

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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

Ryðgaður og stífur?



Aumir og stífir vöðvar?

Voltaren gel er verkjastillandi og bólgueyðandi hlaup við verkjum í mjóbbaki, öxlum og vöðvum.



NJÓTUM ÞESS AÐ HREYFA OKKUR

LES A SKAL VANDLEGA LEIÐBEININGAR Á UMBÚÐUM OG FYLGISEDLI.

Voltaren 11,6 mg/g, hlaup. Samantekt á eiginleikum lyfs – stuttur texti SPC. Inniheldur 11,6 mg af diklófenakvítylamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf: Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi (sem jafngildir magni á stærð við kirsuber til valhneta) er borið á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meiðsli í stoðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hafið samband við lækinn ef einkenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Ofnæmi fyrir diklófenaki eða einhverju hjálparefna. Ofnæmi fyrir asetylsalísýlu og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum asetylsalísýlu eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Á síðustu þremur mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglíngum 14 ára og yngri. Meðganga og brjóstgjöf: Ef þú ert barnshafandi máttu eingöngu nota Voltaren í samráði við lækni. Þú skalt nota eins litla skammta og hægt er og nota Voltaren í eins skamman tíma og mögulegt er. Þú mátt ekki nota Voltaren á síðustu þremur mánuðum meðgöngunnar. Ef þú ert með barn á brjósti máttu eingöngu nota Voltaren í samráði við lækni. Konur með barn á brjósti mega hvorki bera Voltaren á brjóstin né á stór húðsvæði og eiga að nota lyfið í eins skamman tíma og mögulegt er. Aukaverkanir: Algengar ($\geq 1/100$ til $< 1/10$): Útbrot, exem, hörundsroði, húðbólga (þ.m.t. snertiofnæmi), kláði. Sjaldgæfar ($\geq 1/1.000$ til $< 1/100$): Brunatilfinning á meðferðarstað, roði, punktblæðingar í húð, ofnæmishúðbólga. Mjög sjaldgæfar ($\geq 1/10.000$ til $< 1/1.000$): Blóðruháúðbólga. Koma órsjaldan fyrir ($< 1/10.000$): Útbrot með grafnöðbum, ofnæmi (þ.m.t. ofsakláði), ofnæmisbjúgur, berkjukrampi, astma, þurrkur, ljósnæmi. Tíðni ekki þekkt (ekki hægt að ákvarða tíðni út frá fyrirliggjandi gögnum): Bráðaofnæmisviðbrögð. Við langvarandi notkun (> 3 vikur) og/eða þegar verið er að meðhöndla stór húðsvæði geta komið fram almennar aukaverkanir. Einkenni eins og kvíðverkir, meltingartruflanir og truflanir á maga og nýrnastarfsemi geta komið fram. Ofskömmun: Ef of stór skammtur af Voltaren hefur verið notaður, eða ef barn hefur í ógáti tekið inn lyfið skal hafa samband við lækni, sjúkrahús eða eitrunarmiðstöð (sími: 543-2222). Hafið umbúðir lyfsins við höndina. Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgisedli fyrir notkun.

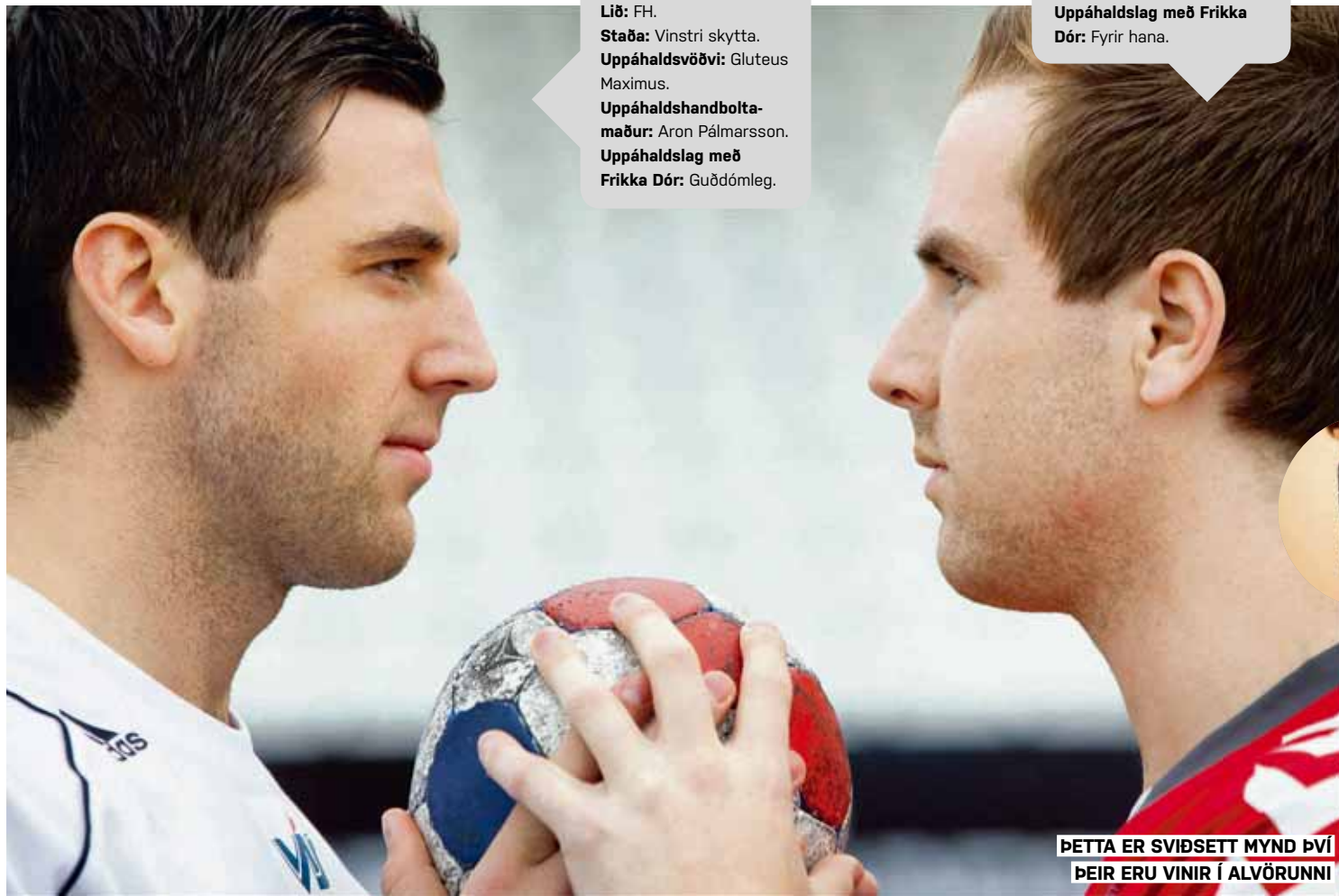
Elsku **Obama**. Ef þú lest þetta þá langar okkur að óska þér til hamingju. Gangi þér vel næstu 4 árin.

ÓLI GÚST

Fyrstu sex: 270389.
Lið: FH.
Staða: Vinstri skytta.
Uppáhaldsvöðvi: Gluteus Maximus.
Uppáhaldshandbolta- maður: Aron Pálmarsson.
Uppáhaldslag með Frikka Dór: Guðdómleg.

STEBBI RAFN

Fyrstu sex: 190590.
Lið: Haukar.
Staða: Hornamaður/skytta.
Uppáhaldsvöðvi: Pectorales.
Uppáhaldshandboltamaður: AP#24.
Uppáhaldslag með Frikka Dór: Fyrir hana.



ÞETTA ER SVIDSETT MYND ÞVI PEIR ERU VINIR Í ALVÖRUNNI

MMM

MONITOR MÆLIR MEÐ...

FYRIR SNJALLSÍMAEIGENDUR

Aðdáendur The Sims og Foursquare geta glaðst því nýtt íslenskt smartsímaforrit, **Kinwins** (kinwins.com), er nú fáanlegt í íslensku iPhone App Store án endurgjalds. Kinwins líkist hinum vinsæla Sims-leik en í Kinwins snýst leikurinn um líf notandans og virkar sem hvatninga-leikur og félagsmiðill í senn.



FYRIR FATASTRÁKA

Sindri, Bjartur og Aron vinna allir í Galleri Sautján, Kringlunni. Á laugardaginn ætla þeir að **selja gersemar úr fataskápum sínum** í húsnæði Glerslípunar og Speglagerð, Vatnagörðum 12. Þeir eru allir miklir smekkmenn og fagurkerar svo búast má við veislu. Monitor hvetur alla karlmenn landsins til að láta þetta ekki framhjá sér fara. Salan stendur yfir kl. 12-18.

FYRIR GÓÐHJARTAÐA

Á mánudaginn kl. 19.30 verður **fjáröflunarkvöld fyrir Rauða kross Íslands** haldið á Café Rósenberg en þar verða til sölu fót úr Rauða krossinum og fót eftir íslenska hönnuði sem selja vörur sínar í Leynibúðinni og mun 15% af söluááðanum renna til Rauða krossins. Einnig verður tekið á móti sparifatnaði sem þurfaði fá fyrir jólin, boðið verður upp á umhverfisvænt uppistand og góða tónlist.



Stærsti viðburður í heimi

Dagsdaglega eru þeir **Ólafur og Stefán Rafn** bestu vinir en þegar þeir koma inn á völlinn í grannaslag Hafnarfjarðarliðanna er vináttan lögð til hliðar.

Á laugardaginn næsta mætast Hafnarfjarðarliðin FH og Haukar í sannkölluðum nágrannaslag í Kaplakrika. Óhætt er að segja andrúmsloftið á leikjum þessara liða magnþrungin enda Hafnarfjarðarstoltið að veði. FH-ingurinn Ólafur Gústafsson og Haukamaðurinn Stefán Rafn Sigurmannsson eru dagsdaglega bestu vinir en vináttan verður lögð til hliðar á laugardaginn og allt lagt í sölnurnar til að knýja fram sigur. „Við erum búnir að vera vinir frá því að ég var í öðrum bekk og Stebbi í fyrsta bekk í Öldutúnskóla hér í Hafnarfirði,“ segir Ólafur eða Óli eins og hann er gjarnan kallaður. „Við lékum okkur mikið saman og gerum enn í dag,“ bætir Stefán Rafn við.

En strákarnir hafa þó aldrei spilað fyrir sama liðið og hefur Óli haldið sig við svart-hvíta liðið í Kaplakrika en Stebbi alltaf æft með Haukum. „Fjölskyldan mín er Hauka-fólk og ég hef alltaf alist upp við það. Afí minn var formaður og stofnandi Hauka,“ segir Stebbi og Óli tekur

í sama streng og segir sína fjölskyldu alltaf hafa stutt FH. Strákarnir segja mikið undir í nágrannaslag sem þessum og því séu þeir ekki beint vinir á meðan á leiknum stendur. „En við verðum svo strax aftur vinir beint eftir leik,“ segir Stefán. „Nema kannski þegar annar okkar tapar stórt þá tekur það stundum lengri tíma að jafna sig,“ bætir Óli við. „En í leiknum sjálfum þá hikar maður ekki við að reyna að taka félagann á taugum og ég segi Stebba gjarnan áður en hann stillir sér upp á vitalíunni að hann sé með allt lóðrétt niður um sig,“ segir Óli.

Óli og Stebbi eiga margt sameiginlegt. Báðir hafa þeir verið valdir í íslenska landsliðið í handknattleik og báðir hafa þeir fengið rautt spjald í nágrannaslag. Einnig eru þeir báðir góðir vinir Hafnfirðingsins knáa Arons Pálmarssonar sem leikur handknattleik með stórlíði Kiel í Þýskalandi. „Aron er fyrirmyndin okkar,“ segir Stebbi og Óli tekur í sama streng.

„Sérstaklega utanvallar,“ segir Óli. „Hann er frábær íþróttamaður og hefur aldrei smakkað áfengi,“ segir Stebbi og Óli heldur áfram: „Hann gengur hreinlega á drottins vegum.“

Strákarnir eru sammála um að þetta sé langstærsti handboltaleikurinn hér á landi. „Andrúmsloftið má skera með bitlausum hníf því spennan er svo mikil og Hafnfirðingar fjölmenna alltaf duglega á þennan leik,“ segir Óli. „Þetta er líka frábær handbolti sem þarna er spilaður,“ bætir Stebbi við og hvetja strákarnir alla til að láta sjá sig á leiknum á laugardaginn en viðureignin hefst klukkan 15.00. „Ef fólk hefur ekki áhuga á handbolta þá getur það samt mætt því þarna eru 14 fjallmyndarlegir karlmenn inn á í einu með rassinn út í loftið og í hálfgerðum slagsmálum. Ef það kveikir ekki í bæði körlum og konum þá veit ég ekki hvað getur fengið fólk til að mæta,“ segir Óli í léttum tón og bætir við: „Þetta er stærsti íþróttaviðburður í heimi.“

FEITAST I BLAÐINU

4 Erlendir líkamsræktarförnuðir munu spóka sig um í Mosfellsbænum um helgina.



6 Sindri Snær og Bjartur hafa tekið í sölu herrajakka í G17 sem þeir hönnuðu sjálfir.



8 Sigurður Þór er ungur leikari sem er þegar farinn að rúlla með þeim allra bestu.



15 Helga Kristín er ansi fjölhæf stelpa sem keppir í Dans dans dans á laugardaginn.



Efst í huga Monitor

Flottir og fáránlegir

Félagi minn fór nýlega til Afríku í allsherjar ævintýraferð. Áður en hann fór las hann sig til um fíla og var hann svo elskulegur að deila þessari vitneskju sinni með mér. Hér eru nokkrar skemmtilegar staðreyndir um þessa stóru skepnu.

1 Afríski fillinn er stærsta landspennnýrið á þessari jörðu og meðganga kvenfilsins er sú lengsta eða 22 mánuðir.

2 Líkt og ungabarn, api, skjór og höfrungur getur lítill fílsungi þekkt sjálfan sig í spegli.

3 Fílar geta brunnið í sólinni og því eru þeir varasamir þegar hún skín hvað skærast. Þeir henda sandi yfir bak sitt og höfuð og dýfa

fílsungum í sandinn til að varna þeim líka.

4 Fílar nota gjarnan aðra skögultönnina meira en hina líkt og við mennirnir getum verið rétt- eða örvhentir.

5 Fílar nota ranann sinn sem öndunarpípu þegar þeir synda.

6 Til að finna betur lykt setja fílar ranann gjarnan upp í loft og veifa honum fram og til baka.

7 Skinn fílanna er 2,54 sentimetrar á þykkt.

8 Rani fílsins er í raun bræðingur á efri vör og nefi.

9 Rani fílsins heldur áfram að vaxa allt til dauðadags.

10 Fílar eyða yfirleitt 16 til 18 klukkustundum á dag í að borða.

Þar hafid þið það, gott fólk. Erud þið ekki að fíla fíla?

Segjum það, Jónsson



MONITOR@MONITOR.IS Ritstjóri: Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is)
Blaðamenn: Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) Lís Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) **Umbrot:** Monitorstaðir
Auglýsingar: Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** Kristinn Ingvarsson (kristinn@mbl.is)
Myndvinnsla: Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

Vikan á facebook



Bubbi Morthens
Það gleður mig að fara í búðir með ástinni minni. Mér er alveg sama hvernig búðir þetta eru. Einn sinni þótti mér þetta afskaplega leiðinlegt og forðaðst það sem heitan eldinn. Matvörubúðir þótti mér verstar, ekki lengur :-). Með ástinni minni eru þetta ævintýraferðir án gríns.

7. nóvember kl. 15:49



Steinunn Camilla Stones
I would kill for some massage right now....

5. nóvember kl. 22:08



Stefán Hilmarsson
Hvað á maður að borða í kvöld, fyrst við Ríkka erum skilin? Ég þarf líklega að læra á brauðristina núna...

2. nóvember kl. 9:01



Hemmi Gunn
Hitti 2 ungar konur í dag, sem verða gestir mínir á næstu sunnudögum á Bylgjunni og heillaðist gersamlega af jákvæðni þeirra, hugrekki, bjartsýni og krafti, já við eigum fullt af svona frábæru fólki, ef við lítum í kringum okkur. Látið kuldann ekki fara illa í ykkur!

1. nóvember kl. 17:52



Aukakílóin burt og allt fór að rúlla í fyrirsætubransanum

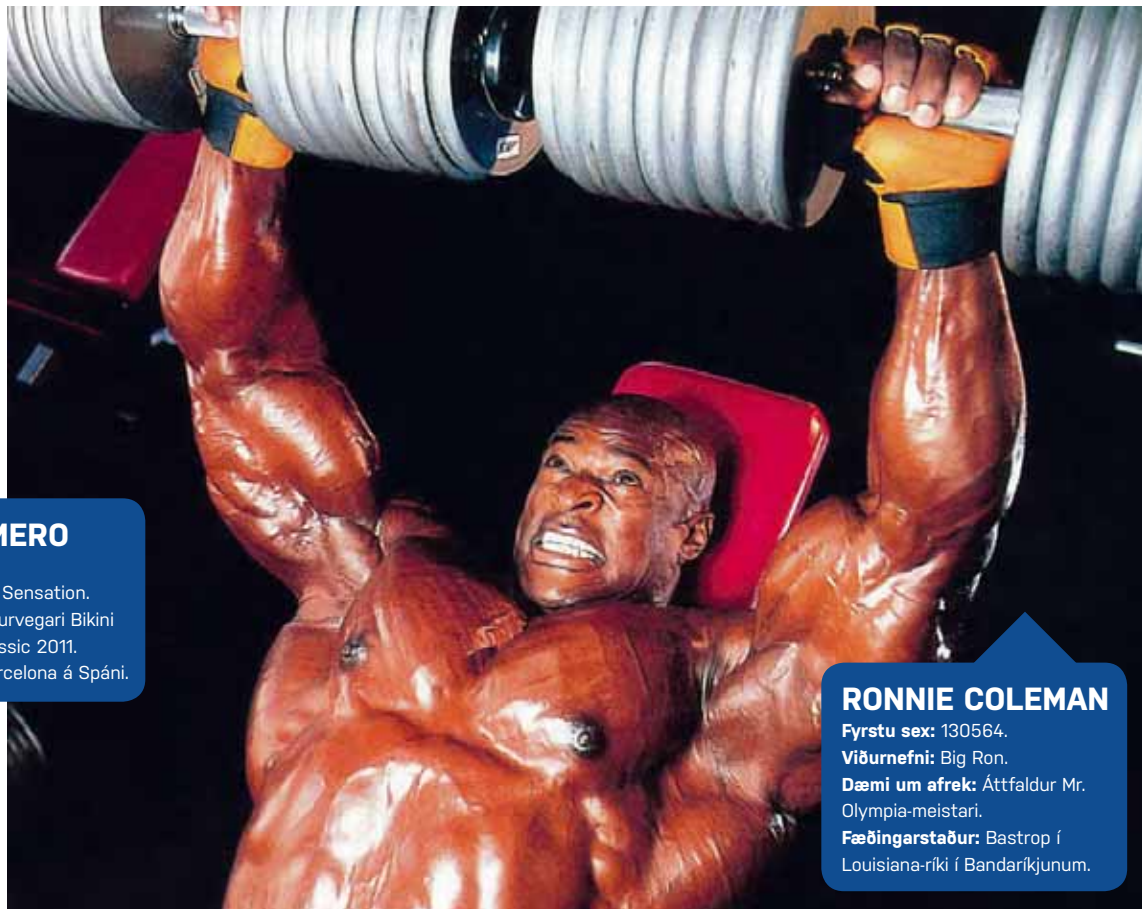
Ingrid Romero hóf fyrirsætustörf þegar hún var 11 ára gömul og vissi hún strax að hún vildi starfa á þeim vettvangi. Hún var ekki nema 17 ára gömul þegar hún yfirgaf heimahagana til að elta drauminn sinn. Það tók þó sinn tíma að finna drauminn því í fyrstu gekk illa í fyrirsætubransanum því hennar fyrsta stöpp í London gaf henni ekkert nema aukakílóin eftir að hún hóf störf við samlokugerð. En eftir stutta viðkomu heima á Spáni fór hún til Dyflinnar á Írlandi og þá fóru hjólin að snúast því þar náði hún að koma sér í form á nýjan leik. Í góðu ásigkomulagi fluttist hún til Mexíkó þar sem hún fór fljótlega að njóta velgengni í fyrirsætuheiminum. Eftir að hafa sigrað í bæði sínum flokki og í heildarkeppni í Bikini Fitness á Arnold Classic árið 2011 var Ingrid orðin heimsþekkt. Í dag býr hún í Los Angeles þar sem hún starfar sem fyrirsæta, rekur eigin bikini-fyrirtæki og skrifar pistla.

INGRID ROMERO

Fyrstu sex: 100785.
Viðurnefni: Spanish Sensation.
Dæmi um afrek: Sigurvegari Bikini Fitness á Arnold Classic 2011.
Fæðingarstaður: Barcelona á Spáni.

Með ævilangan aðgang í líkamsræktarstöðinni sinni

Ronnie Coleman útskrifaðist frá Grambling State University með fyrstu ágætiseinkunn árið 1986 en þar lék hann í stöðu bakvarðar í amerískum fótbolta. Eftir útskriftina hóf Coleman störf sem lögreglumaður í Arlington í Texas. Starfsfélagi Coleman plataði hann með sér í líkamsræktarstöðina Metroflex en eigandi hennar, Brian Dobson, bauð Coleman frían ævilangan aðgang með því skilyrði að Dobson mætti þjálfá Coleman fyrir líkamsræktarkeppnina Mr. Texas. Þar kom Colman, sá og sigraði og eftir það varð ekki aftur snúið. Síðan þá hefur hann unnið hvern stórsigurinn á fætur öðrum og ber þar helst að nefna átta sigra hans á Mr. Olympia á árunum 1998-2005 en margir ættu að kannast við þá keppni úr myndinni Pumping Iron með Arnold Schwarzenegger. Leyndarmál Colemans er að styðjast sem mest við handlód í stað tækja því þannig nær hann að halda liðleika og styrk í hámarki.



RONNIE COLEMAN

Fyrstu sex: 130564.
Viðurnefni: Big Ron.
Dæmi um afrek: Áttfaldur Mr. Olympia-meistari.
Fæðingarstaður: Bastrop í Louisiana-riki í Bandaríkjunum.

Danskt í hádeginu



Allt það gamla góða

fleskisteik
síldarplatti
rauðspretta
hakkabuff með spæleggi



Rigtig god appetit!

Med venlig hilsen,
Restaurant Reykjavík



Hafðu það danskt í hádeginu



Restaurant Reykjavík - Vesturgötu 2 - Sími 552 3030 - www.restaurantreykjavik.is - restaurant@restaurantreykjavik.is

Stæltir kroppar í Mosfellsbæ

Áhugafólk um líkamsrækt ætti að gera sér ferð til Mosfellsbæjar um helgina en þar fer fram heilsu- og hreystisvörusýning þar sem keppt verður í hinum ýmsu greinum og margt fróðlegt verður til sýnis. Erlendir líkamsræktarförnuðir verða líka á svæðinu og tók **Monitor** saman léttan fróðleik um þrjá þeirra.

Byrjaði allt eftir fyrirsætustörf hjá Playboy

Larissa Reis hefur alla tíð haft áhuga á íþróttum og sem barn renndi hún sér á skautum, lék sér í öldunum á brimbretti, spilaði fótbolta og lagði stund á brasilískt Jiu-Jitsu en hún er með brúna beltið í því fagi. Á háskólaárum sínum var í hún í hlutastarfi sem fyrirsæta og náði sem slík að fanga athygli Playboy og var hún leikfélagi hjá blaðinu árið 2003. Í kjölfar þess gerðist hún hreysti-fyrirsæta hjá fæðubótarefnabúð og fékk þá áhuga á því að keppa í líkamsrækt. Hún varð atvinnumaður árið 2007 þegar hún tók þátt í heimsmeistaramóti alþjóða-líkamsræktarsambandsins og flutti þá til Bandaríkjanna en hún var einmitt fyrst brasilískra kvenna til að vinna bandarískt atvinnumannamót þegar hún vann Atlantic City Pro árið 2009. Hennar stærsta markmið í íþróttum er ekki að vinna titla heldur að dreifa út boðskapnum um heimsfrið.



LARISSA REIS

Fyrstu sex: 230579.
Viðurnefni: Bad Ass Chick.
Dæmi um afrek: Fyrst brasilískra kvenna til að vinna bandarískt atvinnumannamót árið 2009.
Fæðingarstaður: Brasilía í Brasilíu.

Tónlistarhátíðin Sónar í Hörpu

Sérstök forsala og tilboðsverð fyrir Fékortshafa

Tónlistarhátíð Sónar 2013 verður haldin í Hörpu dagana 15. og 16. febrúar. Meðal þeirra sem koma fram eru James Blake, Squarepusher, Alva Noto & Ryuichi Sakamoto, Modeselektor, GusGus, Retro Stefson, Ólafur Arnalds og Gluteus Maximus. Fleiri listamenn, hljómsveitir og plötusnúðar verða kynntir á næstu vikum en alls munu um 20 erlend atriði verða á Sónar Reykjavík ásamt um 25-30 íslenskum atriðum.

Sónar Reykjavík fer fram á fjórum sviðum í Hörpu. Auk tveggja hefðbundinna tónleikasala verður hluta af bílakjallara hússins breytt í næturlúbb þar sem íslenskir og erlendir plötusnúðar þeyta skífum á meðan á hátíðinni stendur ásamt erlendum og innlendum danstónlistarhljómsveitum.

Sérstök forsala miða með 10% afslætti fyrir Fékortshafa hefst á miðnætti í kvöld á fekort.is.

Almennt verð 14.900 kr.

Fékortsverð 13.500 kr.

Nánari upplýsingar um hátíðina á www.sonarreykjavik.is



sónar KREDITKORT

TVEIR GEGGJADIR
OG SKEGGJADIR**SINDRI SNÆR JENSSON**Verslunarstjóri í Galleri Sautján
og knattspyrnumaður.**Fyrstu sex:** 120886**Best klæddi karlmaður í heimi:**

Ekki séð alla en Tom Ford er töffari.

Þrjú orð sem lýsa þér:

Keppnismaður, fullkomnarsinni, léttur.

BJARTUR SNORRASON

Verslunarstjóri í Galleri Sautján

Fyrstu sex: 251188**Best klæddi karlmaður í heimi:**

Ekki séð hann ennþá.

Þrjú orð sem lýsa þér:

Sáttur, sænskur, yfirvegaður.

JAKKARNIR FÁST
Í ÝMSUM LITUM

Íslenski fáninn er leyndi detail-ið

Stíllinn spjallaði við smekkmennina og verslunarstjóra Gallerí 17, þá **Sindra Snæ** og **Bjart** um jakkafatajakka sem þeir hanna nú undir vörumerkinu **Maó**. Jakkana er hægt að fá í fimm mismunandi efnum og eru þeir tilvalin eign fyrir hátíðarnar sem óðum stýttist í.

STRÁKARNIR NOTA
FÁNALITINA Í „DETAILS“**Hvernig kviknaði hugmyndin að því að hanna jakka í nafni Maó?**

Maó er skrásett vörumerki í eigu NTC stofnað árið 1999 af Sölva Snæ Magnússyni þá verslunarstjóra 17. Sölvi ásamt Tómasi Sveinbjörnssyni klæðskera fór að hanna og sauma buxur til að byrja með. Maó sló fljótlega í gegn og hafa í seinni tíð starfsmenn herradeilda NTC komið að hönnun Maó. Hugmyndin að þessum blazerjökkum kom síðan til vegna þess að okkur fannst birgjar okkar ekki útvega jakka sem höfðu rétt snið, rétt „look“ og fyrst og fremst sanngjarnt verð.

Segið okkur aðeins frá jökkunum.

Við leggjum mikla áherslu á góð efni og eru jakkarnir í boði í fimm mismunandi efnum. Öll efnin eiga það sameiginlegt að innihalda elastan eða teygjuefni og eru því einstaklega þægilegir. „Detailar“ skipta miklu máli í dag og spilar fódrið í jökkunum stórt hlutverk, hægt er að taka vasafóðrið upp og nota sem vasaklút. Einnig komum við íslenska fánanum með sem „leyndi-detail“. Mjög sáttir með það.

Hvar eru jakkarnir saumaðir?

Á saumastofu NTC í Skeifunni af Tomma klæðskera, Öldu, Jóhönnu,

Eddu og Nönnu. Allt topp-sauma-fólk sem leggur mikla ást í saumaskapinn.

Hvernig hafa viðbrögðin verið?

Mjög góð. Höfum nánast eingöngu fengið jákvæð viðbrögð. Það hefur verið skemmtilegt að sjá margar mismunandi týpur karlmanna máta og kaupa jakkana. Kvenfólk landsins er einnig hrífð og hafa mæður, ömmur, konur og kærstur fjárfest í jakka hjá okkur.

Hvar er hægt að kaupa jakkana?

Í dag fást jakkarnir eingöngu í Galleri Sautján, Kringlunni, og kosta 27.995.

Ætlið þið að fara eitthvað lengra með hugmyndina?

Planið er að sauma buxur við jakkana svo menn hafi möguleikann á að geta nýtt þetta sem jakkaföt. Einnig eru hugmyndir að fæðast um vesti og þar af leiðandi möguleikann á „three-piece“ jakkafötum.

Verður þetta jóladressið í ár hjá karlmönnum?

Að sjálfsögðu vonum við það. Glæsilegir jakkarnir eru stoltir af.





LEÐURPILS HÉR KLÆDIST KIM ÚTÍÐU LEÐURPLISI OG VIRÐIST HENNI LÍÐA ÁGÆTLEGA Í ÞVI.



LEÐURBUXUR HÉR ER HÚN SMEKKLEGA OG FÁGUÐ Í ÖLLU SVÖRTU OG FLOTTUM ÞRÖNGUM LEÐURBUXUM.



LEÐURKJÓLL KIM ER EKKI FEIMIN VIÐ AÐ SÍNA LÍNURNAR OG KLÆDIST HÚN OFT ÞRÖNGUM FÓTUM, ÞAR Á MEÐAL ÞESSUM ÞRÖNGA LEÐURKJÓL.



LEÐURJAKKI LEÐURJAKKI ER ÓMISSANDI EIGN AÐ MARGRA MATI OG EKKI SÍST AÐ MATI KIM. FLOTTUR LEÐURJAKKI SETUR PUNKTINN FYRIR I-Ð Í ÞESSU TILFELLI.



VÍÐARLEÐURBUXUR ÞÓ SVO HUGMYNDIN SÉ SKEMMTILEG ÞÁ ERU SKÓRNIR KANNSKI ÞAÐ SEM SKEMMIR EINNA HELS FYRIR HEILDARDRESSINU.

LEÐUR SJÚK

Það ætti ekki að fara framhjá neinum sem fylgist reglulega með raunveruleikastjórnumni **Kim Kardashian** að hún sé mikið fyrir leður. Leður-buxur, bolir, jakkar, kjólar og pils eru flíkur sem stjarnan sést iðulega í og tók **Stíllinn** saman nokkur dæmi.



LEÐURTOPPUR SVONA TOPPAR HAFÁ VERIÐ EINSTKALEGA ÁBERANDI SÍÐUSTU MISSERI.

FREAK OF NATURE

NÝTT MERKI Í DÚKKUHÚSINU

FREAK OF NATURE
NÝTT MERKI Í DÚKKUHÚSINU

FREAK OF NATURE
NÝTT MERKI Í DÚKKUHÚSINU

NÝTT MERKI Í DÚKKUHÚSINU

FREAK OF NATURE
NÝTT MERKI Í DÚKKUHÚSINU

FREAK OF NATURE
NÝTT MERKI Í DÚKKUHÚSINU

Dúkkuhúsið

Kringlan ★ Vatnsstígur 3
Sími 5170044

Hlýtur að vera besti tími lífs míns

Sigurður Þór Óskarsson er „nýi gæinn“ í Vesturportu og leikur í **Bastörðum** í Borgarleikhúsinu. **Monitor** ræddi við hann um slysið á golfvelli, lífið eftir leiklistarskólann og bossaberun, svo eitthvað sé nefnt.

Sigurður Þór Óskarsson, eða **Siggi Þór** eins og hann er gjarnan kallaður, er upprennandi leikari sem útskrifaðist úr Leiklistardeild LHÍ síðastliðið vor. Við útskrift hafði hann þá þegar landað samningi hjá Borgarleikhúsinu og leikur í sex sýningum á þessu leikári í Borgarleikhúsinu. „Það er auðvitað nettklikkað að vera í svona mörgum sýningum og Magnús Geir [leik-hússtjóri] sagði meira að segja við mig um daginn: „Ef þú ert einhvern tímann bara alveg að fríka út, þá talarðu bara við mig.“ Ég held að ég muni samt alveg halda sönum,“ segir leikarinn ungi, spennur fyrir komandi átökum. Blaðamaður **Monitor** settist niður með **Sigga Þór** og ræddi við hann um það þegar hann fékk golfkúlu á fullri ferð í hnakkann, hvers vegna hann ætti við að verða barnalæknir, upptökur á viðrekstri, lífið eftir leiklistarskólann, iPad-samband hans við Víking Kristjánss og allt þar fram eftir götunum.

Texti: Einar Lövdahl **einar@monitor.is**
Myndir: Kristinn Ingvarsson **kristinn@mbi.is**

Byrjum á byrjuninni. Þú byrjaðir snemma að fást við listina og þá til dæmis í gjörmingaformi, eins og þegar þú varst níu ára og tókst upp allan viðrekstur þinn á einum degi inn á segulband. Var það meistaraþykki þitt fram að því?

Ég ætla nú ekki að leyfa eldri bróður mínum að sleppa frá allri ábyrgð, hann var með mér í þessu. Þetta var ein kvöldstund þar sem við vorum að taka upp prumpinn okkar. Það var í raun ótrúlegt hversu mörgum prumpum við náðum svona miðað við eina kvöldstund. Þú spyrð hvort þetta hafi verið meistaraþykki mitt og þetta hefði verið það, nema hvað að upptökurnar klúðruðust. Ég ýtti á „REC-takkann“ en ég hafði óvart líka ýtt á pásutakkann þannig upptökutækið var í raun ekki í gangi. Þegar við vorum búnir að ná þessum frábæra árangri þá kom í ljós að öll vinnan hefði farið í vaskinn og ég brast í grát, ég verð að viðurkenna það. Vonbrigðin voru slík og ég hafði líka brugðist eldri bróður mínum. Þetta var allt mér að kenna, ég stjórnaði upptökunni. Ég var níu ára og hann fimmtán ára, ég fékk ekki það oft að vera með honum á þessum tíma þannig að þetta var stórt tækifæri fyrir mig sem ég klúðraði. Hann er samt búinn að fyrirgefa mér.

Í gömlu viðtali við Morgunblaðið segist þú hafa ætlað að verða barnalæknir þegar þú yrðir stór. Hvað breyttist?

Ég fattaði bara smám saman að það ætti betur við mig að fara að læra leiklist heldur en að læra eitthvað annað og ég sé sko alls ekki eftir því. Ég var í fjögur ár í háskólanámi þar sem það var ógeðslega gaman á hverjum degi og manni fannst maður í raun aldrei vera „að læra“, þú skilur. Í menntaskóla var maður einhvern veginn hættur að nenna að læra og eins og ég segi átti það bara svo miklu betur við mig að fara að læra leiklist frekar en að halda áfram í miklum bókalestri.

Spilaði þú eitthvað inn í dæmið hvernig foreldrar þínir klæddu þig sem ungabarn?

Það er nefnilega góð spurning. Þegar ég var sex mánaða gamall sá foreldrar mínir greinilega ekki fyrir sér að ég ætti að verða barnalæknir eða eitthvað slíkt. Ég á myndband af mér frá jóluum sex mánaða gömlum, sem sagt á mínum fyrstu jóluum, þar sem ég

er í fjölskylduboði og lít út eins og hálfviti. Einhverra hluta vegna var ég bara klæddur í trúðabúning (hlær). Mamma heldur því fram að þetta hafi bara verið tíska á þessum tíma en ég held að það sé rugl, þetta var bara bókstaflega trúðabúningur. Þess vegna má segja að foreldrar mínir hafi lagt mér þessa trúðalínu mjög snemma.

Þegar þú varst fjórtán ára fékkstu golfkúlu á fullri ferð í hausinn á þér. Hefur það haft einhver eftirköst í för með sér?

Það er aldrei að vita. Þetta var af 250 metra færi og kúlan lenti beint á hnakkannum á mér. Það getur vel verið að ég hafi aldrei beðið þess bætur. Kannski er það ástæðan fyrir að ég hætti við að reyna við læknisfræðina (hlær).

Þegar svona gerist í gamanmyndum er það fyndið. Var þetta fyndið þegar þetta gerðist í alvöru?

Nei, en bróður mínum og pabba fannst þetta fyndið til að byrja með. Þeir áttuðu sig fyrst ekki alveg á því hvað hafði gerst, sáu mig bara liggjandi og héldu að ég hefði dottið um golfkerruna mína. Þeir voru svona 30 metrum frá mér og skyndilega sáu þeir kúlu koma skoppandi í áttina til sín af hausnum á mér. Þá litu þeir á mig og sáu svo alla í hollinu á eftir okkur hlaupandi í áttina til okkar. Þá föttuðu þeir hvað hafði gerst og þá var þetta ekki alveg jafnfyndið lengur.

Þú barst sigur úr býtum í Söngkeppni framhaldsskólanna vorið 2008 fyrir hönd Verzlunarskóla Íslands. Leist þú aldrei á þann sigur sem stökkpall út í svakalegan tónlistarferil? Kemur þú enn fram sem tónlistarmaður?

Málið er að ég komst inn í Leiklistarskólann nokkrum dögum áður, þetta var vægast sagt góð vika í mínu lífi. Þá var ég eiginlega búinn að stilla fókussinn einhvern veginn alveg á leiklistina. Ég hefði eflaust getað notað þetta sem einhvern stökkpall út í eitthvert tónlistarverkefni og hefði alveg verið til í það en ég var bara búinn að ákveða annað á því augnabliki. Ég vildi ekki raska neinum plönnum. Það hefði samt verið gaman og það er aldrei að vita nema maður eigi eftir að fara eitthvað út í tónlistina. Ég hef ekki verið í neinu hljómsveitarstússi upp á síðkastið en ég hef komið fram sem söngvari í einhverjum veislum hjá vinum og vandamönnum og þannig.

Þú útskrifaðist úr Leiklistardeild LHÍ síðastliðið vor og hafðir þá þegar landað samningi hjá Borgarleikhúsinu. Manst þú hvar þú varst staddur þegar þú fékkst símtalið um að Borgarleikhúsið hygðist bjóða þér samning?

Já, ég var staddur heima hjá mér í miðjum BA-ritgerðarskrifum. Þetta gerðist í janúar, sem sagt rosalega snemma, þannig að maður var ekki einu sinni byrjaður að bíða eftir símhringingu. Þetta var alveg yndislegt, þetta var auðvitað bara það sem maður var búinn að vera að stefna að frá því að maður ákvað að fara út í leiklistina. Maður svaraði í símann og þeysti um íbúðina með símtólið og þurfti strax að heyra í sínum nánustu vinum og vandamönnum.

Þér var reyndar hent út í djúpu laugina áður en þú útskrifaðist síðastliðið vor þegar þú varst fenginn til að hlaupa í skarðið í Galdrakarlinum í Oz. Var það svipað og fyrir íþróttamann að fá að spila sinn fyrsta meistaraflokksleik?

Já, það er ágæt viðlíking. Í mínu tilfelli hefði

íþróttamaðurinn þá varla fengið að æfa með meistaraflokksliðinu né fengið að stíga inn á völinn fyrir fyrsta leikinn. Ég fékk tveggja vikna fyrirvara á þessu og fékk þá bara handrit og DVD-upptöku með sýningunni og þurfti bara að læra þetta sjálfur. Ég fékk síðan einn klukkutíma með Hilmari Guðjóns, sem ég var að hlaupa í skarðið fyrir, og svo var bara komið að sýningu. Tjaldið var dregið frá og við manni blöstu 500 manns og ég hugsaði bara: „Sjitt, ég veit ekkert hvort ég sé að fara að muna allan textann.“ Maður hafði náttúrlega ekki gert þetta áður, ég hafði varla fengið að máta búninginn fyrir sýninguna. Þetta var alveg klikkað en ógeðslega gaman.

Ég er líka svo sem með ágætán rass og fólk virðist alveg vera að taka vel á móti honum.

Sú sýning gekk síðan ekki alveg áfallalaust fyrir sig.

Nei, nákvæmlega. Á minni fyrstu sýningu lenti Halldór Gylfason í því að detta niður um hlera á sviðinu og slasa sig. Ég stóð svona 50 cm frá honum þegar það gerðist. Hann datt niður, tjaldið var dregið fyrir og við tók bara eitthvert panikk-ástand þar sem allir voru að ræða hvort halda ætti sýningunni áfram eða ekki. Af því að þetta var mín fyrsta sýning, þá var leikstjóri sýningarinnar, Bergur Þór, í salnum og þá gat hann hoppað inn í hlutverkið hans Dóra. Hann þurfti að vera með stykki í eyranu þannig að einhver baksviðs gæti bara lesið línurnar hans fyrir hann jafnóðum, hann kunni skiljanlega ekki allar línurnar. Þegar sýningin hófst aftur þá var það stundum bara þannig að meirihluti fólksins sem var á sviðinu vissi ekkert hvað var í gangi (hlær). Ég var samt sem betur fer búinn að undirbúa mig vel og þetta endaði auðvitað bara á að vera ótrúlega skemmtilegt.

Innan við ári eftir útskrift ert þú mættur í sýningu með Vesturportu, Bastörðum. Er ekki ákveðin viðurkenning í því fólgin?

Jú, það hefur verið alveg frábært að fá að vinna með Vesturportu. Þetta er náttúrlega þvilkigt fagfólk og það að vinna með svona kanónum eins og Hilmi Snæ, Jóa Sig og Gísli Erni í einni af sínum fyrstu sýningum er auðvitað geggjáð. Ég vona bara innilega að ég fái að vinna meira með þeim.

Hvernig var upplifunin að mæta á fyrstu æfingarnar með öllum þessum kanónum? Fylgdi því stress eða feimni?

Já, því fylgdi alveg bæði smá-stress og feimni enda var ég rosalega mikið „nýi gæinn“. Þetta er hins vegar bara svo frábært fólk að það tók ótrúlega vel á móti manni, innan skamms var maður bara orðinn einn af hópnum. Ég kom mér síðan svo hrikalega vel í mjúkinn hjá Víkingi Kristjánss af því að við „bonduðum“ svo vel í gegnum iPad-ana okkar. Hann er alveg yndislegur og lét mér strax líða eins og ég ætti heima þarna. Þetta iPad-samband er dálítið fyndið, það er mér mjög kært en fólk í leikhópnum gerir mikið grín að okkur vegna þess, samt aðallega að honum af því að hann er eldri en ég og þeim finnst ég eiga meiri innistæðu fyrir að vera að leika mér í tölvuleikjum. Persónulega held ég að þau séu bara afbrýðisöm, bæði útaf þessu frábæra sambandi okkar og af okkar ástkærri iPad-um. Sérstaklega Stefán Hallur, hann er rosa ábbó (hlær).

Mér skilst að þú sért gjarnan kallaður „apaköttur“ og að þú sért góður í öllum íþróttum sem krefjast lipurðar. Heldur þú að það hafi spilað inn í að þú landaðir hlutverki í Vesturportssýningu og þeir þar gert garðinn frægarn fyrir loffmælikakúnstir í sýningunum sínum?



Hiklaust, ég vil allavega meina það. Í þessari sýningu sé ég mikið um einhver svona apakattarlæti, til dæmis að klifra í leikmyndinni, fara í heljarstökk og vera með eitthvert þannig grín.

Í verkinu leikur þú Alex. Hvernig persóna er það?

Alex er sextán ára strákur sem hefur búið á þessari tilteknu eyju sem verkið gerist á öll sín ár. Pabbi hans er svona að reyna að búa til litla útgáfu af sjálfum sér úr þessum dreng, til dæmis með því að kenna honum gildi sem eru ekkert sérlega góð. Pabbinn er í raun á góðri leið með að skemma hann en þrátt fyrir allt er hann ljúfur og fallegur drengur inn við beinið.

Í sýningunni birtist þú áhorfendum hálfber. Hvernig tilfinning er það að bera á sér bossann fyrir framan 800 manns?

Það er bara góð tilfinning. Þetta er reyndar fyrsta sinn sem ég kem nakinn fram en ef það þjónar því sem maður er að gera, þá er maður ekkert upptekinn af því. Ég er líka svo sem með ágætán rass og fólk virðist alveg vera að taka vel á móti honum.

Hvar værir þú í dag ef þú hefðir ekki komist inn í Leiklistardeild LHI?

Það er góð spurning. Ég er nefnilega ekki viss um að ég hefði farið út eins og margir gera því ég er svo heimakær. Ég var alveg ákveðinn í því að ég vildi læra hérna heima. Ég var ekki með neitt plan B þegar ég var að reyna við prufurnar svo ég væri örugglega bara að læra eitthvað sem mér finnst leiðinlegt í háskólanum.

Þú átt þér þó fleiri áhugamál en leiklistina. Þú ert til dæmis að stússast þessa dagana í kryddjurtaræktun, ekki satt?

Jú, ég fæ svona dellur eða tileinka mér einhverjar svona bólar. Til dæmis datt mér einu sinni í hug að það gæti verið gaman að læra að jójóa og keypti mér þá bara ótrúlega gott og dýrt jójó. Gróðurhúsið kom til sögunnar þegar ég sá einhverja umfjöllun um vöru sem heitir „Aerogarden“ og er sem sagt bara svona lítill kryddjurtagarður sem er á stærð við blómapott sem maður geymir inni hjá sér. Hann er með sjálfvirku vökvunarkerfi og allt. Ég er reyndar ekki með neinn garð uppi við núna en í þessu getur maður ræktað basiliku og fleira fint.

Ég er algjör svona dellukarl en það góða við þetta er að ég var ekki svona pabbastrákur sem gat fengið þetta allt upp í hendurnar. Ég hef í raun eytt öllum mínum peningum í þetta sjálfur. Ef ég hefði bara fengið allt þetta drasl upp í hendurnar þá liði mér illa í dag en af því að ég eyddi peningum sem ég vann mér inn sjálfur í dellurnar mínar, þá er þetta allt í góðu. Ég hef staðið og fallið með dellunum.

Átt þú þér draumahlutverk?

Ég held að ég verði að segja Davíð í söngleiknum Þrek og tár. Það var sýnt í sjónvarpinu svona 1996 og

Ég er að byrja á svo ógeðslega skemmtilegu dæmi að mér líður eins og þetta hljóti að vera besti tími lífs míns.

Þetta kveikti töluverðan áhuga hjá mér á leikhúsi. Ég hugsa að ég hafi í alvöru horft svona 300 sinnum á þetta, án alls gríns. Ég gæti hoppað inn í hvaða hlutverk sem er með hálf tíma fyrirvara.

Það er fræg klisja að menntaskólaárin eigi að vera bestu ár ævi manns og svo hefur maður heyrt að leiklistarskólaárin séu dálítill tími gleðskapar hjá verðandi leikurum. Þú ert nýstíginn út úr þessu umhverfi, saknar þú einhvers við það að vera í skóla?

Nei, ég er að minnsta kosti ekki byrjaður að sakna þess. Akkúrat núna er ég einhvern veginn svo mikið að byrja á „restinni af lífi mínu“, ef maður leyfir sér að vera fáránlega dramatískur (hlær). Ég er að byrja á svo ógeðslega skemmtilegu dæmi að mér líður eins og þetta hljóti að vera besti tími lífs míns. Eftir 20 ár mun ég síðan ekkert endilega muna eftir nákvæmlega þessu ári, heldur hugsa til leiklistarskólaáranna.

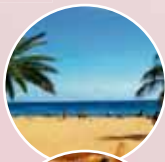
Hvað er framundan? Er ekki nóg í pípunum hjá ungum og upprennandi leikara?

Það mætti segja að það sé meira en nóg framundan. Í vetur verð ég í sex sýningum í leikhúsinu. Ég er í Bastörðum núna, svo fer Gulleyjan aftur af stað, síðan er ég að æfa Mýs og menn sem verður frumsýnt um jólin, eftir það kemur Galdrakarlinn í Oz aftur, svo byrjar Mary Poppins og síðan fæ ég að taka þátt í verki sem heitir Núna, sem er þrjú stutt verk sem sýnd eru á einu kvöldi.

Það er auðvitað nettklikkað að vera í svona mörgum sýningum og Magnús Geir (leikhússtjóri) sagði meira að segja við mig um daginn: „Ef þú ert einhvern tímann bara alveg að fríka út, þá talarðu bara við mig.“ Ég held að ég muni samt alveg halda sönsum. Það er sem sagt í raun ekkert framundan annað en vinna og það koma vikur og mánuðir þar sem ég verð bókstaflega að æfa á daginn og sýna á kvöldin samfleytt án þess að fá frí. Málið er samt að ég kvíði ekkert fyrir því, mér er alveg sama þótt ég fái ekki frí því það er bara svo geggjáð að vera að vinna við eitthvað sem maður hlakkar alltaf til að mæta í á hverjum einasta degi.

Síðasta sem ég...

Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana: Ég fór síðast til Tenerife með kærustunni minni í afslöppun en mig dreymdi um daginn að ég væri í Köben, telst það með?



Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á: Fékk mér Eldsmíðjupítsu. Ég fæ mér alltaf pítsu Y, El Pollo Loco. Hún er langbest.



Síðasti hlutur sem ég keypti mér: Ég keypti mér nýja diskinn með Friikka Dór, Vélrænn. Frikki stendur alltaf fyrir sínu, enda flottur strákur.

Síðasta bíómynd sem ég horfði á: Ég er í Liam Neeson-áðdáendaklúbb með systur minni, mági og kærustu þannig að við skelltum okkur auðvitað á Taken 2.



Síðasta húsvörk sem ég innti af hendi: Hentti pítsukassanum af Eldsmíðj- unni-pítsunni. Það var pítsa Y, El Pollo Loco.



Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann: Ég sagði það við kærustuna mína áður en ég fór í vinnuna í morgun.



SMÁA LETRIÐ



KVIKMYNDIR

Myndin sem ég get horft á aftur og aftur: Home Alone 1 og 2.

Myndin sem ég væli yfir: Pay it Forward.

Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir: Airplane.

Uppáhaldsmyndin mín í æsku: Grumpy Old Men og svo Grumpier Old Men.

Versta mynd sem ég hef séð: The Room, en jafnframt sú besta.



TÓNLIST

Lagið í uppáhaldi þessa stundina: Super Rich Kids með Frank Ocean.

Lagið sem ég hlusta á til að gíra mig upp fyrir helgina: Baywatch Theme Song.

Lagið sem ég fíla í laumi: Confessions Part II með Usher.

Lagið sem ég syng í karóki: Angels með Robbie Williams.

Nostalgiulagið: The Professor and La Fille Dans.



FORM OG FÆÐI

Uppáhaldsmatur: Blómkálssúpan hans pabba á jölunum

Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á: Ég tek mig aldrei á en ef ég þykist ætla að gera það blanda ég mér eitt spínatboost.

Versti matur sem ég hef smakkað: Ofelduð hrefna er hryllingur.

Líkamsræktin mín: Vinnan mín.

Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum mínum: Íslandsmeistari í borðtennis 2 ár í röð þegar ég var 9 og svo 10 ára.

ÞREFALT **HÁMARK!**

3 saman á betra verði



FITULÍTILL
- MINNA EN 1% FITA

PRÓTEINRÍKUR
- 25G PRÓTEN

HÁMARK
PRÓTEINDRYKKUR

Próteinríkur - 25g prótein
Fitulítil - minna en 1% fita

HÁMARK HRAUSTUR LÍKAMI - HEILBRIGÐ SÁL

„Hey, you want to hear something funny? My dentist's name is James Spalding.“ **Cast Away (2000).**



LEIKSTJÓRARNIR
ÞRÍR Í ESSINU SÍNU

Stórvirkið verður til

Það er að mörgu að huga þegar gera á kvikmynd með sex mismunandi tímabilum og sú staðreynd að þrjú leikstjórar koma að kvikmyndinni **Cloud Atlas** segir margt um umfang hennar

Kvikmyndin *Cloud Atlas* er næstum þrjú tímur að lengd enda segir þar frá sex sögum í einu. Sögusviðið er margbreytilegt en fæti drepð niður á hinum ýmsu tímabilum frá 19. öld til þeirrar 24. Myndin sýnir hvernig sál mannsins heldur áfram að lifa og við sjáum hvernig gjörðir okkar í einu lífi geta haft áhrif á það næsta. Það er því heilmargt sem hafa ber í huga við gerð slíkrar myndar og tók Monitor saman nokkrar skemmtilegar staðreyndir um þessa stórmynd.



ÞETTA ER HALLE BERRY
EFTIR TALSVERÐA FÖRÐUN

Útlit persónanna

Hver og einn leikari þurfti að fara í þriggja daga förðunar- og bún-ingapurfur til að þróa útlit hvernar persónu fyrir sig. Hafa ber í huga að margir leikaranna leika hátt í sex hlutverk í myndinni því myndin inniheldur sex mismunandi sögur.

Þrjú leikstjórar

Leikstjórn myndarinnar er í höndum Toms Tykwer og Andys og Lönu Wachowski. Þau skiptu myndinni á milli sín og sá Tom um árin 1936, 1973 og 2012 en Andy og Lana sá um að gera árunum 1849, 2144 og 2321 góð skil. Þótti þetta eina leiðin til að klára myndina á tilsettum tíma og innan fjárhagsrammans. Þótt ótrúlegt megi virðast, þá voru leikstjórnarnir þrjú einungis saman á tókustað í einn dag á meðan á tókum stóð.

Munurinn á leikstjórunum

Leikkonan Halle Berry sagði það hafa verið afar auðvelt að vinna með leikstjórunum þremur og í raun hafi bara verið einn meginmunur á þeim. „Tom Tykwer talaði við okkur áður en tókur hófust en Lana og Andy tóku upp fyrst og töluðu svo við okkur um það sem betur mætti fara, svo tókum við upp atriðið á nýjan leik,“ sagði Halle sem sagði leikstjórana þrjú þó hafa sameiginlega heildarsýn á myndina.

Halle Berry rekin?

Eftir einungis tvo daga í tókum braut Halle Berry fimm bein í fætinum. „Ég hélt að mér yrði skipt út,“ sagði leikkonan fagra. „Ég sat í rúminu mínu með fótinn upp í loft og mér var tjáð að Tom, Andy og

Lana vildu tala við mig,“ hélt hún áfram. „Ég hugsaði með mér að nú myndi ég fá uppsagnarbréfið og að þau myndu segja: „Við elskum þig en þetta hefur áhrif á of margt fólk og of margar áætlanir og því ætlum við að fá Angelu Bassett í þinn stað,“ eða eitthvað álíka. En þau sögðust elska mig og því vildu þau halda mér og gera allt sem í þeirra valdi stæði til að láta þetta ganga upp,“ sagði hún.

Sögurnar átta að vera níu

Þó svo að myndin spanni um 600 ár er óhætt að ímynda sér að sálirnar sem við fylgjumst með í myndinni hafi átt sér samastað í öðrum líkömum löngu áður en fyrsta tímabil myndarinnar á sér stað og löngu eftir að síðasta tímabilinu lýkur. Þegar höfundur bókarinnar, David Mitchell, fékk hugmyndina í kollinn sá hann fyrir sér níu sögur. „Því lengra sem maður fer með söguna, þeim mun meiri hætta er á að hún verði leiðinleg og þá er maður dauðans matur,“ sagði rithöfundurinn.

Smáhlutverk höfundarins

„Ef þú blikkar augunum þá missir þú af mér,“ sagði David Mitchell, höfundur skáldsögunnar. „Þegar Sonmi yfirgefur bælistöðvar uppreisnarmannanna gengur hún upp tröppur. Ég geng niður þessar sömu tröppur og augu okkar mætast í eina og hálfu sekúndu,“ segir hann. Þá sést hann einnig í bakgrunni í mikilvægu atriði hjá þessari sömu persónu og finnst honum þessi lúmska nálægð eiga vel við hégöma sinn, verandi æðsti skapari persónanna.

Cloud Atlas

Cloud Atlas er áhrifarík og tilfinningaþrungin stórmynd sem gerð er eftir metsölibók breska rithöfundarins Davids Mitchell, en handritsgerð og leikstjórn er í höndum Wachowski-systkinanna sem gerðu *Matrix*-myndirnar ásamt Tom Tykwer sem gerði meðal annars kvikmyndina *Run Lola Run*. Þetta metnaðarfulla epíska þrekvirki nær yfir aldir og kannar hvernig hegðun og afleiðingar lífshlaups

einstaklinga hafa víxlverkandi áhrif í fortíð, nútíð og framtíð. Spenna, leyndardómur og rómantik fléttast saman á dramatískan hátt þegar ein sál breytist úr morðingja í hetju og afleiðingar af einu góðverki gætir gegnum aldir og verður kveikja að byltingu í fjarlægri framtíð. Myndin er einhver dýrasta framleiðsla sjálfstæðra aðila sem gerð hefur verið og nam kostnaðurinn um 100 milljónum dala.

Leikstjórn: Andy og Lana Wachowski og Tom Tykwer.
Aðalhlutverk: Tom Hanks, Halle Berry, Hugh Grant, Jim Sturgess, Susan Sarandon, Hugo Weaving og Jim Broadbent.
Lengd: 172 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 14 ára.
Kvikmyndahús: Smárabíó, Háskólabíó og Borgarbíó.

VILTU VINNA MIÐA?

Monitor ætlar að gefa miða á **Cloud Atlas**, fylgstu með ...

facebook.com/monitorbladid

TÖLVULEIKUR

Need for Speed Most Wanted

MAMA

Tegund: Bílaleikur

PEGI merking: 7+

Útgefandi: Criterion

Tölvur: PC, PS3, Xbox 360, Vita

Hann er kominn aftur...

Need for Speed-serían hefur verið eins og aldargamall tréússibani sem hefur fleygt manni í allar áttir í gegnum tíðina. Leikirnir hafa farið frá því að vera viðbjóður líkt og Need for Speed The Run yfir í að eiga stórleiki á borð við Hot Pursuit og Most Wanted. Eftir frekar dræma uppskeru síðustu árin var ákveðið að endurgera Need for Speed Most Wanted-leikinn og fá snillingana hjá Criterion til að sjá um verkið, en þeir eru hvað þekktastir fyrir *Burnout*-leikina. Söguþráður leiksins gengur út á að verða þekktasti ökuþór borgarinnar, en það gera leikmenn með því að safna svokölluðum „speed points“, en þá þarf að nota til að geta skorað á heitustu ökumennina. Ef leikmenn vinna þessa sjóðheitu ökumenn fá þeir bílana þeirra og vinna sér einnig inn frægð og frama meðal borgarbúa. Inní þetta spilast að löggan er á hverju götuhorni og blandar sér oft en ekki inni keppnirnar og þurfa menn þá að bregðast við því. Leikurinn spilast mjög svipað og *Burnout Paradise* og er *Most Wanted* nánast eins og stóri bróðir þess leiks, en *Most Wanted* inniheldur mun stærri borg, fleiri bíla og fleiri möguleika. Í leiknum eru meira en 40 mismunandi bílar og eru þeir aðgengilegir strax í upphafi leiksins, en sá galli er á gjöf Njarðar að

leikmenn verða að finna þessa bíla, en þeir eru faldir víðsvegar um borgina í húsasundum, húspökum eða vegköntum. Stýringar bílanna virka mjög vel, hraðinn er mikill og maður finnur það mjög sterkt að það eru hönnuðir *Burnout*-leikjanna sem eru við stjórnmölinn. Fyrir utan söguþráðinn geta leikmenn vaðið í keppnir á netinu og virkar það mjög vel og eru oft en ekki hörðustu keppnirnar þar. Grafíkin í leiknum er mjög góð og nær grafíkvélin að halda ágætlega í hraðann. Tónlist og hljóð eru líka til fyrirmyndar og allt þar eins og það á að vera. Það er gott að sjá að EA menn hafa náð að skafa af sér skítinn og hrista hér fram einhvern frambærilegasta Need for Speed-leik í manna minnum og vonum að þeir reyni að byggja á því áfram í stað þess að vaða í einhverjar tilraunir sem flestar virðast misheppnast. Velkominn aftur, hr. Need for Speed, þín hefur verið beðið með eftirvæntingu ...



ÓLAFUR ÞÓR
JÓELSSON

Rokkið lifir víst enn

Aðdáendur **Deftones** bíða spenn-
ir eftir sjöundu plötu sveitarinnar
sem kemur út í næstu viku.

Platan telur 11 lög, tvö þeirra eru þegar komin út og hafa fengið góðar viðtökur.

Tónlistarmiðlar sem hafa fengið plötuna í hendurnar hafa gefið henni mjög góða dóma. Óformlegt og óvísindalegt meðaltal er í kringum fjórar og hálf stjarna af fimm mögulegum.

Titillinn er fengin úr japönsku. Hugtak sem erfitt er að beinþýða en er einhverskonar afbrigði af "ást við fyrstu sýn". Meira eins og fyrirboði um ást eftir fyrstu kynni.

Terry Date sem stjórnaði upptökum á fyrstu plötum Deftones er hvergi sjáanlegur og er upptökustjórn í höndum Nick Raskulinecz, eins og á síðustu plötu, Daimond Eyes.

Koi No Yokan er önnur platan sem Deftones gerir án bassa-leikarans Chi Chengs en hann er á hægum batavegi eftir að hafa lent í bílslysi haustið 2008 sem skildi hann eftir í dái. Það hlýtur að þykja ólíklegt að hann muni einhvern

tímann snúa aftur í hljómsveitina.

Íhans stað mun Sergio Vega halda áfram að plokka bassann eins og hann hefur gert frá 2009.

Vinnan við plötuna er einhver sú hraðasta í sögu sveitarinnar. Hafandi tekið sér óralangan tíma hér áður fyrr tókst þeim að gera Daimond Eyes á innan við hálfu ári og héldu uppteknum hætti við þessa. Upptökur hófust með vorinu og lauk um mitt sumar.

LAGALISTI

1. Swerve City
2. Romantic Dreams
3. Leathers
4. Pltergeist
5. Entombed
6. Graphic Nature
7. Tempest
8. Gauze
9. Rosemary
10. Goon Squad
11. What Happened to You?

UPPHITUNARLÖG

Þeir sem hafa aldrei hlustað á Deftones geta byrjað á að hlusta á...
My Own Summer
Be Quiet and Drive
Digital Bath
Knife Party

LÖG SEM ERU ÞEGAR KOMIN ÚT

Leathers
Tempest

TÓNLIST
FREYR ÁRNASON

CHI CHENG'S MUNDAR
BASSANN FYRIR SLYSID

DEFTONES
Hljómsveit: Deftones
Starfandi síðan: 1988
Plata: Koi No Yokan
Útgáfudagur: 15/11/12
Stefna: Rokktónlist

FYRRI VERK

Adrenaline (1995)

Around The Fur (1997)

White Pony (2000)

Deftones (2003)

Saturday Night Wrist (2006)

Daimond Eyes (2010)

5 **FIVEUNITS**
FÁST HJÁ OKKUR



JOLIE CODED - BUXUR: 16.995,-



SANDY DISCO BUXUR: 14.995,-



SHARIN - BUXUR: 16.995,-

Kíkið á okkur á www.ntc.is eða á [facebook](https://www.facebook.com)

galleri sautján
Kringlunni | Smáralind



LOL-MAIL
MONITOR

Sæll bróðir minn kær

Áttu einn?

Við hlökkum til að heyra.

Kveðja,
Jón-itor

Já heilir

Hér er einn í boði Antons Inga Sigurðssonar:

Einu sinni voru þrjár mýs að metast. Fyrsta sagði: „Ég nota músagildru sem bekkpressu.“ Þá sagði mús númer tvö: „Iss, ég drekk músaeitur.“ Þá gekk mús þrjú í burtu og hinar mýsnar sögðu: „Hey, hvert ertu að fara?“ Þá sagði mús þrjú: „Heim að ríða kettinum.“

Ég skora á Hraðfrétta-Fannar.

Kveðja,
Frillson



STRÆTISDANS

Á laugardaginn kl. 16.00 fer fram í íþróttahúsinu í Seljaskóla fyrsta „All Styles“ Street-danskeppnin á Íslandi og nefnist hún Boogie Down Reykjavík. Þar verður keppt í 7 flokkum, þar af í 6 einstaklingsflokkum í Hiphop, Break, Dancehall, Waacking, Popping og Top Rock. Sjöundi flokkurinn er ætlaður danshópum sem koma með frumsamin atriði þar sem þau vinna með sína nálgun á Street-dansstílnum. Þetta er í fyrsta sinn sem íslenskir dansarar fá tækifæri til að keppa í öllum þeim Street-dansstílum sem kenndir eru hér á landi og munu rúmlega 40 dansarar taka þátt á aldrinum 12 ára - 26 ára. Er því dansáhugafólk hvatt til að fjölmenna. Eftir keppnina verður svokallað „Jam Session“ til kl. 19.00 þar sem keppendur og áhorfendur geta tekið þátt í danshringjum sem í dansheiminum eru kallaðir „Cyphers.“ DJ Benni B Ruff sér um tónlistina og er miðaverð 1.000 krónur. Allar nánari upplýsingar má finna á www.brynjapeturs.is.

LOKAPRÓFIÐ

8. nóvember 2012 |
MONITOR
skólinn

Ég heiti Helga Kristín Ingólfsdóttir

Ef ég væri ekki Helga Kristín Ingólfsdóttir væri ég til í að vera

Mú veist hver ég er af því að Eg er að keppa í Dans dans dans og ég leik í Pressunni :)

Á laugardaginn næsta keppi ég í beinni sjónvarpsútsendingu í Dans dans dans í annað sinn á tveimur vikum

- a) En það verður ekkert mál fyrir mig því ég er með svo góða reynslu síðan ég dansaði síðast.
- b) og geri ég auðvitað fastlega ráð fyrir því að þjóðin kjósi mig áfram líkt og hún gerði síðast.
- c) en það verður meira stressandi en síðast því nú verð ég ein að dansa og því enginn Birkir með mér.
- d) ALLIR AÐ HOPEA !!

Það magnaða við að ég og Birkir Örn skyldum hafa komist áfram er sú staðreynd að

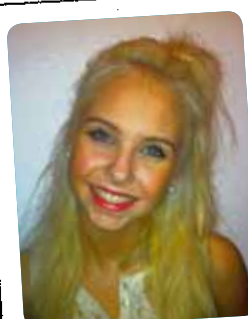
- a) við þekktumst ekkert áður og dönsuðum saman í fyrsta sinn í þáttunum.
- b) við vorum saman á leikskóla.
- c) hann átti upphaflega að heita Helgi Kristinn.
- d) Birkir hefur ekki borðað smjör síðan 2003.
- e) _____

En það besta við að dansa við Birk

- a) var að fá ráðleggingar frá systur hans, Berglinni Ýr, sem vann í fyrra.
- b) er að hann er svo sterkur af því að hann er í CrossFit.
- c) er sú staðreynd að Annie Mist er frænka hans.
- d) er að finna fyrir virðingu hans og auðmýkt gagnvart kvenfólki.
- e) hann er sjúklega fyndinn !!

Þegar góða veislu gjöra skal og ég má ráða hvers konar mat skal bera á borð þá verður yfirleitt

- a) mexíkanskur
- b) ítalskur
- c) amerískur
- d) spænskur
- e) matur fyrir valinu.



- a) Helga Braga Jónsdóttir, leikkona
- b) Helga Möller, söngkona
- c) Helga Margrét Þorsteinsdóttir, frjálsþróttakona
- d) Sandy í Gærise

af því að ég gæfi allvegá hugsað mér að dansa við Danny

Eiginhandarítunin mín lítur svona út:

HELGA K. ♥

- Í prufunum fyrir Dans dans dans þurfti ég að dansa aftur og það a) fannst mér rosalega stressandi.
- b) fékk mig til að finna enn frekar hvað mig langaði orboðslega mikið að komast áfram.
- c) reyndi virkilega á bæði líkama og sál því ég gef svo mikið af mér í dansinum.
- d) _____

Ég byrjaði að æfa samkvæmis-

dans þegar ég var 8 ára en fór svo yfir í ballet þegar ég var 12 ára. Ég stunda nám við Mennasróðann við Hamahlit en er aukinheldur búin að æfa karate hjá Fylki síðan ég var 6 ára en þar hef ég mörgum sinnum orðið Íslandsmeistari og í apríl mánuði síðastliðnum varð ég í 3 sæti í Norðurlandameistararnóttinu þar sem ég keppti í cadet í -54 kílógramma flokki. kumite

Í Pressu leik ég Rebekku en

- a) við eigum það sameiginlegt að umgangast glæpamenn mjög mikið.
- b) við eigum ekki mikið sameiginlegt.
- c) ég nota álfika mikið og hún af meiki og brúnkukremi.
- d) ég væri einmitt rosalega til í að vera með Birni Thors í alvörunni.
- e) það er eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert.
- d) ég væri einmitt rosalega til í að leggja leiklistina fyrir mig í framtíðinni.

Lífið er YNDISLEGT ♥



VEL GERT

Jón Þór Birgisson

“Mig langar að hrósa Jónsa í Sigur Rós fyrir tryllta frammistöðu á

tónleikum sveitarinnar í Höllinni síðastliðinn sunnudag.

Auðvitað eiga hinir hrós skilid líka því þetta nýja „show“ er ótrúlega óvænt og flott.

Áfram Sigur Rós.”
Hrósari er Bára í Aftur



ÉG HEF ALDREI

BENNI VALS

.....lesið heila bók mér til skemmtunar. Aðallega vegna þess að ég held að mér finnst það leiðinlegt. **1**

...farið í langvarandi fýlu út í einhverni. Ég á svo svakalega erfitt með að vera reiður við einhvern út á við. Byrgi þetta yfirleitt inni mér. **2**

...farið í reiðtúr þrátt fyrir að móðir mín eigi hest og að afi minn hafi átt hesthús öll mín æskuár. Ég hef alltaf verið hálf-smeykur við hesta. **3**

...borðað/melt grjóna-graut. Þegar ég var ungur reyndu foreldramir að troða þessu í mig en grauturinn kom alltaf aftur upp. Þá var þessu hætt og ég er með fóbíu fyrir þessu í dag. **4**

...lyft meira en 80 kg í bekkpressu. Fer að koma. **5**

...farið í teygju- eða fallhlífarstökk. Hef ekki gert upp hug minn hvort ég þori því... **6**

SÍÐAST EN EKKI SÍST

► Júlíus Aðalsteinn Róbertsson, tónlistarmaður, filar:

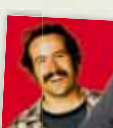
KVIKMYND: Einhvern veginn finnst mér eins og ég hafi ekki séð góða mynd í langan tíma. Ég man alltaf eftir kvikmyndinni The Rock (sennilega frá '96) og mér fannst æðisleg tónlist þar. Þessi alla vega poppaði fyrst upp í hugann.



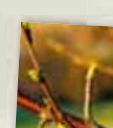
PLATA: Ég virðist aldrei geta hlustað á plötu og notið hennar í heild sinni því yfirleitt finnst mér bara 1 eða 2 lög skemmtileg á öllum plötum. Annars ætla ég að segja IOWA með Slipknot.



ÞÁTTUR: Þegar ég var yngri var það aðallega Simpson og South Park sem maður gat legið yfir. Finnst mjög fínt núna að mygla yfir How I Met Your Mother eða My name is Earl, sérstaklega ef maður er veikur og svona.



BÓK: Ég gerðist svo djarfur að kaupa mér ljóðabók um daginn sem heitir Þá mun vorið vaxa. Það voru afbragðskaup.



VEFSÍÐA: Vísir.is og Youtube. Þar er hægt að nálgast alls konar og verða fróðari um alls konar, jafnvel hluti sem maður þarf ekki að vita nokkurn skapaðan hlut um.



STAÐUR: Sé talað um stað á Íslandi mundi ég segja að Hrutafjörður og Borgarfjörður væru uppáhalds staðirnir. Ef verið er að tala um skemmtistað þá hef ég einu sinni álpast inn á slíkan stað og skemmti mér hræðilega.



SKONROKK

MOGGAKLÚBBSTILBOÐ

30% AFSLÁTTUR Á ROKKVEISLU ALDARINNAR
„SKONROKK“ 9. NÓV. Í HOFI AKUREYRI KL. 20:00 OG
23:00 OG 17. NÓV. Í SILFURBERGI Í HÖRPU KL. 20:00

Margir af bestu rokksöngvurum þjóðarinnar koma fram ásamt magnaðri hljómsveit. Magni, Eyþór Ingi, Páll Rósinkranz, Pétur Guðmunds og Biggi Haralds flytja rjómann af bestu rokkögum allra tíma.

Bestu lög rokksögunnar verða flutt á tónleikunum. Meðal annars lög Deep Purple, Whitesnake, KISS, AC/DC, KINKS, CCR, ásamt fjölda annarra.

Hljómsveitina Tyrkja-Guðdu skipa: Einar Þór Jóhannsson á gítar, Sigurgeir Sigmundsson á gítar, Ingimundur Óskarsson á bassa, Birgir Nielsen á trommur og Stefán Örn Gunnlaugsson á hljómborð.

Enginn sannur rokkkunnandi má láta þennan viðburð framhjá sér fara.

Miðaverð í Hofi 5.900 kr.

Moggaklúbbsverð 4.130 kr.

Hægt er að kaupa miða á tónleikana í Hofi á midi.is og með því að framvísa Moggaklúbbskortinu í miðasölu.

Miðaverð í Hörpu 6.400 kr.

Moggaklúbbsverð 4.480 kr.

Hægt er að kaupa miða á tónleikana í Hörpu á midi.is, harpa.is og með því að framvísa Moggaklúbbskortinu í miðasölu.

Til að fá afsláttinn á midi.is og harpa.is:

Veldu þér miða. Í auða reitinn í skrefi #3 slærðu inn: MBLSKONROKK
Smelltu á „Senda“ og þú sérð afsláttinn koma inn um leið.

ATH. Staðfestið EKKI greiðslu fyrir en afsláttur er orðinn virkur.



MOGGAKLÚBBURINN

– MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR



KORTID GILDIR TIL
31. janúar 2013



midi.is

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á [MBL.IS](http://mbl.is)/ÁSKRIFT
EÐA Í SÍMA 569 1100

Áskrifendur Morgunblaðsins eru sjálfkrafa meðlimir í Moggaklúbbum og njóta ýmissa fríðinda og tilboða. Hægt er að fylgjast með hvað er í boði hverju sinni á mbl.is/moggaklubburinn og fá tilboðin send í tölvupósti með því að skrá sig á mbl.is/postlisti. Hafðu samband í síma 569 1100 eða askrift@mbl.is hafi Moggaklúbbskortid ekki borist þér.

TREFJARÍKAR PRÓTEINSTANGIR

FYRIR KREFJANDI AÐSTÆÐUR

