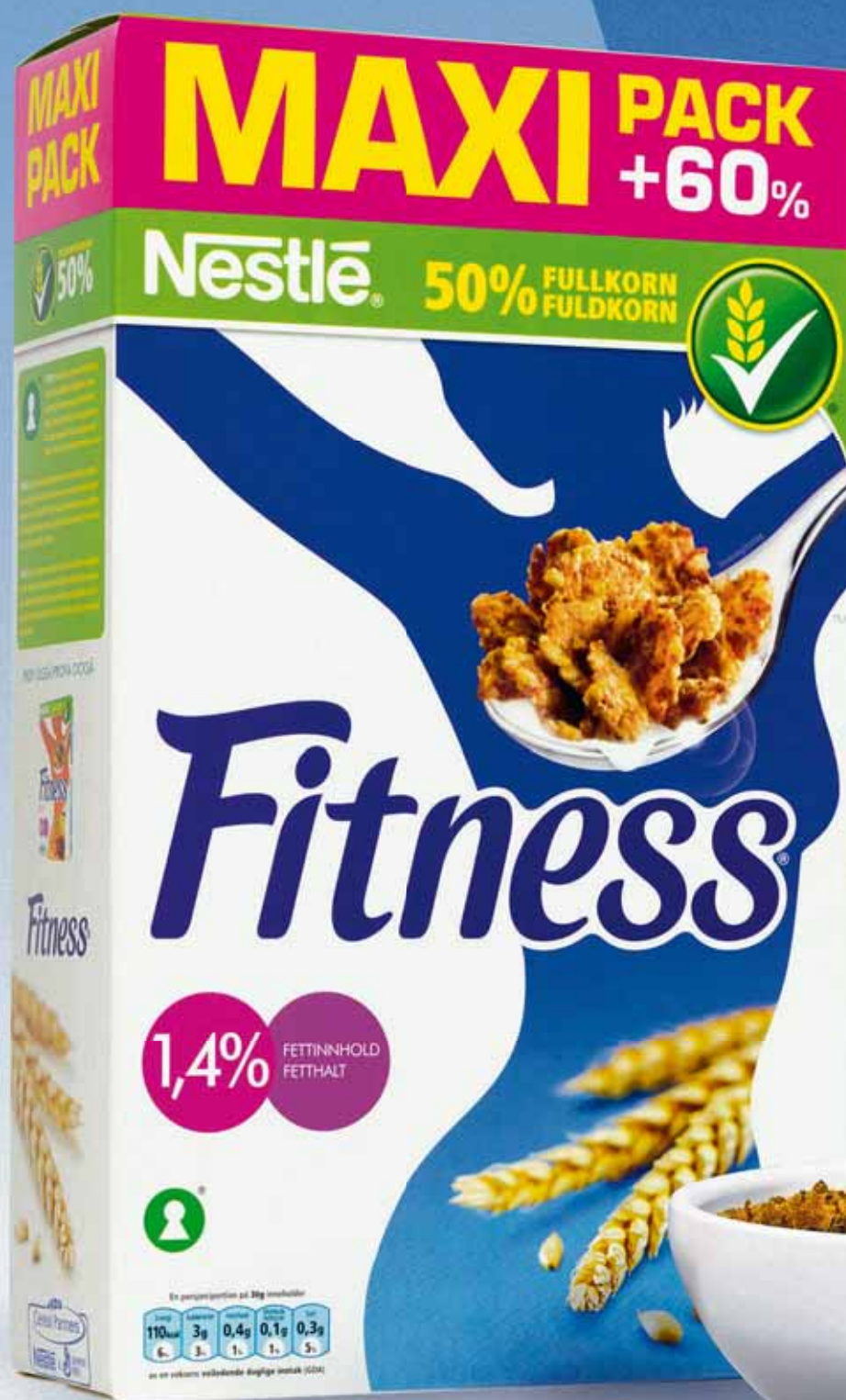


MONITOR



FRÍTT
EINTAK

MIKLU MEIRI HOLLUSTA



50%
HEILKORNA.

MIKILVÆG
NÆRINGAR-
EFNI.

GRÆNA
SKRÁARGATIÐ
Hjálpar þér að velja
hollasta kostinn.

FÆRRI
KALÓRÍUR.

MEIRA
AF TREFJUM.

41%
MINNI SYKUR
en í sambærilegum
heilsukornflögum.

1,4%
FETTINNHOLD
FETHALT



En persónulegri að 30g innihaldi

110kcal	3g	0,4g	0,1g	0,3g
6	3	1	1	5

en en nokkurn veltandi daglega mataræði (GDA)

Láttu skynsemina ráða og byrjaðu daginn á bragðgóðum og miklu hollari morgunverði.



Í græna Skráargatinu er lykillinn að hollara mataræði. Merkið var fyrst tekið upp í Svíþjóð árið 1989 og hefur síðan öðlast sess sem norræna hollustumerkið, nú síðast á Íslandi. Vörur merktar Skráargatinu uppfylla strangar kröfur um hollustu. Þess vegna er Fitness merkt með Skráargatinu.

Það væri rosalega gaman ef ungt fólk myndi skrifa einhver og eitthvað en ekki eitthver-og-einhvað...

ÚTSKIFTAR-HÓPURINN

Uppáhaldskennitala innan leikhópsins:
Kennitalan hans Þórs 310788-2619, sjúklega fyndin kennitala.
Uppáhaldsleikari á Íslandi: Prófessor Stefán Jónsson.
Uppáhaldsleikari í útlöndum: Gellan sem lék í Love Actually.
Uppáhaldsskyndibitinn: Bananar, nema Þorleifur hann hatar þá, því hann kúgast svo mikið.
Uppáhaldsgata: Dreka-kór, því drekar eru svo ógeðslega svalir, hvað þá syngjandi drekar.

ARNAR DAN ER MJÖG DANNAGUR LEIKLISTARNEMI



Leiklistarskólinn eins og Hunguleikarnir

Útskriftarbekkur leikaranema úr LHÍ frumsýnir á morgun **Tímaskekkju**, spunaverk eftir nemendurna sjálfa

„Við sömdum verkið sjálf undir leiðsögn kennara en það varð til í spunaferli á svona sex vikum. Allt efnið sem varð til á þeim tíma er reyndar mun lengra en verkið, þetta eru í raun bara bestu brotin úr þessu merkilega vinnuferli sem áhorfendur fá að sjá,“ segir Salóme Rannveig Gunnarsdóttir sem ásamt bekkjarsystkinum sínum í útskriftarvekk leikaranema úr LHÍ frumsýnir verkið Tímaskekkju annað kvöld, 12. október. „Verkið tekur á samskiptum kynjanna þar sem við skoðum bæði kynjahlutverk nútímans og fortíðarinnar, væntingar okkar hvers til annars og þá fegurð og þau vonbrigði sem við upplifum þegar hlutirnir ganga ekki sem skyldi.“

Leikhópin er verkinu skipa allir nemendur útskriftarvekkjarins, fimm ungar konur og fimm ungir menn. Þau heita Arnar Dan Kristjánsson, Arnundur Ernst Backman, Elma Stefanía Ágústsdóttir, Hafdís Helga Helgadóttir, Hildur Berglind Arndal, Oddur Júlíusson, Thelma Marín Jónsdóttir, Þorleifur Einarsson, Þór Birgisson ásamt fyrrnefndri Salóme.

Seltan af tárnum verst

Tímaskekkja er fyrsta verkefni af mörgum sem Nemendaleikhús LHÍ

setur upp í vetur. Þegar leikaranemarnir eru spurðir hvað hafi verið skemmtilegast við vinnuferlið svarar Arnar Dan: „Nú, grínið auðvitað. Það er svo fyndið, sjáðu til,“ við kátinu viðstaddra. Það sísta við ferlið var hins vegar að hans sögn „seltan af þurrum tárnum“, sem gefur til kynna að ekki hafi verið átakalaust að rýna svo djúpt í samskipti kynjanna. Nú eða þá einfaldlega að nemendur bekkjarins séu einfaldlega ekki góðir hverjir við aðra. Blaðamaður forvitnast því um stöðuna á því hvort allir séu vinir eða hvort samkeppnin leikaranemanna á milli spilli allri vináttu. „Þetta er biluð samkeppni, eiginlega bara svolítið eins og í Hunger Games,“ segir Oddur á létum nótum. En er það þá svo að samkeppnin sé svo mikil af því að umrætt verkefni sé svo góður gluggi fyrir nemana til að vera uppgötvuð af leikhúsunum? „Já, að minnsta kosti í augum flestra okkar,“ svarar Hildur Berglind. „Sum okkar ætla samt bara að verða stjórnsmálamekk þegar þau verða fullorðin og hallærisleg. Fyrir þeim er þetta ekkert mikilvægt svo sem.“

Sem fyrr segir verður verkið frumsýnt annað kvöld en aðrar sýningar fara fram kl. 20:00 dagana 14.-18. október. Frítt er á sýningarnar en panta þarf miða með tölvupósti á leikhus@lhi.is.

MMM

MONITOR MÆLIR MEÐ...

FYRIR HÚMORISTA

Hraðfrétta-Benni og Hraðfrétta-Fannar slógu í gegn á mbl.is síðasta vor með



Hraðfréttirnar

sínar og færðu sig í framhaldinu yfir á RÚV. Það er því gríðarlega mikilvægt fyrir alla með góðan húmor að muna að fylgjast með þeim piltum á lokamínútum Kastljóssins á fimmtudögum.

FYRIR LESTRARHESTA

Vefsíðan eBækur, www.ebaekur.is, er tilvalin fyrir alla þá sem hafa gaman af lestri góðra bóka. Á síðunni er hægt að finna íslenskar og erlendar rafbækur og þá

leynast þar einnig hljóðbækur fyrir þá sem vilja stytta sér stundir í bílnum, í strætó eða bara heima í stofu.

FYRIR TÓNLISTARGRÚSKARA

Margir hafa náð að smíða ótrúlegustu lög heima hjá sér enda tónlistarforritin orðin ansi

aðgengileg í dag. En alltaf má á sig blómum bæta og því væri upplagt fyrir tónlistargrúskara að skella sér á fyrirlestur um Pro Tools 10-forritið sem fram fer í Hinu húsinu á laugardaginn klukkan 14.00. Fyrirlesari er hinn reyndi Kristinn Sturluson og er miðaverð 2.500 krónur.



Vikan á facebook

Sigrún Össurardóttir

Edda (6 ára) lærir heima og á að skrifa orð sem byrja á Ó. Hún spyr þabba sinn: "hvernig skrifa ég ó my god?"

8. október kl. 18.26



Margrét Erla Maack

þekkir einhver sveðjumanninn? mig langar að senda honum þakkarskeyti.

8. október kl. 9:28



Ingólfur Þórarinnsson

Hvað er betra á sunnudagskvöldi en endursýndur þáttur af Silfur Egils og 4 daga gamalt spaghettí með goslausu Sinalco?

7. október kl. 23:29



Haldór Eldjárn

Sat í rólegheitum í bíl fyrir utan Hagkaup í Garðabæ, svona eins og maður gerir. Rennir þá ekki upp að mér svartur Range Rover fullur af unglingsdrenjum sem rétt náðu niður á ökufellama, keyrandi um á bráðabirgðaöku-réttindum í Justin Bieber-hettupeysum. Þeir gerðu sér lítið fyrir og köstuðu forlata skinkusneið í rúðuna hjá mér og brunuðu svo mútu-hlæjandi á brott. Nú er mér spurn: Hvað gerði ég til að verðskulda þessar aðfarir?

7. október kl. 00:29

FEITAST I BLAÐINU

4 Ætli hún Sóley eigi Íslandsmet í Youtube-áhorfi á stakt myndband?



6 Hildur og Sigríður reka verslunina Velvet þar sem þær selja alls kyns fylgihluti.



8 Íris Mist er fjaránlega flott fimleikaskvísa sem er á leið á Evrópumót.



15 Birta Sól kann ráð við ýmsu og fór hún létt með að leysa Loka-próf Monitor.



Efst í huga Monitor

Aldrei segja aldrei

Ég hef stundum velt því fyrir mér hvað maður þurfi að vera svo maður geti skilið eftir sig tilvitnun sem myndi lifa um ókomna tíð og fólk myndi óspart nota við hin ýmsu tilefni.

Á þriðjudaginn síðasta fór ég á Hanann með samstarfsfólki mínu hér á Monitor. Það er alltaf voðalega notalegt að kíkja eitt og eitt hádegi svona út að borða með góðu fólki. Hittum þar einmitt Hraðfrétta-bræðurna Fannar og Benna og var það mikil ánægjuviðbót.

Nema hvað að á afgreiðsluborði Hanans er vitnað í kántrí-manninn Kris Kristofersson og eru orðin hans „The heart is what matters most of all“ sett fallega inn í ramma svo úr verður hið þrýðilegasta listaverk. Nema hvað að við fórum að spjalla um það hvað maður þyrfti eiginlega að gera og vera í lífinu svo maður gæti sagt eitthvað ágætlega gáfulegt og fólk myndi hafa það eftir þér seinna meir.



Ég er nefnilega alveg viss um að einhver Íslendingur hafi sagt fyrir mörgum árum: „Það er hjartað sem skiptir mestu máli,“ en enginn hafi skrifað það niður og vitnað í. Er hægt að vera bara heima hjá sér við matarborðið og segja einhverja snilld og svo myndi það bara fréttast eða þarf maður að vera frægur leikari eða heimspekingur?

Nei, ég er bara að þæla í þessu. Sérstaklega eftir að ég fór á American Style um daginn og sá þar stóra tilvitnun í Justin Bieber. Ekki misskilja mig, ég fíla Bieberinn, en ég held að hann viti það best sjálfur að hann er ekki sá eini sem hefur sagt „Never Say Never“ þó svo að lagið sé fínt hjá honum og Jaden Smith.

j/rj

*athugið: þessi pistill er bara gerður til gamans, skrifaður með tóma gleði í hjarta.

MONITOR@MONITOR.IS Ritstjóri: Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is)

Bláðamenn: Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) Lís Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) **Umbrot:** Monitorstaðir

Auglýsingar: Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** Styrmir Kári Erwinsson (styrmirkari@mbl.is)

Myndvinnsla: Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

Veislan heldur áfram



SÓLEY

Fyrstu sex:
201086.
Upphaldshljó-
færi: Píanó.
Sími: iPhone 4.
Lag á heilanum
núna: Nokia-
hringingin af
því að hún var
í forriti sem ég
var að læra á.
Tónlist er: Snilld.

Áritaði vegabréf í Slóveníu

Sóley er alltaf á miklum þönum á **Airwaves** en gerði ekki neitt til að fá margar milljónir áhorfa á **Youtube**

Lagið þitt Pretty Face er með rúmlega 7.600.000 áhorf á Youtube. Hver er galdurinn á bak við þennan fjölda?

Ég gerði bara ekki neitt. Ég veit ekki hvernig þetta gerðist. Ég meira að segja ætlaði ekki að hafa þetta lag á plötunni, það var í raun tilviljun að þetta lag komst á plötuna. Það var einhver Þjóðverji sem hlóð þessu upp á Youtube og ég efast um að hann hafi búist við þessu heldur.

Hvar eru stærstu aðdáendahóparnir þínir?

Ég held að langstærsti hópurinn sé í Þýskalandi af því að Morr Music, plötu-fyrirtæki mitt, er þar. Svo er ágætt að spila í löndunum þar í kring. Austur-Evrópa er líka mjög skemmtileg. Þar er svo klikkað fólk á mjög góðan hátt. Því austar og því sunnar sem maður fer þar er fólk heitara í blóðinu. Það er einhver æsingur í þeim.

En það er nú kannski ekki æsingur í tónlistinni þinni.

Nei, nákvæmlega. En á Íslandi myndi enginn koma og biðja um eiginhandar-áritun en þarna er fólk svo tryllt í að fá að taka myndir og fá áritun. Ég meira að segja áritaði vegabréf hjá einhverjum í Slóveníu eða eitthvað álíka.

Þú ferð á tónleikaferðalag með Of Monsters and Men í Nóvember. Hvað er fleira framundan hjá þér?

Ég er með næstu plötu inni í hausnum á mér. Akkúrat núna er ég að gera tónlist fyrir leikrit sem verður frumsýnt eftir viku í Kúlunni fyrir aftan Þjóðleikhúsið. Þetta er brúðuleikhús fyrir fullorðna og það er ekkert talað í þessu. Svo tónlistin spilar stóran þátt. Það er mjög skemmtilegt verkefni. En þegar því lýkur ætla ég að örugglega að byrja á næstu plötu.

Hvað ætlar þú sjálf að sjá á Airwaves?

Ég veit að Dirty Projectors eru að spila á sama stað og Sin Fang svo ég stefni á að kíkja á það en svo þarf annað að koma í ljós.



Áfram stelp

Færri komust að en vildu í síðustu viku þegar Ásgeir Trausti og Snorri Helga tróðu upp á **Faktorý** í upphitunartónleikaröð **Símans** fyrir **Airwaves-hátíðina**. Í gærkvöldi hélt svo veislan áfram þegar **Sóley, 1860** og **Samaris** gáfu tónleikagestum smjörþefinn af því sem koma skal á Airwaves í ár.



Samveran er best

Hlynur Jóni Hallgrímsson, söngvari 1860, vonar að hinir í bandinu séu vinir sínir.

Hvað er framundan hjá 1860?

Ógeðslega mikið af plötupptöku en við ætlum að gefa út plötu í mars á næsta ári. Svo erum við að spila heila gomu. Maður er bara að reyna að hafa tíma fyrir andlegu hliðina.

Hvað er skemmtilegast við plötuútgáfuferlið?

Það er að vera ótrúlega mikið í kringum vini sína. Maður er með svo óheftan aðgang að vinum sínum í þessu bandi og samveran er best.

Þannig að þið eruð allir vinir?

Já, ég myndi segja það og ég vona að þeir segi það sama um mig.

Hvað er það sísta við ferlið?

Allar málamiðlanir og allt sem þjónustar ekki tónlistina heldur vöruna sjálfa.

Þið bættuð við ykkur meðlimum frá því á síðustu plötu. Er mikill munur á hljómi sveitarinnar eftir þær breytingar?

Þó að þetta sé ennþá sama þæling þá er þetta alltaf að fara að breytast eitthvað. Það er meiri kraftur, en maður reynir samt að halda í næmið þó að við séum komnir með bassaleikara, trommara og rafgitarleikara.

Hver er snilldin við Airwaves?

Gleðin. Andrúmsloftið er ótrúlega gott og stemningin er mikil. Það eru einhverjir tófrar í loftinu.

Ætlar þú að sjá eitthvað sjálfur á Airwaves?

Ef ég verð ekki of bugaður af öllum Off-Venue-giggunum okkar þá var ég búinn að segja við mig að fyrr myndi ég skera af mér hendurnar en að missa af Shabazz Palaces.

HLYNUR

Fyrstu sex í kennitölu: 290685.

Uppáhaldshljóðfæri: Mandólin.

Sími: Einhver LG-gæi.

Lag á heilanum núna: Attaboy af the Goat Rodeo Sessions.

Tónlist er: Best á fastandi maga.



Stelpurnar í Gerplu voru í landsliði Íslands sem varð Evrópumeistari í hópfirmleikum kvenna árið 2010. Nú eru þær aftur á leiðinni út fyrir hönd Íslands og ætla að leggja allt í sölurnar við að verja titilinn dagana 19.–21. október næstkomandi.

Weetos styrkir stelpurnar okkar þar sem **10 kr.** af hverjum pakka til Gerplu til 5. nóvember renna beint til þeirra.

Styðjum stelpurnar okkar!

10 Kr.
af hverjum
pakka til
Gerplu



Verðlaunaðu þig með Weetos



HILDUR
Á 30 SEK.
Fullt nafn: Hildur Birna Birgisdóttir
Fyrstu sex í kennitölu: 280692
Staða: Ég er í viðskiptafræði í HR
Ómissandi fylgihlutur fyrir daginn: Flott hálsmen gerir mikið fyrir hversdags outfittið
Uppáhaldslitur: Svartur og gull
Þrjú orð sem lýsa þér best: Heiðarleg, skipulögð, ákveðin

SIGRÍÐUR
Á 30 SEK.
Fullt nafn: Sigríður Elfa Elíadóttir
Fyrstu sex í kennitölu: 100892
Staða: Ég er í lífeindafræði í HÍ.
Ómissandi fylgihlutur fyrir daginn: Man alltaf eftir því að setja á mig armbönd
Uppáhaldslitur: Svart passar við allt
Þrjú orð sem lýsa þér best: Óþolinmóð, áreiðanleg, kaupóð

Eru með stór plön fyrir framtíðina

Stíllinn heimsótti þær **Hildi** og **Sigríði** þessa vikuna en þær eru eigendur verslunarinnar **Velvet**. Þar selja þær fylgihluti og þá aðallega skartgripni en einnig er hægt að versla í gegnum heimasíðu þeirra, www.velvet.is. **Stíllinn** spurði þær vinkonur út í nýjustu strauma og stefnur skartgripatískunnar og hvað yrði mest áberandi í haust.

Hvernig byrjaði Velvet-ævintýrið? (Hildur:) Ég stofnaði Velvet í lok árs 2010, þar sem mér fannst vanta gott úrval af fylgihlutum sem fylgdu straumum í tískunni en væru samt ódýrir. Í mars á þessu ári byrjuðum við síðan að vinna saman að Velvet. Við höfum báðar mjög mikinn áhuga á tísku og þetta er því ekki síður áhugamál hjá okkur en fyrirtæki.

Hvaðan kom nafnið Velvet? Nafnið var svolítið út í bláinn, aðalatriðið var að hafa það stutt og grípandi.

Hvernig fylgihluti eru þið að selja? Við höfum mest verið með áberandi skart samkvæmt nýjustu tísku. Okkur finnst fylgihlutir vera punkturinn yfir i-ið og mikilvægir fyrir heildarútlitið. Við viljum reyna að höfða til sem flestra með því að bjóða upp á skart í ólíkum stílum.

Nú eru þið með netsíðuna www.velvet.is, er mikið verslað í gegnum hana? Með netverslunni erum við að þjóna stærri hóp fólks, t.d. úti á landi. Netverslanir eru þægileg leið til að versla og fólk er að verða öruggara með að versla á netinu. Við leggjum mikið upp úr góðri og snöggri þjónustu, til að mynda þá fara pantanir af netinu í póst innan sólarhrings miðað við virka daga.

Hvenær opnuðuð þið svo búðina á Kleppsmýrarvegi 8? Við opnuðum búðina í apríl á þessu ári eftir að hafa verið með netverslunina í um eitt og hálf ár. Við vorum búnar að finna fyrir mikilli eftirspurn eftir því að geta séð vörurnar og mátað þær, og næsta skref var því að opna verslun.

Hvernig hefur reksturinn þar gengið? Við-tökurnar hafa verið mjög góðar. Verslunin var fyrst og fremst hugsuð sem aðstaða fyrir vöruúrvalið þar sem fólk gæti komið og skoðað, sem og að sækja pantanir. Það er ekki fyrir alla að versla á netinu og því fannst okkur mikilvægt að koma til móts við þá. Við erum aðeins með opið tvisvar í viku en einnig er hægt að hringja og fá að koma á öðrum tímum.

Við höfum verið varar við að viðskiptavinir okkar eru búnir að skoða vöruúrvalið á netinu eða Facebook áður en þeir koma til okkar á Kleppsmýrarveg og koma því gagnert til að kaupa ákveðnar vörur. Okkur finnst ánægjulegt að nánast allir sem koma í verslunina ganga út með poka.

Hvaða fylgihlutir eru vinsælastir þessa dagana? Statement-hálsmen eru búnir að vera vinsæl hjá okkur í allskonar litum og formum. Gaddaarmbönd, þríhyrningar, hauskúpur og krossar er einnig heit í skartinu í dag.

Hvort er meira verslað í gegnum netið hjá ykkur eða í versluninni? Netverslunin er opin allan sólarhringinn og aðgengileg öllum þannig að mikill hluti sölnunnar fer í gegnum hana. Salan í versluninni er samt mjög góð og aðsóknin hefur komið okkur á óvart. Draumurinn væri síðan auðvitað að opna stærri verslun einn daginn. Við erum með stór plön varðandi framtíðina.

Eru þið sammála orðatiltækinu "minna er meira", eða eigum við að vera óhræddar við að raða á okkur skartgripunum? Eins og í öðru þá má alveg gæta hófs í skarti. Okkur finnst flottara að láta athyglina vera á einn hlut og nota látlausara skart með. En auðvitað getur verið flott að nota t.d. nokkur armbönd saman, það fer einfaldlega eftir samsetningunni.

Hvaða fylgihlutir verða áberandi í haust? Statement-hálsmen verða ennþá áberandi og armbönd eru að koma sterk inn. Grófleikinn í skarti er aðeins að minnka, skartið er að fara meira í fingerðari átt en hefur verið undanfarið.



FALLEGUR HRINGUR PRÝTT GETUR FINGUR



ÞUNG SÚ ÞRAUT AÐ SMÍÐA SKRAUT



FALLEGT SKART GYLLT OG SVART



ÉG VIL AÐ ALLIR VITI AÐ ÉG ELSKA LITI



HAUSKÚPAN SYNGUR ÉG ER GLINGUR



SJÁ EYRNALOKKA SEM ÝKJA ÞOKKA

HVERSDAGS GALLABUXUR: LEE, LEÐURJAKKI: NEÐSTA HÆÐ Í TOPSHOP, SKÓR: DR MARTINS Í LONDON BOLUR: MONKI, LEÐURTASKA: ROYAL REPUBLIC Í GEYSI, HÁRBAND: MAIA, LAUGAVEGI, SKART: ÚTSKRIFTARGJÖF

SPARI KJÓLL: MAJE, VESKI: MICHAEL KORS, SKÓR: STEEVE MADDEN, DEMANTSEYRNALOKKAR: ÚTSKRIFTARGJÖF, HÁLSMEN: GULL OG SILFUR, GULLARMBAND MEÐ PERLUM: FRÁ ÖMMU

UPPÁHALDS KJÓLL: SANDRO PARIS, LEÐURBELTI: AMERICAN APPAREL, SKÓR: JEFFREY CAMPPELL, SOKKABUXUR: H&M, TASKA: MICHAEL KORS, JAKKI: BARBOUR FRÁ GEYSI, HÁRBAND: MAIA, LAUGAVEGI.

SKÓLA/VINNU DRESS GALLABUXUR: LEE, SKYRTA: SANDRO PARIS, SKÓR: MINELLI, TASKA: MARC BY MARC JACOBS.

Með tísku á heilanum

Stíllinn fékk töffarann og glamúrgelluna Dóru Júlíu Agnarsdóttur til að sýna okkur nokkrar af uppáhalds flíkunum sínum. Dóra Júlía er nýorðin tvítug og starfar í versluninum Geysi og Túrístabúðinni Lundanum á Skólavörðustíg.

Hver er Dóra Júlía?

Tvítug stelpa í leit að tilgangi lífsins

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

Eftir mikla þróun í gegnum árin finnst mér ég loksins núna vera búin að finna mér minn eigin stíl sem ég er mjög ánægð með. Sæki í að vera kvenleg og glamorous ásamt því að vera samt afslöppuð og doltið kúl. Elska leður, vandaðar handtöskur eins og marc jacobs og michael kors, flottar gallabuxur, tanktops, fallega kjóla, kvenlega hæla og rokkaralega skó, t.d. Underground og dr.martins. Er mjög hrifin af fallegu fíngerðu skarti. Hef alltaf verið ástfangin af 6. áratugnum þó ég klæði mig ekki eins mikið í takt við hann núna og ég gerði áður.

Hefur þú mikinn áhuga á tísku?

Já ég myndi segja að ég hefði tísku svoltið á heilanum og hef eiginlega gert það alla ævi. Hef síðan ég var bara lítil stelpa haft mikinn áhuga á fallegum og vönduðum flíkum og mamma mín kenndi mér snemma að fara eftir "quality over quantity". Ég skoða mikið tiskublöð og á ótrúlega margar bækur um bæði fatahönnuði, tiskuljósmyndir og fyrirmyndir hvað varðar tísku sem ég er dugleg við að skoða og sækja innblástur í. Svo er ég dugleg að elta tiskufyrirmyndir og tiskutímaritin á instagram.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Ég á það til að spreða svoltið í fót þegar ég kemst til útlanda og þá eru Urban Outfitters og Topshop alltaf í smá-uppáhaldi, sérstaklega neðsta hæðin í Topshop í London sem selur allskonar sjúklega hip merki. Annars kaupi ég alltaf bara það sem mér finnst flott hverju sinni og finnst alltaf mjög gaman að lenda á litlum búðum einhversstaðar í útlöndum þar sem maður getur fundið eitthvað fínt. Ég var í París í sumar og þar fundum við æðislegar búðir sem voru svoltið dýrari en highstreet-búðirnar en samt mjög einstakar og fallegar vörur. Alltaf gaman að kaupa færri og finna :) Svo vinn ég í Geysi á Skólavörðustíg og læt einstaka sinnum eftir mér eitthvað þar, mér finnst hún flottasta búðin í bænum.

Hvaða árstími finnst þér skemmtilegastur hvað varðar tísku?

Mér finnst alltaf rosalega gaman að klæða mig á sumrin, bæði af því ég elska sólna af öllu hjarta og mér líður vel í léttum og fallegum flíkum. Hinsvegar finnst mér flottustu fötin alltaf koma á haustin og skemmtilegt að geta verið í stíl við guðdómlegu haustlitina, tekið fram kápur og loðfelda og geta klætt mig í svart með góðri samvisku.

Hvað er ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir haustið?

Í mínum huga er það hlý og góð peysa í fallegum haustlitum, leður, hippalegar útvíðar buxur og góðir skór fyrir veðurastæðurnar.

Hver hafa verið þín verstu tiskumistösk?

Þau eru rosalega mörg, hugsa að það gerist ennþá við og við að maður geri einhver tiskumistösk en það er hægt að læra alveg svakalega á því! Fékk gullæði þegar ég var 14 ára og var oft með gullderhúfu, allt, allt of mikið af öllum skartgripum í heiminum og glansandi leggings. Það var ekki fallett...

Hver er best klædda kona í heimi?

Ég hef alltaf verið mjög hrifin af Kate Moss og stílnum hennar, mér finnst hún með einstakan, áhrifaríkan stíl og hún hefur lengi verið fyrirmynd hjá mér. Ég held að ef ég ætti að skapa best klæddu konu í heimi þyrfti það að vera Kate með gamaldagsáhrifum frá Edie Sedgwick og Audrey Hepburn

Er eitthvað skemmtilegt á döfni hjá þér í haust?

Já, margt spennandi, er aðeins að átta mig á því hvað mig langar að gera í framtíðinni og safna mér pening. Um jólin fer ég til Bandaríkjanna að heim-sækja kærastann minn og við ætlum að vera nokkra daga í New York og fara svo til Los Angeles þangað sem hann er að flytja núna í október. Hugsa að ég verði tæpan mánuð úti og hlakka mikið til! Annars er framtíðin bara óráðin.

Ef þú yrðir að fá þér húðflúr, hvernig húðflúr myndir þú fá þér og hvar?

Er með tattú, litla stjörnu á vinstri síðunni ofarlega á rifbeininum, sem ég elska mikið. Er ekki búin að ákveða hvort eða hvernig næsta ætti að vera.



SPARI



HVERSDAGS

Myndir/Styrmir Kári



UPPÁHALDS



SKÓLA/VINNU DRESS

ERTU VIÐBÚIN??

SOREL: 22.995.-

SOREL: 21.995.-

SOREL: 24.995.-

SOREL: 25.995.-

gs skór

Kringlunni - Smáralind
s. 512 1760 - s. 512 7700
ntc.is - erum á

Adrenalíníð þarf að flæða

Fimleikadrottningin **Íris Mist Magnúsdóttir** er liðsmaður P1-liðs Gerplu, ríkjandi Evrópu- og Norðurlandameistara í fimleikum.

Monitor ræddi við Írisi Mist um komandi Evrópumót, hættunar í fimleikunum og Meistaramánuð.

Máður verður að njóta allrar leiðarinnar að mótinu því þetta er skemmtilegasti tími ársins hjá okkur, okkur finnst það öllum. Það er svo gaman að vera að stefna að einhverju svona stóru," segir Íris Mist Magnúsdóttir, hin jákvæða fimleikadrottning úr P1-liði Gerplu. Fimleikahópurinn, sem prýddi meðal annars símaskrána á síðasta ári, heldur út til Danmerkur 16. október til að keppa á Evrópumótinu í hópímleikum. Skemmst er frá því að segja að hópurinn er ríkjandi Norðurlanda- og Evrópumeistari í greininni og á hann því titil að verja. Blaðamaður Monitor settist niður með Írisi Mist og ræddi við hana um komandi Evrópumót, lykिलinn að velgengni innan hópímleika, hættunar í íþróttinni og adrenalínflæði, svo eitthvað sé nefnt.

Texti: Einar Lövdahl einar@monitor.is
Myndir: Styrmir Kári Erwinsson styrmirkari@mbl.is

Þú varst sjö ára þegar þú byrjaðir í fimleikum. Hefur líf þitt snúist um fimleika síðan?

Já, alveg klárlega. Ég hef einu sinni hætt í átta mánuði, þá hugsaði ég ekkert um fimleika, en annars held ég að ég hafi hugsað um fimleika svona meirihluta hvers einasta dags síðan ég var sjö ára. Ég fór sem sagt aðeins á gelgjuna þegar ég var 15 ára og hélt að ég væri að taka rétta ákvörðun en sneri svo aftur í fimleikasalinn innan árs.

Prófaðir þú einhverjar aðrar tómsundagreinar eða vissir þú strax að fimleikarnir væru rétta íþróttin fyrir þig?

Ég prófaði fyrst ballett og djassballett en grenjaði alltaf heilu tímuna. Einn daginn var ég síðan að leika við vinkonu mína þegar hún þurfti að fara á fimleikaæfingu. Ég ákvað að fylgja henni á æfinguna því svo ætlaði amma mín að sækja mig þangað. Amma mín var hins vegar eitthvað lengi að koma að sækja mig svo ég ákvað að bíða á fimleikaæfingunni og það má segja að ég hafi varla farið út úr fimleikasalnum síðan. Ég prófaði síðan einu sinni að æfa fótbolta og frjalsar þegar það var sumarfrí

í fimleikunum auk þess sem í dag hef ég prófað líklega allar íþróttagreinar þar sem ég er að læra íþróttafraði í HR.

Hvernig týpa varst þú í menntaskóla?

Ég hætti í fimleikunum í 10. bekk og byrjaði síðan aftur í fimleikunum á fyrsta ári í FG. Upp frá því var ég að æfa sjálf og þjálf fimleika, ég stundaði félagslífið í skólanum og var alltaf með vinum mínum svo námið var þarna einhvers staðar í svona 20. sæti á forgangslistanum. Ég svaf í tímum og lærði vodafonega lítið, en ég náði að gera allt hitt rosa vel (hlær). Þetta hafðist samt allt að lokum, en ég þurfti að taka mér pásu frá skólanum og skipta um skóla til að komast í nýtt umhverfi áður en ég kláraði stúdentinn.

Fyrir mann eins og mig sem hefur aldrei prófað fimleika, þá upplifi ég öll þessi stökk, flikk-flökk og hvað þetta allt er kallað sem stórhættulega iðkun. Ert þú aldrei hrædd við að slasast þegar þú fleygir þér svona um loftið?

Þegar ég var yngri þá var ég aldrei hrædd við neitt, þjálfarinn minn gat í rauninni sagt mér að gera hvað sem var. Ég spurði alltaf bara: „Get ég það alveg pottþétt?“ og ef þjálfarinn svaraði játandi, þá var ég bara hundrað prósent á því að ég gæti það og lét vaða. Nú þegar ég orðin 25 ára - og sérstaklega eftir að ég meiddist illa og gat ekki æft í átta mánuði, þá kasta ég mér ekkert í hvað sem er. Ég passa alltaf að ég slasist ekki. Ég er samt í raun aldrei hrædd því við erum náttúrulega með þjálfara sem vita nákvæmlega hvað þeir eru að gera. Þeir grípa okkur alltaf, hjálpa okkur að lenda og svo framvegis þannig að ég upplifi það þannig að það séu meiri líkur á að ég slasi mig við að labba út í bíl heldur en í þessum stökkum.

Eins og þú segir þá meiddist þú illa fyrir um ári þegar þú sleist hásin. Fyrir vikið gast þú ekki tekið þátt á Norðurlandamótinu sem Gerpla vann. Hvernig upplifðir þú það allt saman?

Þetta var bara öðruvísi reynsla. Ég meiddist tveimur vikum fyrir mótið og þetta voru auðvitað þannig meiðsli að ég vissi strax að ég færi aldrei að vera með á mótinu. Ef ég hefði til dæmis snúið mig á ökkla, þá hefði maður

▮▮ Þeir grípa okkur alltaf, hjálpa okkur að lenda og svo framvegis þannig að ég upplifi það þannig að það séu meiri líkur á að ég slasi mig við að labba út í bíl heldur en í þessum stökkum.

kannski haldið í einhverja smá-von eða eitthvað álíka. Þess vegna var ég strax stressuðust um að ég myndi einfaldlega ekki fá að fara með út, vegna sýkingarhættu í flugvélinni eða eitthvað. Það að hafa fengið að fara út var auðvitað ótrúlega skemmtilegt, það er alltaf gaman að vera með þessum stelpum. Það var líka spennandi að fá að upplifa svona mót úr þessu sjónarhorni, fá að þæla í hinum liðunum á mótinu, sem við gerum aldrei sem keppendur, fá að hjálpa þjálfurunum og svo framvegis. Ég er alls ekki að segja að mig langi að ganga í gegnum þetta allt aftur eða eitthvað, en í heildina lítið var þetta bara ótrúlega gaman á öðruvísi hátt.

Nú geri ég samt ráð fyrir að það hafi verið töluvert áfall að meiddast í miðjum aðdraganda svona móts, sem gífurlegt þúdur er lagt í. Hvernig tókst þú á við það?

Þegar við æfum fyrir svona mót, þá förum við á rúmlega hundrað æfingar fyrir mót frá lok júní. Í þessu tilfelli förum við á sirka 120 æfingar af því að mótið var mánuði seinna en venjulega. Á því tímabili ákvað ég bara með sjálfri mér að í ljósi þess að ég ætti kannski ekki eitthvað ótrúlega mikið eftir af fimleikaferlinum mínum að ég ætlaði að hafa ótrúlega gaman af þessu og var þess vegna bara að kafna úr jákvæðni á öllum æfingunum. Ég lagði sömuleiðis upp úr því að minna stelpurnar á að njóta æfinganna, ekki að einblína svona mikið bara á mótið sjálft, endapunkturinn. Maður verður að njóta allrar leiðarinnar að mótinu því þetta er skemmtilegasti



Okkar markmið er engu að síður að vinna mótið og verja titilinn.

tími ársins hjá okkur, okkur finnst það öllum. Það er svo gaman að vera að stefna að einhverju svona stóru. Ég var sem sagt búin að ná að njóta hvers augnabliks fram að því að ég meiddi mig þannig að þegar það gerðist gat ég einhvern veginn bara verið glöð yfir því að ég hafi nálgast verkefnið svona og að ég hafi þá til dæmis ekki meiddist fyrr í ferlinu.

Það var síðan heldur ekkert eins og himinn og jörð hefðu farist. Stelpurnar eru svo ógeðslega góðar að það kom bara önnur inn í minn stað og liðið vann mótið.

Hvaða eiginleikum þarf gott lið í hópímleikum að búa yfir?

Það þarf að búa yfir liðsheild, trausti, samheldni og svo þurfa að sjálfsögðu allar í liðinu að vera tilbúnar að gefa allt sitt í verkefnið. Það þarf alveg metnað til að hafa sextán stelpna lið saman átján klukkutíma á viku án þess að upp komi drama eða einhver leiðindi. Við erum allar mjög meðvitaðar um það og allir leggja sitt af mörkum til að engin leiðindi komi upp. Svo þarf hver og ein stelpa að lifa sem fimleikamaður, sofa vel og borða vel og bara hagræða deginum öllum sem fimleikamaður. Svo skemmir það auðvitað ekki fyrir hvað þær eru allar skemmtilegar, miklir karakterar og snillingar.

Hvað hafið þið haft fram yfir hina stúlknaþópna á þessum mótum til þessa? Hvernig hefur ykkur tekist að skara fram úr á bæði Norðurlanda- og Evrópumeistaramóti?

Við erum náttúrulega með rosalega góða fimleikaáðstöðu og þjálfara sem búa yfir mikilli reynslu og hafa þjálfað okkur gífurlega lengi. Við stelpurnar erum allar með mjög svipaðan bakgrunn og það virðist skila sér, til dæmis í samheldni. Síðan er bara eitthvað við þetta lið, jafnvel þótt þú værir ekki góð í einhverju öðru liði, þá yrðir þú sjálfkrafa góð við það að verða hluti af þessu liði. Það er einhver óskilgreinanlegur þáttur í þessu sem rífur okkur allar áfram.

Svo má ekki gleyma að við höfum það fram yfir hin löndin að þegar um er að ræða landsliðakeppni, þá erum við allar búsettar svo nálægt hver annari, við getum æft sem landslið alla vikuna. Hin löndin geta kannski bara hist einu sinni í mánuði, alls sjö eða átta sinnum fyrir mót af

því að fimleikastelpurnar búa í mikilli fjarlægð hver frá annarri á sama tíma og við hittumst sex sinnum í viku.

Nú eruð þið á leiðinni út á Evrópumeistaramótið, sem þið unnuð einmitt fyrir tveimur árum. Verjið þið titilinn?

Já, ég vona það. Við erum allavega búnar að vera að gera allt sem við getum til að vinna mótið aftur en svo ráðum við náttúrulega ekki úrslitunum nema upp að vissu marki. Okkar markmið er engu að síður að vinna mótið og verja titilinn.

Nú er mikill agi yfir fimleikaþróttinni. Hvernig er stemningin á svona stóru móti?

Þegar við komum út er aðalmarkmiðið okkar að hafa gaman af þessu öllu. Þá erum við búnar að vera að æfa stíft í marga mánuði fyrir mótið svo þegar út er komið er ekki hægt að gera meira í því. Við höfum prófað að vera stífar og ofureinbeittar allan tímann og hugsað bara um fimleikaþáttinn og það hjálpaði okkur ekki neitt. Það stressaði mann bara meira upp og í þessari íþrótt máttu helst ekkert vera mjög stressaður, þá eru meiri líkur á að þér mistakist, þú dettir eða eitthvað slíkt. Aðalmarkmiðið okkar er alltaf að vera ótrúlega jákvæðar og njóta þess að vera saman í ferðinni. Fyrsti dagurinn eftir að við komum á mótsstaðinn er til dæmis frídagur og þá förum við bara í bæjarferðir og kíkjum í H&M, slöppum af og fleira skemmtilegt.

Á mótunum sjálfum lítum við ekkert á hin löndin, hvorki þegar þær hita upp né keppa. Einbeitum bara að okkur sjálfum og erum þéttar saman allan tímann. Svo gera bara allir sitt besta.

Og það hefur gengið ágætlega hingað til.

Það hefur bara gengið mjög vel hingað til (brosir).

Þegar þér líður illa eða ert bara almennt ekki í stuði, ert þú þá von að halla þér aftur og hugsa: „Íris, mundu að þú ert Evrópumeistari,“ og tekur þá gleði þína á ný?

Ég hef reyndar aldrei gert það (hlær). Auðvitað er þetta ótrúlega skemmtileg tilhugsun og í þessu eru minningar sem eiga eftir að fylgja manni alla tíð en þetta er ekki eitthvað sem ég stunda, nei (hlær). Það er kannski meira þannig að maður einblíni á næsta mót en velti sér ekki upp úr fyrri mótum.

Er rétt að þú skipuleggir hverja einustu mínútu þína með heilagri dagbók?

Ég þarf alltaf að skrifa allt niður, annars gleymi ég því bara. Dagskráin mín er líka dálítið misjöfn milli daga. Margir mæta kannski bara í vinnu milli klukkan níu og fimm og eru með niðurnegldari rútínur en ég. Ég er kannski í skólanum frá átta til tíu einn dag, þarf svo líka að fara í sjúkrahjálfun þann daginn, síðan kenni ég til dæmis í verknámi þá vikuna, en hef tíma þarna á milli sem ég verð að nýta í eitthvað og svo framvegis. Þetta er dálítið óreglulegt hjá mér. Þetta er samt bara skóladagbók en mér finnst fint að nota hana bara undir allt. Ég hef verið með svona dagbók síðan ég var lítil, pabbi minn ól mig svona upp.

Tekur þú þátt í Meistaramánuði þessa dagana eða eru kannski allir mánuðir ársins „Mist-aramánuðir“ hjá þér?

Varstu lengi að semja þessa? (hlær). Í svona aðdraganda móts er maður náttúrulega í djambanni, þarf að huga vel að mataræðinu og fara snemma að sofa. Er það ekki sirka það sem þessi Meistaramánuður gengur út á? Annars var ég nú ekki upptekin af þessum hlutum þegar ég var meidd, til dæmis. Þá þældi maður ekki mikið í mataræðinu og datt í hálfgerða leti.

ÍRIS MIST Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 020187.

Það sem er skemmtilegast við fimleikana: Að keppa og félagsskapurinn.

Það sem er mesta vesenið: Meiðsli.

Það myndnasta sem ég hef séð á netinu:

Kínverjarnir sem eru búnir að byggja kamra á einhverjum skíðasvæðum, festa klósettinn í bandi við snjósléða og draga svo grey fólki út á klósettina niður brekkuna. Ljött en fyndið.

Fyndnasta sjónvarpsþáttapersónan:

Ég hugsa að ég verði að segja Chandler.

Æskuátrúnaðargoð:

Allar stelpurnar sem unnu til verðlauna í fimleikum á ÓL.



viðtalið

Pú ert í Háskólanum í Reykjavík á þriðja ári í íþróttafræði. Sérð þú fram á að halda áfram á þeirri braut?

Mig langar að læra sálfræði þegar ég er búin með þetta nám eða það er allavega planið núna. Ég er sem sagt byrjuð að taka sálfræðina aðeins með íþróttafræðinni, er búin með þrjá kúrsa. Svo þegar ég klára BS í sálfræði, þá myndi ég vilja fara til útlanda í íþróttafræði.

Þessa dagana er ég í verknámi í íþróttafræðinni sem í mínu tilfalli felst í því að kenna íþróttafræði í Verzló. Það er ógeðslega gaman. Þar erum við íþróttafræðinemarnir bara að kenna þeim alls konar íþróttaefingar, að undanförmu hefur blak til dæmis verið tekið fyrir.

Pú ert 25 ára og það þýðir að það sé farið að halla á seinni hluta keppnisferils þíns í fimleikum. Hvernig gengur þér að horfast í augu við þá staðreynd?

Hugsunin hræðir mig alveg en ég mun alltaf finna mér eitthvað annað til að keppa í, það er klárt mál. Ég held að ég eigi eftir að þurfa að vera í keppnum alla ævi. Ég prófaði cross-fit aðeins þegar ég var að koma mér aftur í form eftir meiðslin og mér fannst það ótrúlega gaman. Ég myndi örugglega fara í einhverja svoleiðis íþrótt eða bara að fara að æfa til dæmis blak. Ég þarf að vera í einhverri keppnisíþrótt þar sem ég fæ adrenalín til að flæða.

Það verður sérstaklega skrytið að hætta í fimleikum af því að það verður einhvern veginn allt annað í hinu dagsdaglega lífi skemmtilegra út af þeim. Pabbi minn nefndi það við mig þegar ég meiddi mig að ég ætti að nýta þann tíma til að hugsa um aðra hluti en fimleika þannig að ég yrði ekki jafnhædd við að hætta en það er nefnilega ekki bara íþróttin sjálf sem ég á eftir að sakna þegar ég hætti. Ég á auðvitað líka eftir að sakna adrenalínsins, félagsskaparins, ferðalaganna, æfingaferðanna, spenningsins og svo framvegis. Það er svo mikið af félagslífi í kringum þetta. Hins vegar á ég auðvitað aðra vini og fjölskyldu sem ég hef kannski ekki alltaf getað sinnt vegna fimleikanna svo þá get ég kannski farið að sinna þeim betur.

Það er þó algjör óþarfi að vera ræða endalok ferilsins þegar framundan er risastórt mót hjá þér. Gangi ykkur allt í haginn úti, áfram Gerpla og Ísland.

Takk fyrir það.

Það þarf alveg metnað til að hafa sextán stelpna lið saman átján klukkutíma á viku án þess að upp komi drama eða einhver leiðindi.



Síðasta sem ég...

Síðasta borg sem ég heim sótti fyrir utan landsteinana: Ég fór til Larvik í Noregi síðasta haust þegar við fórum á Norðurlandamótið í hópfimleikum.



Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á: Kæró bauð mér á Sushi Samba í seinustu viku, það var mjög gott.



Síðasta bíómynd sem ég horfði á: Ég fór á Savages í bíó um daginn. Hún var miklu betri en ég bjóst við.



Síðasti hlutur sem ég keypti mér: Ég keypti mér nammi rétt áðan en annars nefni ég frekar skyrtu sem ég keypti í Corner.



Síðasta húsverk sem ég innti af hendi: Ég þurrkaði af í eldhúsinu heima eftir að ég fékk mér að borða.



Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann: Það var bara klukkan hálf tvö í gærnótt í sms-i til Ásdísar sem er með mér í fimleikum. Ég er aðeins duglegri í því heldur en húsverkunum.



SMÁA LETRIÐ



KVIKMYNDIR

Myndin sem ég get horft á aftur og aftur: Eiginlega engin mynd, frekar þættir eins og Friends eða Desperate Housewives.

Myndin sem ég væli yfir: My Sister's Keeper

Uppáhaldsmyndin mín í æsku: Pretty Woman.

Versta mynd sem ég hef séð: The Big Year.



TÓNLIST

Lagið í upphaldi þessa stundina: Spectrum með Florence & The Machine.

Lagið sem ég hlusta á til að girna mig upp fyrir helgina: Velvakandasveinn með Retro Stefson

Lagið sem ég fíla í laumi: Don't Wake Me Up með Chris Brown.

Lagið sem ég syng í karóki: Allan daginn Bohemian Rhapsody með Queen.



FORM OG FÆÐI

Uppáhaldsmatur: Hreindýrakjöt, hreindýra-hamborgari og sætar franskar kartöflur.

Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á: Boost, flatkökur, hafragaut og Serrano.

Versti matur sem ég hef smakkað: Allt sem er með kóriander.

Líkamsræktin mín: Gerpla er auðvitað líkamsræktin mín en ég styrki líka Sporthúsið meirihlutann af árinu. Vonandi fer það að breytast og kortið verður notað aðeins meira.

Stoltasta augnablikið á íþróttaferlinum mínum: Að vinna Evrópu-meistararitilinn og að fá að taka við 3. sæti í Íþróttamanni ársins árið 2011 fyrir hönd hópsins míns.



Reykjavík
Bókmenntaborg
UNESCO

Fífl. Þú stendur
hér. Hann hefur
aldrei verið með í
veinu. Hann er
edjót. Hvað veit ég
nema hann myndi
strjúka hédan og
beint í lögregluna,
ef maður skildi
hann eftir? Komdu
Bambino.

Gjöf til þín

Við skráningu á eBækur.is fylgir *Vöggvíska* eftir Elías Mar í tilefni af yfirstandandi Lestrarhátíð í Reykjavík. Auk þess færðu fimm bækur að gjöf og 30% afslátt af fyrstu kaupum.

eBækur er ný bókabúð á netinu sem býður eitt mesta úrval hljóð- og rafbóka á landinu. Fyrsta íslenska rafbóka-appið fullkomnar svo þægindin og séríslenska lestrarupplifun. Smelltu þér á eBækur.is og byrjaðu að njóta.



Njóttu þess að lesa ...

eBækur

www.ebækur.is

Þegar ritstjóri Monitor var nemandi í Boston-háskóla kom Coolio og hélt frjá tónleika í nemendakjallaranum.

SISQO

Meikaði það upphaflega með bandinu Dru Hill en breytti síðan lífi margra með klassíkernum Thong Song þegar hann hóf sólóferil sinn.



Hvað er hann að gera í dag?

Eftir að hafa reynt allt, gefið út sólóplötu 2008 sem floppaði, í kjölfarið kallað út gamla Dru Hill-gengið og reynt að túra áttaði hann sig líklegast á því að þessu væri lokið og fór til Bretlands til að taka þátt í Big Brother, þar sem fræga fólk segir algerlega skilið við frægðina.

HANSON BRÆÐUR

Hver man ekki eftir MMMbop?



Hvað eru þeir að gera í dag?

Þeir ákváðu að sleppa því að misnota fíkniefni, berja konur og vanrækja börnin sín og taka því frekar rólega í sínum hjónaböndum og leika sér í tónlistinni. Virðast eiga sinn aðdáendahóp ennþá því þegar þeir buðu síðast á tónleika í heimabæ sínum mættu 20.000 manns og skapaðist stríðsástand þegar staðurinn rúmaði ekki alla.

Hvar eru þau nú?

Það getur verið ansi kalt á toppnum og sumir höndla ekki kuldann og frjósa í hel



TÓNLIST
FREYR ÁRNASON

MC HAMMER

Allir svona listar verða að hafa MC Hammer eða Vanilla Ice. Hamarinn á náttúrulega heiðurinn af einhverju öflugasta persónulega gjaldþroti sögunnar.



Hvað er hann að gera í dag?

Á og rekur haug af dans- og internetfyrirtækjum. Þess má líka til gamans geta að þegar ekkert virtist ætla verða úr því að myndin Napoleon Dynamite yrði framleidd opnaði Hammer veskið og fjárfesti í henni. Hann er semsagt toppnáungi í toppmálum.

DUFFY

Kom með lagið Mercy árið 2007. Seldi endalaust af plötum, vann verðlaun og fyllti tónleikahallir. Ákvað síðan að reka alla sína nánustu samstarfsmenn enda væru þeir bara að lifa á hennar hæfileikum og vinnu. Gaf út plötu án þeirra og...



Hvað er hún að gera í dag?

Ekkert.

COOLIO

Þú gefur út Gangsta's Paradise og hvað ætlaðu síðan að gera?

Hvað er hann að gera í dag?

Leiklistin virðist eiga allan hug Coolios um þessar mundir. Hefur síðustu ár leikið í nokkrum straight to DVD-myndum eins og Dracula 3000 og Bitchez N the hood II. Botninn á tilveru hans hlýtur að vera þátttaka hans í Celebrity Cook Off og Big Brother-þáttunum.



FRUMSÝNING HELGARINNAR

End of Watch

Tveir félagar í lögregluliði Los Angeles-borgar lenda í kröppum dans þegar rútínuverkefni leiðir þá á slóð hættulegra manna sem hika ekki við að bjóða lögreglunni byrginn. Lögreglufélagarnir Brian og Mike (Jake Gyllenhaal og Michael Peña) eru ekki bara vinnufélagar heldur góðir vinir að auki. Við venjubundið eftirlit í borginni verða þeir Brian og

Mike varir við eitthvað grunsamlegt og ákveða í framhaldinu að stöðva bíl og leita í honum. Sú leit leiðir svo aftur til þess að þeir finna bæði skotvopn og peninga sem tilheyrja einni af glæpáklíkum borgarinnar. Vopnin og peningana gera þeir upptæka eins og reglur gera ráð fyrir en um leið styggja þeir glæpamenn sem eru ekki á því

Leikstjóri: David Ayer.
Aðalhlutverk: Jake Gyllenhaal, Michael Peña, Anna Kendrick, Natalie Martinez, America Ferrera, David Harbour and Frank Grillo.
Lengd: 109 mínútur.
Aldurstakmark: 16 ára.
Kvikmyndahús: Samíóin Álfabakka, Kringlunni, Egilshöll, Keflavík og Akureyri.

að láta lögregluna koma í veg fyrir áætlanir sínar og hyggja á hefndir.

VILTU VINNA MIÐA?

Monitor ætlar að gefa miða á **End of Watch**, fylgstu með ...

facebook.com/monitorbladið

TÖLVULEIKUR

Resident Evil

MMMMM

Tegund: Hasar- og skotleikur

PEGI merking: 18+

Útgefandi: Capcom

Tölvur: PS3, Xbox 360

Hér, þar og allsstaðar

Það er óhætt að segja að Resident Evil-leikirnir hafi í gegnum tíðina verið eins og að stíga uppí góðan rússibana. Sumir þeirra eru með þeim bestu sem maður hefur prófað og svo eru aðrir með þeim verstu. Nú síðustu árin hafa leikirnir verið í ákveðinni tilvistarkreppu enda þurft að svara samkeppni frá leikjum á borð við Dead Space, Assassins Creed og Uncharted.

Í þessum nýjasta leik seríunnar reyna framleiðendurnir að gera líkt og Herbert Guðmundsson eða að svara kallinu og inniheldur leikurinn í raun fjórar mismunandi leikgerðir í einum pakka og er því fókúsin að vissu leyti útum allt.

Söguþráður leiksins er byggður á fjórum mismunandi köflum sem gerast viðsvegar um heiminn, en tengja saman söguna og mynda eina heild. Leikmenn geta stýrt einhverri af 7 aðalpersónum leiksins og eru margar þeirra þekktar úr fyrri leikjum og má þar nefna Chris Redfield og Leon Kennedy.

Spilun leiksins svipar nokkuð til hasar- og skotleikja eins og við þekkjum þá í dag og er hasarinn fyrirferðarmeiri í þessum leik en þeim fyrri. Hver kafli leiksins hefur reyndar sínar áherslur í spilun og virkar stundum eins og maður sé að spila sinn hvorn

leikinn eftir því hvar maður er staddur. Nú í fyrsta sinn í sögu Resident Evil-leikjanna geta leikmenn miðað byssunni og labbað á sama tíma og það er gott. Það sem mér finnst þó ásinu í leiknum er co-opkerfið, en maður getur spilað allan leikinn í gegn með félaganum í „split-screen“ eða í gegnum netið. Þetta virkar mjög vel og eru mörg góð co-op-móment í leiknum.

Grafík leiksins er stórgóð og eru allar persónur hans og umhverfi í toppstandi. Sama má segja um talsetningu og tónlist. Heimurinn sem leikurinn gerist í er risastór og er spilun hans mæld í fleiri tugum klukkutíma, mjög jákvætt.

Það sem helst stendur Resident Evil 6 fyrir þrifum er að hann er dálítið mikið hér, þar og allsstaðar. Að mínu mati er leikurinn þó stórgóður, en ég get vel séð fyrir mér að menn muni ræða kosti hans og galla við vatnstankinn í vinnunni.



ÓLAFUR ÞÓR
JÓELSSON



KVIKMYND

Illa farið með dygga Taken-aðdáendur

Oft virðist gerð framhaldsmynda eftir vel heppnaða fyrstu mynd ekki þjóna neinum öðrum tilgangi en að mjólka gullkálfinn góða. Þetta er að mínu mati tilfellið með Taken 2. Hún fylgir eftir hinni einstaklega vel heppnuðu Taken, sem birtist eins og þruma úr heiðskíru lofti á sínum tíma og sigraði „aksjón“ heiminn. Allir sömu aðilar, að undanskildum leikstjóra, standa að seinni myndinni.



Hvort það hafi haft úrslitaáhrif á gæði hennar verður ósagt, en greinilegt er að eitthvað mikið fór úrskeiðis. Þó svo að fyrri myndin hafi ekki beint verið raunsæ, þá hélt hún manni í heljargreipum frá upphafi til enda. Taken 2 er hinsvegar útpynnt og afskræmd útgáfa forvera síns, söguþráðurinn er slappur, slagsmálaatriðin illa framkvæmd og leikurinn ótrúverðugur.

Það virðist ekki vera liðið meira en rúmt ár frá atburðum seinustu myndar en samt sem áður nær gamla CIA-kempan Bryan Mills (Liam Neeson) að fá dóttur sína og fyrrverandi konu með sér í frí til Tyrklands. Þar upphefst atburðarás sem leiðir til þess að Bryan og spúsa hans eru „tekin“ og þarf hann að taka á stóra sínum til að tryggja öryggi fjölskyldu sinnar og að sjálfsgöðu sjá til þess að vondu karlamir, sem eru albanska mafían, hljóti makleg málgjöld. Gefum okkur að það sé ekkert undarlegt við það að dóttirin skelli sér í frí til Tyrklands eftir að hafa verið rænd, dópuð og seld í kynlífsþrælkun í París fyrir ári og að hún þjáist ekki af neinni áfallastreituröskun. Ofan á það neyðist Bryan til að slátra hinum helmingnum af albönsku karlþjóðinni eins og hún leggur sig og fer létt með það einn síns liðs!

Ég geri mér fyllilega grein fyrir því að Taken 2 er ekki byggð á sannsögulegum atburðum en fyrr má nú vera. Ef það væri ekki fyrir Liam Neeson og hans hnefasamlökur

þá færi þessi mynd beint á vidjóléiguna.



TAKEN 2

HJÁLMAR KARLSSON



Lætin heilluðu

Geiri pönk breytir útliti fólks til hins betra í Rokki og rúllum: Hamskipti á MBL-sjónvarpi.

„Ég hef alltaf haft áhuga á tísku og byrjaði þetta snemma hjá mér í barnæsku þegar ég harðneitaði alltaf mömmu um að fara út að leika mér nema ég væri vel greiddur og í þokkalegum galla,“ segir Ásgeir Hjartarson eða Geiri Pönk eins og hann er gjarnan kallaður en hann er maðurinn á bak við Rokk & rúllur-tískuþættina sem sýndir eru í MBL-sjónvarpi. Þessi önnur þáttaröð af Rokki & rúllum ber yfirskriftina Hamskipti þar sem Ásgeir breytir útliti ólíkra einstaklinga til hins betra. Sjálfur er Ásgeir hárgreiðslumeistari og segir hann þann áhuga hafa kviknað þegar hann var hármódel 16 ára gamall. „Hlaupin

og lætin baksviðs heilluðu mig og stemningin þar fannst mér rosa spennandi og mætti segja að sýningahliðin á hárgreiðslunni heilli mig meira en að vera fyrir aftan stólinn allan daginn að klippa og lita hár,“ segir Ásgeir og bætir við að þættirnir gefi honum einmitt þá tilfinningu því við gerð þeirra sé mikið um læti og stress. Ásgeir leggur mikla áherslu á að halda í persónuleg einkenni hvers og eins þrátt fyrir oft og tíðum miklar breytingar á útlitinu. „Sem betur fer voru allir einstaklingarnir sem ég breytti í skýjunum eftir þættina, allir voru ánægðir með þetta ferli og sáttir með útkomuna,“ segir Ásgeir að lokum.



GEIRI KANN Á GREIÐUNA OG SLÉTTUJÁRNID

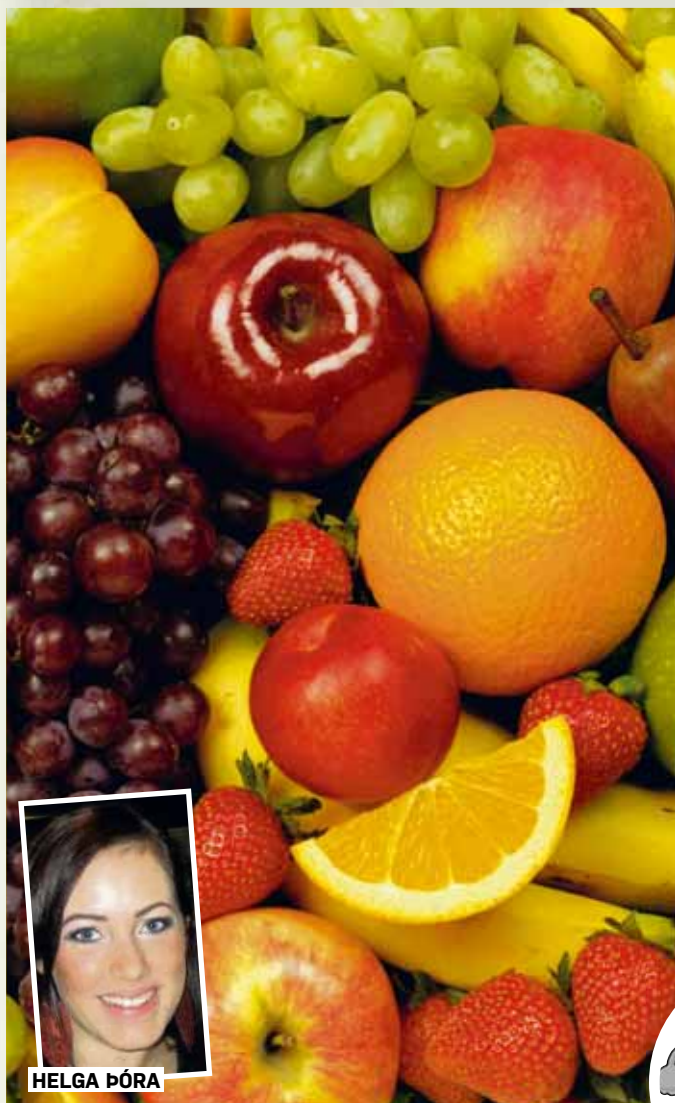
Zykurzæt hauztízka



Litríkt á bragðið

facebook.com/noisiriuz

N
NÓI ZÍRÍUZ



HELGA ÞÓRA

Fimm í fötu

Allir hafa heyrt predikanir um 5 ávextina á dag eða jafnvel fleiri! Ávextir eru frábærir, vítamín og andoxunarsprengjur sem við þurfum á að halda. Rannsóknir sýna hinsvegar fram á það að rúmlega einn af hverjum sjö afreka að hakka í sig 5 ávexti á dag sem er alveg glæfra-lítið. Afsakanirnar hefur maður margar heyrt um að fólk hafi ekki tíma í svona marga ávexti á dag. Ég hinsvegar held að málið sé alfarið að það er svo margt annað skemmtilegt í boði að setja ofan í sig. Til að gera fólk þá auðveldara að afreka hið alþekkt 5 ávaxta markmið er sniðugasta lausnin líklega að skutla þessu öllu í blandara og bústa sig í gang.

Nokkrar skemmtilegar staðreyndir í von um að auka vinsældir þeirra meira:



BANANAR

- * Meðalstór banani inniheldur rúmlega 100 kaloríur - ekki slæmt!
- * Bananar innihalda vissa gerð af próteini sem getur aukið andlega vellíðan.
- * Orðið „Banan“ þýðir fingur á arabísku.
- * Síðast en ekki síst eru þeir einn besti þynnukubani sem til er!

KÍVÍ

- * Ótrúlega járnrík
- mjög mikilvæg fyrir stelpur mánaðarlega, sem og alltaf auðvitað.
- * Mjög lukkulegur ávöxtur fyrir fólk með á besta aldrinum - á að lækka kólesteról og bæta sjónina.
- * Mjög gott fyrir barnshafandi konur þar sem það inniheldur mikið af fólati.



FERSKJUR

- * Ferskjur innihalda næstum því allt stafrófið af vítamínum.
- * Safinn úr ferskjum er notaður í fjöldann allan af andlitskremum.
- * Innihalda einungis litlar 40 kaloríur.

JARÐARBER

- * eru ræktuð í öllum ríkjum Bandaríkjanna
- * Stútfull af andoxunarefnum, C-vítamínum, fólati, magnesíum og allskonar fineríi.
- * Sirka 8 jarðarber jafngilda einum ávexti ef reynt er að ná 5 stykkja markmiðinu!



GREIPALDIN

- * Inniheldur rúmlega 60% af ráðlögðum dagskammti af C-vítamíni.
- * Hefur mjög góð áhrif á ónæmiskerfið.
- * Geta verið rauð, hvít, bleik og gul á litinn að innan.
- * Ávöxturinn á að hjálpa til við að ráðast á aukakílóin!

LOKAPRÓFIÐ

11. október 2012 | MONITOR skólinn

Ég heiti Birta Sól

Þú veist hver ég er af því að eg er með Kvikmyndu Tumblr síðu

Öll athyglin sem ég hef fengið að undarförmu fyrir myndböndin mín sem ég hef sett inn á birtasol.tumblr.com

- a) hefur komið mér rosalega á óvart og ég er í skjónum yfir þessum frábæru móttökum sem ég hef fengið.
- b) hefur komið mér rosalega á óvart og ég verð að viðurkenna að mér finnst mjög óþægilegt að vera allt í einu í alls kyns viðtölum.
- c) kom mér alls ekki óvart því ég vissi að boðskapurinn í myndböndunum væri það sterkur að fólk myndi taka vel í þetta.
- d) er mjög mikilvæg því það er margt sem þarf að brýna fyrir unga fólkinu í dag.



Besta ráðið sem ég hef gefið hingað til í myndskaiðunum er

- a) að fótboltastrákar eigi að kaupa sér persónuleika
- b) að þú veist aldrei hvað verður um bekkjarfélag þína í framtíðinni og því þarftu að vera góður og hafa trú á einstaklingunum í kringum þig
- c) fyrir fyrirsætur um að drekka ekki bara vatn fyrir fyrirsætukeppnir
- d) fyrir kærustupör um að lækka ekki róminn fyrir framan þriðja aðila
- e) að vera ekki dónalegur þegar maður biður fólk um pening í búð
- f) _____

af því _____

Ég vona

- a) að ég fái að byrja með sjónvarpsþátt í framtíðinni
- b) að fólk hætti að leggja í einelti einn daginn
- c) að ég haldi áfram að vera hamingjusöm í lífinu
- d) Að fólk læri hvar virðing er

Ef ég væri ekki Birta Sól væri ég til í að vera

- a) María Birta, athafnakona
- b) Birta, lagið eftir Einar Bárðarson sem var framlag Íslands í Evróvisjón hér um árið
- c) Birta, tímaritið
- d) Á móti sól, hljómsveitin
- e) _____



Ég sjálf _____

af því að þú er hest að vera maður sjálfur

Þegar Lady Gaga kom í vikunni

- a) Þá varð ég fánlega spenn og fór niður á Hótel Borg til að reyna að sjá hana.
- b) Kíkti ég á símann minn til að athuga hvort hún hefði hringt í mig.
- c) fór ég á Youtube og hlustaði á öll lögin hennar, söng með og dansaði.
- d) þældi ég ekkert í því af því að ég er ekki mikill aðdáandi hennar.
- e) Acceptaði ég vinabæðnu mína á facebook



Ég vil hafa kaffið mitt

- a) svart og sykurlaust
- b) svart með miklum sykri
- c) með mikilli nýmjólk
- d) _____

Hugmyndin að myndskaiðunum mínum kviknaði þegar Allir voru með GIF síður

en stærsti boðskapurinn sem ég vil koma á framfæri er Allir ætlu að Gíðarík sé að sinnum eiginlega

Ef gerð yrði kvikmynd um líf mitt myndi ég vilja fá Þig

til að leika mig en líklega yrði það samt þú sem myndi fara með hlutverkið.



Ef ég mætti gera einn Facebook-status sem allur heimurinn myndi sjá myndi ég skrifa: EKKI LÍFA LÍFINU SÓFANDI heldur verstu þorskurinn sem syndar á mátt

ÉG HEF ALDREI

1 ...kyngt sæði! Er bara ekkert í því...

...eignast barn, vinir mínir vilja meina að það sé frábært og verð ég því bara að trúa þeim!

3 ...tapað fyrir móður minni í spilum! Mikkið spilað í minni fjölskyldu og er hún kölluð Hleypur hratt frá borði...

4 ...litað á mér hárið. Tók strípur á sínum tíma and that's it. Hef aldrei og mun aldrei sjá mig dókkhærðan t.d.



5 ...pókað á Facebook. Hef aldrei fengið alvöru skýringu á hvað það þýðir að póka en vonandi ekki það sem ég hef heyrt þar sem ég er með fólk á ÖLLUM aldri sem hefur pókað mig!

6 ...reykt! Eftir að stúlka kvartaði undan sigarettulykt af bolnum mínum í 7. bekk á meðan ég vangaði við hana ákvað ég að reykja aldrei! (foreldrar reyktu á heimilum sínum þá).

...lamið prest. Hef það bara ekki í mér...

...safnað hlandi! Til hvers eiginlega?

MONITOR

Allt að gerast - alla fimmtudaga!



YFIR 3000 NÝIR ÁSKRIFENDUR

Á síðustu vikum hafa bæst við yfir 3000 nýir áskrifendur að Morgunblaðinu.
Við fögnum því og bjóðum þá velkomna í hóp kröfuharðra lesenda okkar.

Morgunblaðið

Hitaðu

upp fyrir

Iceland

Airwaves

með

Símanum

3. okt.

10. okt.

17. okt.

24. okt.

Ásgeir Trausti + Snorri Helgason

Samaris + 1860 + Sóley

RetRoBot + Berndsen + Sykur

Stafrænn Hákon + Tilbury + Ég

Húsið opnar kl. 21

Frítt inn

á tónleika

á Faktory alla

miðvikudaga

í október

ICELAND
AIRWAVES

Síminn