



FRÍTT  
EINTAK

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

# Útsala í Betra Baki!

25% afsláttur af Chiro Collection heilsudýnum



**Chiro Deluxe dýna** (aukahlutir á mynd botn og lappir)

Verðdæmi: 160x200 cm. Verð nú kr. 131.205 • 180x200 cm. Verð nú kr. 162.000,-

## Vandaðir hægindastólar

20% afsláttur



**Verðdæmi**

**LEVANTO**

hægindastóll  
með skemli

**Kr. 111.840**  
Verð kr. 139.800

Til í svörtu, hvítu  
og rauðu leðri.

## Stillanleg heilsurúm í sérflokki!

20%-45% afsláttur



**HOLLANDIA**

stillanlegt að þínum þörfum!

## Sængurver í sérflokki!

20% afsláttur



JOOP!

elegante  
bedlinen fashion

bb  
bruno banani

30%  
afsláttur

**McGREGOR**  
ESTABLISHED NEW YORK 1921  
Úrval af baðsloppum  
- allar stærðir -  
fyrir dómur og herra



## Tempur® Original SMALL heilsukoddi!

50% afsláttur

Útsöluverð **kr. 8.950**

Verð kr. 17.900

**TEMPUR**  
DÝNUR OG KODDAR



Allir aðrir Tempur® heilsukoddar **25% afsláttur**

## Temprakon dúnsæng

30% afsláttur

140x200

**kr. 33.162**

Verð kr. 47.375



**TEMPRAKON**

## Vandaðar C&J heilsudýnur!

25% afsláttur

**Verðdæmi**

**C&J Platinum** heilsurúm

Dýna botn og lappir **TILBOÐ**

160x200 - kr. 173.900 **129.900**

160x200 - kr. 112.773 **84.500** (Bara dýna)

180x200 - kr. 189.900 **139.900**

180x200 - kr. 124.170 **93.100** (Bara dýna)

**C&J Gold** heilsudýna

Dýna botn og lappir **TILBOÐ**

160x200 - kr. 199.900 **149.925**

160x200 - kr. 139.679 **104.760** (Bara dýna)

180x200 - kr. 219.900 **164.800**

180x200 - kr. 154.371 **115.770** (Bara dýna)



Charlotte **Julien**  
Dream your world™

Frábært verð!

## Edward svefnsofi

50% afsláttur



**EDWARD** svefnsofi

Afsláttarverð **kr. 104.500**

Verð kr. 209.000

[www.betrabak.is](http://www.betrabak.is)

**Betra**  
**BAK**

Leggur grunn að góðum degi

[betrabak@betrabak.is](mailto:betrabak@betrabak.is)  
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477  
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566  
Opíð virka daga frá kl. 10-18  
Laugardaga frá kl. 11-16

Margir magnaðir einstaklingar eiga afmæli í dag en Monitor vill sérstaklega senda afmælisskír á Davíð Oddsson og Kristján Sturlu Bjarnason.



**ÁRNÝ RUT**  
**Fyrstu sex:** 110189.  
**Staða:** Nemi í iðnaðarverkfræði í HÍ.  
**Uppáhaldslegg:** Gullegg.  
**Besta uppfinningin:** Espresso-vél. Gott að fá gott kaffi (hlær). En í alvöru er það örugglega tölvun eða internetið.  
**Uppáhaldskvikmynd:** Forrest Gump.

ER EGGID GULLS ÍGILDI?

## MMM

### MONITOR MÆLIR MEÐ...

#### Í KJALLARANUM

Dagana 21. – 31. janúar hyggst Félagsstofnun stúdenta blása til innflutningsteitis með þéttri dagskrá þegar **Stúdentakjallarinn** verður formlega tekinn í notkun. Dagskrá hátíðarinnar mun samanstanda af tónlistaratriðum, töfrabroðum, uppstandi og raunar öllu milli himins og jarðar og eru allir hvattir til að stinga inn nefi í kjallarann sem staðsettur er við Háskólatorg.



#### FYRIR FÖRDUNARFORVITNA

Í lok mánaðar, nánar tiltekið 28. janúar, fer nýtt námskeið Fördunarskólans af stað þar sem læra má allt sem nauðsynlegt er að vita um tísku-, ljósmynda- og leikhúsförðun á 14 vikna námskeiði. Nánari upplýsingar má finna á snyrtiakademian.is en á meðal kennara á námskeiðinu er Selma Karlsdóttir.



#### Í BIÓ

Kvikmyndin **The Impossible** hefur ekki skilið einn einasta bíógest eftir ósnortinn enda hjartnæm saga með eindæmum sem opnar augu manns fyrir því hvað náttúruhamfarir hafa ótrúleg áhrif á líf þúsunda manna.



# Milljónahugmynd á blaði?

**Árný Rut Jónsdóttir** situr í verkefnastjórn **Gulleggsins** en á sunnudag rennur út skilafrestur í frumkvöðlakeppninni þar sem ein milljón króna er í fyrstu verðlaun.

„Skilafresturinn rennur út á miðnætti sunnudagsins 20. febrúar,“ segir Árný Rut Jónsdóttir sem situr í verkefnastjórn Gulleggsins. „Ef fólk er með viðskiptahugmynd í kollinum, stóra eða smáa, af einföldum hlut eða flókinni tæknihugmynd, þá er upplagt að setjast niður, skrifa niður að hámarki 150 orð um hugmyndina og senda inn á gulleggid.is,“ bætir Árný Rut við. Árlega stendur Innovit fyrir þessari frumkvöðlakeppni sem haldin er að fyrirmynd MIT-háskólans í Bandaríkjunum og VentureCup á Norðurlöndunum. Meginmarkmið keppinnar er að skapa vettvang fyrir ungt athafnafólk til að öðlast þjálfun og reynslu í mótun nýrra viðskiptahugmynda og rekstri fyrirtækja. „Snilldin er samt sú að allir geta tekið þátt,“ segir Árný Rut. „Þú þarft ekki að vera eitthvað svakalega menntaður í reikningi eða einhverju slíku og eins þarf hugmyndin ekki að vera komin langt á veg og er því upplagt fyrir alla að kynna sér þessa keppni.“ Þegar skráningu lýkur hefst keppnin en samhliða henni er þátttakendum boðið upp á námskeið, ráðgjöf og aðstoð sérfræðinga. „Það er þó ekki skylda að taka þátt í námskeiðunum en það er þó heppilegt til að fá góða hjálp í því sem maður er að gera,“ segir Árný og útskýrir að þannig læri keppendur að móta hugmyndir sínar, gerð áætlanar og þjálfun í samskiptum við fjárfesta. Í lok febrúar skila svo keppendur fullmótaðri áætlun

og 9. mars eru 10 bestu hugmyndirnar verðlaunaðar þar sem eigandi sigurhugmyndarinnar fær eina milljón króna í verðlaun.

#### Nýsköpun skapar störf og verðmæti

Árný segist finna fyrir miklum áhuga á nýsköpun hér á landi og segir keppnina endurspeglar hann. „Þetta er í sjötta skipti sem keppnin er haldin og nú þegar eru komnar yfir 60 hugmyndir,“ segir Árný. „Síðastliðin 5 ár hafa yfir 1.000 hugmyndir verið sendar til keppni og eins er búið að fjárfesta í Gulleggs-fyrirtækjum fyrir yfir milljarð íslenskra króna,“ segir hún en keppnin er þegar orðin gæðastimpill á viðskiptahugmyndir og hjálpar frumkvöðlum sem taka þátt að laða að enn fleiri fjárfesta og skapa ný störf og verðmæti fyrir þjóðfélagið. Töluverður fjöldi nústarfandi fyrirtækja hefur tekið þátt í keppninni og má þar meðal annars nefna Meniga, Tónlistarskóla Maxímúsar og Gítargrip.is. Árný þekkir vel til sigurvegara síðasta árs en hugmyndin að Lása lyfjaskammtara kviknaði hjá bekkjarfélögum hennar í áfanga um nýsköpun og gerð viðskiptaáætlanar. „Núna eru þau útskrifuð og vinna hörðum höndum í hugmyndinni sinni, enda búin að fá mjög veglegan styrk frá tækniþróunarsjóði,“ segir Árný og því greinilegt að meira en bara verðlaunaféð er undir í Gullegginu.

## FEITAST Í BLAÐINU

**4** **Quentin Tarrantino** er þekktur fyrir magnaðar bíómyndir og skott-skotin sín.



**6** **Systemar Liv Elísabet** og **Áshildur** eru með puttann á púlsinum í tiskunni.



**8** **Helga Kristín Ingólfsdóttir** er fjölhæf stúlka sem dreymir um dans og leiklist.



**14** **Justin Timberlake** er ekki sá eini sem er að koma með kombakk í tónlistinni.



## Efst í huga Monitor Bless(að) kvefið

**M**Jæja, janúar bara hálfnaður. Búinn að líða nokkuð hratt og veðrið heldur ekkert búið að stríða okkur neitt meiriháttar. Snjórin kom í vikunni en hjólp svo hraðar en Paavo Nurmi í burtu.



**M**anni þykir samt alltaf virkilega vænt um snjóinn sinn hér á Íslandi, sérstaklega þegar hann fellur jafnfalllega og hann gerði síðasta sunnudag. Enginn vindur, ekkert of kalt, bara falllegur snjórin að minna á sig.

**E**itt virðist þó alltaf fylgja janúar og það er blessað kvefið. Ég man þá daga þegar ég veiktist ekkert allt árið en tók svo „classic“ veikindafri frá skólanum snemma í janúar. Sjálfsagt hefur ónæmiskerfið bara enn verið að jafna sig á sjokkinu sem fylgir því að borða fleiri þúsund grömm af reyktu og söltuðu kjöti.

**E**n til að forðast kvefið, já eða jafna sig á því hið snarasta, eru nokkrar grunnreglur sem hafa ber í huga. Sú fyrsta er að girða sig. Það má vera að það sé ekki

móðins að setja bolinn ofan í buxnastranginn en það er engu að síður góð leið til að leika á kuldabolann.

Gott getur líka verið að sofa með handklæði um hálsinn því það heldur á manni hita og sýgur jafnframt í sig svitann en oft er einmitt talað um að „svitna kvefið úr sér.“ Heitt vatn með engifer, sítrónu og hunangi er jafn klassískt og Mozart og þá er skylda að vera í sokkum, helst þannig að þeir nái utan um neðsta hluta buxnaálmanna.

**E**f allt bregst þá er upplagt að láta reyna á ráð-ið sem gekk á Fésbókinni um daginn. Sjálfur hef ég ekki prófað það en hef heyrt frá nokkrum að það svínvirki. Um er að ræða gamla góða rauðlaukinn – þú skerð hann í tvennt og setur í krukku. Krukkuna geymir þú svo á náttborðinu þínu yfir nótt og þá á laukurinn að sjúga í sig bakteríurnar og viðbjóðinn. Taka skal fram að ekki er ráðlegt að smella honum í salatið daginn eftir.

**E**g vona að þú sleppir við kvefið og að Ísland nái langt á HM.

Later í bili, J

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

## Vikan á facebook



**Ásgeir Orri Ásgeirsson**  
 Hún náði almennunni! Gæti ekki verið stoltari af ástinni minni! Þetta var jú alltaf langtímajárfesting hjá mér, gott að sjá hana loksins bera ávöxt. #smartinvestment #securedfuture #brainequalsbeauty #kenndihenniallfyrirprofíð #egaheiðurinn 15. janúar kl. 16:17



**Selma Björns**  
 Slagviðri, I love it!!! Verð alltaf stolt af því að vera Íslendingur þegar móðir náttúra lætur finna fyrir sér með þessum hætti :). 15. janúar kl. 20:49



**Alma Rut K**  
 Er að hlusta á lögina í Söngvakeppni Sjóvarpsins. Jiminn hvað ég þetta verður spennandi keppni!! Mjög mörg flott lög í ár :) Ég hlakka líka sérstaklega mikið til að stíga á svið og syngja í raddir þremur FRÁBÆRUM lögum: „Ég syng!“, „Meðal andanna“ og „Þú“ :) 14. janúar kl. 11:35



**Thorunn Antonia Magnúsdóttir**  
 Very happy and excited to sing on my first Hollywood Film with my wonderful music brothers The Newno2 :) coming sooooooon ? 12. janúar kl. 21:31

HÉR MÁ SJÁ MEISTARA TARANTINO  
FAGNA FJÖLBREYTIKA LÍFSINS



# Vörumerki Tarantino

Annað kvöld verður kvikmyndin **Django Unchained** frumsýnd í bíóhúsunum hér á landi en hún er í leikstjórn Íslandsvinarins **Quentin Tarantino**. Það verður spennandi að sjá hvort hans fræga skott-skot leynist í myndinni.

Quentin Tarantino er útsjónarsamur kvikmyndagerðarmaður og sérfræðingur í að nýta sér tungumál kvikmyndanna til að túlka spennandi sögur sínar á sjónrænan máta. Í raun er margt í myndum hans sem gefur til kynna að verið sé að horfa á kvikmynd úr hans sarpi. Hans helsta vörumerki hlýtur þó að vera skott-skotin hans en þau má finna í Reservoir Dogs, Pulp Fiction, Jackie Brown, From Dusk till Dawn, Kill Bill og Inglorious

Basterds. Í myndinni Death Proof er skott-skotinu hans skipt út fyrir skot þar sem litið er upp úr vélarhlífinni að framanverðu. Sjálfur segist Tarantino ekki nota þetta skot til þess að búa til vörumerki heldur spyr hann: „Hvar myndir þú setja myndavélina?“. Monitor tók saman nokkrar myndastíllur úr verkum Tarantinos sem sýna, svo ekki verður um villst, að Tarantino gerir varla kvikmynd án þess að stöðjast við slíkt skot.

## VISSIR ÞÚ AÐ..?

- Samuel L. Jackson hefur leikið í 5 myndum sem Tarantino hefur leikstýrt. Hann leikur Stephen í Django Unchained.

- Skott-skotið hefur auðvitað verið notað í öðrum myndum en eftirminnilegt er það svo sannarlega í Goodfellas frá árinu 1990 þegar persónur Ray Liotta, Robert De Niro og Joe Pesci opna skottið á bílnum sínum, tilbúnir til þess að drepa manninn sem þar leynist.

- Í tveimur Tarantino-myndum má sjá nálna á plötuspilara í nærmynd. Mia setur plötu á fóninn í Pulp Fiction og Jackie Brown gerir slíkt hið sama í samnefndri mynd.



PULP FICTION: VINCENT VEGA  
OG JULES WINNFELD.



KILL BILL: THE DEADLY VIPERS  
HORFA Á DAUÐU BRÚÐINA.

## Skott-skotið

Skott-skotið er sjónarhorn í kvikmynd þar sem myndavélinni er beint þannig að áhorfandi fái það á tilfinninguna að hann sé að horfa á persónur myndarinnar úr skotti á bíl. Þó svo að skapa megi þetta sjónarhorn með því einfaldlega að setja myndavélina í skottið á bíl gæti það reynst erfitt þar sem umfang hefðbundinna myndavéla sem notaðar eru í stórmyndum er mikið og eins þarf myndatökumaðurinn pláss til að athafna sig. Því er oft brugðið á það ráð að „svindla“ með því að plata leikmundaðildina til að koma hurðinni og grindinni á skottinu svo nálægt myndavélinni að ramminn virðist vera tekinn úr skotti bíls.



KILL BILL: BRÚÐURIN  
HORFIR Á SOFIE FATALE  
Í SKOTTINU Á BÍLNUM.

## Dauða sjónarhornið

Þó svo að skott á bíl komi fyrir í ansi mörgum Tarantino-myndum þá notast hann samt sem áður oft við „skott-skotin“ án þess að skott komi endilega við sögu. Hér eru nokkrar myndir þar sem myndavélinni er beint upp; það verður til þess að áhorfandanum finnst hann liggja á jörðinni, horfa upp og sjá persónur myndarinnar yfir sér. Þá er áhorfandinn yfirleitt í hlutverki einhvers sem er dáinn eða er við dauðans dyr.



PULP FICTION: ÞEGAR MARSELLUS  
VAKNAR EFTIR AÐ HAFA ORÐIÐ FYRIR BÍL.



RESERVOIR DOGS: MR. BROWN, MR. PINK  
OG MR. WHITE HORFA Á MARVIN NASH.



INGLORIOUS BASTERDS: „THIS MIGHT BE MY  
BEST WORK YET,“ SEGIR LT. ALDO RAINE  
EILÍTIÐ SÍÐAR Í MYNDINI Í SVIPUDUM RAMMA.

# nexus<sup>4</sup>



## Hetjutæki Android

- Engin bið eftir uppfærslum
- Hraðasti síminn í dag\*
- Stuðningur við þráðlausa hleðslu

lgsimar.is

Google



ASHILDUR

## SKÓLADRESS

KÁPA: OASIS, BOLUR: TOPSHOP,  
STUTTBOXUR: H&M, SKÓR: BOSSA NOVA

LIV

## HVERSDAGS

BUXUR: TOPSHOP, BOLUR: AMERICAN APPAREL  
PEYSA: TOPSHOP, HÁLSMEN: GK, SKÓR: EINVERA

# Gefa hvor annarri tískuráð

**Stíllinn**  
heimsótti  
systurnar  
**Liv Elísa-**

**betu og Áshildi**  
**Friðriksdætur**

og sýndu þær okkur sína mismunandi en þó keimlíku fatastíla. Systurnar

ganga hvor í sinn menntaskóla, **MR** og **Verzló**, en þær eiga það þó sameiginlegt að spila feikivel á píanó. Hér klæða þær sig upp fyrir lesendur.

sumarið en í útlöndum líklegast haustið. Það er alltaf skemmtilegt að geta klætt sig í léttu jakka og pils.

**Hver hafa verið ykkar verstu tískumistök?** Þvertopparnir klassísku í grunnskóla. Ekkert mikið meira að segja um það.

**Hvað er framundan hjá ykkur í vetur?** Liv stefnir á að útskrifast úr MR en Áshildur að klára sitt fyrsta ár í Verzlunarskólanum. Hver veit nema við kikjum svo til útlanda í sumar en okkur hefur lengi langað til að heimsækja Santorini sem er að okkar mati einn fallegasti staður í heiminum.

## Hafið þið mikinn áhuga á tísku?

Já, alveg frekar mikinn. Við erum aðallega duglegar að fylgjast með bloggum og þá eru það yfirleitt sænskir bloggarar sem standa upp úr. Okkur finnst gaman að fara saman og versla og gefa hvor annari tískuráð.

## Hvar kaupði þið helst fötin ykkar?

Á Íslandi er það aðallega Topshop sem stendur uppúr og Nostalgía. Annars gerum við helstu fatakaupin í útlöndum, t.d. í flottum hönnunarbúðum, en það er ekki erfitt að rekast á flottar búðir hjá upprennandi hönnuðum sem selja vörurnar sínar á góðu verði, t.d. í London. Okkur finnst miklu skemmtilegra að kaupa einstakar vörur í þannig búðum heldur en koma heim með fót úr H&M eða Zöru og lenda í því að eiga sömu peysuna og kannski tvær aðrar vinkonur okkar, þó að H&M sé auðvitað frábært fyrir basics.

## Notið þið fötin ykkar saman?

Við erum byrjaðar að kaupa fót saman. Það er mjög hentugt þar sem við erum með svipaðan stíl þó það séu auðvitað fót sem við eigum sér. Annars er skóstíllinn okkar eins ólíkur og gerist svo við eigum hvor sinn skóskápinn útaf fyrir okkur.

## Hvor stelur oftar fötum af hinna?

Við erum jafn duglegar í því en



við eigum mikið af fötunum okkar saman svo það sleppur.

## Hvernig eru stíllarnir ykkar ólíkir?

Þeir eru frekar líkir í heildina en Liv er mikið fyrir 50's - 60's tímabilið en Áshildur er fyrir 90's-00'.

**Hvaða árstími finnst ykkur skemmtilegastur hvað varðar tísku?** Á Íslandi er það allavega



Lisa Hafliðadóttir  
lisa@monitor.is



LIV

## SKÓLADRESS

BUXUR: TOPSHOP

SKÓR: EINVERA

HÁLSMEN: MINJA

EYRNALOKKAR: 38 PREP

GRÆNN JAKKI: FRAKKLAND

BOLUR: RÓM

# ÚTSALA

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN

# 50%

afsláttur  
af öllum útsöluskóm

gs skór

Kringlunni - Smáralind  
s. 512 1760 - s. 512 7700  
ntc.is - erum á [facebook](#)

## Fölar neglur í vor

Það hefur verið mikið í gangi í naglatískunni upp á síðkastið og neglur í allskyns litum hafa verið áberandi. Neonlitirnir voru vinsælir síðasta sumar og dökku litirnir komu sterkir inn í haust og vetur. Einnig hafa allskyns mynstur og print verið vinsæl nagla-trend. Nú með vorinu má aftur á móti fara að búa sig undir nýja tíma. Ljósir og fölir litir verða einstaklega áberandi og vinsælir í vor og sumar, og munu dökku litirnir líða fyrir það. Það er því um að gera að skella í kremhvítt eða fölbleikt naglalakk á næstu útsölu.





**ÁSHILDUR**  
**UPPÁHALDS**  
 KÁPA: ZARA  
 BUXUR: ZARA  
 BOLUR: TOPSHOP  
 HÁLSMEN: SELFRIDGES  
 SKÓR: VAGABOND



**SPARI**  
 KJÓLL: MAMMA MÍN SAUMADI HANN  
 EYRNALOKKAR: 38 ÞREP  
 HÁLSMEN: MINJA  
 SKÓR: KRON



**SPARI**  
 BOLUR: SPÚTNIK,  
 HÁLSMEN: ROKK OG RÓSIR  
 SKÓR: TOPSHOP

### Er mikið fyrir liti í fatavali

**Hver er Liv?** Ég er 19 ára Menntskælingur, nýflutt í miðbæinn. Í frítíma mínum spila ég ýmist á píanó eða baka eitthvað gott en makkarónubakstur er eitthvað sem ég er nýlega byrjuð að æfa mig í.

**Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?** Frekar fjölbreyttur og í rauninni bara allt sem mér finnst fallegt. Ég er mikið fyrir liti í fatavali og elska ekkert meira en fallega litríka statement-eymalokka og hálsmen.

**Hvað er ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir veturinn?** Stórar hlýjar peysur, pels og nóg af treflum til skiptanna.

**Hver er best klædda kona í heimi?** Leighton Meester. Finnst frábært hvað hún getur verið afslöppuð í hversdagsfatavali en hún hefur sig til eins og enginn annar.

**Hvort myndir þú frekar vilja vera forseti eða rokkstjarna?** Forseti, ég gæti ekki sungið til að bjarga lífi mínu.



**ÁSHILDUR**  
**HVERSDAGS**  
 BUXUR: TOPSHOP  
 BOLUR: TOPSHOP  
 SKÓR: GS SKÓR

**LIV**  
**UPPÁHALDS**  
 HÁLSMEN: 38 ÞREP  
 BOLUR: VICTORIA'S SECRET  
 SKÓR: KRON  
 BUXUR: DANMÖRK

### Olsen tvíburarnir eru alveg með'etta

**Hver er Áshildur?** 16 ára nemandi í Verzlunarskóla Íslands og miðbæingur sem finnst gaman að ferðast, versla, spila á píanó og taka myndir en nýlega tók ég mínar fyrstu myndir fyrir erlent tímarit. Í framtíðinni gæti ég vel hugsað mér að vinna við eitthvað tiskutengt.

**Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?** Ég myndi segja að hann væri frekar fjölbreyttur. Í raun hef ég engan ákveðin stíl en hann breytist dag frá degi. Ég fæ innblástur frá tímaritum og bloggum en Angelica Blick er einn af mínum uppáhalds bloggurum.

**Hvað er ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir veturinn?** Pels, loðvesti, þrjónapeysur og í raun allt sem er hlýtt.

**Hver er best klædda kona í heimi?** Olsen Twins-tvíburarnir eru með þetta allt á hreinu. Ég hef fylgst mikið með þeim í gegnum árin. Síðan er Cara Delevingne líka alltaf flott.

**Hvort myndir þú frekar vilja vera forseti eða rokkstjarna?** Forseti, ég held að vandræðalega fáir myndu mæta á tónleikana mína, kannski nokkrar vinkonur sem myndu pína sig til að láta sig sjást.

Hér er brot af þeim grímubúningum sem við getum sérpantað fyrir hina ýmsu hópa - allar upplýsingar á:

[www.hokuspokus.is](http://www.hokuspokus.is)



**HOKUS POKUS**  
 Laugavegi 69 - Sími 551-7955  
[www.hokuspokus.is](http://www.hokuspokus.is)

# Dillar mjöðmunum í karate

**Helga Kristín Ingólfssdóttir fékk fjölmörg knús úti á götu frá ókunnugum börnum eftir sigurinn í Dans dans dans. Hún ræddi við Monitor um aflitað hár og „brazilian tan“, hugsanlegt einvígi við Gunnar Nelson og drauminn um dans- og leiklistarferil.**

**Þ**að eru ekki margir hérlendis sem hafa stundað hvortveggja listdans og karate af kappi með jafngóðum árangri og Helga Kristín Ingólfssdóttir. Líkt og landsmenn þekkja kom hún, sá og sigraði ásamt Birki Erni Karls-syni í danskeppni Sjónvarpsins, Dans dans dans, undir lok síðasta árs en þar að auki hefur Helga unnið hvert einasta Íslandsmeistaramót sem hún hefur tekið þátt í í karate. „Ég er rosaleg keppnismanneskja og á erfitt með að tapa. Einhver sagði samt við mig að maður þyrfti að kunna að tapa til að kunna að vinna, og það er mikið til í þessu,“ segir dans- og karatemærin sem á sér þau draumaáform að geta sameinað dans- og leiklist í framtíðinni enda hefur hún einnig látið til sín taka í leiklistinni, nú síðast sem Rebekka í spennuþáttaröðinni Pressu.

Bládamadur Monitor settist niður með Helgu Kristínu og ræddi við hana um hugsanlegt einvígi við Gunnar Nelson, aflitað hár og „brazilian tan“, áhrif Cristianos Ronaldo á danshreyfingar, drauminn um dansnám erlendis og allt þar á milli.

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

einar@monitor.is  
styrmirkari@mbl.is

**Þið Birkir Örn stóðuð uppi sem sigurvegarar í Dans dans dans í desember síðastliðnum og óskum við hjá Monitor ykkur innilega til hamingju með það. Fór jólafríið í það að ná sér niður hjá þér eða ert þú kannski enn að vinna í því?**

Það má segja að ég sé fyrst núna farin að trúa því að við höfum unnið. Vikurnar eftir sigurinn vorum við Birkir bara í sjokki yfir því að hafa unnið af því að það voru svo ótrúlega margir góðir keppendur þarna. Ég átti að fara í jólapróf á mánudeginum eftir sigurinn og ég gat engan veginn einbeitt mér fyrir það, hugarinn var ekki beint við lærdóminn.

**Hvernig fóru þá jólaprófin?**

Ég var búin í þremur jólaprófum þegar kom að úrslitapættinum en þá hafði ég samt náttúrliga þurft að æfa sjúklega mikið í kringum þau. Mér gekk rosalega vel í prófunum þrátt fyrir mikið álag.

**Í fyrra hafðir þú ekki aldur til að skrá þig í Dans dans dans. Fannst þér svekkjandi að geta ekki tekið þátt þá?**

Ég var mjög svekkt en eftir á að hyggja er ég mjög fegin. Það var mjög fínt að geta bara fylgst með þessu í sjónvarpinu, séð hvernig þetta fór allt saman fram áður en ég keppti sjálf.

Mér fannst mjög skemmtilegt að horfa á þetta í fyrra og um leið og ég heyrði að keppnin yrði haldin aftur í ár vissi ég strax að þetta væri eitthvað sem mig langaði að taka þátt í, bæði sem sólódansari og með einhvern paradans.

**Þið Birkir þekktust varla áður en þið kepptuð saman í þáttunum. Hvernig vildi það til að þið tókuð saman þátt?**

Við mamma fórum að sækja litlu systur mína á æfingu í dans-skólanum hennar og þá kom Birkir inn í salinn að fara á sína eigin æfingu. Við vorum keppinautar þegar við vorum yngri og vissum því vel af hvort öðru en hins vegar þekktumst við lítið sem ekkert. Mamma ákvað hins vegar að vera voða sniðug og sagði: „Krakkar, mér finnst að þið ættuð nú að búa til einhvern flottan dans saman og keppa í Dans dans dans.“ Þetta var að sjálfsögðu mjög

vandræðalegt augnablik og ég skammaði mömmu alveg helling í bilnum á leiðinni heim. Síðan þegar ég staldræði aðeins við hugmyndina, þá fattaði ég að hún væri ekki svo vitlaus og úr varð að við Birkir tókum þátt saman.

**En af hverju gekk þetta svona vel hjá ykkur?**

Það er góð spurning. Það er svolítið fyndið að segja frá því en fyrstu skiptin sem við hittumst til að þæla í atriðinu okkar þá var andrúmsloftið þínu vandræðalegt, eða þú veist, við bara þekktumst ekki nógu vel og vorum feimin við að segja skoðanir okkar. Svo urðum við mjög fljótt rosalega góðir vinir svo þá gengu hlutirnir betur og svo var líka frábært að fá aðstoð frá Berglinni (systur Birkis og sigurvegara í fyrri þáttaröð Dans dans dans). Þau eru bæði alveg æðisleg.

**Er mikill munur á því að dansa á danssýningu og því að dansa á skjám allra landsmanna?**

Það er kannski minni munur á því en ég hélt að það yrði. Ég bjóst við því að verða rosalega stressuð við að dansa í sjónvarpinu en satt best að segja fann ég ekki fyrir neinu stressi. Mér fannst eiginlega bara betra ef eitthvað var að dansa fyrir framan myndavélar heldur en að dansa fyrir framan stóran áhorfendahóp.

**Varðst þú vör við að ókunnugt fólk brosti til þín úti á götu eða eitthvað slíkt?**

Já, það var eitthvað um það og það var bara mjög skemmtilegt. Það var líka eitthvað um það að litlir krakkar kæmu upp að mér og bæðu um knús sem var alveg æðislegt. Ég fékk nokkur þannig knús (hlær).

**Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig sem dansari að hafa farið alla leið og unnið keppnina?**

Þetta hefur mikla þýðingu fyrir mig. Mig langar að komast að á sumarnámskeiðum í erlendum skólum og þá er gott að geta sent flottar sjónvarpsupptökur af til dæmis sigurdansinum með umsókininni sinni auk þess sem þetta er sterkt á ferilskrá. Ég er einmitt að skoða skóla þessa dagana og ætla að senda inn umsóknir til að komast á svona námskeið núna í sumar. Svo stefni ég náttúrliga á skóla erlendis þegar ég lýk námi í Listdans-skólanum.

**Ef þér yrði boðið að taka þátt í íslenskrí útgáfu af þáttunum Dancing With the Stars, hver væri draumadansfélaginn þinn?**

Ég myndi segja Páll Óskar af því að hann er sjúklega hress og við elskum bæði glimmer. Við gætum tekið einhvern svakalegan diskódans. Ég myndi reyndar líka vilja dansa við Gunnar Nelson af því að við erum bæði í bardagalistum og við gætum örugglega sameinað bardagalistirnar og dans á einhvern flottan hátt.

**Þú hefur æft karate frá sex ára aldri með Fylki. Hvernig byrjaðir þú í karate?**

Uppáhaldsfrænka mín var að æfa karate svo mér fannst þetta þínu spennandi en svo var ég líka svolítið erfður og fyrirferðarmikill krakki þannig að mamma og pabbi ákváðu að setja mig í karate til að ég fengi meiri aga. Ég veit ekki betur en að það hafi tekist (hlær).

**Og hvað þýðir „fyrirferðarmikill krakki“?**

Ég var bara úti um allt og var ekkert voðalega dugleg

við að hlýða. Það var samt aðallega bara þegar ég var með mömmu og pabba; ef ég var í pössun einhvers staðar annars staðar, þá var ég mjög þæg. Til dæmis man ég eftir að hafa verið í IKEA með fjölskyldunni þar sem ég fann hjól sem ég átti ekkert í, en ég steig að sjálfsögðu upp á það og stakk fjölskylduna mína bara af og týndist alveg í dálitinn tíma.

**Mér er sagt að þú hafir unnið hvert einasta Íslandsmeistaramót sem þú hefur tekið þátt í í karate. Er ekkert erfitt að þurfa að velja á milli dansins og karate?**

Það er það, en ég hef svo sem alltaf sagt að dansinn sé í fyrsta sæti hjá mér. Ég stefni á að fara í frekara dansnám erlendis í framtíðinni. Ég get samt einhvern veginn ekki hugsað mér að hætta í karate af því að ég er búin að vera í þessu síðan ég var sex ára og þetta er alltaf jafngaman. Karate er líka ákveðin líkamsrækt fyrir mig og ég fæ mikla útrás í því. Ég ætla allavega að reyna að æfa það eins lengi og ég get.

**En verður það ekkert þreytandi til lengdar að vinna alltaf Íslandsmeistaramót í karate?**

Ég segi það nú kannski ekki (hlær). Ég er rosaleg keppnismanneskja og á erfitt með að tapa. Einhver sagði samt við mig að maður þyrfti að kunna að tapa til að kunna að vinna, og það er mikið til í þessu.

## HELGA Á 30 SEKÚNDUM

**Fyrstu sex:** 200496.

**Það sem fékk mig helst til að nenna fram úr í morgun:** Það var líklega bara samvissusemin.

**Það sem veldur mér helst hugarangri þessa stundina:** Ég held að það sé bara ekkert, það er allt æðislegt (hlær).

**Uppáhaldsmoli í Mackintosh-dollu:** Græni þríhyrningurinn.

**Æskuátrúnað-argóð:** Þegar ég var litil var það Birgitta Haukdal en síðustu ár hef ég lítið mjög mikið upp til Gunnars Nelson.







## Síðasta sem ég...

**Síðasta borg sem ég heim-sótti fyrir után landsteinana:** Ég fór síðast til Tenerife með fjölskyldunni síðastliðna sumar.



**Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á:** Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á: Café Paris, ég fékk mér kjúklingasalát.



**Síðasti hlutur sem ég keypti mér:** Ég keypti mér peysu í Topshop.



**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Síðasta bíómynd sem ég fór á í bíó var Hobbitinn. Ég hef reyndar aldrei séð Lord of the Rings-myndirnar, svo ég var ekki viss hvort ég ætti að fara á hana en svo fannst mér hún geðveik.



**Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann:** Ég sagði það við mömmu mína í dag.



Æfingin var samt mjög skemmtileg, allar hreyfingar manns urðu mjög mjúkar og fínar þegar maður var bara að hugsa um Ronaldo á meðan maður dansaði (hlær).

**Pú nefndir að þú værir til í að dansa við Gunnar Nelson. Myndir þú þora í hann í bardaga?**

Ég veit það ekki alveg, það fer nú alveg eftir því hvort þú sért að tala um karate eða MMA, það er dálítil munur þar á (hlær). Ég myndi kannski alveg þora í hann í karatebardaga en ég er ekki viss um að ég myndi vinna þann bardaga.

**Fara hinar fíngerðu hreyfingar listdansins og karatespörkin vel saman?**

Ég myndi segja það, já. Ég fæ samt stundum að heyra það í karate að ég dilli mjöðmunum of mikið og eitthvað svoleiðis. Það sem er svo frábært við þessa blöndu er hins vegar það að í karate fæ ég svo mikinn styrk sem hefur nýst mér í dansinum og í dansinum hef ég fengið liðleika sem nýtist í karate.

Ég hef líka prófað að blanda saman dansi og karate. Ég bjó til karatedansatriði þegar ég var í Árbæjarskóla, það var mjög skemmtilegt.

**Mér skilst að þú sért mikill stuðningsmaður Manchester United. Hefur þú líka æft fótbolta?**

Mér finnst gaman að horfa á fótbolta og reyni að fylgjast vel með Manchester United, en ég hef aldrei æft og myndi ekki segja að ég væri neitt sérstaklega góð í fótbolta.

Öll fjölskyldan mín heldur með Manchester nema pabbi, hann heldur með Liverpool. Þegar þessi tvö lið keppa sitjum við öll saman yfir leiknum í sjónvarpinu sem er mjög skemmtilegt, eins og um síðustu helgi.

**Fyrir tveimur árum kom Cristiano Ronaldo nokkur til Íslands með portúgalska landsliðinu. Þér þótti ekkert leiðinlegt að Ronaldo og félagar gistu á hóteli við hliðina á dansskólanum þínum, var það nokkuð?**

Það var ekki leiðinlegt, nei. Ég segi kannski ekki að ég hafi tjaldað fyrir utan hótelið en ég var mjög spennt. Ég man að við báðum um að fá að fara aðeins fyrr af æfingunni okkar til að við gætum náð að sjá Portúgalana. Æfingin var samt mjög skemmtileg, allar hreyfingarnar manns urðu mjög mjúkar og finar þegar maður var bara að hugsa um Ronaldo á meðan maður dansaði (hlær). Við náðum sem sagt að sjá þá, það var mjög skemmtilegt, en það var alls ekki þannig að ég gerðist einhver „stalker“ eða eitthvað svoleiðis.

**Í haust var þriðja sería af sjónvarpsþáttunum Pressu í sýningu þar sem þú fórst með hlutverk Rebekku. Hvernig kom það til?**

Ég fór upphaflega í prufur hjá Sagafilm þegar verið var að leita að stelpu í hlutverk fyrir Heimsenda en ég fékk ekki hlutverkið. Síðan var mér bara boðið að koma í prufu fyrir Pressu svo ég sló til og það endaði með því að ég fékk hlutverkið.

Ég hef haft áhuga á að leika síðan ég var lítil. Ég hef til dæmis komið fram á skemmtunum með Latabæ og Skoppu og Skrítlu ásamt því að fara í hinar og þessar prufur í Borgarleikhúsinu.

**Í Hollywood er það þekkt að leikarar þurfi stundum að breyta útliti sínu með einhverjum hætti fyrir hlutverkin sín. Þú þurftir aðeins að breyta útlitinu þínu, ekki satt?**

Jú, þegar ég fékk hlutverkið var mér sagt að ég þyrfti að aflita á mér hárið. Ekki nóg með það heldur var ég með fimm umferðir af „brazilian tan“ á mér þannig að ég varð frekar mikil skinka á meðan á tókum stóð. Krakkarnir í skólanum voru í nettu sjokki þegar ég mætti svona í skólann (hlær). Ég hafði reyndar verið með aflitað hár áður þegar ég var í samkvæmisdans en hef annars ekki lagt það í vana minn að vera með hárið mitt þannig.

**Hvernig var að taka þátt í því?**

Ég hafði fylgst með Pressu alveg frá byrjun, það er að segja fyrstu og annarri seríu, löngu áður en ég fór í prufuna fyrir þriðju seríu þannig að það var auðvitað sérstaklega skemmtilegt að fá hlutverk í þáttunum.

Þetta var rosalega skemmtileg upplifun, eitthvað sem ég mun aldrei gleyma. Ég var líka að leika karakter sem er allt, allt öðruvísi en ég, sem var mjög áhugavert. Fyrst var dálítið stressandi að vera á tókustað og þurfa að leika innan um alla tókumennina, hljóðmennina og svo framvegis. Svo þegar þetta fór að rúlla af stað og allir voru svo góðir og hjálpsamir, þá var þetta ekkert mál.

**Mér skilst að þú eigir 400 armbönd. Ert þú þá með sér skáp inni hjá þér undir armbönd?**

Ég veit ekki hvort þau séu nákvæmlega 400 en það gæti kannski verið, ég er svolítið skartgripasjúk. Ég elska armbönd, hringa, úr og svona. Ég á allavega alltof mikið af armböndum en þau komast samt öll fyrir í náttborðsskúfunni minni. Ég er búin að raða þeim mjög skipulega ofan í hana, voðalega flott allt saman (hlær).

Ég hef hins vegar heyrt að þú sért gjarnan búin að raða nokkrum fatasamsetningum á herðatré þannig að þau séu bara tilbúin til notkunar þegar þú vaknar á morgnana. Varð það þess valdandi að þú varst útnefnd tískulögga Árbæjarskóla á þínu síðasta ári í grunnskóla?



Ég veit það ekki (hlær). Ástæðan fyrir að ég geri það er nú bara sú að það er mikið að gera og svona. Það er sjúklega þægilegt að ákveða í hvaða fótum maður ætlar að vera kvöldið áður þannig að þetta taki engan tíma þegar maður vaknar og þarf að flýta sér í skólann.

**Í dag ert þú í MH. Hvers vegna varð hann fyrir valinu?**

Það var af því að MH er eini skólinn sem býður upp á nám sem ég get stundað almennilega með listdansskólanum, ég er sem sagt á listdansbraut í MH. Ég veit reyndar ekki hvort ég ætli alltaf að vera á henni, ég ætla örugglega að taka málabraut með. Valið hjá mér stóð á milli MH og Verzló. Ég er samt mjög ánægð með valið, það er ótrúlega gaman í MH.

**Hefur þú einhverjum tíma til að sinna náminu eða neyddist þú til að senda því löngutöng fyrir áramót vegna Dans dans dans?**

Ég hef alltaf lagt mikla áherslu á að standa mig vel í skólanum, bæði í grunnskóla og núna. Ég sendi því náminu fyrir jól ekki puttann. Ég vinn reyndar best undir álagi, því þá þarf maður náttúrulega að skipuleggja sig almennilega. Námið hefur gengið mjög vel, sérstaklega miðað við hvað ég er að gera mikið með skóla.

**Vakir þú þá á næturnar til að klára heimanámið?**

Nei, ég reyni frekar að nota helgarnar. Þegar ég tek mig til og læri um helgar, þá reyni ég frekar bara að læra dálítið fram í tímann og svona.

**Ert þú búin að ákveða hvað þig langar að gera eftir menntaskóla?**

Mig langar út í dansnám og ég væri til í að sameina leiklist og dansinn í framtíðinni. Ef það er ekki hægt þá myndi ég vilja vinna sem dansari, til dæmis í einhverjum flottum dansflokki. Ef ég ætti að nefna dæmi um skóla þá myndi ég segja að draumurinn væri að komast að í Juilliard.

**KVIKMYNDIR**

Myndin sem ég get horft á aftur og aftur: How to Lose a Guy in 10 Days.

Myndin sem ég felli tár yfir: Schindler's List.

Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir: Ace Ventura.

Uppáhaldsmyndin mín í æsku: Toy Story.

Versta mynd sem ég hef séð: Step Up 4.



**TÓNLIST**

Lagið í upphaldi þessa stundina: Beneath Your Beautiful og Nýfallið regn.

Lagið sem ég hlusta á til að gíra mig upp fyrir helgina: It's Raining Men.

Lagið sem ég fíla í laumi: Tvær stjörnur eftir Megas.

Lagið sem ég syng í karóki: Mamma Mia.



**FORM OG FÆÐI**

Uppáhaldsmatur: Humar á la pabbi.

Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á: Salat.

Versti matur sem ég hef smakkað: Kanína.

Líkamsræktin mín: Karate.

Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum mínum: Verðlaunasæti í Blackpool í samkvæmisdans og 3. sæti á Norðurlanda-meistarmóti í karate (kumite).



SMÁA LETRIP

Ekki nóg með það heldur var ég með fimm umferðir af „brazilian tan“ á mér þannig að ég varð frekar mikil skinka á meðan á tókum stóð.



Fyrirsæta: Elin Melta Jensen nemandi i MFR

# TYGGÐU EXTRA

## EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætefnis í tyggigúmmii

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

Dignam: „I'm the guy who does his job. You must be the other guy.“  
**The Departed (2006).**

## TÖLVULEIKUR



**Football Manager 13**  
**AAAAA**  
 Tegund: Knattspyrnu-  
 stjórnaleikur  
 PEGI merking: 3+  
 Útgefandi: Sega  
 Dómar:  
 8 af 10 – Gamespot  
 9 af 10 – IGN.com  
 9 af 10 – Eurogamer.net

## Litríkt Excel skjal

Unglingsár mín voru allt annað en spennandi, allavega fyrir utanað-  
 komandi, en ég eyddi þeim að töluverðu leyti í herberginu mínu að  
 spila tölvuleiki og þá helst einn leik sem leit út eins og litríkt Excel-skjal  
 en það var Championship Manager sem nú í seinni tíð  
 hefur breyst í Football Manager. Mér fannst hitt kynið  
 vera ofmetið og uppgötvaði skemmtarann á mér seint,  
 en á móti gat ég stillt upp liðum í ensku úrvalsdeild-  
 inni eins og vindurinn... það var svakalegt.

Football Manager 2013 er uppfullur af nýjungum  
 og inniheldur hann meira en 900 breytingar frá fyrri  
 útgáfu, enda ærið tilefni þar sem serían er 20 ára.

Sem fyrr inniheldur leikurinn allar helstu deildir  
 knattspyrnuheimsins og þar á meðal þá íslensku. Allir leikmenn eru  
 þarna inni, þjálfarar og annað starfsfólk liðanna. Samtals inniheldur  
 leikurinn meira en 500.000 manns.

Með árunum hafa FM-leikirnir orðið flóknari og þarf maður að hafa  
 próf í að vera Harry Redknapp til að spila þá. Í ár getur maður spilað  
 flóknu útgáfuna og misst sjónar á lífinu, en einnig er kynnt til sögunnar  
 einfaldari útgáfa í spilun eða svokallaður Classic Mode. Þar stýrir  
 maður bara helstu hlutum og þarf ekki að missa sig í smáatriðunum.  
 Þetta er mjög skemmtilegt og með þessu spilast leikurinn töluvert  
 hraðar og dettur svolítið í gamla girinn. Önnur ný viðbót er svokallað  
 Challenge Mode, en þar geta leikmenn tekið að sér tilgreind verkefni  
 sem geta til dæmis verið að bjarga liði í fallhættu, taka við liði sem er  
 fullt af meiðslum og reyna að tjasla því saman eða taka við  
 unglungum og gera þá að mönnum.

Grafík hefur aldrei skipt miklu máli í FM-leikjunum,  
 en engu að síður skartar leikurinn þrívíddarvél þar sem  
 maður getur séð leikina spilast líkt og í Fifa. Það virkar  
 mjög vel, en oftast en ekki slekk ég á þeirri dýrð og hef  
 gamla góða textann eins og var í CM í gamla daga.

Menn þurfa að taka ákvörðun áður en þeir dýfa  
 sér í FM, því það eru miklar líkur að hann muni  
 éta upp töluvert af lífi manns og ef maður passar  
 sig ekki getur maður hæglega endað vinalaus á  
 nærbuxunum og í hlýraból faðmandi tölvuna,  
 bíðandi eftir næsta sigri.



ÓLAFUR ÞÓR  
 JÓELSSON



## FRUMSÝNING HELGARINNAR

## Django Unchained

Myndin gerist í suðurríkjum Bandaríkjanna tveimur árum fyrir  
 borgarastríðið. Jamie Foxx leikur þrælinn Django sem á baki  
 blóðug samskipti við fyrrum eigendur sína; Brittle-bræðurnar.  
 Mannaveiðarinn Dr. King Schultz (óskarsverðlaunahafinn Chris-  
 toph Waltz) er á höttunum á eftir þeim og Django er sá eini  
 sem getur bent honum á þá. Schultz kaupir Django með því  
 loforði að hann öðlist frelsi sitt þegar Brittle-bræðurnir eru  
 handsamaðir - dauðir eða lifandi. Myndin fékk 5 tilnefningar til  
 Golden Globe-verðlaunaanna og fimm Óskarstilnefningar.

**Leikstjóri:** Quentin Tarantino.  
**Aðalhlutverk:** Jamie Foxx, Christoph Waltz,  
 Leonardo DiCaprio, Kerry Washington og Samuel  
 L. Jackson.  
**Lengd:** 165 mínútur.  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 16 ára.  
**Kvikmyndahús:** Smárabíói, Háskólabíói, Laugarás-  
 bíói, Sambíóunum Egilshöll og Borgarbíói Akureyri.



# VILTU VINNA MIÐA?

[facebook.com/monitorbladi](https://facebook.com/monitorbladi)



## XL

Segja má að XL sé nokkurs  
 konar blanda af myndunum  
 The Hangover, Fear and  
 Loathing in Las Vegas og  
 Memento. Myndin fjallar um  
 fall manns, en um leið fall  
 þjóðar með tilvísun í hrun,  
 hroka, dramb og stærilæti  
 og ekki síst meðvirkni þeirra sem  
 fylgjast með frá hliðarlínunni.  
 Fjölskyldumaðurinn fyrrverandi,  
 flagarinn óstýriláti og þingmaður-  
 inn áfengisþyrsti Leifur Sigurðarson  
 (Ólafur Darri Ólafsson) er skikkaður



í meðferð af vini sínum og  
 yfirmanni, forsætisráðherra  
 Íslands (Þorsteinn Bachmann).  
 En áður en Leifur lætur  
 flengja sig opinberlega  
 heldur hann vinum  
 sínum matarboð. Á meðan  
 á því stendur kynnumst við  
 bæði gestum og gestgjafanum betur  
 og lærum í leiðinni um dramatíska  
 og grátbroslega fortíð hópsins og  
 sérstaklega ástarsamband Leifs  
 við hina tvítugu Æsu (María Birta  
 Bjarnadóttir) sem jafnframt er

**Leikstjóri:** Marteinn Þórsson.  
**Aðalhlutverk:** Ólafur Darri Ólafsson,  
 María Birta, Helgi Björnsson, Elma  
 Lía Gunnarsdóttir, Þorsteinn Bach-  
 mann, Nanna Kristín Magnúsdóttir,  
 Rúnar Guðbrandsson og Margrét  
 Helga Jóhannsdóttir.  
**Lengd:** 100 mínútur.  
**Aldurstakmark:** 16 ára.  
**Kvikmyndahús:** Sambíóin Álfabakka,  
 Kringlunni, Akureyri & Keflavík

vinkona dóttur hans. Eftir því sem  
 Leifur djúsar meira koma fleiri  
 leyndarmál í ljós uns það er tíma-  
 bært að drífa sig heim, eða hvað?



## KAUPTU FJÓRAR FÁÐU SEX



HLEÐSLA 100%  
 HÁGÆÐA  
 PRÓTEIN



KVIKMYND

## Svartur á leik

Þegar hinn mikli meistari Quentin Tarantino sendir frá sér kvikmyndir er sjaldnast lognmolla í kringum þær. Mikló umtal fer oft en ekki af stað enda virðast verk hans oft drepa á umdeildum atburðum en „hype-ið“ er jafnan mikið þar sem verkin hans verða betri með aldrinum og á hann mjög erfitt með að taka feilsþor á einhverju sviði. Og fjandakornið, þessi mynd er það sem kemst næst því að vera fullkomin.



Hér er sagt frá Django (Jamie Foxx), ungum þræl sem hefur verið rifinn frá konu sinni og seldur annað. Líf hans tekur stakkaskiptum þegar hausveiðari nokkur (Christopher Waltz) kaupir Django og fær hann í lið með sér. Saman ferðast þeir vítt og breitt, drepanði hvítt fólk og styrkja vinaböndin með það að leiðarljósi að finna konu Djangos sem keypt var af ríkum landeiganda í Suðurríkjunum (Leonardo DiCaprio).

Ég man ekki hvenær það var sem ég skemmti mér svona vel yfir mynd síðast, ekki furða þar sem hún hélt mér límdum í sætinu í tæpa 3 klukkutíma og keyrði mig í gegnum tilfinningarússibana, því þó svo að hún sé stórskemmtileg þá er hún að sama skapi óhugnanleg. Tarantino sannar með Django að hann er algjör meistari á sínu sviði og alltaf þegar ég held að hann hafi toppað sig þá tekur hann sig til og kemur manni á óvart með nýju meistastykki.

Mér myndi ekki endast dagurinn til að hæla þessari mynd enda gengur allt upp í henni. Leikurinn er flekklaus, myndatakan unaðsleg, tónlistin frábær, húmorinn hárbeyttur og ofbeldið upp á tíu! Ef þú, kærri lesandi, fórst í bíó á Django og fannst hún ekki góð, sendu þá póst á ritstjóra Monitor, láttu kennitölu og reikningsnúmer fylgja með og ég, undirritaður, mun persónulega endurgreiða þér miðaverðið.



DJANGO UNCHAINED HJÁLMAR KARLSSON



Í janúar mæta margir á ný í ræktina en í janúar þetta árið virðast gamlir, þó misgamlir tónlistarmenn ætla sér endurkomu í tónlistarbransann. Kombökk, vinslit og annað er eitt af því helsta sem gerðist í vikunni.

# GAMLIR GERA NÝTT

Á mánudaginn gerðist hið óvænta. Justin Timberlake sem er hvað þekktastur fyrir leik sinn í myndinni Bad Teacher og hafði margsinnis gefið það út að hann væri hættur afskiptum af tónlist gaf út nýtt lag. Lagið Suit & Tie sem sportar Timbaland á hljómborðið og gestainnkomu frá Jay-Z mun vera fyrsta lagið af plötunni The 20/20 Experience, sem JT er búinn að vinna að í laumi síðan í júní sl. Síðast þegar þessi náungi gaf út plötu var útkoman klassík svo pressan á að skila inn meistaraverki er mikil.

Önnur endurkoma leit dagsins ljós í vikunni. Destiny's Child gáfu út nýtt lag titlað Nuclear og er unnið með Pharrell. Aðdáendur sveitarinnar geta þó andað rólega því endurkoma hennar er líklegast ekki á næsta leiti. Enn ein best of-platein kemur út í lok mánaðarins og er þetta líklegast til að auglýsa hana og beina athyglinni aftur að Beyoncé sem hefur verið í barneignarleyfi.

En undarlegasta kombakkið hlýtur þó að vera endurkoma Black Sabbath. Þetta er búið að liggja í loftinu síðan 2010 en þeir eru búnir að vera koma fram á hinum ýmsu tónleikum en það var fyrst núna sem Ozzy Osbourne staðfesti að platein 13 kæmi út á árinu. Sem verður þeirra fyrsta plata síðan 2005.

Breskt rokk virðist ætla að koma sterkt inn á nýju ári því önnur gömul, þó ekki jafn gömul bresk sveit hefur staðfest útgáfu á árinu. Suede hafa gefið það út að platein Bloodsport komi út í vor.



TÓNLIST FREYR ÁRNASON



Það eru þó ekki allar gamlar hljómsveitir jafn hressar. Þeir Big Boi og Andre 3000 sem skipa eða skipuðu Outkast dúóið eru ekki staddir í miðju drama. Síðasta plata þeirra kom út árið 2006 og stuttu síðar gaf Andre út að hún væri líklegast sú síðasta. Big Boi hefur hins vegar alla tíð síðan sagt að ef þeir væru báðir lausir væri tilvalið að gera aðra plötu. Nú þegar Big Boi gerði remix af lögum Franks Ocean og T.I. sem bæði eiga það sameiginlegt að Andre 3000 er gestur í þeim, sá sá síðarnefndi sérstaka ástæðu til þess að gefa út tilkynningu um að remixin hefðu verið gerð án hans vitundar. Ekki væri um Outkast-lög að ræða og væri annað blekking.

En nóg af neikvæðni. Sænska söngkonan Robyn var að koma heim úr evróputúr og er mætt í hljóðverið að vinna að nýju efni. Er ekki við öðru að búast en hágæða dansefni af þeim bænum.



En meðan sumir koma heim fara aðrir að heiman. Chief Keef sem vann verðlaunin „Plötusamningur ársins 2012“ hér í Monitor er á leið í fangelsi. Já, hann á í erfiðleikum með að stjórna byssunum sínum, þá er ég ekki að tala um upphandlegginn á honum, og braut skilorð í leiðinni. Nýtt ár og nýtt heimili.



## TÓNLISTINN

Vikan 10. janúar - 16. janúar 2013

- 1 Ásgeir Trausti Dýrð í dauðabögn
- 2 Retro Stefson Retro Stefson
- 3 Moses Hightower Önnur Mósebók
- 4 Valdimar Um stund
- 5 Hjaltalín Enter 4
- 6 Jónas Sigurðsson Þar sem himin ber við haf
- 7 Sigurður Guðm. & Memfismafían Okkar menn í Havana
- 8 Of Monsters And Men My Head Is An Animal
- 9 Steindór Andersen & Hilmar Örn Stafnbúi
- 10 Sverrir Bergmann Fallið lauf

☑ Megas Megas raular lögin sín ☑ Ojba Rasta Ojba Rasta ☑ Skálmöld Börn Loka ☑ Sigur Rós Valtari ☑ Úr leikriti Dýrin í Hálsaskógi ☑ Ýmsir Pottþétt 58 ☑ Moses Hightower Búum til börn ☑ Raggi Bjarna Dúettar ☑ Sigurður Guðmundsson og Sigríður Thorlacius Ásamt Sinfóníuhljóm-sveit Íslands ☑ Pétur Ben God's Lonely Man ☑ Jet Black Joe Higher and Higher ☑ Tilbury Exorcise ☑ Jón Jónsson Wait For Fate ☑ Úr leikritum Thorbjörn Egner: Gömlu göðu leikritin ☑ Úr kvikmynd Ávaxtakarfan ☑ Þórunn Antonía Star Crossed ☑ One Direction Take Me Home ☑ Stuðmenn Á stórtónleikum í Hörpu ☑ Nýðönsk 25 ára afmælistónleikar ☑ Ríó Eitthvað undarlegt

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



## LAGALISTINN

Vikan 10. janúar - 16. janúar 2013

- 1 Valdimar Yfir borgina
  - 2 Labrinth / Emeli Sandé Beneath You're Beautiful
  - 3 Ásgeir Trausti Nýfallið regn
  - 4 Moses Hightower Háa C
  - 5 Blaz Roca / Ásgeir Trausti Hvítir skór
  - 6 Retro Stefson Julia
  - 7 Bruno Mars Locked Out Of Heaven
  - 8 Jónas Sigurðsson Hafði er svart
  - 9 Ed Sheeran Give Me Love
  - 10 Pink Try
- ☑ The Lumineers Ho Hey ☑ Rihanna Diamonds ☑ Asaf Avidan One Day ☑ Imagine Dragons Radioactive ☑ Sigurður Guðmundsson & Memfismafían Síðasti móhtíðinn ☑ Sverrir Bergmann Ég fer ekki neitt ☑ Ojba Rasta Gjafir jarðar ☑ Imagine Dragons It's Time ☑ Adele Skyfall ☑ Retro Stefson Glow ☑ Of Monsters And Men Mountain Sounds ☑ Oily Murs / Flo Rida Troublemaker ☑ Ásgeir Trausti Dýrð í dauðabögn ☑ Hjaltalín Myself ☑ Train Mermaid ☑ Maroon 5 Daylight ☑ Swedish House Mafia Don't You Worry Child ☑ Rihanna / Mikky Ekko Stay ☑ Mumford & Sons Lover of the Light ☑ Magni Ásberg

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



## SIGURVEGARAR SIGURGLEÐIKEPPNINNAR



# Spaug, skot og skápaútkoma

Golden Globe verðlaunahátíðin var haldin með pomp og prakt síðastliðinn sunnudag. Sumir fengu verðlaun, sumir komu út úr skápnem en allir voru glerfínir og í hörku stuði.

Það getur verið gaman að vinna til verðlauna og það fór ekki milli mála að leikarinn Hugh Jackman og söngkonan Adele voru alsæl með verðlaunin sín á sunnudagskvöldið. Jackman fékk verðlaun fyrir besta leik í aðalhlutverki í gaman- eða söngvamynd og Adele var verðlaunuð fyrir besta lag í kvikmynd en lag hennar Skyfall var sérstaklega samið fyrir samnefnda Bond-mynd. Eftir mikil fundahöld komst dómnefnd Monitor að þeirri niðurstöðu að þau hefðu verið jöfn í Golden Globe-sigurgleðikeppninni þetta árið. Dæmi nú hver fyrir sig.



TINA OG AMY ERU MEÐ KÍMNIGÁFUNA Í LAGI

### Sögðust ætla heim með Foster

„Það sem gerir kvöldið í kvöld svo magnað er að aðeins í kvöld blandar fallega fólkið úr kvikmyndunum geði við rottufésin úr sjónvarpinu,“ sagði Amy Poehler sem ásamt Tinu Fey var kynnr kvöldins þetta árið og sáu þær um að líma saman hátíðina með góðu glensi. Þeim tókst vel til þótt sjálfsgat hafi pressan verið nokkur þar sem Richy Gervais hafði vakið mikla lukku hjá að minnsta kosti þeim sem hann tók ekki fyrir þegar hann var í hlutverki kynnis þrjú ár í röð. „Richy Gervais gat ekki verið með okkur í kvöld því hann er tæknilega ekki lengur í skemmtanaíðnaðinum,“ sögðu þær stóllur og bættu við að seinni tvö árin hans sem kynnr hefðu verið refsing fyrir dónalegt og ögrandi grín hans árið 2010.

### Skutu léttum skotum

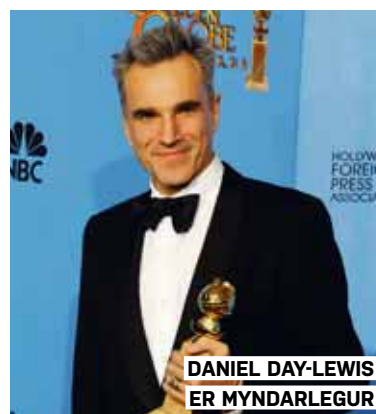
Voru þær duglegar að skjóta léttum skotum á fólkið í salnum og sögðu meðal annars að Anne Hathaway hafi verið einmana og yfirgefin í myndinni Les Misérables og að þær hefðu ekki séð annað eins síðan Hathaway deildi sviðinu með James Franco á Óskarsverðlaunahátíðinni 2011. Eins héldu þær því fram að Daniel Day-Lewis hafi leikið ET hér í denn, þær sögðu Quentin Tarantino vera stjórn kynlífsmartraða sinna og enduðu svo kvöldið á viðeigandi máta þegar þær sögðust ætla heim með Jodie Foster, en Foster kom eins og frægt er orðið opinberlega út úr skápnem þetta kvöldið.



CLAIRE DANES OG HUGH JACKMAN ERU MEÐ DANCY DANSANDI GLÖÐ



JENNIFER LAWRENCE ER EKKI SYSTIR MARTINS



DANIEL DAY-LEWIS ER MYNDARLEGUR



JESSICA CHASTAIN ER GÓÐ Í DRAMANU

### KVIKMYNDIR

- Besta kvikmynd, drama:** Argo
- Besta kvikmynd, gamanmynd eða söngvamynd:** Les Misérables
- Besti leikari í kvikmynd, drama:** Daniel Day-Lewis, Lincoln
- Besta leikkona í kvikmynd, drama:** Jessica Chastain, Zero Dark Thirty
- Besti leikari í kvikmynd, gamanmynd eða söngleik:** Hugh Jackman, Les Misérables
- Besta leikkona í kvikmynd, gamanmynd eða söngleik:** Jennifer Lawrence, Silver Linings Playbook
- Besti meðleikari í kvikmynd, drama:** Christoph Waltz, Django Unchained
- Besta meðleikkona í kvikmynd, drama:** Anne Hathaway, Les Misérables
- Besti leikstjóri, kvikmynd:** Ben Affleck, Argo
- Besta handrit, kvikmynd:** Quentin Tarantino, Django Unchained
- Besta mynd á erlendu tungumáli:** Amour frá Austurríki.
- Besta teiknimynd:** Brave
- Besta tónlist í kvikmynd:** Mychael Danna, Life of Pi
- Besta lag í kvikmynd:** "Skyfall," Skyfall, Adele & Paul Epworth

### SJÓNVARP

- Besta sjónvarpsþættir, Drama:** Homeland
- Besta sjónvarpsþættir, gaman:** Girls
- Besta sjónvarpsmynd eða stuttseríu:** Game Change
- Besti leikari í sjónvarpsþættir, Drama:** Damian Lewis, Homeland
- Besta leikkona í sjónvarpsþættir, Drama:** Claire Danes, Homeland
- Besti leikari í sjónvarpsþættir, gaman:** Don Cheadle, House of Lies
- Besta leikkona í sjónvarpsþættir, gaman:** Lena Dunham, Girls
- Besti leikari í sjónvarpsmynd eða stuttseríu:** Kevin Costner, Hatfields & McCoy
- Besta leikkona í sjónvarpsmynd eða stuttseríu:** Julianne Moore, Game Change
- Besti meðleikur karla í sjónvarpsmynd eða stuttseríu:** Ed Harris, Game Change
- Besti meðleikkona í sjónvarpsmynd eða stuttseríu:** Maggie Smith, Downton Abbey
- Cecil B. DeMille verðlaunin:** Jodie Foster

**HEFNDIN ER KOMIN Á GJALDDAGA**

**NYJA MYNDIN EFTIR  
QUENTIN  
TARANTINO**

JAMIE  
**FOXX**

CHRISTOPH  
**WALTZ**

LEONARDO  
**DiCAPRIO**

KERRY  
**WASHINGTON**

OG SAMUEL L.  
**JACKSON**

**DJANGO**  
UNSHAINED

**FRUMSÝND Á MORGUN!**

WALTON DENNIS JAMES MICHAEL  
**GOGGINS CHRISTOPHER REMAR PARKS**  
OG DON JOHNSON SEM **BIG DADDY**

**SENDU SMS SKEYTIÐ EST DJANGO**  
**Á NÚMÉRID 1900**  
**OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!**

**FULLT AF VINNINGUM:**

**BIÓMÍÐAR**

TÖLVULEIKIR - DVD MYNDIR - GOS OG FLEIRA!

TÓNLISTIN ÚR  
MYNDINI ER Á



**Tónlist.is**



**VILTU  
VINNA  
MIÐA?**

**9. HVER  
VINNUR!**  
FJÖLDI  
AUKAVINNINGA

VINNINGAR AFHENTIR Í ELKO LINDUM, 199 KR/SKEYTIÐ. MEÐ ÞVI AÐ TAKA ÞATT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB.

  
**sena**



Á ferðinni með þér

**CORNÝ**  
**BIG**