

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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

ROVIO

ANGRY BIRDS IS A REGISTERED TRADEMARK OF
ROVIO ENTERTAINMENT LTD. ALL RIGHTS RESERVED.
COPYRIGHT ©2009-2012 ROVIO ENTERTAINMENT LTD.
ALL RIGHTS RESERVED.



ANGRY BIRDS™



WWW.FAZER.COM/ANGRYBIRDS

Vissir þú að blaðamaðurinn **Einar Lövdahl** og viðtalsfnið **Ólafur Darri** eru báðir fæddir í Connecticut-fylki Bandaríkjanna.



RÍKEY Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 060193.
Uppeldisstöðvar: Keflavík og Grundarfjörður.
Staða: Nemi í leiklist í Kvímyndaskólanum.
Uppáhaldskvikmynd: 500 Days of Summer.
 Uppáhaldsleikari: Svo margir, alltaf einhver nýr í hverri viku. Í þessari viku er það Meryl Streep.
Lífsmottó: Gera það sem gerir mig ánægða.
 Vera óhrædd við að prófa eitthvað nýtt og ekki láta aðra hafa áhrif á mig.

Ég hef ekkert að fela

Fjögur íslensk ungmenni ætla að hleypa áhorfendum **Doxwise-vefþáttanna** inn í líf sitt í 10 vikur. **Rikey Konráðsdóttir** er ein þeirra sem mun halda úti dagbók í myndbandaformi.

„Ég var bara nýflutt í bæinn og hafði ekkert að gera. Mér leiddist og fannst þetta spennandi tækifæri til að gera eitthvað skemmtilegt,“ segir Rikey Konráðsdóttir sem verður ásamt þremur öðrum ungum einstaklingum þátttakandi í norræna verkefninu Doxwise. Doxwise er vettvangur fyrir ungmenni til að eiga í samskiptum sín á milli um þau mál sem þau snerta. Einstaklingarnir sem verða fyrir valinu taka upp sitt daglega líf í 10 vikur og sjá umsjónarmenn um að klippa efnið saman í stutta og hnitmiðað vefþætti. Þættirnir verða svo sýndir á sérstöku svæði á mbl.is, nánar tiltekið á www.mbl.is/folk/doxwise.

Doxwise á rætur að rekja til Danmerkur þar sem verkefnið hófst árið 2008. Þar gekk það svo glimrandi vel að það hefur náð að teygja anga sína til hinna Norðurlandanna og nú munu alls 20 ungmenni frá Danmörku, Íslandi, Svíþjóð, Finnlandi og Noregi skrasetja hversdag sinn í dagbókformi með litlar myndbandsupptökuvélar að vopni. „Ég ætla að gera alls konar hluti. Ég ætla að reyna að taka upp eins mikið og ég get. Ég er ekki alltaf að gera eitthvað beint klikkað en samt geri ég hluti sem eru ekki

svo venjulegir,“ segir Rikey aðspurð um við hverju megi búast frá henni. „Fyrst og fremst snýst þetta um að hafa gaman. Mig langar að sýna fólki hvernig hlutirnir eru á Íslandi. Ég er 19 ára, nýflutt í bæinn og stend gjörsamlega á mínum eigin fótum og mig langar að sýna hvernig Ísland í dag er fyrir ungt fólk,“ segir Rikey sem oft og tíðum þarf að hugsa um hverja krónu. „Ég lífi mest á núðlum en stundum leyfi ég mér spagetti. Þá er ég að gera vel við mig,“ segir hún og hlær.

Ásamt Rikey munu Jón Karl Einarsson, Helena Guðrún Guðmundsdóttir og Hlödver Pálsson taka þátt í verkefninu hérlendis. Jón Karl er tvítugur drengur sem vinnur á Reykjavíkurlflugvelli, Helena Guðrún er 23 ára einstæð móðir og háskólanemi og Hlödver er 21 árs Hnífsdælingur. „Ég þekki hina þátttakendurna ekki neitt og efast um að þau viti hver ég er. En ég ætla auðvitað að fylgjast með þeim,“ segir Rikey. „Auðvitað er maður smá-feiminn við að hleypa ókunnugu fólki inn í líf sitt en mér finnst þetta samt spennandi og hef ekkert að fela og því ákvað ég að skella mér í þetta.“



MONITOR MÆLIR MEÐ...

Á NETINU

Tískusérfræðingurinn Geiri pönk snýr aftur á Mbl-sjónvarp um helgina, nú með þáttinn Rokk & rúllur: **Hamskipti**. Að þessu sinni fær Geiri til sín sex einstaklinga í sex þáttum og tekur þá í „make-over“ án þess þó að einstaklingarnir missi sinn persónulega stíl. Í þáttunum gefur Geiri einnig nóg af góðri ráðgjöf varðandi hár og förðun, eins og honum einum er lagið.



FYRIR FÓTFIMA

Prufurnar fyrir aðra þáttaröðina af þættinum **Dans dans dans** fara fram um helgina 28.-30. september í Hörpu og búið er að opna fyrir skráningu í prufurnar. Í ljósi þessa er um að gera fyrir fólk með fíðring í fótunum að henda sér inn á Facebook eða ruv.is og skrá sig hið snarasta. Athugið að heimild til þátttöku hafa þeir sem verða 16 ára á árinu og eldri.



Í LEIKHÚSI

Gamanleikurinn **Trúðleikur** eftir Hallgrím H. Helgason var sýndur í Frystiklefanum við góðan orðstír í sumar og flutti sig af því tilefni á höfuðborgarsvæðið í september. Sýningin verður sýnd í Gafl-araleikhúsinu í Hafnarfirði næstu tvo sunnudaga og mælir Monitor með sýningunni fyrir stóra sem smáa (5 ára og upp úr). Hægt er að nálgast miða á Midi.is.



Vikan á facebook



Tobba Marinósóttir elskar abmjólk ... það er fallett að vera einfaldur!
18. september kl. 10:01



Atli Már Steinarsson Breaking Bad er að rústa lífi mínu. Ég hefði aldrei átt að byrja.
18. september kl. 1:13



Kjartan Atli Kjartansson Hef aldrei getað skilið þá sem hata mánu-daga. Ég myndi aldrei nenna að lífa lífi þar sem ég hataði 1/7 af öllum dögum. Legg til að þið skiptið um starf og gerið eitthvað sem fær ykkur til að elska alla dagana.
17. september kl. 12:28



Þórhallur Þórhallsson Ef fólk með valkvíða gæti valið hvort það sé með valkvíða eða ekki, gæti það þá valið sér það að vera ekki með valkvíða?
15. september kl. 18:52



Aron Gunnarsson sem rakar á sér hendurnar því ég er að fara í tattoo á morgun.. yehh
19. september kl. 16:47

FEITAST Í BLAÐINU

4 Hljóm-sveitin **Nýdönsk** fagnar um þessar mundir 25 ára afmæli sínu.



6 Stíl-Lísa tékkar á Andreu Magnúsdóttur fatahönnuði og fer yfir vetrar-tískuna.



8 Ólafur Darri leikur í nýjustu stór-mynd Baltasars Kormáks, Djúpinu.



14 fyrir-líðinn Gunn-leifur Gunn-leifsson tekur Lokaprófið í Monitor í dag.



Efst í huga Monitor

Ekki lítill lengur

Efst í huga Monitor er hinn eini sanni Einar Lövdahl. Það má vel vera að það sé skrytið að okkar eigin blaðamaður sé okkur efst í huga en hér rita ég ekki um hann sem blaðamann heldur sem tónlistarmann og námsmann. Litli Elgurinn okkar, en það er þessi yngsti starfsmaður Monitor ídulega kallaður hér á Monitor-stöðum, er nefnilega orðinn stór strákur, byrjaður í Háskólanum og búinn að senda frá sér sitt fyrsta lag.

Fyrir það fyrsta þá er það mikil blóðtaka fyrir blaðið okkar að missa Einar að hluta til. Nú er hann bara í hlutastarfi og finnum við vel fyrir því enda vinnustaðurinn ekki stór. Það getur verið afskaplega erfitt að geta ekki með einu uppliti borið eitthvað undir drenginn sem alltaf er með allt á hreinu. En við vitum þó vel að það mun bæði koma Einari sem og þjóðinni vel að hann skuli nú stefna á háskólagráðu.

En við grátum ekki lengi heldur gleðjumst yfir afrekum stráksins á öllum sviðum. Nú síðast vorum ég

og Hilmar, framleiðslustjóri, með útvarpið stillt á Virka morgna og hlustuðum við spenntir á Einar þar sem hann var í sínu fyrsta útvarpsviðtali sem tónlistarmaður. Hann var nefnilega að kynna fyrsta lagið sem hann sendir frá sér, lagið Tímar án ráða.



Lag þetta er prýðis popplag sem ætti að renna mjúklega um hljóðhimnur flestra. Bæði er Einar lúnkinn lagahöfundur og ekki er hann síðri í íslenski textagerð enda maðurinn mikill áhugamaður um tungumálið okkar ylhýra. Sjálfur hef ég heyrð þau nokkur lögin úr hans safni og vona ég svo sannarlega að þau fái flest að óma á öldum ljósvakans í framtíðinni og ná til eyrna sem flestra.

Áhugasamir geta nú flett upp laginu hans á Youtube og þeir allra hörðustu geta smellt „læki“ á kappann á tónlistarsíðu hans á Facebook undir nafninu Einar Lövdahl.

Ykkar einlægur,
Jón Ragnar, fan#1

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 (augl@mbl.is) **Forsíða:** Árni Sæberg
Myndvinnsla: Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136



AFMÆLISGLEÐI

Nýdönsk fagnar um þessar mundir 25 ára afmæli sínu. Sveitin hefur á ferli sínum eignast urmul aðdáenda en **Monitor** spjallaði við 2 einstaklinga sem tengjast hljómsveitinni á mismunandi hátt.

Björn Jörundur myndi rokka þetta upp

Retro Stefson gaf út sína eigin útgáfu af Nýdanskralaginu Fram á nótt í sumar. Af því tilefni spjallaði Monitor lauflett við Loga Pedro Stefánsson í Retro Stefson um afmælisveitina.

Þú ert fæddur fimm árum eftir að Nýdönsk var stofnuð. Hver er þín fyrsta minning um hljómsveitina?

Mín fyrsta minning um Nýdanska var örugglega þegar ég sá Jón Ólafs í Idolinu eða eitthvað. Ég var meira að þæla í útlenskri popptónlist á sínum tíma.



LOGI PEDRO

Þið í Retro Stefson gáfuð út ykkar eigin útgáfu af Fram á nótt í sumar. Hvers vegna varð það lag fyrir valinu þegar þið leituðu í lagasafn Nýdanskralag?

Fram á nótt varð fyrir valinu af því að það var auðvelt að bæta fleiri söngmelódíum inn í lagið og leika sér svolítið með það. Svo er það fint fyrir Ara og Uzi að syngja á móti hvor öðrum.

Hvaða liðsmanni Nýdanskralag værir þú helst til í að bjóða að vera með í Retro Stefson og hvers vegna?

Það væri örugglega fint að fá Björn Jörundur eða eitthvað til þess að rokka krakkana smá upp. Kenna þeim á þetta.

Hvað er framundan hjá Retro Stefson?

Við höldum útgáfutónleika 5. október fyrir nýju plötuna okkar sem kemur út 2. október. Platan, sem ber nafnið Retro Stefson, er rosalegt stykki sem mun koma flestum á óvart. Það er ég sannfærður um. Mæli með því að næla sér í miða sem fyrst á midi.is en salan á tónleikana hefst klukkan 10 fimmtudaginn 20. september.

Eina tónlistin sem spiluð var á heimilinu

Boði Logason, blaðamaður hjá Fréttablaðinu, hefur verið mikill Nýdanskralag-aðdáandi um árabíl. Hann segir lítið annað hafa verið spilað á sínu heimili á uppeldisárum sínum í Njarðvík.

Hver er þín fyrsta minning um Nýdönsk?

Það er eflaust þegar ég var ungur drengur í Njarðvík að hlusta á plötuna 1987 – 1997. Plötunni var skipt í tvo hluta, A og B. Mér fannst B-hliðin síðri en A-platan, svo ég hlustaði minna á hana. En ég hugsa að það hafi verið á þessu tímabili, þegar ég hef verið 9 til 10 ára gamall. Skýringin á þessu öllu er líklega sú að það var ekki spiluð nein önnur tónlist á heimilinu, en bræður mínir og faðir, eru miklir aðdáendur líka.

Hvað er það við hljómsveitina sem heillar þig svona mikið?

Ég held að það hljóti að vera að söngvararnir í sveitinni sem eru tveir svölustu menn á Íslandi. Og báðir dásamlega góðir söngvarar, á ólíkan hátt þó. Saman mynda þeir eitthvert andrúmsloft sem ég get ekki lýst.

Hvert er uppáhaldslagið þitt með sveitinni?

Það er erfitt að svara þessari spurningu þar sem ég á mörg

uppáhaldslög með þeim. En ef ég yrði að nefna eitt það væri það líklega Flauelsföt. Það er mjög flott lag.

En hver er uppáhalds-platan þín?

Það lýtur að vera Turninn, ef ég segði annað þá yrði ég líklega tekinn af lífi. Ég gaf þeirri plötu 5 stjörnur þegar ég vann á DV fyrir nokkrum árum við litla hringingum margra í kringum mig. Ég held meira að segja að Jón Ólafur hafi sagt einhvern tímann við mig að platan ætti ekki meira en 3 stjörnur skilið. Ég stend samt við mín orð og dóminn, mér finnst þessi plata frábær.

Ert þú í aðdáendaklúbbi með Gulla Jóns, Mugison, Katrínu Jóns og öðrum grjóthörðum aðdáendum? Nei, ég er ekki í honum. Ég er í



BOÐI LOGASON

öðrum aðdáendaklúbbi sem nefnist því góða og merkilega nafni Feðgaklúbburinn. Í honum eru Breki og Bjarki bræður mínir, og svo er pabbi okkar formaður klúbbsins. Þetta er mjög merkilegur klúbbur sem hittist nokkrum sinnum á ári og fer á tónleika eða hlustar á plötur með Nýdönsk.

Hvaða liðsmaður Nýdanskralag værir þú helst til í að vera í eina viku? (Hvers vegna?)

Björn Jörundur. Ég held að ég þurfi ekki að segja hvers vegna. Það væri mjög áhugavert.

Á að smella sér á afmælistónleikana?

Ég er því miður upptekinn og verð því að hlusta á lögin þeirra í iPod-inum á laugardaginn.

Ert þú búinn að skoða okkar frábæra úrval? Kíktu á síðuna okkar:

www.hokuspokus.is

Þar getur þú fundið grímubúninga, hárkollur, hatta, augnliti, hárskol, húólit og allt annað í grímubúninginn. Hægt er að versla og fá heimsent í vefverslun okkar, einnig getur þú hringt og pantað hjá okkur. Allt sem er til í vefversluninni er til í verslun okkar á Laugavegi 69 - kíktu á okkur!



Hinir ógleymanlegu Morphsuit partýgallar fást hjá okkur!



Allt fyrir gæsir og stæggi!



Laugavegi 69 - Sími 551-7955

www.hokuspokus.is

Vefverslun

VIÐ ERUM AÐ KYNNA HÁMARK

FJÓRAR LJÚFFENGAR BRAGÐTEGUNDIR

HÁMARK HRAUSTUR LÍKAMI - HEILBRIGÐ SÁL



LEÐUR OG STÓR HÁLSMEN
ERU ÁBERANDI Í NÝJU LÍNUNNI

stíllinn

Lisa Hafliðadóttir
lisa@monitor.is

Smekkkonan og fatahönnuðurinn **Andrea Magnúsdóttir** hefur verið að hanna síðan hún var ung stúlka, en Andrea opnaði verslunina **Andrea Boutique** í október árið 2009 og hefur hún gengið gríðarlega vel. **Stíllinn** hitti Andreu og spurði hana meðal annars út í nýju haustlínuna og hvað væri ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir veturinn.

Fékk overlock-vél í stúdentsgjöf

Hver er Andrea? Móðir, eiginkona, dóttir, systir, frænka, vinkona, fatahönnuður & fagurkeri sem safnar skóm & stólum :)

Hvænær byrjaðir þú að hanna? Ég hef sennilega verið að hanna frá blautu barnsbeini en ömmur mínar voru miklar saumakonur, önnur klæðskeri og mamma var ansi dugleg að sauma. Ég þekki ekkert annað en að allir kunni að sauma og var farin að leggja inn pantanir hjá þeim mjög ung. Á unglingsárum fór ég svo að læra að sauma meira sjálf og í stúdentsgjöf fékk ég overlock-vél og þá var ekki aftur snúið. Ég byrjaði svo að vinna við hönnun í kringum árið 2000.

Hvað veitir þér innblástur í hönnun þinni? Allt, það fer eftir stað, stund og stemmingu. Stundum sé ég kjóla allstaðar í umhverfi mínu, stundum get ég ekki sofíð fyrir ermum, púffi & printum og stundum kemur fyrir að mér detti ekkert í hug.

Hvar lærðir þú? Ég lærði í Margrethe skolen í Kaupmannahöfn og útskrifaðist vorið 2009.

Hvænær opnaðir þú verslunina Andrea boutique í Hafnarfirði? Andrea boutique var í upphafi vefverslun sem var opnuð í desember 2008. Seinna opnuðum við svo verslun og vinnustofu á Strandgötunni í Hafnarfirði í

október 2009 og eigum því þriggja ára afmæli núna næstkomandi október.

Hvernig gengur verslunin? Verslunin gengur vonum framár, við eigum frábæran og traustan kunnahóp sem okkur þykir svakalega vænt um.

Hvað er það nýjasta í haustlínunni þinni? Núna er ég að vinna mikið með ull, leður og print. Eins er ég líka að gera síðar kósý peysur og litríka klúta, og kógur er í miklu upphaldi.

Hvaða litir verða áberandi í haust? Svart er alltaf ofarlega á lista en annars er ég alveg í litastuði og nota mikið grátt, gult, navy & beige. Einnig er ég með svolítið af litríkum printum & dýraprintum.

Hvaða trend finnst þér mest spennandi þessa dagana? Ég er þínu að hallast í smá-rokk, leður og þrengri snið & stór hálsmen.

Hvað telur þú vera ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir haustið? Kósý, hlýja peysu, nóg af klútum & leðurjakka.



KÓSÝ PEYSUR
ERU ÓMISS-
ANDI FYRIR
VETURINN

ALLS KONAR
LITIR OG
MYNSTUR FÁ
AÐ NJÓTA SÍN Í
HAUSTLÍNUNNI

Fullt nafn: Andrea Magnúsdóttir
Fyrstu sex í kennitölu: 040975
Þrjú orð sem lýsa þér vel:
Samviskusöm, traust & dugleg
Flottasti hönnuðurinn: Coco Chanel
Uppáhalds litur: Allir tónar af bláum, grænum & coral

HVERSDAGS

KJÓLL: H&M, PEYSA: H&M, HÁLSMEN/BEISLI: GINA TRICOT, SKÓR: SWEDISH HASBEENS, SÓLGLERAUGU: CHEAP MONDAY

ÚT Á LÍFIÐ

SKYRTA: WEEKDAY, BUXUR: CHEAP MONDAY, VESTI: WEEKDAY, SKÓR: VAGABOND, EYRNALOKKAR/HOOPS: GLITTER

SPARI

KJÓLL: KRON BY KRONKRON, JAKKI: ZARA, SKÓR: FRIIS & COMPANY

SKÓLADRESS

SKYRTA: WEEKDAY, BUXUR: H&M, JAKKI: DIESEL, SKÓR: DR. MARTEINS

Erfitt að halda kúlinu í yfir 20 stiga hita

Edda Laufey Laxdal kíkti í heimsókn til Stílsins þessa vikuna. Edda er tuttugu og eins árs og stundar nám við lagadeild Háskóla Íslands en hún lýsir sér sem hinum típíska sporðreka. **Stíllinn** fékk Eddu til að klæða sig upp fyrir fjögur mismunandi tilefni.

Hver er Edda Laufey Laxdal? Ég er uppalin í Svíþjóð og hef gaman af því að hjóla, hlusta á hljóðbækur, fara á skíði og leysa sudoku. Hvað skapgerð og tilfinningarlíf mitt varðar þá er ég típískur sporðreki. Ég er þrjóska, eftirtektarsöm, ákveðin, trygg, hugfjöttruð og hart kærleiksrík. Uppáhalds bókin mín er Veronica ákveður að deyja eftir Paulo Coelho og lagið Fire með The Pointer Sisters kemur mér alltaf í stuð.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum? Mér var einu sinni lýst sem „cooperative goth“ hvað nú sem það þýðir. Enginn ákveðinn flokkur líkt og rokk, popp eða goth lýsir, að mínu mati, almennilega stílnum mínum. Ég geng alltaf í einhverju svörtu, mér finnst ekkert að því að ganga bæði með gull- og silfur-skartgrip. Hæð skiptir ekki máli þegar kemur að því að ganga í háum hælum og ég reyni alltaf að þekkja mín takmörk í fatavali.

Hefur þú mikinn áhuga á tísku? Ég á mér ekkert blogg og skoða tiskublogg ekkert að ráði. En mér finnst tíska áhugaverð og skemmtileg, það mætti kannski kalla þetta vissst áhugamál.

Hvar kaupir þú helst fötin þín? Mestmegnis í útlöndum, í búðum eins og Weekday, H&M og Monki. Annars bý ég heima og nýti mér fataskápin hennar mömmu til fulls.

Hvaða árstími finnst þér skemmtilegastur hvað varðar tísku? Köldustu mánuðirnir eru klárlega í upphaldi hvað tísku varðar. Ég hef tekið eftir því að fólk á erfitt með að halda kúlinu í yfir 20 stiga hita.

Hver er kynþokkafyllsti Íslendingurinn? „I'm gonna plead the fifth.“

Hvað er ómissandi að að eiga í fataskápnunum fyrir haustið? Grófa skó, þykka peysu og hlýja úlpu. Þegar ég var yngri lifði ég í þeirri blekkingu að svölu krakkarnir væru þeir sem gengu um í striga-skóm á veturna. Einnig spái ég því að „hoops“ séu að koma aftur í tísku.

Hver hafa verið þín verstu tiskumistök? Í gegnum árin hafa þau eflaust verið ófá. Það sem fyrst kemur upp í huga mér eru unisex levi's buxur sem ég notaði alltof mikið árið 2005. Þær voru svalar á sínum tíma, en teldust hallærislegar í dag.

Hver er best klædda kona í heimi? Beyoncé Knowles, allt sem hún snertir verður að gulli. Vinkonur mínar segja að ég þjáist af B-sýki.

Hvað ert þú að fara að gera í haust? Fyrir utan að læra og vinna er ég að fara til Berlínar með nokkrum vinkonum, við ætlum að skella okkur á Berlin festival með meiru. Síðan ætlar sænsk vinkona mín mögulega að koma í heimsókn.

Hvort myndir þú frekar vilja vera forseti eða rokkstjarna? Ég ætla að vera forseti í leðurbuxum, því enginn setur mér úrslitakosti.



SPARI



ÚT Á LÍFIÐ



SKÓLADRESS



HVERSDAGS

BLÁBERJAVERTÍÐ

Núna er tími bláberjanna, allir að fara í berjamó með öll ílát heimilisins að veiða þessar elskur. Mér persónulega finnst frekar leiðinlegt í berjamó og læt móður mína alfaríð um það. Þjómi selst í massavís á þessum árstíma, landinn er afskaplega duglegur að strá sykri yfir bláberin og sulla duglega af rjóma yfir, sjúklega gott.

Þetta er líka sá tími árs sem fólk er að rífa sig upp úr sumarsukkinu og byrja að sprikla í ræktinni aftur. Til að nýta þau tonn af bláberjum sem til eru í ísskápnunum á mínu heimili án þess að rjóma mig í gang hvert kvöld ákvað ég að sameina hollustuna og skella í prótein-bláberja-kotasælu-hafra-muffins. Það finnst engum leiðinlegt að fá sér 2 muffins og mjólk eftir góða ræktarferð!

Hér er uppskrift af góðgætinu, svo má auðvitað fleygja einhverju fleira út í þetta, skipta um próteintegund og allskonar.

- 2 dl haframjól
- 3 skeiðar vanillu-prótein (ca.60 gr)
- 2 dl kotasæla
- 3 egg (eða 6 eggjahvítur fyrir öfga-fólkið)
- Blanda þessu öllu saman
- Svo hendir þú bara frosnum bláberjum að vild út í þetta, 1 dl eða svo
- Allt í falleg form og inn í ofn á 200°C í ca. 20 mín!



HELGA ÞÓRA HELGADÓTTIR

Ákveðnir í að fara erfiðu leiðina

Ólafur Darri Ólafsson segir það hafa tekið á líkama og sál að leika í **Djúpinu** eftir Baltasar Kormák. Hann ræddi við **Monitor** um kaldar tókuaðstæður, Ben Stillermyndina og lýsti yfir áhuga á að fá að túlka Jón Pál á hvíta tjaldinu.

Ó

lafur Darri Ólafsson hefur verið einn mest áberandi leikari landsins á undanföllum árum. Sem einn af stofnendum Vesturports hefur hann farið mikinn með leikhópnum magnaða, hefur farið með aðalrullur í íslenskum kvikmyndum á borð við Rokland

auk þess að leika á fjöllum Þjóð- og Borgarleikhússins. Nú stendur hann í ströngu við að kynna Djúpið, sem frumsýnd verður um helgina, ásamt því að fara með hlutverk í kvikmynd Bens Stiller, *The Secret Life of Walter Mitty*.

Ólafur Darri settist niður með blaðamanni **Monitor** og ræddi við hann um erfiðleikana við tölur á Djúpinu, líkamlega sem andlega, komandi átök í leikhúsinu, Ben Stiller-myndina og þar fram eftir götunum.

Texti: Einar Lövdahl
Myndir: Árni Sæberg

einar@monitor.is
saeberg@mbl.is

Nú hefur það ekki farið framhjá neinum hérlandis að haustið er mætt með tilkomandi veðri og vindum. Hvernig leggst það í þig? Saknar þú sumarsins?

Mér finnst það æðislegt. Ég kom úr vélinni í Keflavík í fyrradag og úti var rok og rigning og ég hugsaði bara: „Vá, hvað það er gott að vera kominn heim.“ Uppáhaldsveðrið mitt er rok og rigning eða að minnsta kosti rigning þannig að svona vil ég hafa landið mitt.

Mér fannst sumarið yndislegt en það sem er svo skemmtilegt við Ísland eru þessar snörpu árstíðarbreytingar á veðri. Mér þykir vænt um þær, ég þoli ekki sama veðrið dag eftir dag.

Þú hefur samt kannski ekki mikla ástæðu til að vera að velta þér upp úr veðrinu enda stendur þú í ströngu þessa dagana, ert að kynna hina nýju íslensku kvikmynd Djúpið og svo er nýtt leikár í leikhúsinu farið af stað. Er adrenalínið á fullu þessa dagana eða ert þú tiltölulega rólegur á tímum sem þessum?

Bæði og, ég hef náttúrulega ekki séð Djúpið en hlakka mjög mikið til. Í þetta skipti kvíði ég samt eiginlega ekkert fyrir því, myndin hefur fengið fína dóma úti og ég hef heyrt í fólki sem hefur séð hana og virðist vera ánægt með hana. Tölur á þessari mynd byrjuðu fyrir rúmum tveimur árum svo tilhlökkunin er orðin töluverð og ég veit að ég á eftir að njóta myndarinnar, það er að segja eins mikið og maður getur notið þess að horfa á mynd með sjálfum sér í fyrsta skipti. Það fylgir því náttúrulega alltaf ákveðinn fiðringur, maður er gagnrýninn á sjálfan sig. Annars er ég almennt mjög spenntur fyrir vetrinum og þeim verkefnum sem bíða mín.

Þú ferð með hlutverk Lennies í hinu sígilda verki *Mýs og menn (Of Mice and Men)* í Borgarleikhúsinu sem frumsýnt verður í desember. Hvernig leggst það í þig?

Ég hlakka alvega ofboðslega til að takast á við það. Það er svolítið myndið frá því að segja að þegar ég var úti í Englandi á síðasta ári var það svona í umræðunni að ég færi til Skotlands að taka þátt í þessu verki með breskum leikstjóra sem síðan varð ekkert úr. Þá las ég bókina, horfði á bíómyndina og byrjaði að þæla mikið í þessu verki. Skömmu síðar nefnir Magnús Geir leikhússtjóri við mig að hann langi að láta setja þetta verkefni upp, í raun bara af algjörrri tilviljun. Það er svo skemmtilegt hvernig hugmyndir geta verið á flakki um alheiminn og svo pikka menn þær bara upp. Ég varð strax mjög spenntur fyrir þessu enda hafði ég þá fengið mikinn áhuga á þessu verki. Þessi saga er svo rosalega falleg og hræðileg í senn,

■ ■ Þann dag hitti ég bæði Balta og Atla Geir leikmyndahönnuð og þeir sögðu bara báðir: „Sorrí en laugin er rosalega köld.“ Laugin var sem sagt fimm gráður...

hún einhvern veginn inniber allt sem mann langar til að fá í góða sögu.

Kom aldrei til greina að breyta stykkinu eitthvað aðeins og færa það enn nær íslensku þjóðfélagi í dag með því að kalla hana *Of Monsters and Men*?

Þessari spurningu get ég reyndar ekki svarað (hlær). Ég á eftir að fá að vita nákvæmlega hvernig Jón Páll leikstjóri ætlar að gera þetta, kannski ætlar hann að breyta þessu í *Of Monsters and Men*. Maður veit aldrei (hlær).

Margir bíða í ofvæni eftir frumsýningu Djúpsins í leikstjórn Baltasars Kormáks og eru strax farnar að berast fréttir af göðum viðtökum við myndinni frá útlöndum. Við hverju mega áhorfendur búast varðandi myndina?

Mín tilfinning er sú að þetta sé fyrst og fremst bíómynd sem eigi erindi við okkur. Mér finnst skemmtilegt að á undanföllum árum höfum við farið að skoða þennan hluta af þjóðararfnum okkar, það er að segja sjómenskuna. Hingað til hefur verið fjallað miklu meira um landbúnað og landbúnaðarrómantik í bíómyndum og leikritum. Reyndar lék ég fyrir nokkrum árum í verkinu Steinar í djúpinu sem byggt var á ævi og skrifum Steinars Sigurjónssonar og hann skrifaði oft óþægilega nákvæmar lýsingar á sjómannalífnum. En það má að ákveðnu leyti þakka Jóni Atla fyrir að koma sjómenskunni aftur að. Hann skrifaði til dæmis leikritið *Brim* sem við í Vesturportinu gerðum síðan að kvikmynd og hann skrifaði handritið að Djúpinu með Balta. Það er mjög gefandi að skoða þennan arf enda eiga flest okkar einhver skyldmennir sem hafa verið á sjó, ég meina af minn var til dæmis skipstjóri á síldarbat á Siglufirði. Það kom ákveðið tímabil þar sem við misstum öll vitið, héldum að bankarnir myndu gera allt fyrir okkur og þá dattu sjómennirnir aðeins niður í sjötta flokk en ég held að þeir séu núna komnir aftur upp í þann fyrsta. Ég held að við séum búnir að átta okkur á því að þeir færa okkur meira í bú heldur en flestir aðrir (hlær).

Ég held að það sé mjög hollt og fróðlegt fyrir okkur að skyggast inn í starf sjómanna því þrátt fyrir að öryggismál þessarar starfstéttar hafi tekið miklum framförum á síðustu 20-25 árum þá er þetta gifurlega hættulegt starf og á hverju ári glata menn lífi á hafi. Þó svo að þessi mynd fjalli að miklu leyti um þetta tiltekna björgunarafræk, þá er samhengi hennar samt miklu víðara. Hún fjallar líka um fjölskyldur þeirra sem upplifa missinn, Vestmannaeyinga alla, eldgosíð og svo tekur hún á því hvað fylgir því að hafa lífað af svona hræðilegan atburð.

Aðalhlutverkið í þessari mynd er eflaust mjög krefjandi enda byggir sagan auðvitað á raunverulegri atburðarás sem Guðlaugur Friðþórsson gekk í gegnum árið 1984. Vaknaði strax áhugi hjá þér á því að að hreppa þetta hlutverk þegar þú heyrðir að það ætti að kvikmynda þetta verk?

Við Balti höfum náttúrulega unnið mjög mikið saman, ég held að Djúpið sé fimmta bíómyndin sem við gerum saman auk nokkurra leikrita. Við þekkjumst sem sagt mjög vel og merkilegt nokk vorum við einmitt að vinna saman þegar í ljós kom að hann myndi gera þessa mynd. Um það leyti sátum við saman á Gráa kettinum að fá okkur hádegismat og þá sagði ég bara við hann að mér þætti rosalega gaman ef ég fengi að koma í prufu fyrir þetta þetta hlutverk. Skömmu síðar sagðist hann hafa hugsað málið og fannst henta að ég gerði þetta en varaði mig á sama tíma við að þetta yrði erfitt og myndi taka á, sem þetta svo sannarlega gerði.

Hvernig tók þetta helst á?

Bara á líkama og sál, bókstaflega. Maður hefur oft tilhneigingu til að gera meira úr líkamlega þættinum heldur en þeim andlega, sem tekur ekki síður á. Að visu finnst mér alltaf mjög erfitt að tala um líkamlega þáttinn því í mínu tilfelli, þar sem ég er bara að leika í bíómynd, er hann bara brandari samanborið við það sem þessir menn sem lentu í sjóslysinu þurftu að ganga í gegnum.

Við ræddum það strax frá upphafi að fara erfiðu leiðina í þessu. Það var skoðað til dæmis að taka öll sjávaratriði- in í einhverri sundlaug á Spáni eða eitthvað en þegar öllu var á botninn hvolft kom það ekki til greina þannig að við skutum allar slíkar senur í sjónum fyrir utan Íslandsstrendur, til dæmis á Reykjanesinu, fyrir utan Garðinn og náttúrulega hjá Vestmannaeyjum. Nokkur neðarsjávarkot voru tekin í sundlauginni uppi á Keflavíkurflugvelli. Þegar maður var búinn að vera að skjóta í sjónum í tvær, þrjár vikur þá var maður farinn að hlakka til að skjóta í sundlauginni en svo vorum

DARRI Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 030373.

Óli/Darri: Darri, Óli er ekki notað nema hjá örfáum útvöldum.

Skeggjaður/rakaður: Ég held að það fari ekki á milli mála, skeggjaður. Mér líður best þannig.

Það fyndnasta sem ég hef séð á netinu:

Vá, að er nú svo margt. Í gær sendi Sara Margrét leikkona mér YouTube-myndband af hrópandi rollu sem var mjög fyndið. Svo eru klassikerar eins og norskri dönskusketsinn og svo Pearl – The Landlord með Will Ferrell.

Fyndnasta sjónvarpsþátt-apersónan:

Ég held að ég verði að segja Chandler.

Æskuátrúnaðargoð: Duran Duran.





viðtalið

við svo óheppnir að báturinn sökk aðeins á undan áætluð þannig að tökuplanið raskaðist, við þurftum að flýta sundlaugartökudeginum. Það þýddi að við þurftum að láta renna í sundlaugin á augabragði og það gafst í raun enginn tími til að hita hana. Þann dag hitti ég bæði Balta og Atla Geir leikmyndahönnuð og þeir sögðu bara báðir: „Sorrí en laugin er rosalega köld.“ Laugin var sem sagt fimm gráður sem er sama hitastig og var í sjónum þegar Guðlaugur var að synda svo það var eiginlega þarft að fá að prófa það. Þetta var alveg ólýsanlega kalt.

Og sálræna hliðin.

Eins og ég segi, jafnferft og þetta allt saman var líkamlega, allar klukkustundirnar sem við eyddum kvölds og nætur í köldum sjónum að skjóta, þá var sálræni hlutinn ekki auðveldari. Ég nágaðist þetta náttúrulega bara sem leikari, mitt hlutverk var að leika mann sem lifir af hræðilegt sjóslys og enginn veit af hverju hann lifir. Þessu fylgja auðvitað ákveðnar spurningar sem forvitnilegt og gefandi var að velja fyrir sér og það var jafnframt mikil áskorun að reyna að komast inn í þennan hugarheim.

Það verður líka athyglisvert að sjá myndina því í eina eða tvær vikur af tökutímabilinu var maður bara aleinn að synda úti í sjó. Það var svo sem fólk í kringum mig í einhverjum bátum og svoleiðis, en mér fannst það bara vera einhvers staðar annars staðar. Þetta voru sérstakar vinnuaðstæður.

Eins og þú segir eruð þið Baltasar Kormákur orðnir ansi vanir að vinna saman. Segjum sem svo að í náinni framtíð myndi Baltasar Kormákur hringja í þig, segjast ætla að gera leikna mynd um ævi Jóns Páls Sigmarssonar og hann vildi fá þig til að túlka hann. Hver yrðu viðbrögð þín? Myndir þú slá til?

Já, engin spurning (hlær). Jón Páll er svona nútíma Grettir sterki. Þvílík persóna að túlka, hann var svo litríkur og skemmtilegur með öll sín frægu tilsvör sem menn þekjja enn þann daginn í dag. Þú getur sagt Balta að ég sé til, þó ég þurfi að fara í gymmið í smá-tíma (hlær).



Þegar það birtast dómar í fjölmiðlum um leiksýningar eða kvikmyndir sem þú leikur í, ert þú þá vanur að lesa þá?

Já, ég er ekkert feiminn við það. Hvað ég tek mikið mark á þeim er annað. Ég reyni að passa mig á að ef ég tek mark á góðu

dómunum, þá verð ég líka að taka mark á þeim slæmu. Yfirleitt finnst mér dómar bara allt í lagi en mér finnst oft vanta fagmennsku í umfjöllun um list hérlendis. Umfallanirnar verða til dæmis of oft persónulegar, af hverju það er veit ég ekki alveg – kannski vegna þess hve fámenn við erum. Menn mega að sjálfsögðu hafa skoðanir á hverju sem er en mættu kannski róa sig í að vera svona persónulegir (brosir).

Þú ert fæddur í Bandaríkjunum. Hefur það nýst þér í gegnum ævina?

Já, ég er sem sagt með bandarískan ríkisborgararétt sem hefur nýst mér að ýmsu leyti. Til dæmis þarf ég ekki að gefa munnvatnssýni, fingraför eða fara í augnskanna og allt það rugl þegar ég kem til Bandaríkjanna. Ég hef lengi sagt að ef önnur ríki myndu neyða Bandaríkjamenn til að lúta sömu innngönguskilyrðum og þeir láta aðra gera, þá myndu þeir leggja þetta af á stundinni. Ég á fjölskyldu úti í Ameríku og þetta hefur gert mér kleift að fara til þeirra þegar ég vil og svo gerði ég náttúrulega Contraband með Balta í Ameríku og ég hefði ekki getað gert það án þess að vera með bandarískan ríkisborgararétt. Myndin var tekin upp í New Orleans og ég þurfti bandaríska kennitölu til þess.

Þú getur sagt Balta að ég sé til, þó ég þurfi að fara í gymmið í smá tíma (hlær).

Þú ferð með hlutverk í myndinni hans Bens Stiller, The Secret Life of Walter Mitty, sem tekin er upp hérlendis þessa dagana. Hvernig líst þér á verkefnið?

Mér finnst mjög gaman að hann hafi komið hingað með þetta verkefni, ekki bara vegna þess að ég fékk þetta hlutverk heldur bara landsins vegna. Þessar Hollywood-myndir sem hafa komið hingað hafa náttúrulega haft í för með sér frábærar innspýtingar, bæði inn í kvikmynda-bransann og bara inn í íslenska hagkerfið. Ég held að það sé rosalega mikilvægt að við gerum okkur grein fyrir því hvað þetta er jákvæður „business“. Ef við tökum til dæmis myndina hans Bens Stiller, þá vinna um 200 manns við myndina og þar af 60-70 sem manns sem fljúga hingað til lands að utan og það fólk vinnur héra í um það bil mánuð í tökum, svo ekki sé minnst á undirbúningstímabilið, og með þessu fólk koma augljóslega heilmiklir peningar inn í landið. Ég verð að segja að mér finnst allir græða, við fáum Íslandskynninguna sem við erum alltaf að sækjast eftir og ég held að þetta sé töluvert merkilegri „business“ en margur annar. Þetta eru þau viðskipti sem við eigum að reyna leggja okkur fram við að efla, við eigum að fá ferðamenn hingað og svo bíómyndir og fleira slíkt til að koma hingað í staðinn fyrir að byggja verksmiðjur, nema þær þjóni einhverjum alvörutígangi og skili alvöruverðmætum.

Hvað mátt þú segja mér um hlutverkið þitt í myndinni?

Ég má örugglega bara ekki segja neitt um það, ég get líklega bara sagt þér að ég verð í henni – allavega þangað til að kemur að klippingu myndarinnar (hlær).

Síðasta sem ég...

Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteínan: Kaupmannahöfn, þar sem ég var að sýna Bastards með Vesturporti sem eru reyndar enn í sýningu. Guðmundur Ingi Þorvaldsson hoppaði inn í sýninguna fyrir mig.

Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á: Það hefur líklega verið á Sommersko í Kaupmannahöfn. Ég fékk mér steik með bernaise sem var virkilega góð.

Síðasta bíómynd sem ég horfði á: Það var myndin Carnage eftir Roman Polanski sem ég horfði á í gær. Það er bara ljómami fin mynd, hún er byggð á leikriti sem hefur meðal annars verið sýnt á Íslandi.

Síðasti hlutur sem ég keypti mér: AppleTV. Mér líst mjög vel á þessa græju, er bara nýbyrjaður að nota hana.

Síðasta húsvörk sem ég innti af hendi: Í gærkvöldi setti ég í vélina. Ég er duglegur við ákveðin húsvörk, mér finnst ótrúlega leiðinlegt að skúra og svona en finnst ágætt að þrifa eldhúsið, þvo og þurrka.

Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann: Það hefur verið í morgun við dóttur mína.



SMÁA LETRIÐ



KVIKMYNDIR

Myndin sem ég get horft á aftur og aftur: Royal Tenenbaums

Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir: Ég og systir mín höfum stundum dáði yfir Skin Deep með John Ritter.

Myndin sem ég væli yfir: Horfði á Up um daginn og hún fær tårin til að koma fram.

Uppáhaldsmyndin mín í æsku: James Bond var lengi vel í miklu upphaldi.

Versta mynd sem ég hef séð: Veit ekki með þetta, mér finnst hlutirnir annaðhvort þurfa að vera snilld og ömurð. Þannig að ... bara eitthvert nýlegt Hollywood-miðjumað, One For The Money.



TÓNLIST

Lagið í upphaldi þessa stundina: Adagio í G minor.

Lagið sem ég hlusta á til að gíra mig upp fyrir helgina: Lonely Boy með Black Keys.

Lagið sem ég fíla í laumi: Það held ég að gæti verið She Will Be Loved með Maroon 5.

Lagið sem ég syng í karóíkí: Geri ekki svoleiðis en ef eitthvað þá The River með Bruce Springsteen.

Nostalgiulagið: Girls on Film með Duran Duran.



FORM OG FÆÐI

Uppáhaldsmatur: Haf og hagi - íslensk nautalund og humar.

Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á: Hafgrautur er töframeðal.

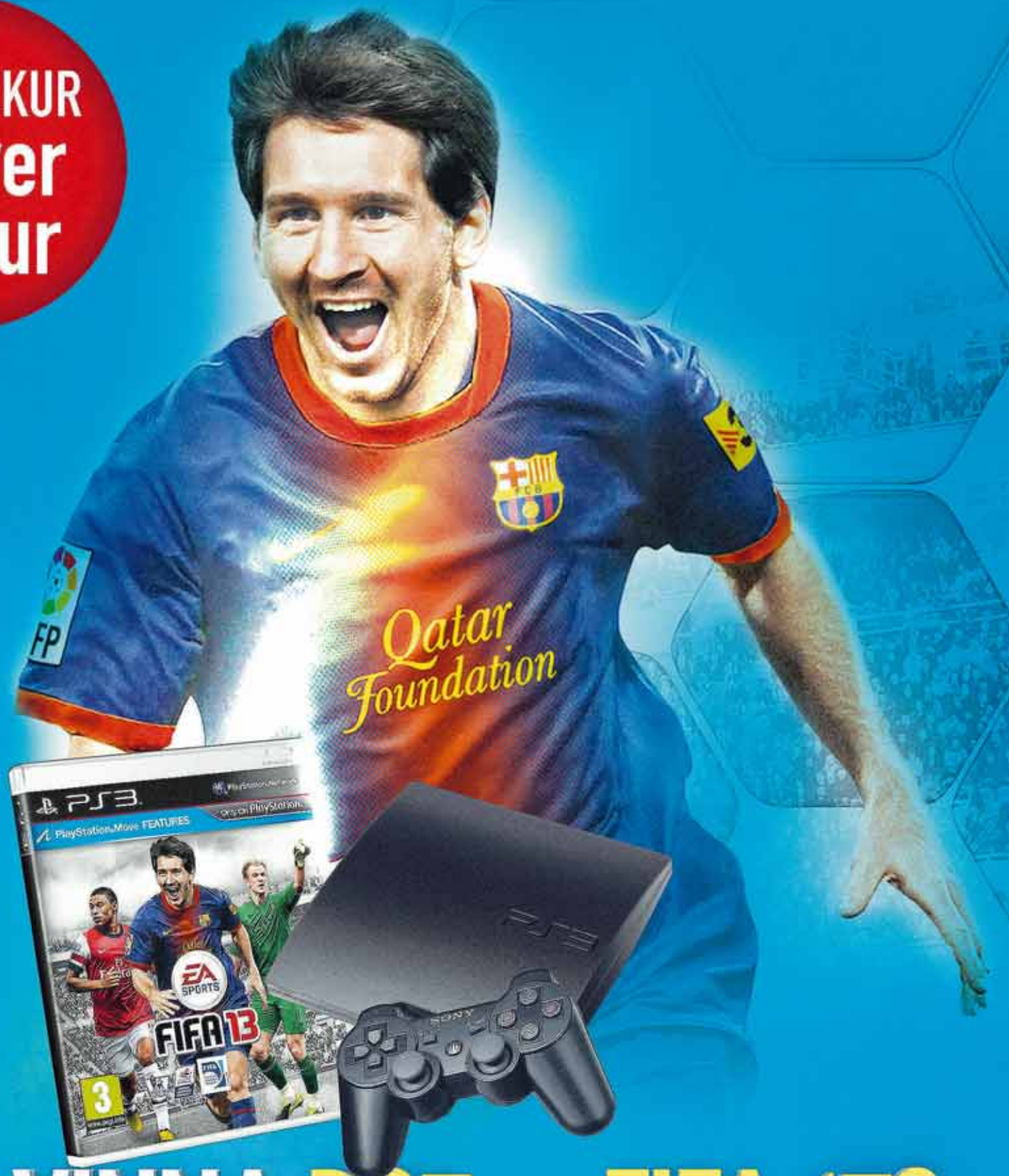
Versti matur sem ég hef smakkað: Sænska Surströmming, eins og að borða skít.

Líkamsræktin mín: Lyfta og labba.

Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum mínum: Fyrsti fuglinn í golfinu.

SMS LEIKUR
9. hver
vinnur

Taktu þátt,
þú gætir
unnið!



VILTU VINNA PS3 + FIFA 13?

SENDU SMS-ÍÐ **EST FIFA13** Á NÚMERIÐ **1900**

ÞÚ FÆRÐ SPURNINGU OG SVARAR **EST A, B EÐA C** Á NÚMERIÐ 1900.

AÐALVINNINGURINN ER PS3 TÖLVA OG FIFA 13 LEIKURINN
FULLT AF AUKAVINNINGUM : DVD · TÖLVULEIKIR · GOS OG MARGT FLEIRA

ELKO

„Axel minn þú finnur Mæju og fjarstýringuna mína eða ég tek tappann úr þaðinu.“ **Sóðoma Reykjavík**



TÖLVULEIKUR



Borderlands 2

AAAAA

Tegund: Skot- og hasarleikur

PEGI merking: 18+

Útgefandi: Take 2

Dómar: Gamespot 8,5 af 10 / IGN 9 af 10 / Eurogamer 9 af 10

Er þetta byssa eða ertu bara svona spenntur að sjá mig?

Einhver besta skemmtun mannkyns fyrir utan neyslu á góðum mat og að stunda kynlíf er að spila góðan tölvuleik með félagum sínum í „co-op“. Það vekur því furðu hversu fáir leikir innihalda þann möguleika, en einn þeirra sem hafa gert þetta vel er Borderlands-leikurinn sem kom út árið 2009.

Á morgun kemur út framhald leiksins eða Borderlands 2 sem er mun stærri en sá fyrri, inniheldur fleiri vopn (þó að það sé varla hægt), alvöru söguþráð, flottari grafík og „co-op“-möguleikann sem allir elska.

Saga leiksins hefst 5 árum eftir þann fyrri og hefur illmennid Handsome Jack komið sér upp miklum auð. Þann auð ætlar hann að nýta sér til að eyða öllu mannkyni af plánetunni Pandoru og reisa þar verksmíðjur uppum alla vegg. Það var enginn söguþráður sem heitið getur í fyrri leiknum og því er þetta mjög velkomin viðbót, því sagan er vel sögð og pakfull af hómur.

Í upphafi leiksins geta leikmenn valið úr 4 mismunandi persónum, en það eru Salvador sem er brjálæðingur með stórar byssur, Maya sem getur notað yfírnáttúrulega hæfileika til að þeyta óvinum í allar áttir, Axton sem elskar byssur sem ganga frá öllum á augabragði og svo Zer0 sem er „sniper“-inn í hópnum.

Spilun leiksins litast af því hvaða persóna er valin í upphafi, en í grunninn er Borderlands 2

blanda af skot- og hlutverkaleik. Leikmenn geta valið úr fleiri milljónum vopna og litlar líkur á að menn finni tvær byssur eins í gegnum leikinn. Við hverja raun í leiknum fá leikmenn XP stig og geta þeir notað þau til að uppfæra og þróa persónuna sína í gegnum leikinn og skiptir þá miklu að gera það í takt við þann spilastíl sem maður notar. Þetta kerfi er nokkuð djúpt og bætir heilmiklu kjöti á beinin.

Stærsti kostur leiksins að mínu mati er að hægt er að spila hann allan í „co-op“ og geta fjórir farið saman í gegnum söguþráðinn. Hvenær sem er geta menn dottið inn og útúr spiluninni þannig að þessi hluti leiksins er hannaður á þann hátt að fáir leikir ná að slá dýrið út.

Þannig að þeir sem vilja öflugan skotleik með einföldu en góðu hlutverkaleikja ívafi ættu að tékka á Borderlands 2, en leikurinn hefur allt sem svona leikir þurfa að innihalda, ofan á það bætist mjög flott teiknimyndagrafík, fínasta tónlist og talsetning sem er uppfyll af hómur og fjöri. Ég er allavega hættur að stunda kynlíf og borða í bili.



ÓLAFUR ÞÓR JÓELSSON

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



Heilsubudin.is
- bætt útlit, betri líðan

Djúpið

Fiskibátur heldur á haf út fyrir dögun á köldum vetrarmorgni, mannaður fámennri áhöfn, sem ýmist fleygir sér í kofu eða heldur sér vakandi á kaffi og sigarettum. Kvikmyndin Djúpið er eftir Baltasar Kormák og er lauslega byggð á samnefndu leikverki Jóns Atla Jónssonar, en það var aftur innblásið af þeim einstæða atburði þegar Guðlaugur Friðþórsson náði að bjarga lífi sínu, einn áhafnarmedlima, eftir að Hellisey VE503 hvolfdi seint að kvöldi sunnudagsins 11. mars árið 1984. Nokkrir komust á kjöl en það leið ekki langur tími áður en báturinn sökk. Veður var stillt, frost og stjörnuþjart þessa nótt; sjórinn ískaldur. Þegar hann

Leikstjóri: Baltasar Kormákur.
Aðalhlutverk: Ólafur Darri Ólafsson, Jóhann G. Jóhannsson, Stefán Hallur Stefánsson, Björn Thors og Þröstur Leó Gunnarsson.
Langd: 90 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 10 ára.
Kvikmyndahús: Smárabíó, Háskólabíó, Laugarásbíó og Borgarbíó.

bankaði örmagna upp á í húsi í jaðri byggðarinnar í Vestmannaeyjum í bitíð morguninn eftir og tilkynnti um hvað gerst hefði um nóttina, kom í ljós hvílíka þolraun hann hafði gengið í gegnum þessa nótt: horft á eftir félögum sínum, synt í sjónum í um sex klukkustundir og síðan gengið berfættur yfir úfið og oddhvasst hraunið sem umlykur eyjarnar. Kvikmyndin Djúpið fjallar

í aðra röndina um atburði þá sem gerðust þessa nótt, en hún gefur okkur einnig innsýn í líf íslenskra sjómanna í gegnum tíðina og hinar óblíðu aðstæður sem þeir og fjölskyldur þeirra hafa búið við í sjávarplássum um allt land við að draga björg í bú.

VILTU VINNA MIÐA?



Monitor ætlar að gefa miða á Djúpið, fylgstu með ...
[facebook.com/monitorbladið](https://www.facebook.com/monitorbladið)



VILTU VINNA MIÐA?
Monitor ætlar að gefa miða á Lawless, fylgstu með ...

[facebook.com/monitorbladið](https://www.facebook.com/monitorbladið)

Lawless

Þrjár bræður sem stunda ólöglega bruggun á bannárunum í Bandaríkjunum þurfa að hafa sig alla við þegar spilltur lögreglu-maður og óforskammaðir keppinautar sækja að þeim. Lawless er hörkumynd sem var frumsýnd á Cannes-hátíðinni í vor, fékk afar góða dóma gagnrýnenda og er með 8,1 í einkunn á IMDB. Þeir Tom Hardy, Shia LaBeouf og Jason Clarke leika hér Bondurant-bræðurna sem búa í fjallendi Virginíu-ríkis á kreppu- og

Leikstjóri: John Hillcoat.
Aðalhlutverk: Tom Hardy, Shia LaBeouf, Guy Pearce, Jason Clarke, Gary Oldman, Jessica Chastain, Dane DeHaan og Mia Wasikowska.
Langd: 115 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 16 ára.
Kvikmyndahús: Samíóin Álfabakka, Kringlunni, Egils-höll, Keflavík og Akureyri

bannárunum í Bandaríkjunum þegar áfengissala var ólögleg. Bræðurnir þykja framleiða besta „Moonshine“-ið á svæðinu, en svo kallaðist eftirsóttasti spírinn sem innihélt 96% alkóhól. Velgengni bræðranna vekur hins vegar öfund annarra bruggara og um leið eftirtekt hins spillta lögreglumanns Charlies Rakes sem vill fá hlut í ágóðanum. Við það vilja bræðurnir ekki sætta sig og því er ljóst að til uppgjors mun koma.



KVIKMYND

Áhrifarík og framandi

Þegar kemur að kvikmyndum er bæði uppbyggilegt og skemmtilegt að víkka af og til sjóndeild-arhringinn með því að stíga aðeins út fyrir þægindarammann sem Hollywood hefur skapað.



Það er ekki nema tiltölulega nýlega sem ég byrjaði sjálfur að gefa „útlenskum“ myndum gaum, og er það þróun sem hefur undið upp á sig síðustu ár. Til að mynda hef ég verið duglegur að horfa á asískar myndir og þá sérstaklega suður-kóreskar, en þeir virðast vera fagmenn út í fingurgóma þegar kemur að kvikmyndagerð. Þetta er þó, að mig minnir, fyrsta myndin sem ég sé frá Mið-Austurlöndunum og hvað þá Íran. Ekki óraði mig fyrir því að svona glæsilegar og vel gerðar kvikmyndir kæmu þaðan og ég hreinlega skammast mín fyrir þröngsýnina.



A Separation segir frá hefðbundnum hjónum í Íran sem glíma við mikla togstreitu í sambandinu. Eiginkonan vill ekkert heitar en að flytja úr landi til að tryggja þeim hjónunum og ungri dóttir þeirra betri framtíð en eiginmaðurinn þrjóska vill hvergi fara vegna föður síns sem er í hans umsjá og glímur við Alzheimer.

Kvikmyndin er vissulega bæði hæg og mjög dramatísk á köflum, en aldrei svo að manni leiðist og langi út. Daglegt líf fjölskyldunnar er sett upp á áhugaverðan hátt þegar það flækist með tilkomu húshjálpar og dóttur hennar. Upphefst þá atburðarás sem gefur mjög áhugaverða innsýn á lífið í þessum heimshluta en með hversdagslegum hætti. Þó svo að daglegt líf fjölskyldunnar sé líkt því sem við þekkjum á Vesturlöndunum eru ákveðin viðhorf og hefðir í menningu þeirra, sem í ljós koma í kvikmyndinni, sem eru ansi fjarlæg okkar hugarheimi. Allir leikararnir standa sig frábærlega og sérstaklega ber að minnast á yngstu leikkonurnar tvær, sem þrátt fyrir ungan aldur gefa þeim eldri ekkert eftir.

Þessi Óskarsverðlauna-kvikmynd verðskuldar allt það lof sem hún hefur fengið.



HJALMAR KARLSSON

A SEPERATION



DÁNIR LISTAMENN

Michael Jackson d. 2009 20,84 milljarðir króna
 Elvis Presley d. 1977 6,74 milljarðir króna
 John Lennon d. 1980 1,47 milljarðir króna
 Jimi Hendrix d. 1970 860 milljónir
 George Harrison d. 2001 735 milljónir

ÞEIR LIÐNU LIFA



TÓNLIST
 FREYR ÁRNASON

Þegar listamenn gefa upp öndina magnast oftast en ekki upp vinsældir þeirra og innkoma. Nú fyrir stuttu kom út listi tímaritsins **Forbes** um tekjur stjarnanna og er því ekki úr vegi að bera saman tekjur listamanna, lifandi og látinna. Hér eru fimm tekjuhæstu einstaklingarnir í báðum flokkum.



Á Lífi

Dr. Dre 13,5 milljarður króna
 Elton John 9,8 milljarðir króna
 Bon Jovi 7,35 milljarðir króna
 Britney Spears 7,1 milljarður króna
 Paul McCartney 7 milljarðir króna

Skekkjan í þessari óvísandalegu rannsókn er þó mikil því þeir látnu fá aðallega tekjur af tónlistarsölu eða notkun á verkum þeirra. Eftirlifendur ná í pening á ýmsa vegu, bæði tónlistartengt og ekki. Til að mynda kemur meiri hluti tekna dr. Dre frá heyrmatólasölu en ekki tónlist, möguleiki sem erfitt er fyrir Jimi Hendrix að nýta sér.

EKKI LÁTA EINS OG GRÍSIRNIR SEM ÚLFURINN ÁT

VERTU MEÐ ÞAÐ Á HREINU HVER ÞINN RÉTTUR ER.

ÞEKKTU RÉTT ÞINN Á VINNUMARKAÐI. KÍKTU Á ASIUNG.IS

ASI-UNG



TÓNLISTINN

Vikan 13. september - 19. september 2012

- 1 Ásgeir Trausti**
Dýrð í dauðabögn
- 2 Of Monsters And Men**
My Head Is An Animal
- 3 Andrea Gylfadóttir**
Stelpurokk
- 4 Bob Dylan**
Tempest
- 5 Moses Hightower**
Önnur Mósebók
- 6 Sigur Rós**
Valtari
- 7 Eivör**
Room
- 8 The Vintage Caravan**
Voyage
- 9 Mugison**
5 CD Pakki
- 10 Helgi Björns & reiðmenn vindanna**
Heim í heiðardalinn

11 **Tilbury Exorcise** 12 **Mannakorn** í blómabrekkunni 13 **Ymsir Pottaparty** með Sigga Hlö 14 **Ymsir Hljómskálinn** 15 **Rökkurró** í annan heim 16 **Valdimar Undraland** 17 **Úr leikriti** Kardemommubærin 18 **Björk** Gling gló 19 **Mugison** Haglél 20 **Skálmöld** Baldur 21 **Kiriyama Family** Kiriyama Family 22 **Úr leikriti** Dýrin í Hálsaskógi 23 **Gus Gus** Arabian Horse 24 **Ymsir** Einu sinni var 25 **Sólstafrir** Svartir sandar 26 **Þórunn Antonía** Star Crossed 27 **Mark Knopfler** Privateering 28 **Ymsir** Hot Spring: Landamannalaugar 29 **Jón Jónsson** Wait For Fate 30 **Ymsir** Eg sé Akureyri

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



LAGALISTINN

Vikan 13. september - 19. september 2012

- 1 Muse**
Madness
- 2 Moses Hightower**
Sjáum hvað setur
- 3 Ásgeir Trausti**
Leyndarmál
- 4 Retro Stefson**
Glow
- 5 Of Monsters And Men**
Dirty Pawns
- 6 Pink**
Blow Me
- 7 Maroon 5**
One More Night
- 8 Mumford & Sons**
I Will Wait
- 9 Jónas Sigurðsson**
Þyrnigerðið
- 10 Fun**
Some Nights

11 **Philip Phillips** Home 12 **Eivör** Rain 13 **Þórunn Antonía** So High 14 **Taylor Swift** We Are Never Ever Getting Back Together 15 **Tilbury** Drama 16 **Helgi Júlíus & Valdimar Guðmundsson** Mig langar til 17 **Stooshe** Black Heart 18 **Owl City** / **Carly Rae Jepsen** Good Time 19 **Simple Plan** / **Sean Paul** Summer Paradise 20 **Sálin** hans Jóns míns Dýrðardagur 21 **Ed Sheeran** Small Bump 22 **Keane** Sovereign Light Café 23 **Ragnar Bjarnason** / **Jón Jónsson** Fróðan 24 **Lykke Li** I Follow Rivers 25 **The Script** / **Will.i.am** Hall Of Fame 26 **Florence & The Machine** Spectrum 27 **Valdimar Sýn** 28 **Dikta** In Spite Of Me 29 **Kiriyama Family** Heal 30 **Halleluwah** K2R

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



HVAÐ ER TÍTT?

Nafn: Davíð Berndsen.
 Á forsíðu: 11. ágúst 2011.
 Fyrirsögn viðtals: „Djöfull er ég ánægður með þetta!“

Rúmt ár síðan ég var á forsíðu. Öss, þetta er fljótt að líða! Ég segi allt það besta barasta, takk fyrir að spyrja. Ég er búinn að stússa ýmislegt síðan ég var í blaðinu hjá ykkur. En nú er ég nýkominn frá Portúgal þar sem ég var aðallega að vinna í plötunni hennar Þórunnar Antoníu en hún nefnist Star Crossed. Nú er hún komin út og við erum að spila hér og þar til að fylgja henni almennilega eftir. Sjálfur er ég svo að vinna í nýrri plötu þessa dagana en hún mun koma til með að heita „Planet Earth“. Hún kemur væntanlega út snemma á næsta ári. Svo er ég að taka upp nýtt tónlistarmyndband í vikunni. Einnig er ég að pæla að fara í tónfræði og tónheyrn til að verða betri í þessu braski. Og já, svo er ég að spila á laugardaginn á Ellefunni með Hermigervlinum, þannig það væri gaman að sjá sem flesta þar.



LOL-MAIL MONITOR

Heill sé þér, Geiri Sæm
 Þorvaldur Bjarni þrýsti á þig í síðustu. Skutlaðu á mig einum.
 Þakkir, Jónsson

 Hæ
 Þessi er í upphaldi: Einu sinni kom skjaldbaka skriðandi inn á lögreglustöð og öskraði: „Hjálp það réðust á mig 3 sniglar“. Lögreglustjórinn bað hana rólega að útskýra nákvæmlega hvað hafði gerst. Þá hristi skjaldbakan hausinn og sagði: „Ég veit það ekki - þetta gerðist allt svo hratt“.
 Ég skora á sykurlúðann Einar Scheving.
 Bestu kveðjur,
 Geiri

LOKAPRÓFIÐ

| 20. september 2012 |



Ég heiti Gunnleifur Gunnleifsson

Ef ég væri ekki Gunnleifur Vignir Gunnleifsson væri ég til í að vera

Þú veist hver ég er af því að ég er Íslandsmeistari í mark og hinn íslenski Mickey Rourke



Síðastiðinn sunnudag varð ég Íslandsmeistari í knattspyrnu með liði mínu FH og það var

- a) alveg glötuð upplifun og ég nennti ekki að fagna heldur langaði mig bara til að komast í bió á einhverja góða rómantíska gamanmynd.
- b) ótrúlega skemmtilegt og ég fagnaði vel og innilega ásamt liðsfélögum, þjálfurum, stjórnarmönnum, stuðningsmönnum og konunni minni.
- c) eitthvað sem ég hafði stefnt að lengi með Fimleikafélaginu enda kom ég í félagið til að vinna titla.
- d) Like í myndir Heims Vísgráts



- Ef ég væri ekki markmaður þá væri ég
- a) markmannspjálvari.
 - b) með útvarpsþáttinn „Rólegt og rómantískt“.
 - c) leikari í Hollywood.
 - d) „Full time lover“.
 - e) líka í myndir Heims Vísgráts

Fyrir tveimur vikum lék ég í bíómyndaratríði í Týndu kynslóðinni. Þar lék ég vonda gaurinn og fyrstu tveir sem eltu mig á Twitter í kjölfarið voru

- a) Sölvi Geir og Raggi í landsliðinu
- b) Paramount Pictures og Universal
- c) Sena og Sagafilm
- d) Bræðurnir Rósi og Höddi Magg
- e) en það hlýtur að þýða að ég fari að eyða milljónum dollara í FH útst. tilvönduð Kirkjubæjsskóli í Hollywood

Ástædan fyrir því að ég er svona góður að leika vonda gaur er sú að

- a) ég er ótrúlega vondur dagsdaglega.
- b) ég er með svo djúpa rödd.
- c) Hannes Halldórs er búinn að stimpla það inn hjá mér að ég væri tilvalinn skúrur í hasarmynd.
- d) ég er svo dagfarsprúður að ég hlýt að luma á einhverju slæmu þegar á reynir.
- e) ég er grjótharður



- a) Leifur Eiríksson, en vera ekki Leifur heppni heldur sonur Eiríks Þorvaldarsonar, markmannspjálfarar FH
- b) Gunnar Sigurðarson á Völlum, sjónvarpsmaður
- c) Vignir Snær Vigfússon, gítarleikari Írafár
- d) Stuðleifur Signir Sig, prestur sem er alltaf í stuði
- e) _____



af því að Serkuinn er ymbillegur líkt og Ósanna.

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:

G. Gunnleif

Flottasti markmaðurinn fyrir utan mig er

- a) Gianluigi Buffon
 - b) Iker Casillas
 - c) Joe Hart
 - d) Manuel Neuer
 - e) Hannes Þór Halldórsson
 - f) _____
- einfaldlega vegna þess að Buffon er svæler með Spænum og Hannes kemur mér til Hollywood.

Lagið sem kemur mér í girinn fyrir leiki er

- a) St. Anger með Metallica
- b) She's Gone með Steelheart
- c) Niggas in Paris með Kanye West og Jay-Z
- d) Angel of Death með Slayer
- e) enda er það lag Mija FH lagið!

Ég er kominn með 558 like á Íslandsmeistara-statusinn minn sem er 11,4 % nýting þar sem ég á 4.909 vini á Facebook.

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

Gullit Hildur sönn sít saft og saungr klítt og kannst.

SÍÐAST EN EKKI SÍST

► **Fannðís Friðriksdóttir**, landsliðskona í knattspyrnu, fílar:

KVIKMYND Intouchables kemur fyrst upp í hugann minn þegar ég hugsa um upphaldskvikmynd. Þetta er hreint út sagt geggiuð mynd. Ég kann vel að meta svona myndir.



ÞÁTTUR Fyrst Desperate Housewives eru úr sögunni segi ég Gossip Girl. Ég elska slúðrið, „badboy-inn“ Chuck Bass og fötin sem þau eru í.



BÓK Ég er ekki mikill lestrarhestur en síðasta bók sem ég las var Ég man þig. Ég svaf varla í viku eftir að ég las hana, ég var svo hrædd. En næsta bók á dagskrá er Zlatan.



PLATA Justins Bieber á mig alla.

VEFSÍÐA Það er Facebook af því það gerist svo mikið skemmtilegt þar. Einnig held ég upp á 433.is og fotbolti.net. Ég hef gaman af fótbolta og skoða þær því mjög mikið.



STAÐUR Erfitt að segja ekki Vestmannaeyjar.

Fallegur staður sem er fullur af góðu fólki, ég tala nú ekki um þegar maður er staddur í Dalnum að syngja Lífið er yndislegt með rauðu blysin fyrir ofan sig. Yndislegt alveg.



...búið í Vestmannaeyjum né sagst hafa búið þar. Svo Dollí o.fl., þið getið hætt með þetta grín.

...svarið í augun og verið að ljúga. Ef ég segist sverja í augun er ég að segja satt.

...getað borðað lifur þrátt fyrir að vera ekki matvönd. Sat oft tímunum saman ein við matarborðið þegar ég var lítill því ég mátti ekki standa upp fyrir en ég var búinn með matinn.

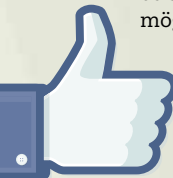
...komið til Ítalíu en langar það mjög mikið.

...skilið almennilega hvernig það kom til að mamma gaf kvensjúkdómalækninum sínum kanínuna mína.



VEL GERT

Guðni Freyr
 Ég vil hrósa Guðna Frey Ómarssyni fyrir árangur sinn í bikarmóti AfH í rallykrossi þar sem hann náði 200 stigum af 200 mögulegum og varð hann bikarmeistari árið 2012. Hann hefur stutt mig ótrúlega mikið í minni íþrótt, hjálpað mér að halda bílnum mínum gangandi. Kveðja, Baldur Arnar Hlökkversson



ÉG HEF ALDREI

EDDA SIF

...reykt. Sígarettur né annað. Held ég myndi missa það litla kúl sem ég hef allhressilega ef ég prófaði. **1**

...búið í Vestmannaeyjum né sagst hafa búið þar. Svo Dollí o.fl., þið getið hætt með þetta grín. **2**


...svarið í augun og verið að ljúga. Ef ég segist sverja í augun er ég að segja satt. **3**

...getað borðað lifur þrátt fyrir að vera ekki matvönd. Sat oft tímunum saman ein við matarborðið þegar ég var lítill því ég mátti ekki standa upp fyrir en ég var búinn með matinn. **4**

...komið til Ítalíu en langar það mjög mikið. **5**

...skilið almennilega hvernig það kom til að mamma gaf kvensjúkdómalækninum sínum kanínuna mína. **6**



L I N D B E R G 

LINDBERG 1028/20 COLOR AD70

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK



HAMBORGARAFABRIKKAN KYNNIR

Í TILFELNI AF 30 ÁRA
AFMÆLI MEÐ ALLT Á HREINU



SIGURJÓN DIGRI

KOMINN TIL AÐ SJÁ OG SIGRA

120 gr. hágæða ungnautakjöt, sætt beikon, **brún piparsósa**, brie ostur, hvítlauksristaðir sveppir, karamelliseraður rauðlaukur, Boston kál og tómatar. Meðlæti: Franskar, sósa og salat.



ASTRALTERTAN

SEM BEIÐ HEFUR VERIÐ EFTIR Í 30 ÁR

Karamelluterta með pekanhnetum, valhnetum, mjólkursúkkulaði og hvítu súkkulaði.

Borin fram kubblaga með heitri karamellusósu og vanilluskúlu.

MÁ BJÓÐA ÞÉR ASTRALTERTUKUBB?