst á skópum.

**Hvor stelar oftast fötum af hinni?** Það fer eftir því hvor var að kaupa sér eitthvað nýtt. Þegar við vorum yngri vorum við duglegri að taka fót í leyfisleysi en í dag sjáum við hag okkar í að samnýta fataskápana.

**Hvernig eru stílamir ykkar ólíkir?** Berglind er með klassískari stíl og Steiney tekur meiri áhættu í litavali. Fatastíllaranir okkar eru samt mjög líkir þar sem við verslum yfirleitt saman og erum með líkan smekk á fötum.

**Hvaða árstími finnst ykkur skemmtilegastur hvað varðar tísku?** Hausttískan er að okkar mati flottust og þá sérstaklega vegna þess að þá fer að kólna í veðri og verslanirnar fyllast af nýjum vörum eftir allt of langar sumarútsölur.

**Hvað er ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir haustið?** Hljýjar kápur, leðurstígvél, leðurjakkar og loð.

**Hver hafa verið ykkar verstu tískumistöð?** Stutt gallapils pöruð saman við stuttar leggings, kúrekastígvél og neonlitaða netaból.

**Hvað eru þið fara að gera í haust?** Eftir árs pásu sem fór í vinnu og heimshornaflakk höfum við ákveðið að setjast aftur á skólabeck. Við hefjum nám við HÍ í lögfræði og sálfræði í byrjun september. Seinna í haust ætlum við að skella okkur til Kaupmannahafnar á tónleika ásamt góðri vinkonu.

**SKÓLADRESS**

**SKYRТА:** H&M  
**BUXUR:** ZARA  
**SKÓR:** BIANCO  
**HRINGUR:** SIGN  
**VARALITUR:** MAX FACTOR,  
**RUBY TUESDAY 715**



**UPPÁHALDS**

**BERGLIND**

**TOPPUR:** LINDEX  
**BUXUR:** ZARA  
**SKÓR:** ZARA  
**HÁLSMEN:** ZARA  
**TASKA:** H&M



**BERGLIND SNORRADÓTTIR**

**Aldur:** 22 ára  
**Starf/nám:** Gjaldkeri í Íslandsbanka/ nýnemi í lögfræði.

**Hver er Berglind?** Garðbæingur, útskrifaður verzlíngur og algjör meyjja. Ég veit ekkert betra en ferðalög og cupcake-bakstur.  
**Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?** Einfaldur og klassískur. Ég fylgist samt ágætlega með því nýjasta og vel mér flíkur sem passa í minn skáp.  
**Hver er kynþokkafyllsti Íslendingurinn?** Baltasar Kormákur.  
**Hver er best klædda kona í heimi?** Olivia Palermo og Ashley Olsen eru í miklu uppáhaldi.  
**Hvort myndir þú frekar vilja vera forseti eða rokkstjarna?** Forseti því þá fengi ég örugglega að ferðast eitthvað um heiminn í opinberum heimsóknnum. Ekki myndi skemma fyrir að fá boðskort í konungleg brúðkaup og svo er stutt í kaffi til mömmu frá Bessastöðum.

**STEINEY SNORRADÓTTIR**

**Aldur:** 22 ára  
**Starf/nám:** Gjaldkeri í Landsbankanum/ nýnemi í sálfræði.

**Hver er Steiney?** Garðbæingur og útskrifaður verzlíngur sem eyddi síðasta hálfu árinu í bakpokaflakk um heiminn. Ég er svo með brennandi áhuga á förðun og öllu sem viðkemur snyrtivörum.  
**Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?** Klassískur og litaglaður. Svo reyni ég að fylgjast með tískunni og bæti reglulega inn flíkum sem passa mér hverju sinni.  
**Hver er kynþokkafyllsti Íslendingurinn?** Björn Hlynur leikari.  
**Hver er best klædda kona í heimi?** Mér finnst Blake Lively og Rachel Bilson alltaf flottar.  
**Hvort myndir þú frekar vilja vera forseti eða rokkstjarna?** Ég myndi vilja vera rokkstjarna þar sem því starfi fylgja ferðalög um heiminn. Ég fengi líklegast að taka meiri áhættu í fatavali sem rokkstjarna og fylgir rokkstjörnulífi ekki meiri glamúr?

**UPPÁHALDS**

**STEINEY**

**JAKKI:** VERA MODA  
**BUXUR:** H&M  
**TOPPUR:** FOREVER 21  
**SKÓR:** ALDO  
**TASKA:** LOUIS VUITTON, GÖMUL FRÁ MÖMMU.

Myndir/Styrmir Kári



**Stjörnustríð**

**JESSICA BIEL VS. KERRY WASHINGTON**  
 Þær Jessica og Kerry klæddust þessum dúllulega Dior-kjól á dögunum. Jessica valdi kjólinn hvítan en Kerry valdi að hafa hann bleikan. Báðar líta þær mjög vel út og erfitt er að gera upp á milli þeirra. Þær þurfa að setta sig við jafntefli.

**HOLLAND RODEN VS. NIKKI REED**  
 Þær Holland og Nikki nota þessar stuttbuxur á mjög ólíkan hátt. Holland girðir fallega græna blússu ofan í stuttbuxurnar og Nikki notar hvítan pilsabol við en svona bolir hafa tröllriðið öllu upp á síðkastið. Nikki klárar dæmið með fallegum skóm og töff veski.

**NICOLE RICHIE VS. HAYDEN PANETTIERE**  
 Ofurskutlurnar Nicole og Hayden eru sjúklega sætar í þessum fallega og sumarlega kjól. Báðir litirnir eru einstaklega fallegir en sinnepsugli liturinn á kjólnum hennar Nicole ber af og skórnir hennar smellpassa við. Hún er stórglæsileg.

**HANNAH SIMONE VS. ASHLEY BENSON**  
 Það er spurning hvor stjarnan hreppi vinninginn í þessari baráttu. Þær eru frekar svipaðar í þessum svarta Cengiz Abazoglu-kjól og báðar í „plein“ svörtum hælum við, en New Girl-stjarnan Hannah Simone púllar þvertoppinn einstaklega vel og hann gerir heildarlúkkið meira spennandi.



# Borðaði Big Mac með forsetanum

**Jón Margeir Sverrisson** er nýjasta þjóðarstolt okkar Íslendinga. Monitor spurði sundsnillinginn spjörunum úr varðandi Ólympíu-mótsafrekið mikla, óþrjótandi matarlyst hans og tattúin.

**J**ón Margeir Sverrisson er ótrúlegur íþróttamaður sem hefur að geyma sjarmerandi persónuleika. Hann er sönnun þess að þeir sem gefast aldrei upp uppskera að lokum, en Jón Margeir hefur glímt við erfiðan áreynsluastma en lét það ekki hindra sig frá því að hreppa gullverðlaun á Ólympíumóti fatlaðra sem fram fór í Lundúnum á dögunum. Synti hann þá í mark í 200 metra skriðsundi á tímanum 1:59,62 og setti jafnframt heims- og Ólympíumet.

Blaðamaður Monitor settist niður með Jóni Margeiri og ræddi við hann um allt sem viðkemur þessu magnaða afreki, delluna hans fyrir fjallahjólreiðum, McDonalds-máltíðina sem hann borðaði með forsetahjónunum og allt þar á milli.

**Texti:** Einar Lövdahl  
**Myndir:** Styrmir Kári

einar@monitor.is  
styrmir@mbl.is

**Til hamingju með allt, Jón Margeir. Mig langar að byrja á að forvitnast, áður en þú stakst í þér í laugina í 200 m skriðsundi, datt þér einhvern tímann í hug að þú myndir ná þessum ótrúlega árangri, heims- og Ólympíumeti?**

Nei, ég get ekki sagt það. Markmiðið mitt var að synda undir tveimur mínútum og líka að reyna að vinna Daniel Fox og það náðist. Ég var ekki beint að þæla í þessum metum.

Þegar ég leit upp á skjáinn og sá að ég hefði unnið og náð þessum tíma kallaði það auðvitað fram alveg frábæra tilfinningu. Ég fékk svaka fiðring og þetta var alveg magnað.

**Nú er búið að stofna hóp á Facebook sem heitir „Fálkaorðu fyrir Jón Margeir“ sem tæplega 8.000 manns hafa skráð sig í. Vissir þú af þessu? Ert þú kannski skráður í hópinn sjálfur?**

Já, ég vissi af þessu en ég er nú ekki skráður í hana. Ég hef ekki fylgst mikið með þessu og hef voða lítið þælt í einhverri fálkaorðu. Ég hef kíkt oftar inn á heimasíðu á Facebook sem heitir „Jón Margeir til London 2012“ og það eru 2000 og eitthvað manns búin að „læka“ þá síðu en áður en ég fór út voru bara 300 búnir að því. Það finnst mér mjög skemmtilegt.

**Þegar þú gekkst inn í sundhöllina fyrir úrslitasundið settir þú hendurnar í sömu stöðu og Usain Bolt er vanur að gera. Hvers vegna gerðir þú þetta? Er hann þér fyrirmynd í íþróttum?**

Mig langaði bara að prófa þetta. Hann er alveg magnaður hlaupari og mér fannst hann virkilega flottur, það er ótrúlegt hvað hann getur hlaupið hratt. Hann er íþróttamaður sem ég held ótrúlega mikið upp á.

**Átt þú þér fyrirmynd í sundinu héma heima?**

Já, það er Anton Sveinn McKee. Ég lít mikið upp til hans.

**Í úrslitasundinu í 200 m skriðsundi komst þú í mark á undan keppendum á borð við Ben Procter og Daniel Pepper sem þú hefur alltaf lítið mikið upp til, að mér er sagt. Hvernig var að keppa á móti gömlu átrúnaðargöðunum og vinna þá?**

Ég hef reyndar keppt oft við þá svo ég er kannski orðinn þínu vanur því. Þegar maður keppir svona oft þá smám saman bætir maður alltaf tímann sinn og áður en ég vissi

**Það var frábær stemning þarna, maturinn var flottur og maður gat í raun bara rölt út um allt og fengið frían mat, fría klippingu, frían tíma hjá tannlækni og allt. Ég fékk mér til dæmis fría klippingu.**

af var ég bara orðinn sneggri en þeir að synda, það er auðvitað mjög skemmtileg tilfinning.

**Þú færð einn stóran bragðaref í verðlaun fyrir hvert Íslandsmet sem þú setur, ekki satt?**

Jú, þetta er samkomulag sem ég gerði við þessa. Ég er sælkeri og ísinn er eitt af því fáa sem ég get leyft mér.

**Ef ég færi út í ísbúð og segðist ætla að fá einn bragðaref eins og Jón Margeir fær sér, hvað fengi ég þá í hann?**

Ég fæ mér alltaf lakkris, hlaup og Tromp.

**Hjálpar þetta þér í sundinu, að vita að þú eigir mögu-leika á að fá bragðaref frá þessu þínum?**

Já, kannski dálítið.

**Fyrir utan sundkeppnir sjálfar, hvernig var tilfinningin að vera á Ólympíumótinu? Hvernig var stemningin?**

Það var frábær stemning þarna, maturinn var flottur og maður gat í raun bara rölt út um allt og fengið frían mat, fría klippingu, frían tíma hjá tannlækni og allt. Ég fékk mér til dæmis fría klippingu. Þetta var eins og lítill borg inni í London. Þetta var auðvitað miklu stærra og flottara en nokkurt sundmót sem ég farið á.

**Hvernig var síðan tilfinningin að koma heim og mæta til dæmis í móttökuathöfnina?**

Það er mjög gott að komast heim aftur en dálítið skrytið að koma aftur í kalda loftið þegar maður er búinn að vera í að minnsta kosti 20 stiga úti. Mér fannst mér sýndur mikill heiður með öllum móttökunum, það var mikil viðurkenning í þessu. Mér þótti mjög vænt um móttökurnar.

**Þú hefur verið í svo gott sem öllum fjölmiðlum landsins síðustu vikur. Hvernig finnst þér að fá alla þessa athygli eftir Ólympíumótin? Hvernig finnst þér að mæta í öll þessi viðtöl?**

Ég hef bara gaman af athyglinni og finnst bara allt í lagi að mæta í viðtölin.

**Leið þín að þessu stórkostlega afreki hefur þó ekki verið eintómur dans á rósum.**

Nei, það er satt. Ég hef til dæmis þjáðst af áreynslu-

astma og lenti því í miklu mótlæti í vetur. Ég lenti jafnvel í því að menn þurftu að draga mig upp úr lauginni á æfingu til að gefa mér súrefni, ég lenti í því að ná ekki andanum eftir æfingu svo það þurfti að bruna með mig upp á sjúkrahús en ég gafst aldrei upp. Þetta snýst um það að gefast aldrei upp þótt það gangi ekki alltaf vel, því það koma alltaf góðir tímar í kjölfarið þar sem maður uppsker.

**Og þú uppskarst svo sannarlega. En hversu oft æfir þú á viku?**

Ég æfi oftast að meðaltali 9-10 sinnum í viku. Það er alltaf alveg stanslaus keyrsla nema síðan verða æfingarnar aðeins léttari fyrir mótin. Núna eftir London fæ ég síðan mánaðarlangt frí frá æfingum og keppnum.

**Þegar maður æfir svona mikið hlýtur maður að þurfa að borða ansi mikið. Hefur þú endalausa matarlyst?**

Já, ég er alveg gráðugur (brosir). Í Ólympíuþorpinu gat ég fengið endalaust af mat. Þar borðaði ég til dæmis einu sinni þrjár Big Mac-máltíðir, franskar og McFlurry sem eina máltíð. Það voru 3.000 hitaeiningar.

## JÓN MARGEIR Á 30 SEKÚNDUM

**Fyrstu sex:** 221192.

**Uppáhaldsstaður í heiminum:**

Ég á í raun marga upphaldsstaði en mér fannst sérstaklega gaman þegar ég fór til Noregs.

**Uppáhalds-íþróttamaður:** Michael Phelps.

**Það sem mér finnst skemmtilegast við sundið:** Maður fær svo góða hreyfingu út úr þessu.

**Það sem mér finnst leiðinlegast við sundið:** Að vakna snemma fyrir morgunæfingar.

**Æskuátrúnaðargöð:** Ben Procter.





## Síðasta sem ég...

**Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á:** Það var á pítsustað rétt fyrir utan Ólympíuþorpið. Þar fékk ég mér pítsu með salami.

**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Það var The Dark Knight Rises. Mér fannst hún geðveik.

**Síðasti hlutur sem ég keypti mér:** Það voru hlaupaskór af nýjustu tegund frá Nike.

**Síðasta húsvörk sem ég innti af hendi:** Ég tók til í herberginu mínu í morgun.

**Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann:** Ég man það ekki alveg, líklega hefur það verið í gær við pabba.





**Ég frétti að þú hefðir borðað með forsetahjónunum, Ólafi Ragnari og Dorrit. Fengu þau sér líka McDonalds?**

Já, Ólafur Ragnar sagðist einmitt ekki hafa fengið sér McDonalds í eitt og hálft ár. Ég man reyndar ekki alveg hvað Dorrit fékk sér.

**Hvað finnst þér skemmtilegast að gera í frítíma þínum?**

Fjallabrun eða „downhill“-fjallahjólreiðar. Ég byrjaði í því þegar ég var svona fjórtán ára, þá prófaði ég stökkpallana í Öskjuhlíð fyrst. Síðan þá hef ég verið með algjöra delli fyrir þessu og hef prófað fullt af brautum, í Skálafelli, niður göngustíginn á Esjunni, Heiðmörk og svona. Þetta er mjög skemmtilegt sport sem reynir ótrúlega mikið á handleggina og fæturna.

**Var erfitt að mega ekkert stunda fjallahjólreiðarnar á meðan á undirbúningnum fyrir Ólympíumótið stóð?**

Það var mjög erfitt. Ég fæ samt oftast að kíkja í kannski einn hjólatúr í undirbúningi, bara til að fá ferskt loft og svona. Þá geri ég samkomulag við þabba um að fá að fara eina ferð þar sem ég verð að fara mjög varlega. Það væri náttúrulega rosalega fúlt ef maður myndi meiðast á hjólinu rétt fyrir sundmót.

**Er ekki rétt að þú sért á leið í húðflúrur á eftir?**

Jú, það passar. Ég er með fiðring akkúrat núna. Ég fékk mér sporðdreka, stjörnumerkið mitt, á vinstri kálfann eftir Evrópumótið í fyrra svo ég hef prófað þetta áður. Ég held að ég hafi suðað í þabba í svona fjögur ár um að mega það. Núna ætla ég að fá mér Ólympíuhringina og IPC-merkið (Alþjóðaiþróttasamband fatlaðra) á hinn kálfann. Mig langar síðan dálítið að fá mér merki Monster-orkudrykkjarins einhvern tímann tattúerað á mig. Þá væri ég komin með fjögur og ég held að það sé alveg nóg.

**Hvað finnst fjölskyldunni þinni um tattúpælingarnar?**

Þabba líst ágætlega á þær en við erum þínu ósammála um Monster-tattúíð, hann vill ekki að ég fái mér auglýsingu. Ef ég fæ mér svoléiðis þarf ég alltaf að tússa yfir það þegar ég keppt á mótum en mér er eiginlega alveg sama, tússið skolast þá hvort eð er af þegar ég er kominn út í laugina.

... ég lenti í því að ná ekki andanum eftir æfingu svo það þurfti að bruna með mig upp á sjúkrahús en ég gafst aldrei upp.

**Ert þú í skóla?**

Ég útskrifaðist úr menntaskóla í vor og svo fór ég náttúrulega bara að æfa á fullu fyrir London. Ég vona síðan bara að ég komist í vinnu á næsta ári til að safna peningum.

**Safna peningum fyrir hverju? Nýju hjóli?**

Ég veit það ekki, mig langar allavega mjög í nýtt hjól. Við bróðir minn erum einmitt að reyna að selja hjólið mitt en það gengur reyndar svolítið illa. Bróður mínum líst samt mjög vel á hjólið sem mig langar í en nýtt þannig hjól kostar kannski 600-800 þúsund. Ég get samt fengið eitt svoléiðis sem er rautt og hvítt og rosalega flott frá manni sem hefur notað það mjög lítið. Mig langar dálítið að gera það.

**Hvað er næst í sundinu?**

Ég ætla að reyna að komast á Ólympíuleika ófatlaðra í Ríó 2016 og keppa í 1500 metra skriðsundi. Það er aðalmarkmiðið. Næsta heimsmeistaramót er síðan í Kanada á næsta ári, svo Evrópumót einhvers staðar árið 2013 og heimsmeistaramót í Glasgow árið 2015. Ég geri ráð fyrir að keppa á öllum þessum mótum, sérstaklega miðað við hvernig mér hefur gengið hingað til. Svo keppti ég á einhverjum minni mótum sem við þabbi höfum verið að skoða á netinu.

**Hvernig finnst þér að ferðast svona út um allar trissur með sundinu?**

Mér finnst eiginlega þægilegra að vera í útlöndum að keppa og vera þá í heitu loftslagi heldur en að vera hérna á Íslandi í ískulda.

# SMÁA LETRIÐ



## KVIKMYNDIR

**Myndin sem ég get horft á aftur og aftur:** Engin sérstök.

**Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir:** Það er eiginlega engin sérstök bíómynd, frekar myndbönd á YouTube með Jeff Dunham eins og Achmed the Dead Terrorist.

**Myndin sem ég væli yfir:** Titanic.

**Uppáhaldsmyndin:** Transformers, Lord of the Rings og Pirates of the Caribbean.

**Versta mynd sem ég hef séð:** Mér dettur engin mynd í hug en mér finnst allt svona barnaefni leiðinlegt eins og Latibær og Stundin okkar.



## TÓNLIST

**Lagið í uppáhaldi þessa**

**stundina:** Eitthvað með System of the Down eða Iron Maiden.

**Lagið sem ég hlusta á til að gíra mig upp fyrir helgina:** Eitthvað með Showtek.

**Lagið sem ég syng í karóki:** Ég veit það ekki, ég hef aldrei prófað karóki.



## FORM OG FÆÐI

**Uppáhaldsmatur:** Lax.

**Versti matur sem ég hef smakkað:** Bjúgu.

**Líkamsræktin mín:**

Sund og fjallahjólreiðar.

**Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum mínum:** Ólympíumótið í London 2012.







Fyrirsæta: Elin Metta Jensen nemandi / MFR

# TYGGÐU EXTRA

## EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætufrni í tyggigúmmii

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



Brick Tamland: "I love lamp."  
Anchorman: The Legend of Ron Burgundy (2004)

## VILTU VINNA MIÐA?



**f**  
Monitor ætlar að gefa miða á **The Campaign**, fylgstu með ...  
[facebook.com/monitorbladid](http://facebook.com/monitorbladid)

# MONITOR

## LUMAR ÞÚ Á GÓÐUM HUGMYNDUM?

...fyrir blaðið og MonitorTV

[monitor@monitor.is](mailto:monitor@monitor.is)

### Justin Bieber notar Proactiv® Solution

#### Burt með bólurnar!

Í Proactiv® Solution eru efni sem hreinsa húð þína og eyða bólum. Með daglegri notkun koma efnin í veg fyrir að nýjar bólur myndist. Við lofum því!

Eftirtalin sjálfstæð Apótek selja einnig Proactiv Solution:  
REYKJAVÍKURAPÓTEK, Seljavegi 2 - LYFJABORG APÓTEK, Borgartúni 28 - GARDAPÓTEK, Sogavegi 108  
URÐARAPÓTEK, Grafarholti - APÓTEK HAFNARFJARÐAR, Tjarnarvöllum 11 - ÁRBÆJARAPÓTEK, Hraunbæ 115 - LYFJAVER, Suðurlandsbraut 22 - APÓTEK GARDABÆJAR, Litlatúni 3



**Heilsuþúdin.is**  
- bætt útlit, betri líðan



### Við bjóðum Námsvild

#### Við bjóðum 20% af bíomiðanum og meira popp og gos

Þegar þú greiðir með Stúdentakorti Íslandsbanka í Smárabíói, Háskólabíói og Borgarbíói Akureyri færðu stórt gos og popp á verði miðstærðar og 20% afslátt af bíomiðanum – alla daga.

Sjáðu nánari upplýsingar um námsvild á [islandsbanki.is](http://islandsbanki.is)



[www.facebook.com/Islandsbanki.Namsmenn](http://www.facebook.com/Islandsbanki.Namsmenn)

\*Afslátturinn gildir hvorki með öðrum tilboðum né á sýningar í lúxussólum.

Við bjóðum góða þjónustu



## FRUMSÝNINGAR HELGARINNAR

### The Campaign

Cam Brady (Ferrell) hefur verið þingmaður Norður-Karólínuríkis í nokkur kjörtímabil í röð og ætlar sér að sitja lengur. Þeir eru þó nokkrir sem myndu gjarnan vilja skipta honum út og þeirra á meðal eru forstjórnarnir Glen og Wade (Dan Aykroyd og John Lithgow). Þegar Cam gerir hörmuleg mistök sem rýra verulega álit almennings á honum sjá þeir Glen og Wade sér leik á borði og ákveða að finna og styðja við sinn eigin mann í kosningunum, einhvern sem þeir geta síðan stjórnað þegar hann er kominn inn á þing. Fyrir valinu

**Leikstjóri:** Jay Roach.  
**Aðalhlutverk:** Will Ferrell, Zach Galifianakis, Jason Sudeikis, Dan Aykroyd, Dylan McDermott, Brian Cox og John Lithgow.  
**Lengd:** 85 mínútur.  
**Aldurstakmark:** 12 ára.  
**Kvikmyndahús:** Sam-bíóin Álfabakka, Egilshöll, Kringlunni, Akureyri og Keflavík.

verður hinn hrekk- og vammalesi Marty Huggins sem starfar á túristaskrifstofu og hefur frekar barnalegar hugmyndir um hvað sagði hann myndi gera til að bæta samfélagið kæmist hann til áhrifa. Hann veit í fyrstu ekki út í hvað hann er að fara en kemst brátt að því að Cam svífst einskis til að troða niður mannorð hans og ákveður að svara í sömu mynt. Þar með er hafin kostuleg barátta þessara tveggja ólíku manna og kosningastjóra þeirra og eina spurningin er hve langt þeir eru tilbúnir að ganga til að eyðileggja hvor fyrir öðrum.

### TÖLVULEIKUR



#### Transformers

**MAMMA**  
**Tegund:** Hasarleikur  
**PEGI merking:** 12+  
**Útgefandi:** Activision  
**Dómar:** Gamespot 6,5 af 10 / IGN 8,5 af 10 / Eurogamer 8 af 10

## Dimrödduð vélmenni í dúndrandi fjöri

Ég efa að Hasbro-fyrirtækið hafi órað fyrir vinsældum Transformers-fyrirbærins þegar þeir sátu og fönnduðu fyrstu karlana í kringum 1980. En síðan þá hafa verið gerðar ótal kvikmyndir, sjónvarpsþættir, hasarblöð og tölvuleikir. Allt er þetta misjafnt að gæðum og á það sérstaklega við um tölvuleikina. Fyrir stuttu kom út enn einn Transformers-leikurinn eða Fall of Cybertron. Leikurinn er ekki tengdur neinni kvikmynd og höfðu því framleiðendur hans töluvert meira frelsi en áður og er óhætt að segja að þeir hafi nýtt það til fullnustu.

Söguþráður leiksins byrjar þar sem vondu gaurarnir hafa unnið stríðið milli Autobots og Decepticons. Nokkrir eftirlifandi Autobots reyna að flýja heima-planetu sína Cybertron, en Decepticons gera allt sem í þeirra valdi stendur til að stoppa þá. Leiknum er skipt upp í 13 kafla og fá leikmenn að stýra hinum ýmsu vélmennum á fjölbreyttum vígvöllum leiksins.

Spilun leiksins einkennist af bullandi hasar og er í raun í takt við þriðju persónu hasarleiki þar sem leikmenn skjóta á allt sem hreyfist, klifra upp um alla veggi og þurfa í raun að komast frá einum stað til annars. Til að keyra upp fjölbreytileikann fá leikmenn að handleika margar mismunandi gerðir af Transformers-vélmennum og hefur hvert þeirra ákveðna hæfileika sem gerir þau gegguð í baráttunni. Fyrir utan söguþráð leiksins geta leikmenn spilað leikinn á netinu og er það ágætis upplifun, en klárlega ekki besti parturinn.

Grafíkin er ágæt og sama má segja um hljóð og talsetningu. Ekkert stórkostlegt, en virkar vel fyrir þessa gerð leikja. Það er óhætt að segja að Transformers séu mættir aftur af fullum styrk í formi tölvuleiks. En Fall of Cybertron er fyrir Transformers-aðdáandann fleiri klukkutíma raðfullnægning, en fyrir aðra ágætis skemmtun.



ÓLAFUR ÞÓR JÓELSSON





**KVIKMYND**

**Á eftir forverum sínum**

Myndirnar þrjár um Jason Bourne eru allar hágæða spennmyndir sem hægt er að horfa á aftur og aftur. Matt Damon fór þar á kostum og telja margir að hann hafi bjargað ferlinum sínum með þessu hlutverki.



Eftir að hafa horft á The Bourne Legacy fór ég skiljanlega að bera hana strax saman við hinar myndirnar. Því miður er sú nýjasta töluvert á eftir forverum sínum, bæði hvað varðar gæði og söguþráð. Jeremy Renner fer með hlutverk Aarons Cross en hann er þrautþjáfaður CIA-fulltrúi. Hann flækist inn í atburðarás þar sem enn ein leynideildin innan CIA er að hreinsa eftir sig skítinn. Renner, ásamt Rachel Weisz sem leikur dr. Mörtu Shearing, þurfa að vinna saman til að halda lífi og komast að því af hverju heill her er á eftir þeim.



**Söguþráðurinn ekki nógu góður**

Það sem vantar í The Bourne Legacy er sterkari söguþráður sem áhorfandinn skilur betur og nær betur tengslum við. Hann er töluvert óskiljanlegur á köflum og ég viðurkenni fúslega að í lok myndar var ég ekki alveg með allt á hreinu. Annar stór galli við myndina er að maður nær ekki sömu tengslum við persónu Renners eins og maður náði við Damon á sínum tíma. Jason Bourne var einfaldlega miklu skemmtilegri og áhugaverðari persóna. Jeremy Renner er þó leikari sem ég hef gaman af og því skrifa ég þetta alfarið á handrit myndarinnar. Rachel Weisz stendur sig vel og skilar sínu með miklum myndarskap. Einnig var gaman að sjá gamla brýnið Edward Norton snúa aftur. Af hverju hann fær ekki stærri og betri hlutverk skil ég ekki alveg því hann er hörku leikari og með þeim betri af sinni kynslóð. Myndin er

engu að síður ágætis skemmtun með frábærum elt-ingarleikjum og nokkrum grjóthörðum kjaftshöggum.



**TÓMAS LEIFSSON**



**TÓNLIST**  
**FREYR ÁRNASON**



**KANYE**  
**klikkar seint**

Í næstu viku kemur út safnplatan **Cruel Summer** en á henni koma fram margir stórlaxar fyrir tilstilli **Kanye West**. **Monitor** tók saman tíu ástæður tilhlökkunar.

**1** G.O.O.D Music er útgáfufyrirtæki í eigu Kanye West.

**2** Meðal listamanna á mála hjá fyrirtækinu eru Big Sean, Kid Cudi, John Legend, Pusha T.

**3** Meðal gesta á plötunni; Jay-Z, 2 Chainz, R.Kelly, The Dream, Ma\$e, Common, Q-Tip o.fl.

**4** Þú getur hatað Kanye West en í hvert skipti sem hann hefur yfirumsjón með einhverri útgáfu kemur eitthvað alveg nýtt og ferskt. Þannig það er ekki hægt að búast við neinni útpynntri endurvinnslu.

**5** Umslagid á plötunni er svipað og á Watch The Throne, allar plötur með þetta cover hljóta að vera svipað góðar.

**6** Það sem skiptir kannski meira máli er að sama teymi og kom að gerð Watch The Throne er að miklu leyti að vinna að þessari.

**7** Þau lög sem hafa komið út hafa lofað virkilega virkilega góðu.

**8** Platan er nefnd eftir plötunni Cruel Summer með sænsku snillingunum í Ace of Base sem inniheldur einnig lag með sama nafni. Allt sem er nefnt eftir þeirri sveit getur ekki

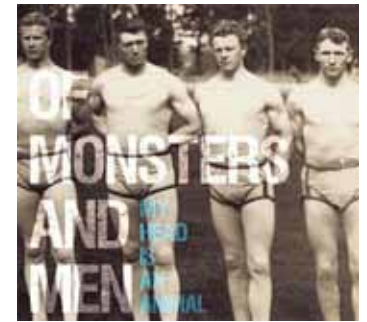


orðið slæmt. P.s. Lagið er með 90's salsa-kafla og allt.

**9** Er að mestu leyti unnin á Hawaii. Ekki að það eigi að skipta einhverju máli en það hljómar bara svo huggulega eitthvað.

**10** Allt í kringum þessa plötu er bara of gott til að geta klikkað. Setjið piratebay á auto refresh, forpantið þetta á amazon eða parkerid tjaldi fyrir utan einhverja búð.

**Plata:** Cruel Summer  
**Listamenn:** Safnplata - G.O.O.D Music  
**Útgáfudagur:** 19.09.12  
**Tónlistarstefna:** Rapp tónlist  
**Útgáfufyrirtæki:** G.O.O.D Music  
**Upphitunarlög:** Mercy, Cold & New God Flow



**TÓNLISTINN**

Vikan 5. september - 12. septembert 2012

- 1** **Of Monsters And Men**  
My Head Is An Animal
  - 2** **Eivör**  
Room
  - 3** **Moses Hightower**  
Önnur Mósebók
  - 4** **Ásgeir Trausti**  
Dýrd í dauðabögn
  - 5** **Sigur Rós**  
Valtari
  - 6** **Helgi Björns & reiðmenn vindanna**  
Heim í heiðardalinn
  - 7** **Mannakorn**  
Í blómabrekkunni
  - 8** **Mugison**  
5 CD Pakki
  - 9** **Tilbury**  
Exorcise
  - 10** **Ymsir**  
Pottapartý með Sigga Hlö
- 11** Ymsir Hot Spring: Landamannalaugar  
**12** Ymsir Eg sé Akureyri  
**13** Ymsir Hljómskálinn  
**14** Gus Gus Arabian Horse  
**15** Rökkurró Í annan heim  
**16** Ymsir Pottþétt 57  
**17** Adele 21  
**18** Hafðís Huld Vögguvísur  
**19** Úr leikriti Kardemommubærinn  
**20** Bjartmar Guðlaugsson Híppinn, Sumarliði og allir hinir  
**21** Björk Gling gló  
**22** Mugison Haglél  
**23** Valdimar Undraland  
**24** Skálmöld Baldur  
**25** Úr leikriti Dýrin í Hálsaskógi  
**26** Ymsir Einu sinni var  
**27** Retro Stefson Kímbabwe  
**28** Þórunn Antonía Star Crossed  
**29** Bubbi Morthens Þorpið  
**30** Brimkló Síðan eru liðin mörg ár

\*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**

Vikan 5. september - 12. septembert 2012

- 1** **Ásgeir Trausti**  
Leyndarmál
  - 2** **Retro Stefson**  
Glow
  - 3** **Moses Hightower**  
Sjáum hvað setur
  - 4** **Muse**  
Madness
  - 5** **Jónas Sigurðsson**  
Þynigerðið
  - 6** **Pink**  
Blow Me
  - 7** **Fun**  
Some Nights
  - 8** **Þórunn Antonía**  
So High
  - 9** **Keane**  
Sovereign Light Café
  - 10** **Owl City / Carly Rae Jesper**  
Good Time
- 11** Lykke Li I Follow Rivers  
**12** Maroon 5 One More Night  
**13** Of Monsters And Men Dirty Pawns  
**14** Eivör Rain  
**15** Florence & The Machine Spectrum  
**16** Mumford & Sons I Will Wait  
**17** Philip Phillips Home  
**18** Tilbury Drama  
**19** Jón Jónsson All, You, I  
**20** Sálin hans Jóns mín Dýrdardagur  
**21** Ed Sheeran Small Bump  
**22** The Killers Runaways  
**23** Train 50 Ways To Say Goodbye  
**24** Helgi Júlíus & Valdimar Guðmundsson Mig langar til  
**25** The Black Keys Run Right Back  
**26** Stooshe Black Heart  
**27** Dikta In Spite Of Me  
**28** Ollý Murs Dance With Me Tonight  
**29** The Script / Will.I.Am Hall Of Fame  
**30** Jason Mraz 33 Million Miles

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

**Lipur og snör í snúningum**

Skjár: 15,6" HD LED glampafrír með myndavél.  
 Upplausn: 1366x768 punkta.  
 Örgjörvi: Intel Core i3 2350M 2,3GHz, dual core.  
 Harður diskur: 500 GB 7200sn.  
 Skjástýring: Intel HD graphics 3000.  
 Minni: 4 GB 1600 MHz DDR3.  
 Rafhlaða: Allt að 5 klst. og 40 mín.  
 Litur: Svartur eða rauður.  
 Ábyrgð: 3ja ára, rafhlaða 1 ár.

**Verð: 124.900 kr.**

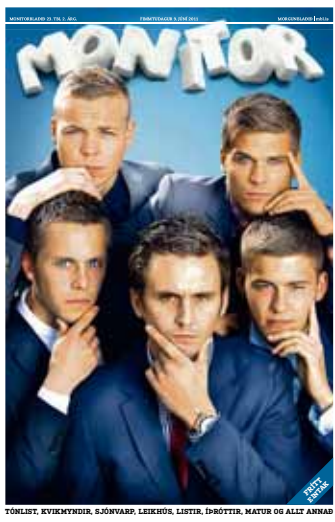
6 mánaða vaxtalaus lán fyrir handhafa VISA. 3,25% lántökugjald og 320 kr. færslugjald á hvern gjaldþega.

**lenovo** **lenovo** **lenovo**

Nýherji Sími 569 7700 Borgartúni 37 - Reykjavík Kaupangi - Akureyri netverslun.is

**NÝHERJI**





**HVAÐ ER TÍTT?**

Nafn: Alfreð Finnbogason.  
 Á forsíðu: 9. júní 2011.  
 Fyrirsögn viðtals: Fimur Finnbogason með öryggi á oddinum.

Eftir að hafa setið fyrir á þessari fallegu forsíðu í júní í fyrra fór ég auðvitað með strákunum í U21 til að keppa á lokamóti Evrópumótsins. Það hefði mátt fara betur en var stuð. En svo voru Belgarnir með allt lóðrétt svo ég kíkta yfir til Svíþjóðar í mars. Þar slakaði ég inn nokkrum slummum fyrir Helsingborg í sumar og var í góðum gir innan sem utan vallar. Ljúfustu mörkin í Svíalandi voru örugglega fyrstu tvö sem ég setti í andlitið á Skúla Jóni Friðgeirssyni og félögum í Elfsborg. Í ágúst var ég svo seldur til SC Herenveen í Hollandi. Þar líður mér bara nokkuð vel enda Van Basten við stjórnmölinn og hann er legend. Ekki skemmdi fyrir að tylla inn tveimur mörkum á móti Ajax í fyrsta heimaleiknum, það var ljúft. Svo var líka nicer að setj'ann á móti Norge síðasta föstudagskvöld, fátt skemmtilegra en að skora og spila fyrir land og þjóð. Hefði verið enn ljúfara ef sláarskotíð hefði legið inni á móti Kypverjum. Annars er ég flottur bara!



**LOL-MAIL MONITOR**

Heill og sæll Þorvaldur Bjarni  
 Björn Jörundur var svo elskulegur að skora á þig í síðustu viku. Áttu einn ódauðlegan?  
 Þakkir, Jónsson  
 Hæ  
 Hér er einn þúngsúr.  
 Strákur var sendur til Jóns Jónssonar á Fjalli á Skeiðum af næsta bæ, til að láta hann vita, að fundist hefði dauð kind frá honum. Jón er spaugsamur maður og vissi, að strákur steig ekki í vitið, og spurði hann:  
 „Var hún að bita?“  
 „Ég veit það ekki. Það var ekki nefnt“, svaraði strákur.  
 Ég skora á Ásgeir Sæmundsson sem söng Froðuna mína í 80tís.

**LOKAPRÓFIÐ**

| 13. september 2012 |



Ég heiti Ásgeir Trausti Einarsson.

Ef ég væri ekki Ásgeir Trausti Einarsson væri ég til í að vera

Þú veist hver ég er af því að ég er Fánlistamaður

Nýlega sló ég forsölumet á tonlist.is en það er

- a) eitthvað sem kemur mér ekki á óvart því þessi fyrsta plata sem ég sendi frá mér er gjörsamlega geggjuð.
- b) eitthvað sem ég hafði ekki hugmynd um sjálfur.
- c) frábært og ég er mjög þakkátur fyrir þessar góðu móttökur.
- d) \_\_\_\_\_

Fyrirmyndin mín í tónlist er

- a) Steini bróðir
- b) Justin Vernon (Bon Iver)
- c) Jeff Buckley
- d) Damien Rice
- e) \_\_\_\_\_



vegna þess að allur ein þútt frábært tónlistarmenn.

Af öllum þeim stöðum sem ég hef búið á kann ég best við

- a) Hrísey
- b) Húsavík
- c) Reyki í Hrutafirði
- d) Garðinn
- e) Laugarbakka í Miðfirði

af því að þú er frólegur myndlistarmaður

Nú legg ég upp í stutta útgáfutónleikaferð þar sem ég mun heimsækja

Alaska, Hvanntungu og EKV

en í náinni framtíð held ég svo til Ameríku þar sem ég mun

heimaþetta Sigra

Það er þyngsta-raun þetta

afna hraun

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:

[Signature]



- a) Ásgeir Sigurvinsson, knattspyrnu-góðsögn
- b) Ásgeir Ásgeirsson, fyrrverandi forseti
- c) Ásgeir Smári Einarsson, listmálari
- d) Ásgeir Örn Hallgrímsson, landsliðsmaður í handbolta
- e) \_\_\_\_\_



af því að Ásgeir er góður maður.

Löng er för, lýst ég lit samt fram á veg

Besta hljómsveit sem ég hef verið í er án efa

- a) Fantastic Power
- b) The Lovely Lion
- c) \_\_\_\_\_

einfaldlega vegna þess að

nafnót er svo flott

Í stríðum straumum fer nálaegt mér nýfallinn

regndropalei

Mér finnst skemmtilegast að gema skemmtilegast

en leiðinlegast að gema skemmtilegast

**SATT OG ÓSATT**  
 Ég fíla textana sem þabbi gerir mun betur en textana sem Júlíus Aðalsteinn, vinur minn, gerir

Ég get samið tónlist nánast hvenær sem er

Ef ég mætti gera einn Facebook-status sem allur heimurinn myndi sjá myndi ég skrifa:

Afhverju var ég að fara með fb?



**VEL GERT**

Baldur Arnar

Mig langar að hrósa Baldri Arnari Hlööverssyni sem byrjaði í rallíi 15 ára sem aðstoðarökumaður

þabba síns og ók síðan sjálfur í fyrsta skipti í rallíi í fyrra á 17 ára afmælisdaginn sinn. Um síðustu helgi náði hann að klára alþjóð-

ar-allíð hér heima og hafnaði í 3. sæti í sínum flokki og 6. sæti í heildarkeppni.

Jón Margeir



**ÉG HEF ALDREI**

- 1 ...verið góður í íspróttum. Ég æfði fótbolta í 5 daga haustið 1999.
- 2 ...átt 19 ára afmæli. Það er sökum þess ég er bara 18.
- 3 ...komið út fyrir Evrópu. Mig langar samt rosalega mikið að fara til Egyptalands.
- 4 ...tekið bílprófið. Það er samt eitthvað sem ég verð að drífa mig í.
- 5 ...farið í óperuhús í útlöndum. Mig dreymir um að fara að sjá sýningu á Metropolitan-sviðinu í New York, en bestu sætin kosta um 200.000 íslenskra króna.
- 6 ...farið í sjósund. Það yrði samt dálítið skemmtilegt, myndi ég halda.
- 7 ...farið á snjóbretti. Það er samt eitthvað sem ég myndi aldrei þruga, ég er samt allt í lagi á skiðum.

**SÍÐAST EN EKKI SÍST**

► **Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir** formaður Heimdallar, fílar:

**KVIKMYND** Intouchables er ein besta mynd sem ég hef séð. Hún hafði mikil áhrif á mig og var bæði ótrúlega falleg og rosalega skemmtileg. Kvikmyndin sendir mjög sterk skilaboð til samfélagsins um frelsi án fordóma og mikilla takmarkana.

**ÞÁTTUR** Ég verð að viðurkenna að oftast horfi ég á heilalaust stelpudrama þar sem ég þarf lítið sem ekkert að hugsa, eins og Gossip Girl og Lying Game. Í augnablikinu á Suits þó vinninginn.

**BÓK** Síðasta bók sem ég keypti var Fantasiur, sem hefur verið umtöluð síðustu vikur. Bókin sem er tileinkuð kynfrelsi kvenna er áhugaverð að því leyti að það er gaman og forvitnilegt að skyggast inn í hugarheim íslenskra kvenna.



**PLATA** Í sumar hef ég mikið spilað nýjustu plötu Coldplay, Mylo Xyloto. Ég byrjaði sumarið á að sjá hljómsveitina spila í London, það var án efa stókostlegasta upplifun sumarsins.

**VEFSÍÐA** Það er engin ein vefsíða í uppáhaldi, en ég les mbl.is oft yfir daginn og gæti varla verið án facebook. Þá get ég hlegið endalaust yfir egillhelgasonfestival.tumblr.com.

**STADUR** Brekkuskáli, sumarbústaður fjölskyldunnar við Kiðafell í Kjós, staður sem mér líður alltaf vel á. Það er fátt notalegra en að sitja við arininn, skella sér á hestbak eða ganga í frísku fjallalofti við rætur Esjunnar.



# VIÐ ERUM AÐ KYNNA HÁMARK

FJÓRAR LJÚFFENGAR BRAGÐTEGUNDIR

HÁMARK HRAUSTUR LÍKAMI - HEILBRIGÐ SÁL





# LEIÐIN AÐ MARKINU

Saffran styður íslenska afreksmenn í íþróttum. Með stuðningnum léttum við kostnaðinn sem afreksfólk stendur frammi fyrir við undirbúning fyrir stórmót og hvetjum unga íþróttaiðkendum til dáða.

Við erum stolt af íþróttamönnunum okkar sem voru landi og þjóð til sóma á leikunum í sumar. Við höldum áfram að styðja þá á leið þeirra að næsta marki.

SAFFRAN