

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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

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](http://WWW.FAZER.COM/ANGRYBIRDS)

Talandi um heilsu. Veistu af hverju **majónes** fer beint á rassinn á þér? Því það hljómar eins og „my own ass...“

MAGNÚS Í MIÐIÐ



### MAGNÚS BERG Á 30 SEKÚNDUM

**Fyrstu sex:** 250688.  
**Besti morgunmatgurinn:** Egg og bacon og rötsterkur kaffibolli.  
**Uppáhaldsútvistin:** Góður hlaupatúr.  
**Uppáhaldslíkamsræktin:** CrossFit.  
**Lífið er:** Tek Vestmannaeyinginn á þetta og segi „yndislegt.“

# Nú kýlir þú á hlutina

Næsta mánudag hefst ekki bara októbermánuður heldur einnig Meistaramánudurinn þar sem fólk skorar sjálft sig á hólmi. **Monitor** spjallaði við **Magnús Berg** sem er einn af upphafsmönnum þessa merka mánaðar.

„Meistaramánuðurinn er mánuður þar sem þú setur þér markmið og kemur þér upp góðum venjum fyrir hina mánuðina,“ segir Magnús Berg Magnússon sem ásamt Þorsteini Kára Jónssyni og Jökli Sólberg Auðunssyni er upphafsmaður og skipuleggjandi Meistaramánaðarins. Hann ákvað fyrir fjórum árum ásamt námsfélaga sínum í Kaupmannahöfn að byrja áfengislausan mánuð. „Það vatt síðan upp á sig og við fórum að skora hvor á annan að gera ýmislegt sem gæti bætt okkur sem manneskjur. Við byrjuðum að mæta á hverjum einasta morgni klukkan 6 út á strönd að skokka. Við vorum farnir að þekkja alla skokkarana og bjóða góðan daginn á dönsku,“ segir Magnús. „Við komumst að því að fólk sem vaknar svona snemma á morgnana og kemur hlutunum í verk svona snemma er alltaf algjörir meistara. Það buðu allir góðan daginn og voru svo nettir á því þannig að við ákváðum að þetta væri eitthvað sem við þyrftum að vinna betur í.“

Meistaramánuðurinn er nú haldinn í þriðja skiptið opinberlega og hefur aldeilis bæst í hópinn síðan félagarnir tveir skokkuðu á ströndinni sé litid á alla þá sem hafa tilkynnt þátttöku sína á Facebook. Magnús segir alla geta tekið þátt í mánuðinum en eina skilyrðið sé að fólk skori sjálft sig á hólmi, setji sér markmið og vinni að þeim. „Maður gerir allt það sem mann hefur dreymt um að gera og allt það sem maður hefur frestað hina

mánuðina kýlir maður á núna. Það eru engar afsakanir þennan mánuðinn. Það brýst fram þetta meistarahugarfar þar sem þú horfir á lyftuna en gengur upp stígann,“ segir Magnús.

Hann bendir á að mánuðurinn snúist um meira en bara líkamsrækt og mataræði. „Þetta snýst líka um að koma sér út fyrir þægindahringinn. Fyrir mig hefur það til dæmis verið góð áskorun að lesa meira áður en ég fer að sofa. Andlega hliðin er nefnilega svo mikilvæg líka.“ Magnús bendir þó á að það sé svo sannarlega kominn tími til að huga að líkamsræktinni og mataræðinu. „Nýlega kom út rannsókn sem segir að 10 ára börn í dag geti verið fyrsta kynslóðin sem geti buist við að lifa skemur en foreldrar þeirra. Þannig að það er ýmislegt sem við þurfum að taka okkur á í,“ segir Magnús og vonast hann til að Meistaramánuðurinn geti hjálpað til við að leiðrétta þessa þróun, ekki bara héraendis heldur á heimsvísu. „Ég er sannfærður um að Meistaramánuðurinn þetta árið muni stimpla sig allhressilega inn um allan heim,“ segir Magnús að endingu og hlær.

Fyrir þá sem vilja kynna sér Meistaramánuðinn þá eru allar nánari upplýsingar að finna á facebook síðu Meistaramánaðarins [facebook.com/meistaramanudur](http://facebook.com/meistaramanudur)

MMM

MONITOR MÆLIR MEÐ...

Í BIÓ

**Djúpið** var frumsýnd um síðastliðna helgi og er þar á ferðinni mynd sem á erindi við alla Íslendinga, líkt og Ólafur Darri komst að orði í síðasta tölublaði Monitor. Að svo mæltu er um að gera að blása til heljarinnar bíóhelgar því kvikmyndahátíðin RIFF hefst í kvöld og stendur til 7. október en nánar má lesa um hana á bls. 4.



Í LEIKJATÖLVUNA



Það er líklega fátt betra í hugarheimi fótbolta- og tölvuleikjandaunnandans en að hanga með vinunum uppi í sófa og kljást á gervi- fótoltavellinum í FIFA.

Því má líklega gera ráð fyrir að framundan séu mikil veisluhöld hjá umræddum áhugamönnum enda kemur nýjasti leikur hinnar ódauðlegru FIFA-seríu, **FIFA 13**, út í dag fyrir allar helstu leikjatölvurnar.

Vikan á facebook



**Unnsteinn Manuel Stefánsson**

Það gengur ekki að vera veikur og að kynna plötu á sama tíma...

25. september kl. 13:31



**Rúnar Róberts**

Hahahaha, hipsterarnir farnir að drulla yfir Muse og Mumford and sons. Það eru nefnilega fleiri farnir að fíla þakkann, þá er hann ekki lengur kúl. Hlægilegt.

25. september kl. 13:06



**Daniel Oliver**

Visited my bf at Ralph Lauren show room today!! My god that old man has a good taste!!

24. september kl. 13:26



**Haukur Heiðar Hauksson**

Au revoir Paris, top of the morning to ya, London.

24. september kl. 09:14



**Liverpool-aðdáandi Fu\*sing Rugl.**

Ekki rautt. Ekki víti. 23. september kl. 14.25



**ManUtd-aðdáandi**

Vei, gaman gaman! Allan daginn rautt og víti. 23. september kl. 14.25



**Marta María Jónasdóttir**

Á eiginmann sem kann dansana í Koppafeiti!

22. september kl. 22:50



**Haraldur Leví Gunnarsson**

Norðurljós í kvöldgöngunni og ég mætti skrækjandi túristum hlaupandi með myndavél eins og þau hefðu séð Bitlana

19. september kl. 23:18

## FEITAST I BLAÐINU

**6** Kvik-mynda-hátíðin **RIFF** hefst í kvöld. Monitor mælir með nokkrum góðum.



**8** Hrefna Rósa Sætran rekur tvo flotta veitingastaði og hlær að hrefnu-bröndurum.



**12** Stíl-Lísa er góð í að lýsa fyrir okkur eftirminnilegum kjólum á rauða dreglinum.



**15** Freyr Árnason tekur saman nokkrar drauma plötur og nokkrar sorp-plötur.



Efst í huga Monitor

# Við erum ekki öll eins

**S**em betur fer erum við ekki öll eins. Það er margt sem mér finnst fyndið sem öðrum finnst ekki. Það eru til lög sem ég get hlustað á aftur og aftur á meðan aðrir myndu skipta um stöð á útvarpinu ef þau heyrðu sama lag. Eins eru leikarar í upphaldi hjá mér oft og tíðum leikarar sem „eyðileggja“ myndir fyrir öðrum.

**S**em betur fer erum við ekki öll eins. Mér þætti veröldin ansi aum ef hvert sem ég liti væri ég sjálfur. Í sjónvarpinu væru kvikmyndir þar sem ég færi með öll hlutverkin, ég myndi semja og flytja öll lög in útvarpinu, ég færi á fótoltaleik þar sem ég spilaði allar stöðurnar og ég myndi segja eitthvað fyndið og allur heimurinn myndi hlæja. Ég væri fljótur að fá leiða á umheiminum, jafnvel þó að ég kunní yfirleitt ágætlega við sjálfan mig.

**S**em betur fer deilum við ekki öll sömu draumum. Sum okkar vilja verða góðir læknar, aðrir rithöfundar en metnaður annarra getur legið í því að standa sig sem foreldri eða í nýsköpun. En sama hver draumurinn er þá skiptir það okkur miklu máli að elta þann draum,

það að ná ákveðnum markmiðum skilar okkur mikilli hamingju og hvetur okkur til frekari afreka. Og enn betra er auðvitað að geta notið ferðarinnar að markmiðum okkar. Ég tek hatt minn ofan fyrir öllu því fólk sem eltir drauma sína svo lengi sem draumurinn skaðar ekki aðra persónulega.

**Þ**að er mikilvægt að hafa í huga að við erum ekki öll eins. Það er mikilvægt að geta gefið fólkinu sem manni þykir vænt um góð ráð eða á málefnalegan máta gagnrýnt þá hluti sem þér finnst að betur megi fara. En það er ekkert sem segir að við megum fara ófögurum orðum um hluti sem fólk leggur metnað sinn í og jafnvel ganga svo langt að eiga það á hættu að meiða einstaklinga persónulega með orðum, ég tala nú ekki um ef þú þekkir viðkomandi ekki neitt og viðkomandi er á engan hátt að stíga á þínar tær. Það þarf að virða drauma annarra, virða markmið annarra, virða smekk annarra, virða aðra.

**S**em betur fer deilum við ekki öll sömu draumum og sem betur fer erum við ekki öll eins.

**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:** Styrmir Kári Erwinsson (sturmirkari@mbl.is)  
**Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

# iPhone

---

Þynnri - léttari - öflugri

---

**2.000 kr.**

símnotkun á mánuði í  
12 mánuði hjá NOVA

fylgir **iPhone 5**,  
keyptum hjá [epli.is](http://epli.is)  
Gildir í áskrift og frelsi.



# e5 er lentur



Verð frá: **179.990.-**



**Apple EarPods** (fylgja með)  
Ný og mögnuð heyrnatól  
Sítja vel í eyrum  
Dýpri bassi  
Þola betur svita og raka  
Fjarstýring og hljóðnemi

**epli.is**

**Laugavegi 182**

Opnunartímar  
Virka daga 10-18 | Laugardaga 11 - 16  
Sími 512 1300 | [www.epli.is](http://www.epli.is)

**Smáralind**

Opnunartímar  
Virka daga 11-19 | Fimmtudaga 11 - 21 | Laugardaga 11 - 18  
Sunnudaga 13 - 18 | Sími 512 1300 | [www.epli.is](http://www.epli.is)

**VALA Á 30 SEK.**

Fyrstu sex: 220385

Besta uppfinningin: iPhone-síminn.

Besta kvikmyndin: The Startup Kids

Besta útvístin: Fjallahjólreiðar.

Lífö er: Nýjar uppfinningar.



Mynd/Ómar

# Nýta sér fróðleik úr eigin heimildamynd

## Burt með bólurnar!



Hreinsisápa sem virkar

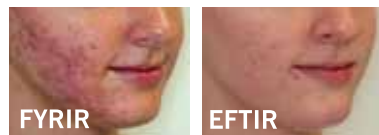
### Justin Bieber notar Proactiv® Solution

Loksins er komin lausn fyrir stráka og stelpur sem skilar raunverulegum árangri í baráttunni gegn bólunum

Í Proactiv® Solution, þriggja þrepa bólu- og húðhreinisakerfinu, eru efni sem hreinsa húð þína og eyða bólum. Með daglegri notkun koma efni í veg fyrir að nýjar bólur nái að myndast og halda húð þinni hreinni og frískri.

Ef þú nærð ekki árangri, þá færðu endurgreitt. Við lofum því.

Kynntu þér Proactiv® Solution nánar á [www.heilsubudin.is](http://www.heilsubudin.is)



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

Eftirtalin sjálfstæð Apótek selja einnig Proactiv Solution:

REYKJAVÍKURAPÓTEK, Seljavegi 2 // LYFJABORG APÓTEK, Borgartúni 28  
GARÐSAPÓTEK, Sogavegi 108 // URÐARAPÓTEK, Grafarholti // ÁRBÆJARAPÓTEK,  
Hraunbæ 115 // LYFJAVER - Suðurlandsbraut 22 // LYFJAVAL, Álfamýri 1  
APÓTEK HAFNARFJARÐAR, Tjarnarvöllum 11

Á laugardaginn frumsýna þær **Valgerður Halldórsdóttir** og **Sesselja G. Vilhjálmssdóttir** heimildamynd sína, **The Startup Kids**, á **RIFF-hátíðinni**. Valgerður, eða Vala eins og hún er kölluð, svaraði spurningum **Monitor**.

„Myndin er um unga vef-frumkvöðla í Bandaríkjunum og Evrópu. Við hittum fólk undir þritugu sem var búið að stofna vef-fyrirtæki á borð við Vimeo og Dropbox,“ segir Valgerður Halldórsdóttir sem ásamt vinkonu sinni Sesselju G. Vilhjálmssdóttur ákvað árið 2010 að búa til heimildamyndina The Startup Kids. „Um júlín 2009 gáfum við út spil sem heitir Heilaspuni og í kjölfar velgengni þess langaði okkur að stofna okkar eigið fyrirtæki. Þá ákváðum við að ferðast um heiminn og spyrja fólk sem var þegar búið að stofna sín eigin fyrirtæki út í það ferli og fá góð ráð frá því. Síðan gerðum við heimildamynd um það,“ segir Vala.

#### Unnu dans-bardaga

Við gerð myndarinnar ferðuðust þær stóllur til San Francisco, New York, Berlínar, London, Kaupmannahafnar og Stokkhólms og upplifðu á þessum tíma ýmis ævintýri. „Þetta er náttúrulega fyrsta myndin okkar svo við lentum í ýmsum ævintýrum sem tengjast slíkrum frumraun. Svo lentum við í ýmsum sköndum atvikum, til dæmis þegar við fórum til Dropbox-gaursins, þá var hann nýbúinn að leigja heila hæð á besta stað í San Francisco sem skrifstofuhúsnæði og fylla hana af svona spilakassa-dansvélum. Sesselja tók dans-bardaga við hann og hún vann. Því miður máttum við ekki mynda bardagann,“ segir Vala og hlær.

#### Hvatning til góðra verka

Vala vonast til þess að myndin veiti ungu fólki innblástur og hvetji fólk til að láta sína drauma rætast. Myndin hefur verið forsýnd hér heima og erlendis og hafa þær fengið mjög góð viðbrögð við myndinni. „Við höldum forsýningu hérna heima þar sem við buðum



íslenskum frumkvöðlum og samkvæmt þeim þá kveikti myndin vel í þeim og var mikil hvatning. Myndin á þó erindi við alla, ekki bara frumkvöðla.“ segir Vala.

#### Rétt að byrja

Hún segir myndina ekki síður hafa verið innblástur fyrir þær sjálfar og þær eru nú að fara að gefa út sitt fyrsta app á næstunni og því greinilega nóg framundan hjá vinkonunum. Þó myndin sé nú frumsýnd hérlendis er því ferðalagi hvergi nærri lokið því nýlega tryggði bandaríska dreifingafyrirtækið Filmbuff sér réttinn á mynd stelpnanna og ætlar að dreifa myndinni um allan heim. „Við höfum skynjað mikinn áhuga á myndinni erlendis og er því spennandi að koma henni í dreifingu sem víðast.“

# GALID ÚRVALID

**Monitor** pikkaði út nokkrar myndir á **Kvikmyndahátíðinni RIFF** sem hefst í kvöld enda úrvalið gríðarlegt á hátíðinni.

## Freddie Mercury: The Great Pretender

**Leikstjórn:** Rhys Thomas.  
**Land:** Bretland.  
**Ár:** 2012

**Lengd:** 107 mínútur.  
Líf söngvarans Freddie Mercury, ferill hans með Queen og sólóferillinn er tekinn fyrir í þessari spánnyju heimildarmynd. Meðal efnis eru sjaldséð viðtöl við Freddie, skyggst er á bak við tjöldin við myndbandagerð og á tónleikum auk mynda úr persónulegu safni hans. Hápunktar í myndinni eru t.d. óútgefið lag sem Freddie gerði með Michael Jackson auk prufuupptöku af laginu „Take Another Piece of my Heart“ sem hann söng með Rod Stewart.



er hatur, ofbeldi og taumlaus veisluhöld daglegt brauð. Rolling Stone tímaritið kallaði myndina „bestu myndina sem hefur komið frá Þýskalandi í áratuðir“.

## Suspiria

**Leikstjórn:** Dario Argento.  
**Land:** Ítalía.  
**Ár:** 1977.  
**Lengd:** 98 mínútur.  
Busi í ballet-skóla kemst smátt og smátt að því að skólinn er í raun yfirskinn



fyrir nornir sem hafa allt annað en gott í hyggju. Þetta er ein af áhrifaríkustu og frægustu hryllingsmyndum kvikmyndasögunnar og þekktasta mynd Darios Argentos. Hún er draumkennd og ógnvekjandi, listræn blóðslettmynd fyrir þá huguðu.

## Dagur á himni

**Am Himmel Der Tag**  
**Leikstjórn:** Pola Schirin Beck.  
**Land:** Þýskaland.  
**Ár:** 2012.



**Lengd:** 90 mínútur.

Lara er ráðvillt. Hún er 25 ára og að ljúka námi í arkitektúr en hún hefur misst áhugann. Hún fer út að djamma með Noru vinkonu sinni á kvöldin, en nýtur þess ekki heldur. Eftir svakalegt svall kemur í ljós að hún er ólétt og eftir nokkra umhugsun tekur hún áskoruninni um að verða móðir fagnandi; líf hennar öðlast skyndilega tilgang. Því lætur hún eins og hún ekkert hafi í skorist þegar hún missir fóstrið... Tómas Lemarquis leikur eitt aðalhlutverkanna.

## Bilið

**L'intervallo**  
**Leikstjórn:** Leonardo di Costanzo.  
**Land:** Ítalía, Sviss, Þýskaland.  
**Ár:** 2012.  
**Lengd:** 75 mínútur.  
Veronica og Salvatore eru lokuð inni í risastóri, yfirgefni byggingu í Napólí. Hún er fangi og mafían hefur neytt hann til að



gæta hennar. Þau eru í raun fórnarlömb bæði tvö, en þau kenna hvoru öðru um fangelsun sína. Smám saman slaknar á spennunni milli þeirra og til verður náð samband játninga og uppgötvana, ofurlítið hlé áður en þau verða að horfast í augu við örlög Veronicu frammi fyrir ofeldisfullu glæpagengi.

## Skríddu

**CRAWL**  
**Leikstjórn:** Paul China.  
**Land:** Ástralía.  
**Ár:** 2011.  
**Lengd:** 80 mínútur.



Í lítt kunnum smábæ ræður skuggalegur bareigandi dularfullan Króata til að myrða kunningja sinn vegna vangoldinnar skuldar. Morðið er framið en þegar fyrirhuguð svik fara út um þúfur er saklaus gengilbeina skyndilega orðin tengd málinu. Henni er haldið fanginni heima hjá sér og hún tekur til örþrífaraða til að lifa af. Spennandi en gráglettin atburðarásin nær hámarki í ógleymanlegu blóðbaði.

## Comic-Con, IV. hluti: Von aðdáandans

**Comic-Con Episode IV: A Fan's Hope**

**Leikstjórn:** Morgan Spurlock.

**Land:** Bandaríkin.

**Ár:** 2011.

**Lengd:** 88 mínútur.

Myndin lýsir Comic-Con-teiknimyndasögusamkomunni, sem hefur verið haldin í San Diego í Kaliforníu síðan árið 1970. Kafað er ofan í hátíðina og fylgst með samkomugestum, bæði frægðarmennnum eins og Seth Rogan, Kevin Smith og Stan Lee og ýktum aðdáendum, sem klæða sig upp og mæta galvaskir í þúsundavis ár hvert.



## Óháðir leikir

**Indie Game: The Movie**

**Leikstjórn:** James Swirsky, Lisanne Pajot.

**Land:** Kanada.

**Ár:** 2012.

**Lengd:** 96 mínútur.

Sjálfstæðir tölvuleikjahönnuðir neita að starfa fyrir stórfyrirtæki, heldur hanna og forrita sína eigin og afar persónulegu leiki. Myndin fylgst með tilfinningalegu ferli einbeitra listamanna sem hafa tileinkað líf sitt gagnvirkri list. Fjórir hönnuðir, þrír leikir, eitt markmið: Að tjá sig með tölvuleik. Meðal tillagna er Ofurkjötstrákurinn, sem fjallar um ævintýri stráks sem vantar húð og leitar kærustu sinnar, sem er gerð úr sárabindum.



## Vér erum hersing: Sagan af hakkívistunum

**We are legion: the Story of the Hacktivists**

**Leikstjórn:** Brian Knappenberger.

**Land:** Bandaríkin.

**Ár:** 2012.

**Lengd:** 93 mínútur.

Heimildarmynd sem kynnir okkur heim Anonymous, hins róttæka hóps „hakkívista“ sem hefur endurskilgreint borgaralega óhlýðni fyrir stafrænu öldina. Í myndinni eru eldri „hakkívista“-hópar eins og Cult of the Dead Cow og Electronic Disturbance Theater skoðaðir og saga Anonymous sögð, frá upphæfinu á sorasíðunni 4chan yfir í alvöru hreyfingu með viðtæk áhrif.



## Drottning Versala

**The Queen of Versailles**

**Leikstjórn:** Lauren Greenfield.

**Land:** Holland, Bretland, Danmörk.

**Ár:** 2012.

**Lengd:** 100 mínútur.

Við kynnum Jackie Siegel: sjö barna móður, fyrrum ungrú Flórída og eiganda stærsta einkaheimilis í heimi. Við fylgjum eftir milljarðamæringunum Jackie og David meðan þau byggja stærsta hús í Ameríku, höll sem er innblásin af Versölum en fjármögnuð með húsnæðisbólunni. Við fylgjumst með duttlungum örlaganna næstu tvö árin eftir hrún í mynd sem er full af sjálfblekkingu, afneitun og kímni.



## Stríðsstelpur

**Kriegerin**

**Leikstjórn:** David F. Wenden.

**Land:** Þýskaland.

**Ár:** 2011.

**Lengd:** 105 mínútur.

Marisa er tvítug þýsk kona sem hatar útlendinga, gyðinga, lögguna og alla sem henni finnst að eigi sök á hnignun þýsku þjóðarinnar. Hún kann best við sig í nýnasista klíkunni sem hún er í, en þar



Gerðu einz og mamma þín zegir... Borðaðu meira grænt



Litrikt á bragðið

facebook.com/noisiriis

**N**  
NÓI ZÍRÍUS



## Síðasta sem ég...

**Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana:** Ég var að koma frá Dubai. Ég fór þangað með meðeiganda mínum á Fiskmarkaðnum ásamt mökum að halda upp á fimm ára afmæli Fiskmarkaðarins með trompi.



**Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á:** Það var Zuma í Dubai. Hann er einn af 60 flottustu veitingastöðum heims þannig að það var alveg geðveikt. Við pöntuðum örugglega bara allan matseðilinn eins og við erum von að gera þegar við förum út að borða. Það gerum við til að sjá og kynnst einhverju nýju og svona.



**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Ég horfði á What to Expect When You're Expecting í flugvélinni. Hún var hræðileg.



**Síðasti hlutur sem ég keypti mér:** Ég pantaði mér skó af netinu í gær. Það er svona leyniá hugamál hjá mér.



**Síðasta húsvverk sem ég innti af hendi:** Ég tók upp úr uppþvottavélinni í morgun.



**Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann:** Ég sagði það við strákinn minn í gærkvöldi.





# Vinirnir óttast það að bjóða mér í mat

**Hrefna Rósa Sætran** grillar fyrir landsmenn á sjónvarpsskjánum um þessar mundir milli þess sem hún rekur tvo af flottustu veitingastöðum bæjarins.

**Monitor** ræddi við hana um eldhússlysin, æskudrauminn og hrefnubrandara.

**H**refna Rósa Sætran er einn þekktasti kokkur landsins enda hefur hún átt sæti í landsliði Íslands í matreiðslu á undanföllum árum, gefið út matreiðslubækur og eigin matvörur, komið fram sem sjónvarpskokkur auk þess að reka veitingastaðina Fisk- og Grillmarkaðinn. Það er ef til vill engin furða að hún hafi fetað þessa slóð í lífinu í ljósi þessa að hún tilgreinir Sigga Hall sem æskuátrúnaðargoð sitt, en þrátt fyrir það rann ekki upp fyrir henni að hún gæti orðið kokkur fyrr en hún var tvítug.

Blaðamaður Monitor settist niður með hinni ljúfu og hressu Hrefnu Rósu og ræddi við hana um allt frá slysunum við eldamennskuna yfir í ævintýraferðina til Dubai sem hún var að koma heim úr.

Texti: Einar Lövdahl  
Myndir: Styrmir Kári Erwinsson

einar@monitor.is  
styrmirkari@mbl.is

**Þú segir að Siggi Hall hafi verið átrúnaðargoðið þitt í æsku. Var heimilisfræði uppáhaldsfagið þitt í grunnskóla? Hver er fyrsta minning þín um matargerð?**

Mér fannst gaman í heimilisfræði en mín skýrasta minning um matargerð og þess háttar tengist því þegar ég fór út að borða með ömmu minni og afa þegar ég var svona fjögurra ára. Þá fórum við á Arnarhól sem var rosalega hinn veitingastaður í gamla daga og þar fékk maður lax með sítrónusneið. Á staðnum var fiskabúr þegar maður mætti á svæðið og mér fannst þetta alveg rosaleg upplifun.

Ég byrjaði mjög ung að pæla í veitingastöðum og svoleiðis, við fórum oft út að borða og ég hafði strax miklar skoðanir á veitingastöðunum. Þegar ég var átta ára skrifaði ég einu sinni bréf til eins staðar sem ég hafði borðað á um hvað mér þótti mega betur fara

**Það tókst ekki betur til en svo að allt í einu heyrði ég bara eitthvað rosalegt hljóð og þá var ég bara búinn að skera mig inn að beini með áleggshnífnum.**

varðandi súpuna sem ég fékk. Mér fannst sem sagt alltof mikið af kræklingi í henni.

**Hvenær fórst þú síðan að láta til þín taka í eldhúsinu?**

Það var líka mjög snemma. Mamma eldaði ekkert sérstaklega mikið og ég var alveg æst í að fá að prófa hlutina sem ég sá í sjónvarpinu, til dæmis hjá Sigga Hall og í öðrum matreiðsluþáttum. Ég eldaði til dæmis jólamatinn hjá okkur þegar ég var mjög ung.

**Stefndir þú þá alltaf að því að verða kokkur „þegar þú yrðir stór“?**

Nei, alls ekki. Upphaflega fattaði ég ekki einu sinni að það gæti hentað mér að fást við þetta. Ég byrjaði á að fara í í Kvennó í eitt ár en fann mig ekki þar, fór síðan í Iðnskólann að læra hönnun og svo fór ég í Borgarholtsskóla. Það var ekki fyrr en ég var tvítug úti á Benidorm með vinkonu minni sem ég sagði allt í einu við hana: „Heyrðu, ég held að ég ætli bara að verða kokkur.“ Það urðu allir mjög hissa, því það þekktu ekki margir þá hlið á mér, nema kannski mamma. Kokkastarfið er svolítið erfið vinna hvað varðar vinnutíma, hún tekur kvöldin frá manni og svona, þannig að mamma var ánægð með að ég hafi byrjað í kokkanáminu tvítug en ekki til dæmis sextán ára. Ég mæli sem sagt með því að fólk sé aðeins búíð að fatta hvað það langi að gera áður en það skellir sér í þetta nám.

**Hvar lærðir þú formlega að elda?**

Ég var tvítug þegar ég byrjaði að læra hjá Apótekinu, veitingastaðnum sem var í Austurstrætinu. Það tekur fjögur ár að læra að verða kokkur og ég var allan tímann þar. Þegar eigendur Apóteksins keyptu veitingastaðinn Maru, sem var staðsettur þar sem Fiskmarkaðurinn er staðsettur í dag, fór ég síðan að

vinna þar. Því næst fór ég á Sjávarkjallarann þar sem ég var til 2007 og eftir það opnuðum við Fiskmarkaðinn.

**Það eru ekki allir kokkar sem fara út í það að reka sinn eigin matsöluastað. Vissir þú fljótlega að það væri eitthvað sem þig langaði að gera?**

Ég sá það strax á fyrstu sex mánuðunum sem ég var í þessu að mig langaði að taka þátt í öllu ferlinu. Mig langaði ekki bara að elda, mig langaði að koma að þjónustunni, útliti veitingastaðarins, þróun konseptins og svo framvegis. Um leið og ég byrjaði á Sjávarkjallarannum sagði ég strákunum þar að mig langaði að opna minn eigin veitingastað og úr varð að ég opnaði Fiskmarkaðinn með gæjanum sem rak Sjávarkjallarann og við eigum hann enn saman í dag.

**Hvað eldaðir þú fyrir sambýlismann þinn þegar þú varst upphaflega að reyna að heilla hann upp úr skónum?**

Heyrðu, hann eldaði fyrst fyrir mig þegar við vorum að kynna. Hann er ljósmyndari en hann var alltaf að segja mér að hann gæti gert svo góðan sítrónukjúkling en svo þegar hann eldaði hann fyrir mig þá klúðraðist allt. Kjúklingurinn var bara eins og sítróna á bragðið en ég reyndi bara að segja ekki neitt, það var mjög fyndið (hlær).

**Þorir fólk almennt að elda fyrir þig?**

Það hefur verið þannig, að minnsta kosti með vini mína, að þeim finnst alltaf rosalega erfitt að bjóða mér í mat í fyrsta skipti. Ein vinkona mín var í tvær vikur að ákveða hvað hún ætlaði að hafa í matinn og endaði síðan á að hafa pítsu sem hver og einn raðaði áleggi síðan bara sjálfur á, hún vildi sem sagt helst ekki gera neitt (hlær). Ég er samt mjög þægilegur matargestur, það á ekki að vera neitt að óttast.

**Ef þú ætlaðir að ganga í augun á tengdamóður þinni, hvort byðir þú henni þá á Fiskmarkaðinn eða Grillmarkaðinn? Hvorn staðinn þykir þér vænna um?**

Fiskmarkaðurinn er svona rótin, við byrjuðum náttúrulega þar. Allt sem ég hef gert má eiginlega rekja til Fiskmarkaðarins. Mér þykir í raun jafnvænt um báða staðina en Fiskmarkaðurinn er svona hjartað eða eins og fyrsta barnið.

**Í þau skipti sem ég hef komið á Grillmarkaðinn hef ég alltaf gert mér ferð á klósettið þó það sé ekki nema bara til að skoða vaskinn þar. Hann er rosalegur.**

Já, takk fyrir það. Við ákváðum að reyna að viðhalda stemningunni á staðnum sjálfum inni á klósetti.

## HREFNA Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 140880.

**Morgunmaturinn minn:** Ég er ekkert sérstaklega dugleg að borða morgunmat en mér finnst gott að fá mér linsodðið egg. Ég er með app í símanum mínum sem aðstoðar mig við að ná því nákvæmlega eins og ég vil hafa það.

**Uppáhaldsnammi:** Prins Póló.

**Það myndnasta sem ég hef séð á netinu:** Myndbandið af konunni sem er að stappa á vínberjunum í tunnunni og dettur svo. Það kemur mér alltaf í gott skap.

**Uppáhaldssjónvarpskokkur:** Morimoto, japanskur „iron chef“.

**Æskuátrúnaðargoð:** Ég var alltaf rosalega hrifin af Sigga Hall. Ég horfði alltaf á hann í sjónvarpinu og leit upp til hans.



**Alveg frá því að ég steig niður fæti á flugvellinum leið mér eins og ég væri að mæta inn í einhvern ævintýraheim...**

Þetta með að hafa opið á milli karla- og kvennaklósetts í gegnum vaskinn var bara hugmynd sem kom upp og mér sýnist hún hafa heppnast ágætlega. Maður hefur tekið eftir fólki sem hefur farið sérstaklega inn á klósett til að taka mynd af sér þar, til dæmis við vaskinn, sem er kannski ekkert sérstaklega algengt á veitingastöðum.

#### Þykir þér eitthvað vænna um hrefnukjöt en annað kjöt vegna nafnsins?

Ég hef náttúrulega alla mína ævi þurft að hlusta á svona hrefnubrandara. Mamma gerði til dæmis í því að klippa út einhverjar greinar um hrefnuveiðar eða eitthvað og setja á borðið hjá mér. Mér finnst þannig húmor lúmskt fyndinn, það er líka merkilegt hvað ég heyrir oft nýjar nálganir á þessu gríni. Mér finnst mjög skemmtilegt að elda hrefnukjöt og það er alltaf gaman að gefa útlendingum það að smakka. Það er alltaf góð landkynning.

#### Hvað er það við matreiðslu sem heillar?

Það er góð spurning. Það spilar líklega inn í að þetta er mér einhvern veginn eðlislægt, mér finnst bæði létt og skemmtilegt að búa til flotta rétti. Svo finnst mér þetta róandi, það er að segja þegar ég elda heima hjá mér. Það er síðan allt öðruvísi að elda á veitingastað, þar er mikill hasar en það finnst mér einmitt líka virkilega skemmtilegt. Adrenalíníð streymir alveg þegar það eru 200 manns að fara að koma að borða á staðnum manns. Allt starfsteymið þarf að vinna vel saman til að þessir 200 gestir yfirgefi staðinn sáttir og það er heljarinnar áskorun. Það fylgir því virkileg ánægja þegar það tekst vel upp. Það má segja að maður haldi kannski ákveðnu jafnvægi á þessu með því að elda stundum á veitingastaðnum og stundum heima hjá sér, þótt auðvitað komi stundum tímar sem maður nennir alls ekki að elda heima eftir mikið álag í vinnunni.

#### Þátturinn Hrefna Sætran grillar hefur verið á dagskrá nú undir lok sumars fram í haustið. Hvernig finnst þér að elda fyrir framan myndavél?

Mér finnst það mjög skemmtilegt. Þegar ég var lítill var ég alltaf fyrir framan spegilinn að ímynda mér að ég væri í einhverju svona hlutverki. „Svo tekur maður hveiti og... (með barnslegri rödd)“, alltaf að leika matreiðsluþátt inni á klósetti. Mér finnst mjög skemmtilegt að sýna fólki hvernig hentugt er að útbúa einhvern mat, það er líka gefandi. Fyrst fannst mér reyndar erfitt að taka þátt í svona sjónvarpsþáttagerð. Mér fannst erfitt að horfa á mig í sjónvarpinu og upplifði röddina mína svo furðulega, eins og líklega flestir lenda í þegar þeir heyra röddina sína spilaða einhvers staðar. Þetta er að venjast en þegar þátturinn er í sjónvarpinu sit ég enn uppi í sófa hálfpartinn með teppið upp fyrir haus (hlær).

#### Hvað tók langan tíma að finna nafnið á þættinum?

Það var svolítið lengi að fæðast, án alls gríns. Fyrst vorum við eitthvað að pæla hvort þátturinn ætti til dæmis að heita „Hrefna á grillinu“, sem væri enn einn hrefnubrandarinn, en svo ákváðum við að hafa þetta bara einfalt. Þó svo að þetta sé svona einfalt, þá köst- uðum við hugmyndum á milli okkar í dálítinn tíma, í alvöru.

#### Það er ekki hægt að segja að vinnuumhverfi þitt sé hættu- laust, þar eru flugbeittir hnífur á fleygiferð, brennandi hellur og ofnar úti um allt. Hefur þú slasað þig illa við matargerð?

Einu sinni þegar ég var nýbyrjuð að læra og hélt að ég væri orðin geðveikt klár var ég að nota áleggshníf með vinstri til að skera banana á meðan ég var að vinna eitthvað allt annað með hægrni. Það tókst ekki betur til en svo að allt í einu heyrði ég bara eitthvert rosalegt hljóð og þá var ég bara búinn að skera mig inn að beini með áleggs- hnífnum. Ég með ör herna yfir allan puttann. Eftir þetta ákvað ég að passa mig aðeins betur og hef verið frekar heppin síðan þá.

#### Þú varst í Dubai á dögunum að fagna fimm ára afmæli Fiskmarkaðarins. Hvernig var í Dubai?

Það var frábært. Hingað til hef

ég aðallega ferðast til vestrænna stórborga, eins og að fara til New York og versla eða eitthvað, svo þetta var alveg eins og svart við hvítt samanborið við svoleiðis ferðir. Þetta var geðveik afslöppun og ég hugsa að ég eigi eftir að fara í svona ferð aftur. Alveg frá því að ég steig niður fæti á flugvellinum leið mér eins og ég væri að mæta inn í ein- hvern ævintýraheim, úti um allt voru súlur klæddar með speglum og glimmer á öllum veggjum. Það var eiginlega ekkert mál að koma til baka af því að mér fannst eins og þetta hefði bara verið draumur eða eitthvað.

## Maður hefur tekið eftir fólki sem hefur farið sérstaklega inn á klósett til að taka mynd af sér þar, til dæmis við vaskinn, sem er kannski ekkert sérstaklega algengt á veitingastöðum.

#### Ég hef heyrt að þú sért mikil dellukona. Hvernig gengur í boxinu og að hjóla á rafmagnshjólinu?

Ég á það til að vilja prófa eitthvað nýtt en helst aldrei neitt voðalega lengi í því. Ég veit ekki hvað það er, en ég tek eitthvað föstum tókum í tvo eða þrjá mánuði og þá tekur eitthvað annað við. Til dæmis ákvað ég að taka hjólaskauta með truckki, keypti mér allar hlifur og allt svoleiðis en endaði á að fara bara tvisvar á skautana.

#### Er einhver sérstök della í gangi núna?

Ég er að fara að prófa magadans í vikunni, það er aldrei að vita nema maður kaupir sér einhverja kjóla tengda því.

#### Þú rekur tvo veitingastaði, hefur gefið út matreiðslu- bækur og eldað fyrir landsmenn á sjónvarpskjánum. Er eitthvað sem þig langar að gera en átt bara eftir að koma þér í í matreiðslubransanum?

Ég er að vinna að vörulínu þessa dagana og gaf út fjórar tegundir af sósum í sumar, reyktu chili bernaise-sósu, yuzu jalapeno-sósu, chili-dressingu og BBQ anis-sósu. Þetta eru sem sagt allt sósur sem fólk kannast við með einhverju nýju og skemmtilegu ívafi. Síðan koma fjórar nýjar vörur út fyrir jóln, þannig að það er á fullu í þeim efnun.

Annars finnst mér rosalega gaman að skrifa matreiðslubækur og láta taka fallegar myndir af mat og allt svoleiðis svo ég hugsa að ég muni gera meira þannig í framtíðinni. Svo veit maður aldrei nema það bíði manns einhver tækifæri í útlöndum, eins og að opna veit- ingastað á erlendum markaði.

#### Hefur þú einhvern tímann hugleitt að opna einhvers konar skyndibitastað?

Ég hef oft verið spurð til dæmis hvort ég vilji ekki opna einhvern hollustuskyndibita- eða -veitingastað og hef þá hugleitt málið en svo alltaf komist að þeirri niðurstöðu að gera það ekki. Mig langar frekar að þeir sem eru í því haldi áfram að sjá um það á meðan ég held áfram að gera það sem gengur vel hjá mér. Ég rek veitingastaði með mat sem mér finnst bragðgöður, það eru alveg kalóriur í honum en fólk er líka alveg meðvitað um það. Ég held að það væri frekar skrytið ef ég myndi allt í einu mæta og kynna einhverja fitulausa jórgúrtressingu, alveg úr karakter við annað sem ég hef gert. Þegar strákurinn minn var lítill var ég líka oft að búa til eitthvert barnamaug og þá hvöttu vinkonur mig til að gera bók í sambandi við það en það heillaði mig ekki heldur. Mig langar bara að gera mitt og að fólk viti hvar það hefur mig og það sem ég hef gert innan þessa geira.

# SMÁA LETRIÐ



## KVIKMYNDIR

**Myndin sem ég get horft á aftur og aftur:** Mallrats. Jason Lee er einn af mínum uppáhaldsleikurum. Kann þá mynd orð fyrir orð.

**Myndin sem ég væli yfir:** Er nú ekki mikið að væla yfir myndum en það fer mikið fyrir brjóstið á mér þegar dýr deyja í myndum. Finnst það eiginlega verri en þegar fólk er drepið. Man þegar ég sá Fatal Attraction þar sem sæko konan sýður gælukanínuna þeirra í potti. Ég var lengi að jafna mig eftir það.

**Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir:** Ég veit ekki um neina sérstaka bímynd sem mér finnst eitthvað svaka fyndin er mér finnst The Big Bang Theory-þættirnir geðveikt fyndnir og ég hlæ upphátt yfir þeim. Ég er nefnilega svo mikill lúði inn við beinið. Tengir vel við þá.

**Uppáhaldsmyndin mín í æsku:** What's New Pussycat frá 1965. Mynd um glaumgosa sem finnst skrytín tilhugsun að giftast einni konu.

**Versta mynd sem ég hef séð:** I dont Know How She Does It og Marley and Me. Veit ekki hvor er verri.



## TÓNLIST

**Lagið í uppáhaldi þessa stundina:** Hlusta mikið á 70's-rokk og gamla tónlist. Núna er það Helpless með Crosby, Stills, Nash and Young.

**Lagið sem ég hlusta á til að gíra mig upp fyrir helgina:** Time to Get Away með LCD soundsystem.

**Lagið sem ég fila í laumi:** Gangnam Style en ég mun neita ef einhver spyr mig.

**Lagið sem ég syng í karóki:** Ég syng alveg í karóki ef það er í boði og síðast söng ég Toto-lagið Africa með Hrefnu vinkonu minni sem er geðveikt lag.

**Nostalgiulagið:** Blue Velvet með Bobby Vinton. Það er eiginlega „all-time“ uppáhalds lagið mitt. Tók það upp á kasettu á báðar hliðarnar þegar ég var yngri (fyrir tíma „repeat“) og hlustaði á það endalaust.



## FORM OG FÆÐI

**Uppáhaldsmatur:** Ég elska lax. Bæði eldaðan (þá mjög rétt og lítið) og svo í sushi. Svo er ég algjör „sucker“ fyrir göðum pitsum.

**Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á:** Þá fyllist ísskápurinn af kotasælu, sardínum, túnfisk, ávöxtum og dökkgrænu grænmeti.

**Versti matur sem ég hef smakkað:** Niður- soðin kirsuber, stundum kölluð kokteilber. Algjört ógeð, eina í heiminum sem ég get ekki borðað!

**Líkamsræktin mín:** Ég styrki World Class í hverjum mánuði en get nú ekki sagt að ég sé dugleg að mæta þangað. Svo æfi ég fótbolta með FC Ógn einu sinni í viku. Ég er nr. 14 og það stendur Ljónynja á treyjunninni minni. Þess má til gamans geta að ég keypti mér splúnkunýja takkaskó, leggghlifar og fótboltasokka áður en ég mætti á fyrstu æfinguna og hafði þá aldrei spilað fótbolta á ævinni.

**Stoltasta augnablikin á íþróttuferlinum mínum:** Það vita það kannski ekki margir en ég var á kafi í samkvæmsdans frá 3 ára til 14 ára aldurs og er margfaldur Íslandsmeistari og verðlaunahafi. Ætli stoltasta stundin hafi ekki verið þegar við lentum í bráðabana við besta dansparið á Íslandi þá stundina og við höfðum betur.

EKKI MISSA  
AF NEINU

**595 6000**  
www.skjareinn.is



SKJÁREINN



PPARITIVA • SIA • 122674

## Johnny Naz snýr aftur

Fyrsti þáttur í kvöld kl. 21:30

Fyrsti þáttur í opinni dagskrá

Vertu með í fjörinu



SKJÁREINN



Það getur verið gaman að skoða hverju stjörnumar velja að klæðast á **rauða dreglinum**.

Sumar virðast alltaf hitt beint í mark en aðrar eiga erfiðara með að fóta sig þegar kemur að kjólavalinu. **Stíllinn** tók saman nokkra eftirminnilegustu kjóla síðustu ára.

# Eftirminni- legustu kjólar rauða dregilsins



## Elizabeth Hurley

Hver man ekki eftir hinum víðfræga Versace-öruggisnælukjól? Hann gerði allt vitlaust árið 1994 þegar Elizabeth kom með kærasta sínum, Hugh Grant, á fumsýningu Four Weddings and a Funeral og hefur frægð hans ekki dvínað.

## Björk Guðmundsdóttir

Þetta er eflaust einn umtalaðasti kjóll rauða dregilsins. Hún Björk okkar mætti í svanakjólum, hönnuðum af Marjan Pejovski, á Óskarhátíðina árið 2001 en Björk var tilnefnd fyrir lagið sitt I've Seen It All sem var í kvikmyndinni *Dancer In The Dark*.



## Gwyneth Paltrow

Þessum Ralph Loren-prinsessukjól klæddist Gwyneth á Óskarnum árið 1999. Það var umdeilt hvort kjóllinn þótti fallegur en ástæðan fyrir því að hann er svona eftirminnilegur er eflaust sú að Gwyneth vann sinn fyrst Óskar á hátíðinni.

## Sarah Jessica Parker

Sex And The City-stjarnan var óaðfinnanleg í þessum stórkostlega Elie Saab-kjól á Cannes verðlaunahátíðinni í fyrra. Það var mikið fjallað um kjólinn og voru fjölmiðlar víðsvegar um heiminn sammála um það að hún hefur sjaldan litið betur út.



## Beyoncé Knowles

Hin undurfagra söngdívanna kom fram á VMA-verðlaunahátíðinni árið 2011 í þessum fallega Lanvin-kjól. En það var ekki bara kjóllinn sem vakti athygli, heldur ólettukúlan sem dívan sýndi þarna í fyrsta sinn og tilkynnti þar með að þau Jay-Z ættu von á sínu fyrsta barni.

## Angelina Jolie

Þessi látlaus svarti kjóll fékk mikla og slæma umfjöllun fjölmiðla á sínum tíma. Stjarnan hefur oftast vakið lukku á rauða dreglinum en ekki í þetta sinn. Það sem vakti ekki síður athygli var kossinn sem hún gaf bróður sínum þetta kvöldið en hann þótti heldur óviðeigandi.



## Halle Berry

Glæsikvendið vakti athygli þegar hún mætti á Óskarsverðlaunahátíðina árið 2002 í þessum vínrauða Elie Saab-kjól. Kjóllinn er heldur óvenjulegur og má deila um það hvort hann sé flottur, en eitt er víst að Halle er sjóðandi heit í honum.



## Jennifer Lopez

Hver man ekki eftir þessum gegnsæja græna Versace kjól sem bomban mætti í á Grammy verðlaunahátíðina árið 2000. Kjóllinn er heldur óvenjulegur í sniðinu og er það eflaust ástæðan fyrir allri athyglinni sem hann fékk á sínum tíma.

## Kate Moss

Stjörnufrýrsætan Kate Moss hefur heldur betur viðstadda þegar hún mætti til galakvöldverðar í Hollywood árið 2007 í þessum glæsilega vintage Christian Dior-kjól. Frýrsætan skellti á sig rauðum varalit og fullkomaði þar með heildarútlitið.



# Skeggið ómissandi fyrir veturinn

**Stíllinn** fékk smekkmanninn og grínistann **Baldvin Huga Gíslason** í heimsókn þessa vikuna. Baldvin er laganemi við Háskóla Íslands en auk þess starfar hann sem barþjónn á 101 Hotel. Baldvin sýndi okkur hvað fataskápurinn hans hefur upp á að bjóða.

**Hver er Baldvin Hugi Gíslason?** Ég er fæddur og uppalinn í Reykjavík. Á sumrin starfa ég á golfvelli og á veturna sem barþjónn á 101 Hotel. Eftir að ég lauk stúdentsprófi frá Verzlunarskóla Íslands árið 2011 flutti ég til New York þar sem ég starfaði, lærði og lék mér í eitt skólaár. Loks hóf ég svo laganám við Háskóla Íslands núna í haust.

**Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?** Hann er fyrst og fremst einfaldur og í raun mjög ófjölbreyttur. Ég reyni að eltast ekki við tiskubylgur heldur halda mér við snyrtilegan og klassískan stíl. Núna í ár hóf ég að stunda skotveiði og hefur stíllinn mögulega litast töluvert af því, Barbour og annar breskur uppland-veiðifatnaður er núna í miklu uppáhaldi.

**Hvar kaupar þú helst fötin þín?** Þar sem ég er á hverri stund og sé eitthvað fallegt og fjárheimildir leyfa. Annars hafði ég það mjög gott í New York hvað þetta varðar, það er ekki erfitt að eyða peningum þar.

**Hvaða árstími finnst þér skemmtilegastur hvað varðar tísku?** Allir árstímar eru spennandi á sinn hátt, en þar sem við búum á Íslandi þá vilja árstíðirnar gjarnan renna saman í eitt, úlpan er a.m.k. aldrei langt undan.

Hver er best klæddi karlmaður í heimi? Sálugir Gregory Peck og Steve McQueen. Fyrir utan þá tvo þá virðist sem Ryan Gosling hafi þetta allt.

**Hver hafa verið þín verstu tiskumistök?** Þau eru örugglega fleiri en mig sjálfan grunar. Fyrsta sem mér dettur í hug er þegar ég keypti mér hatt. Höfuðföt henta mér almennt ekki og „fedroa“ er engin undantekning. Og jú, ég átti hvítar gallabuxur!

**Hvað er ómissandi fyrir stráka að eiga í fataskápnum fyrir haustið?** Það er kannski ekkert ómissandi, en hlýjar peysur og undirföt hjálpa til við að klæða af sér versta veðrið. Ef það er eitthvað sem mig sárlega vantar fyrir haustið/veturinn þá er það skegg. Skegg er það besta sem hægt er að skarta á veturna, því miður er ég ekki í hópi þeirra útvöldu sem það geta. Ég trúi þó að tíminn vinni með mér.

**Hvað er á döfninni hjá þér í haust?** Ég er helst að binda vonir við það að geta lokið minni fyrstu önn í háskóla með sóma. Þegar ég gef mér leyfi til að líta upp úr bókunum þá ætla ég að reyna á heppnina uppá fjöllum og sjá hvort ég geti ekki veitt eitthvað í jólamatinn.

**Ef þú yrðir að fá þér húðflúr, hvernig húðflúr myndi þú fá þér og hvar?** Ég mun líklega gera allt til að komast undan því en ef ég er tilneyddur þá væri það „Tony Adams“ í fallettri skrift á hægri rasskinn.



**SKÓLADRESSIÐ**

ÚLPA: ELVINE (G17),  
PEYSA: H&M MANHATTAN,  
SKYRTA: BERLÍN,  
BUXUR: URBAN  
OUTFITTERS SOHO,  
SKÓR: MALL Í NEW JERSEY,  
TASKA: LL.BEAN



**HVERSDAGSLEGT SPARIDRESS**

SKYRTA: RALPH  
LAUREN BÚÐ  
MANHATTAN,  
BUXUR: MADRID,  
SKÓR: TOPMAN,  
ÚR: MACY'S



**HVERSDAGS**

PEYSA: ZARA, SKYRTA:  
AMSTERDAM, BUXUR: DIESEL,  
SKÓR: BÚÐ Í SOHO NY

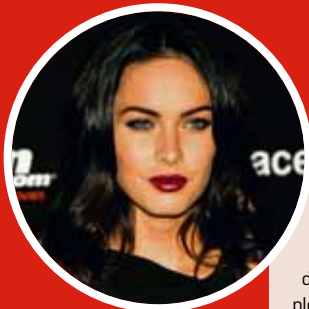


**UPPÁHÁLDS**

JAKKI: BARBOUR BÚÐIN UPPER  
WEST SIDE, PEYSA: BEACON  
CLOSET BROOKLYN, BUXUR:  
URBAN OUTFITTERS SOHO,  
SKÓR: MANHATTAN



## Heitt & Kalt



**DÖKKAR VARIR**

Með haustinu verða dökku varirnar klárlega áberandi. Allar týpur af dökku litum koma til greina, dökkrauðar, dökkfjólubláar og dökkr plómulitaðar varir koma sérlega vel út.



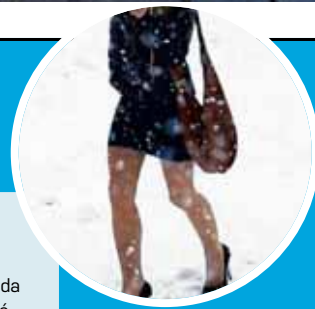
**GALLAJAKKAR**

Gallaefnið er gríðalega vinsælt, gallaskyrturnar, gallavestin og nú er gallajakinn kominn sterkur inn. Það er hægt að fá virkilega kúl og töff gallajakka í vintage-búðunum og jafnvel í Kolaportinu.



**GÆRA**

Gæran er að koma virkilega sterk inn í haust. Bæði sem fallegt teppi á gólfid en einnig sem töff jakki, vesti eða kragi. Allir að næla sér í eitt stykki gæru fyrir veturinn.



**BERLEGGJA**

Það er aðeins nokkrar vikur yfir árið sem það er í lagi að vera berleggja héma á kalda landinu okkar og það er yfir hásumarið. Sá tími er liðinn. Farið í sokkabuxur, stelpur.



**NEONLITIR**

Í sumar hafa neonlitirnir verið mjög vinsælir, bæði í fötum og fylgihlutum. Nú þegar haustar passar ekki lengur að vera í þessum skæru litum. Hermannagrænn, vinrauður og sinnspgular verða áberandi í haust.



**SÍTT AÐ AFTAN**

Þetta snið tröllreið öllu í vor og átti önnur hver stelpa annaðhvort kjól eða pils með þessu sniði. Nú þegar flestar stelpur hafa ofnotað þetta lúkk er komin tími til að einbeita sér að einhverju öðru.

Er það mögulegt að **Looper** sé **Terminator** okkar kynslóðar?

**SMS LEIKUR**  
9. hver  
vinnur

**Taktu þátt, þú gætir unnið!**

**VILTU VINNA PS3 + FIFA 13?**

**SENDU SMS-ÍÐ EST FIFA13 Á NÚMERIÐ 1900**  
ÞÚ FÆRD SPURNINGU OG SVARAR EST A, B EDA C Á NÚMERIÐ 1900.  
ADALVINNINGURINN ER PS3 TÖLVA OG FIFA 13 LEIKURINN  
FULLT AF AUKAVINNINGUM : DVD · TÖLVULEIKIR · GOS OG MARGT FLEIRA

**HELKO**

\*Aðalvinningar dregnir úr öllum innsendum skýttum 8. október 2012.  
Vinningar verða afhentir í ELKO Lindum, Kópavogi. Með því að taka þátt ertu komin í SMS klúbb.  
199 kr./SMS-íð. Þú færð 5 mínútur til að svara spurningu. Leik lýkur 7. október 2012.



## FRUMSÝNINGAR HELGARINNAR

### Looper

Looper er vísinda- og framtíðartrýllir um mann, Joe, sem stendur andspænis því óvenjulega verkefni að taka sjálfan sig af lífi. „Looper“ kallast sá sem árið 2042 vinnur við að taka af lífi og ganga frá líkum fólks sem mafían sendir aftur í tímann frá árinu 2072. Þetta er í raun einfalt starf. Það eina sem Joe þarf að gera er að bíða á ákveðnum stað á fyrirfram ákveðnum tíma og um leið og einhver birtist fyrir framan hann úr framtíðinni gengur Joe frá honum með einu öflugum skoti og lætur síðan líkið hverfa. Enginn mun finna þann látna í framtíðinni og enginn mun sakna hans úr nútíðinni. Joe

**Leikstjóri:** Rian Johnson.  
**Aðalhlutverk:** Joseph Gordon-Levitt, Bruce Willis, Emily Blunt, Jeff Daniels, Piper Perabo og Paul Dano.  
**Lengd:** 118 mínútur.  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 16 ára.  
**Kvikmyndahús:** Samíóin Álfabakka, Kringlunni, Egilshöll, Keflavík og Akureyri.

er orðinn ríkur á þessum sérstöku „viðskiptum“ sínum við glæpamenn framtíðarinnar og hefur hingað til ekki átt í neinum vanda við að leysa verkefni sín af hendi á fullnægjandi hátt. Þetta á hins vegar eftir að breytast dag einn þegar mafían af einhverjum ástæðum sendir hann sjálfan til baka úr framtíðinni til aftöku. Joe hikar í fyrsta skipti við að skjóta og það verður til þess að þetta eldra eintak af honum sjálfum sleppur frá honum. En þetta er auðvitað bara byrjunin á flækjunni sem á eftir að snúast upp í æsilegan eltingarleik og baráttu sem er engu öðru lík.

**VILTU VINNA MIÐA?**

Monitor ætlar að gefa miða á **Looper**, fylgstu með ...  
[facebook.com/monitorbladid](https://facebook.com/monitorbladid)

**TÖLVULEIKUR**

**Tekken Tag Tournament 2**  
AAAAA

**Tegund:** Slagsmálaleikur  
**PEGI merking:** 16+  
**Útgefandi:** Namco Bandai  
**Dómar:** Gamespot 8,5 af 10 / IGN 7,5 af 10 / Eurogamer 8 af 10

### Farið að slá í'ann

Yfirleitt þegar ég spila slagsmálaleiki þá loka ég augunum, ýti á alla takkana í mikilli geðshræringu og vona það besta. Þetta geri ég líka þegar ég stunda fótbolta og aðrar íþróttir, nema þar ýti ég á takkana á skónum. Á dögnum kom út nýr leikur í Tekken-seríunni, en hún á rætur sínar að rekja til ársins 1994.

Söguþráðurinn í nýjasta leiknum eða Tekken Tag Tournament 2 er frekar rýr, enda er söguþráður í slagsmálaleik álíka mikilvægur og söguþráður í háerótískum fullorðinsmyndum. Í byrjun er leikmönnum hent í gegnum svokallað „Fight Lab“ og þar fá menn tækifæri til að berjast við allskyns aðstæður og læra þannig á bardagakappana og brögðin. Þetta virkar mjög vel fyrir menn eins og mig sem kunna lítið á slagsmálaleiki, en þarna fær maður lærdóm í smáskömmtum.

Þegar „Fight Lab“ er lokið detta menn í aðalleikinn og þá sér maður að Tekken-serían hefur engu gleymt (reyndar ekki lært mikið nýtt heldur) og fær maður að velja sér fjölmarga bardagakappa sem berjast hver við annan í allskyns umhverfi og oft við undarlegar aðstæður. Spilun leiksins gengur mikið

útá „tag team“-möguleikann, en hann lýsir sér í því að leikmenn velja sér tvo bardagakappa fyrir hvern bardaga. Þegar svo bardaginn hefst geta leikmenn skipt á milli þessara tveggja hvenær sem er og nýtt sér mismunandi hæfileika þeirra til að standa uppi sem sigurvegari. Fyrir utan þetta eru fjölmargir spilunarmöguleikar í leiknum og ættu allir Tekken-aðdáendur að finna eitthvað við sitt hæfi.

Grafík leiksins er mjög flott og eru bæði bardagakapparnir og umhverfið allt skínandi og er leikurinn einn sá flottasti í þessum flokki. Tónlistin er diskóskotinn rokkbræðingur þar sem rafhljóðfæri fá að láta ljós sitt skína.

Tekken Tag Tournament 2 er algjör nauðsyn fyrir Tekken-aðdáendur enda mjög rökrétt framhald af seríunni, aðrir sem ekki fila slagsmálaleiki ættu bara að halda því áfram því þessi leikur mun eflaust ekki ná að kristna þá.





**KVIKMYND**

**Falleg og áhrifamikil**

Flestir Íslendingar kannast við hið ótrúlega afrek Guðlaugs Friðþórssonar þegar hann synti í land eftir að Hellisey VE503 hvalfdi 11. mars árið 1984. Djúpið eftir Baltasar Kormákk fjallar um þetta örlagaríka kvöld og það mikla afrek sem þessi atburður er. Fyrir það fyrsta er Djúpið einstaklega vel gerð kvikmynd. Hún er ótrúlega flott, öll tækniatriði eru vel gerð og ég hreinlega fylltist aðdáun þegar ég sá Ólaf Darra standa í fjörunni með öldurnar berjandi á sér. Myndin rennur vel í gegn og Baltasar er ekkert að missa sig í tilfinningaseminni. Sorgin er smekklega gerð og í hóflegu magni. Í raun er Djúpið nákvæmlega eins og ég hélt hún yrði. Góð mynd sem gerir þessu afreki frábær skil.



**Of mikið lof?**

Ólafur Darri er virkilega góður í hlutverki Guðlaugs eða Gunnlaugs eins og hann hét í myndinni. Ég hreinlega veit ekki hver annar hefði getað leikið þetta hlutverk. Algjör toppleikari. Hvað Balti er kominn langt finnst mér frábært og styrkir hann íslenska kvikmyndagerð gríðarlega mikið og það er ekkert nema jákvætt. Ég velti því hins vegar fyrir mér hvort Baltasar sé orðinn það virtur hér á Íslandi að hann sé hugsanlega byrjaður að fá aðeins meira en aðrir því að mínu mati er Djúpið ekki þessi snilldarmynd sem margir hafa sagt hana vera. Hún skilar þessu mikla afreki mjög vel til áhorfandans en að kalla hana meistarastykki finnst mér fullmikið af hinu góða. Þetta er hins vegar þannig mynd að ég hvet alla til að fara á hana. Engum mun leiðast og enginn mun ganga út ósnortinn.



**TÓMAS LEIFSSON**



**5 PLÖTUR sem heimurinn átti ekki skilið að heyra...**

**Plata:** Metal Machine Music  
**Flytjandi:** Lou Reed  
**Ár:** 1975  
**Ofan á hvaða hörmungar:** Þegar heimabær Lou, New York, var á barni gjaldþrots ákvað okkar maður að gefa út klukkutíma langa plötu af gítarsurgi. Undarlegt val.

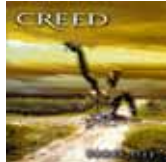


**Plata:** Crazy Hits  
**Flytjandi:** Crazy Frog  
**Ár:** 2005  
**Ofan á hvaða hörmungar:** Meðan mjólkurskortur gekk yfir stóran part heimsbyggðarinnar ákvað hálfviti frá Svíþjóð að gefa úr coverplötu



sem froskur. Hann græddi fullt af peningum meðan við hin þjáðumst. P.S. Þetta er greatest hits-platan hans.

**Plata:** Human Clay  
**Flytjandi:** Creed  
**Ár:** 1999  
**Ofan á hvaða hörmungar:** Aldamót nálguðust, 2000-vandinn vofði yfir og Naps-ter var að fæðast. Tónlistarbransinn hafði ekki staðið andspænis annarri eins ógn áður. Svárið...Human Clay.



**Plata:** The Return of Bruno  
**Flytjandi:** Bruce Willis  
**Ár:** 1987  
**Ofan á hvaða hörmungar:** Vegna breytinga á skattkerfi Íslendinga var '87 skattlaust ár. Ekki

voru allir sáttir með það og ákvað Bruce Willis að skemma árið með afletri plötu. YouTube-ið þetta á stundinni.



**Plata:** This Christmas  
**Flytjandi:** 98 Degrees  
**Ár:** 1999  
**Ofan á hvaða atburði:** Boy Banda-tímabilið lagðist illa á alla heimsbyggðina, tímabil sem er hægt að hafa mjög gaman af í dag. Skemmtanagildi 98 Degrees er samt sem áður ekkert. Afhverju þeir ákváðu að saurga jafn fallega hátíð og jólin á þennan hátt er mér ómögulegt að skilja.



**TÓNLIST FREYR ÁRNASON**

**SORP & SNILLD**

Hinn kyngimagnaði **Freyr Arnason** tók að gamni sínu saman 5 plötur sem eru alls ekki í upphaldi og lét sig svo dreyma um 5 plötur sem gætu verið snilld.

**5 PLÖTUR sem heimurinn ætti skilið að fá að heyra...**



**Gospelplata með David Hasselhoff.** David Hasselhoff kominn úr meðferð, hefur fundið guð og eyðir síðustu dollurum í Elton John á Píanóið. David hefur reynt margt fyrir sér, ég held að þarna eigi hann heima.



**Slipknot vs. Celine Dion** Án þess að hlusta á hvorugt þeirra held ég að þetta yrði góð plata. Gæti einhvern veginn ekki klikkað.



**John Mayer, Jack White og John Frusciante** Byrja allir á Joð og eru góðir á gítar. eru líka allir á lífi, það gerir gerð plötunnar auðveldari.



**Jackie Chan-plata** Væri fyndið...en bíðum róleg. Jackie Chan er búinn að gefa út 20 plötur, allar búnar að mokselsjast.



**Danssnilld um helgina**

Dansþátturinn Dans dans dans sló rækilega í gegn á RÚV síðasta vetur og eftir harða samkeppni stóð Berglind Ýr Karlsdóttir uppi sem sigurvegari og yfargaf samkvæmið með eina milljón króna í vasanum. Önnur þáttaröð af Dans dans dans er nú væntanleg og um helgina fara fram prufur í Hörpu. Herlegheitin byrja klukkan 15.00 á föstudag og það er til mikils að vinna því vinningsupphæðin nemur nú einni og hálfri milljón króna. Sem fyrr geta einstaklingar, pör og hópar með allt að 10 meðlimum spreytt sig á danssviðinu og eru því allir dansarar sem náð hafa 16 ára aldri hvattir til að skrá sig til leiks og sýna hvað í þeim býr. Dómnafndin mun halda sínu sniði og er skipuð Katrínu Hall, Gunnari Helgasyni og Kareni Björk Björgvinsdóttur og kynnr þáttarins er Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir. Monitor náði tali af Katrínu og Ragnhildi þegar þær voru staddar í mátun fyrir þættina og kom að sjálfsögðu ekki að tónum kofanum hjá þeim: „Danslistin á Íslandi er í geðveikri uppsveiflu,“ sögðu þær í kór.

**Nám í Danmörku**

**MULTIMEDIA DESIGNER**

**Kynningarfundur**

9. október kl. 19.00 á Radisson SAS Saga Hotel, Hagatorg, Reykjavík 107  
**Skráning á www.noma.nu**

**Web Development  
Digital Design  
Animation, Video & 3D  
Management & Marketing**

Nordic Multimedia Academy er margmiðlunar-skóli sem staðsettur er í Kolding, Danmörku. Skólinn býður upp á tveggja ára akademískt nám sem er lánshæft hjá LÍN. Engin skólagjöld. Öll kennsla fer fram á ensku. Önnur byrjar þann 28. janúar 2013.

Nordic Multimedia Academy, Skovvungen 28, DK 6000 Kolding, Denmark, tel. +45 79320200, www.noma.nu



**TÓNLISTINN**

Vikan 20. september - 26. september 2012

- 1 **Ásgeir Trausti** Dyrð í dauðabögn
- 2 **Of Monsters And Men** My Head Is An Animal
- 3 **Moses Hightower** Önnur Mósebók
- 4 **Eivör** Room
- 5 **Bob Dylan** Tempest
- 6 **Sigur Rós** Valtari
- 7 **Nýdönsk** 1987-2007
- 8 **Ojba Rasta** Ojba Rasta
- 9 **Mannakorn** Í blómabrekkunni
- 10 **The Vintage Caravan** Voyage

- 11 **Rökkurró** Í annan heim
- 12 **Knútur Ölduslóð**
- 13 **Mugison** 5 CD Pakki
- 14 **Skúli Sverrisson & Óskar Guðjónsson** The Box Tree
- 15 **Valdimar Undraland**
- 16 **Andrea Gylfadóttir Stelpurokk**
- 17 **Helgi Björns & reiðmenn vindanna** Heim í heiðardalinn
- 18 **Hafdis Huld** Vöggvísur
- 19 **Ymsir** Hot Spring: Landmannalaugar
- 20 **Ymsir** Pottapartý með Sigga Hló
- 21 **Tilbury** Exorcise
- 22 **Björk** Gling gló
- 23 **Mark Knopfler** Privateering
- 24 **Ymsir** Pottþétt 57
- 25 **Ymsir** Einu sinni var
- 26 **Ymsir** Hljómskállinn
- 27 **Skálmöld** Baldur
- 28 **Jón Jónsson** Wait For Fate
- 29 **Justin Bieber** Believe
- 30 **Brimkló** Síðan eru liðin mörg ár

\*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.



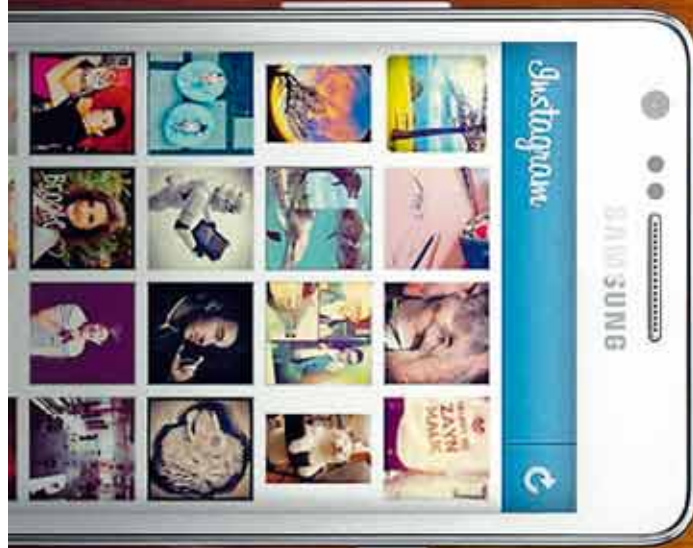
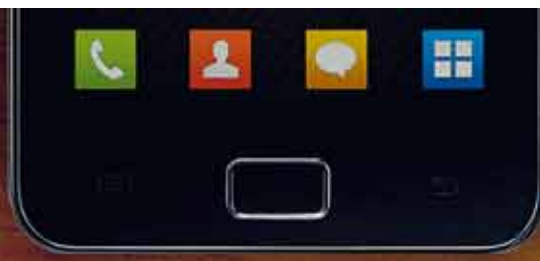
**LAGALISTINN**

Vikan 20. september - 26. september 2012

- 1 **Muse** Madness
- 2 **Moses Hightower** Sjáum hvað setur
- 3 **Retro Stefson** Glow
- 4 **Ásgeir Trausti** Leyndarmál
- 5 **Of Monsters And Men** Dirty Paws
- 6 **Valdimar** Sýn
- 7 **Ragnar Bjarnason / Jón Jónsson** Froðan
- 8 **Pink** Blow Me
- 9 **Philip Phillips** Home
- 10 **Eivör** Rain

- 11 **Jónas Sigurðsson** Þyrnigerðið
- 12 **Maroon 5** One More Night
- 13 **Mumford & Sons** I Will Wait
- 14 **Fun** Some Nights
- 15 **Tilbury** Drama
- 16 **The Script / Will.I.Am** Hall Of Fame
- 17 **Þórunn Antonía** So High
- 18 **Robbie Williams** Candy
- 19 **Magni** Augnablik
- 20 **Adele** One And Only
- 21 **Simple Plan / Sean Paul** Summer Paradise
- 22 **Taylor Swift** We Are Never Ever Getting Back Together
- 23 **Of Monsters And Men** Mountain Sounds
- 24 **Florence & The Machine** Spectrum
- 25 **Green Day** Oh Love
- 26 **Sálin hans Jóns** mins Dýrðardagur
- 27 **Kiriyama Family** Heal
- 28 **Stooshe** Black Heart
- 29 **Keane** Sovereign Light Café
- 30 **Owl City / Carly Rae Jepsen** Good Time

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



Samsung GALAXY  
ALLT ÞAÐ GÓÐA SEM LÍFIÐ  
HEFUR UPP Á AÐ BJTÓÐA!