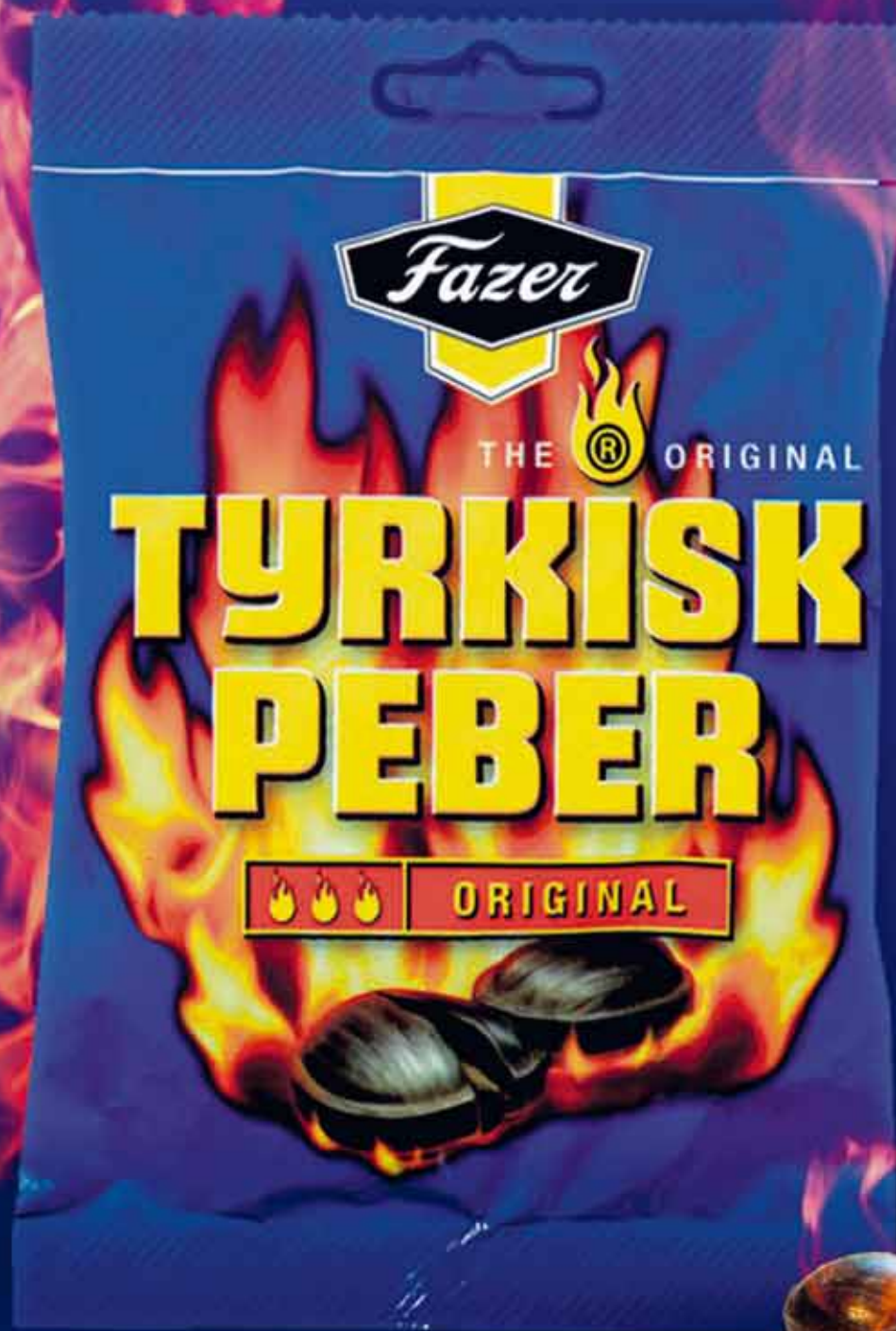


# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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



**HÖNDLARÐU HITANN ?**

THE ORIGINAL  
**TYRKISK  
PEBER**

Einu sinni lögsótti **brimbrettakappi** í Kaliforníu annan bimbrettakappa fyrir að stela öldunni sinni.



**MARÍNÓ ER SVO SANNARLEGA EKKI UPP VIÐ VEGG Í TÓNLISTINI**

**MARÍNÓ BREKI**

**Listamannsnafn:** Auratic.  
**Fyrstu sex:** 210897.  
**Fyrirmynd í tónlistinni:** Madeon, Porter Robinson og Savant.  
**Lag á heilanum þessa stundina:** Easy með Porter Robinson og Mat Zo.

## Vildi ekki hætta í tónlist

**Auratic** er listamannsnafn **Marínós Breka Benjamínssonar**, 15 ára raftónlistarmanns sem nýverið komst á samning hjá raftónlistarútgáfunni **Monstercat**

„Þetta byrjaði fyrir þremur árum þegar ég var 12 ára gamall. Þá uppgötvaði ég hvernig ég gæti samið tónlist í tölvu,“ segir Marínó Breki Benjamínsson, 15 ára tónlistarmaður og nemi í Hlíðaskóla, sem fyrir um tveimur mánuðum samdi við útgáfufyrirtækið **Monstercat**. „**Monstercat** er eitt af stærstu „indie“-raftónlistarútgáfufyrirtækjum í heiminum og þeir eru með mjög stóran aðdáendahóp. Þannig að öll lög sem koma þangað verða fljótlega mjög stór,“ segir Marínó um fyrirtækið en **Monstercat** hefur í gegnum tíðina gefið út lög sem meðal annars hafa náð toppi danstónlistarlistans á iTunes í meira en tíu löndum. „Þeir eru með marga listamenn á sínum snærum sem eru á uppleið. Þeir koma þaðartónlistarmönnum á framfæri og hjálpa til við að gera nöfnin þeirra stærri í raftónlistarheiminum,“ segir Marínó en á meðal listamanna á lista **Monstercat** eru **Project 46**, **Tristram**, **Pegboard Nerds** en þeir síðastnefndu eru að sögn Marínó næstu **Skrillex**.

**140 þúsund áhorf á innan við mánuði**

Marínó, sem í raftónlistarheiminum kallar sig **Auratic**, gaf nýverið út lagið **Sweet** ásamt raftónlistarmönnum **I.Y.F.F.E.** og **Au5** en það hefur á innan við mánuði fengið ríflega 140 þúsund áhorf á myndbandavefnum **Youtube**. Er óhætt að segja að þetta sé í takt við þá þróun sem hefur átt sér stað hjá Marínó síðan hann hóf fyrst að búa til tónlist í tölvunni sinni. „Ég fann strax að ég hafði áhuga á þessu. Ég æfði á píanó frá því að ég var 6 ára og þar til ég var 12 ára. Þegar ég hætta á píanóinu vildi ég

samt ekki hætta í tónlist og fór því að prufa mig áfram í tölvutónlist og það reyndist mér mjög vel,“ segir Marínó og bætir við: „Í fyrstu var ég að búa til einhverja rusl-technótónlist en svo þróaðist þetta áfram og varð vandaðara. Síðan hefur þetta verið á uppleið.“

**Byrjaði allt þegar umboðsmaðurinn kom til sögunnar**

Ævintýrið hófst fyrir alvöru fyrir um þremur mánuðum þegar Marínó fékk erlendan umboðsmann. Marínó hafði kynnst tónlistarmanninum **Au5** fyrir tilviljun í gegnum netið fyrir um ári og sá kom svo Marínó í samband við **Konrad** frá **Vancouver** í Kanada. „**Konrad** leist mjög vel á tónlistina mína og bauðst því til að verða umboðsmaðurinn minn og í framhaldinu reddaði hann mér samning hjá **Monstercat**. Án hans hefði þetta aldrei orðið svona mikil sprenging,“ segir Marínó. Hann flokkar tónlist sína sem fjölbreytta rafræna danstónlist og segir öll lögin koma beint frá hjartanu. „Ég reyni oftast ekkert að hlusta á annarra manna lög og endurgera þau. Ég reyni frekar að gera þetta frá hjartanu til að vera eins frumlegur og mögulegt er.“

Í gær spilaði Marínó í fyrsta sinn opinberlega undir nafninu **Auratic** þegar hann hélt uppi stuðinu á **Drullumall-tónleikunum** í **Austurbæjar-skóla**. Hann segir meira tónleikahald vera framundan ásamt því sem hann ætlar sér að vinna með mörgum stórum listamönnum. „Svo á ég von á því að fá að gera flott „remix“ fyrir flotta listamenn á borð við **John Grant** og fleiri góða. Þetta kemur allt saman hægt og rólega.“

## MMM

### MONITOR MÆLIR MEÐ...

**FYRIR GULLGRAFARA**

Á laugardaginn verður flóamarkaðurinn Háskólaport haldinn á Háskólatorgi milli 13:00 og 17:00. Stúdentar í Háskóla Íslands geta sótt um að vera með söluborð sér að kostnaðarlausu og gestir og gangandi geta togað í tuskur og gramsað eftir gersemum. Hver veit nema þar sé fjársjóð að finna?



**FYRIR LESTRARHESTA**

**The Perks of Being a Wallflower** eftir **Stephen Chbosky** er svar tíunda áratugarins við **Catcher in the Rye** og er frábær bók fyrir alla sem einhvern tímann hafa verið unglingar. **Chbosky** leikstýrði einnig samnefndri kvikmynd sem hlotið hefur nokkurt lof vestanhafs en þess má geta að ungstirnir **Emma Watson** fer með eit af aðalhlutverkum myndarinnar.



**FYRIR BÍÓFARA**

Síðastliðna helgi hlaut kvikmyndin **Argo** þrenn Óskarsverðlaun, þar á meðal sem besta myndin. Til að fagna því hafa Sambíóin tekið upp á því að sýna myndina á nýjan leik í takmarkaðan tíma í húsakynnum sínum í **Egilshöll**. Það er því upplagt að drífa sig að sjá **Ben Affleck** og félagana.



## Vikan á facebook

**Thorunn Antonia Magnúsdóttir** Leiðindi dagsins að hjólinu mínu var stolið... vona að það komi einhverjum að góðum notum... En ég held þá bara ótrauð áfram að húkka far og rifja upp símanúmerið hjá vælubílum? 26. febrúar kl. 19:55

**Steinþór Helgi Arnsteinsson** Hey! Mmmmm, næs, Óskarsverðlaunin í kvöld. Væri gaman að kaupa sér smá-bjór og horfa á þau... Æ, nei, alveg rétt, það er ekki hægt að kaupa áfengi í neinni verslun á Íslandi á sunnudögum... #fasistaríki #erþettaskjaldborgin #afhverju-hataríkisstjórnindjammið 24. febrúar kl. 18:00

**Aron Gunnarsson** Boom sigur.. Og hey konur/stelpur!! Thid erud allar gerdeikt æðislegar 24. febrúar kl. 18:38

**Klara Elias** I want to sleep all day tomorrow!!!! Please leave me alone and do not try to contact me until between 2pm because I plan on sleeping abnormally long!!! Yessssss!!!!!! 24. febrúar kl. 02:31

## FEITAST Í BLAÐINU

- 5 Guðrún Bjarnadóttir** leikkona leikur í þetta reddast sem frumsýnd er annað kvöld.
- 6 Vinkonumar Stefánía Rós og Sigrún** hanna armbönd og selja undir nafninu **SiSt**.
- 8 Álfrún Örnólfsdóttir** vissi snemma hvað hún vildi gera þegar hún yrði stór.
- 12 Harlem Shake** er ekki eina dansæðið sem heltekið hefur mannkyn í gegnum árin.

## Efst í huga Monitor Magnaðar mottur

Það er oft og tíðum aðáunavert hvað við Íslendingar getum verið duglegir þegar kemur að því að safna fyrir mikilvæg málefni. Á morgun hefst mars og eru flestir landsmenn farnir að tengja þann mánuðinn við karlmannsmottuna því átakið **Mottumars** hefur vakið verðskuldaða athygli undanfarin ár.

Hugmyndin er í grunninn frábær. Það er ljóst að árlega greinast á Íslandi að meðaltali 725 karlar með krabbamein og árlega deyja 287 að meðaltali vegna slíkra veikinda. Það er því mikilvægt að vekja athygli á málstaðnum því aukið fjármagn og meðvitund fólks um meinið minnka líkurnar á alvarlegum veikindum og dauðsföllum. Rannsóknir hafa jú sýnt að hægt sé að koma í veg fyrir að minnsta kosti eitt af hverjum þremur krabbameinum með fræðslu og forvörnum. Íslenskir karlmenn eru því hvattir til að kíkja inn á **mottumars.is**, ekki bara til að skoða mottumyndir eða safna áheitum heldur líka til að læra að þekkja einkennin.

Afkvæmi grunnhugmyndarinnar eru ekki síður stórkostleg. Í fyrria saumuðu ungar stúlkur slaufur í

líki yfirvaraskeggs og var eftirspurnin sjálfsagt meiri en framboðið. Í ár er svo hægt að fjárfesta í mottu-herðatré sem ber nafnið **Herra Tré** en það er hönnunarneminn **Heiðdís Inga Hilmarsdóttir** sem stendur á bak við þá nýsköpun. **Herra Tré** fer í sölu á morgun í **Hrími hönnun**-arhúsi á **Laugaveginum** og eins má nálgast frekari upplýsingar um sniðugheitin á **facebook.com/hindisleg**.

Þróðir forsíðufyrirsætu **Monitor** í síðustu viku, **Baldur Ragnarsson** í **Skálmöld**, lætur svo ekki sitt eftir liggja í **Mottumars**. Í fyrria var hann duglegur við að taka skemmtilegar myndir af sér með mottuna og í ár hefur hann fengið fimm listamenn til að útbúa mynd af sér sem fer svo á uppboð þar sem ágóðinn rennur í gott málefni.

**Kex Hostel** kemur svo þeim sem eiga í erfiðleikum með rakstur til bjargar því þar á bæ ætla húsráðendur að bjóða upp á **Kex-raxtur** fyrir þá sem vilja fá sér mottu. Eina skilyrðið er að þeir sem setjast í stólinn hjá þeim láti gott af sér leiða og taki þátt í **Mottumars**. Við hjá **Monitor** tökum í sama streng og hvetjum alla sem vettlingi geta valdið til að taka þátt í átakinu. jrr



---

**Óttar Snædal**  
*borgar félagi sínum fyrir kaffi*

---

# „Ég legg kaffið bara inn á símanúmerið þitt“

**Nú býðst viðskiptavinum Landsbankans** ný leið til að millifæra. Það eina sem þarf er netfang eða farsímanúmer viðtakanda, sem getur verið í hvaða banka sem er. Kynntu þér snjallgreiðslur á [landsbankinn.is](http://landsbankinn.is) eða á farsímavefnum [L.is](http://L.is).





# Aldrei að vita hvað framtíðin ber í skauti sér

## SIGRÚN

Fyrstu sex: 110395

Staða: Menntaskólinn við Sund

Þrjú orð sem lýsa þér best:

Ákveðin, kaupóð, lífsglöð

Uppáhaldslitur: Gull&silfur

## STEFANÍA RÓS

Fyrstu sex: 180895

Staða: Verzlunarskóli Íslands

Þrjú orð sem lýsa þér best:

Kaupóð, brosmild, sjálfstæð

Uppáhaldslitur: All black everything

Vinkonur **Sigrún Guðmundsdóttir** og **Stefanía Rós Thorlacius Karlsdóttir** hanna armbönd undir nafninu **SiSt** og eru þau til sölu í Kastaníu, Skarhúsinu og einnig á hársnyrtistofunni Sprey. Ævintýrið byrjaði í haust og gangu nú viðskiptin vonum fram. **Stíllinn** spjallaði við þær vinkonur.



ARMBÖND ERU GÓÐ FYRIR SAMBÖND



## NÝ SENDING

again & again



1



2



3



4



5

01. A&A 18.995 kr. 02. A&A 19.995 kr. 03. A&A 23.995 kr. 04. A&A 21.995 kr. 05. A&A 18.995 kr.

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

gs skór

**Hvernær byrjuðu þið að hanna armbönd?** Við byrjuðum að hanna armbönd fyrir okkur sjálfar í lok október en opnuðum facebooksiðu okkar í nóvember.

**Hvernig kviknaði hugmyndin?** Við höfum alltaf haft mikinn áhuga á hönnun og fyrir sirka tveimur árum fórum við að fylgjast betur með íslenski skartgripahönnun. Í gegnum tíðina höfum við gefið hvor annarri armbönd eftir íslenska hönnuði. Það var svo þegar við fréttum af heilðsölu sem við gátum mögulega komist í samband við að áhugi kviknaði fyrir þessu. Við hugsuðum með okkur: Af hverju ekki að prufa? Það hefur gengið framur vonum. Einnig finnst okkur fínt að poppa upp outfittin okkar með litríkum armböndum þar sem við vinkonur eru oftast svartklæddar frá toppi til táar.

**Búi þið til armböndin sjálfar?** Við búum til armböndin jafnóðum og við hönnum þau. Armböndin verða til á stað og stundu eftir í hvaða skapi og tilfinningu við höfum.

**Hvernig ganga viðskiptin?** Auðvitað var erfitt fyrst að koma sér af stað en rétt fyrir jól kom allgjört stökk í viðskiptum okkar og hefur það gengið framur vonum síðan.

**Er einhver verkaskipting hjá ykkur, eða sjái þið um allt í sameiningu?** Það er eiginlega engin verkaskipting þannig séð hjá okkur en við höldum þessu öllu í röð og reglu. Okkur finnst skemmtilegt að gera allt

saman í sambandi við SiSt vegna vináttu okkar. Við fáum ekki mikinn tíma saman þar sem við erum hvor í sínum menntaskólanum og þess vegna finnst okkur gaman að hittast og gera það sem okkur finnst skemmtilegt samtímis.

**Hvaða armbönd eru vinsælust hjá ykkur um þessar mundir?** Trékúlu- armböndin voru að gera það gott fyrir áramót og standa auðvitað fyrir sínu en nú erum við komnar í samband við nýja heilðsölu og vorum að fá klikkaðar glerkúlur sem við vitum að munu slá í gegn.

**Hvar er hægt að kaupa armböndin?** Við seljum armböndin okkar í Kastaníu Höfðatorgi, Skarhúsinu og síðan höfum við nýlega byrjað að selja armböndin okkar á hársnyrtistofunni Sprey í heimabæ okkar, Mosfellsbæ.

**Eru þið að hanna eitthvað annað en armbönd?** Það hafa margir verið að spyrja okkur um hálsmen í stíl en vegna mikillar eftirspurnar um armböndin höfum við ekki haft tímann til að spreyta okkur á því. Við vitum aldrei hvað framtíðin ber í skauti sér.

**Eru einhver sérstök trend að koma heit inn fyrir vorið?** Nýlega vorum við að fá sendingu með kúlum sem við höfum aldrei séð áður. Þær eru í flottum litum og minna helst á olíubletti. En annars eru bjartir litir og flott er að blanda tveimur, þremur litum saman.



## FRÆÐSLUFUNDUR UM PENINGA FYRIR UNGT FÓLK 12-16 ÁRA

- ◆ Hvernig virka peningar?
- ◆ Mikilvægi þess að setja sér markmið
- ◆ Hvernig er hægt að láta peninginn endast aðeins lengur?
- ◆ Fundurinn er haldinn í samstarfi við Stofnun um fjármálalæsi

Jón Jónsson, tónlistarmaður og hagfræðingur, fræðir ungt fólk á skemmtilegan hátt um fjármál.

Fundir verða haldnir á Akureyri, Borgarnesi, Egilsstöðum, Reykjavík og Selfossi í mars. Nánari upplýsingar og skráning á [arionbanki.is](http://arionbanki.is)

# „Allt er hægt bara ef þú trúir á það“

Álfrún Örnólfsdóttir flýtti sér að verða fullorðin til að geta orðið leikkona. Hún ræddi við **Monitor** um grát á danssýningum, flug með regnhlífum og spennufíkn.

**Þ**rútt fyrir að vera einungis að skríða upp úr þrítugu má segja að leikkonan Álfrún Örnólfsdóttir sé kempa þegar kemur að leiksviðinu enda steig hún fyrst á fjalir atvinnuleikhúss aðeins sjö ára gömul. „Mér fannst bara alltaf skemmtilegast á leiksviði og það var í raun svona harmur minn og gleði hvað ég var fljót að finna út úr því hvað mig langaði að gera í lífinu. Ég var alltaf að bíða eftir því að ég kláraði menntaskólann til þess að ég gæti orðið leikkona í stað þess að njóta skólaáranna,“ segir leikkonan og fyrrverandi Eurovision-farinn, sem þessa dagana túlkar hina áhrifamiklu eiginkonu *Curly* í verkinu *Of Mice and Men* og hin ýmsu hlutverk í *Mary Poppins*, sem bæði eru sýnd í Borgar-leikhúsinu. Blaðamaður settist niður með Álfrúnu og ræddi við hana um það að eiga systur í Sykurmolunum, það að flýta sér að verða fullorðin og spennufíkn.

Texti: Einar Lövdahl  
Myndir: Styrmir Kári

einar@monitor.is  
styrmir@mbli.is

Ég þykist vita að leikhúsið hafi verið hluti af lífi þínu ansi lengi. Hver er þín fyrsta minning sem tengist leikhúsi?

Ég er hálfpartinn alin upp í leikhúsinu þannig að ég á mjög margar æskuminningar þaðan. Fyrsta skiptið sem ég man eftir mér í leikhúsi var á Línu Langsokk þegar Sigrún Edda Björnsdóttir lék hana. Ég veit ekki alveg hvað ég var gömul, þrígga eða fjögurra ára. Ég á margar stærkar minningar úr leikhúsinu því ég smitaðist svo snemma af þessari bakteríu. Mamma var leikkona í Þjóðleikhúsinu þegar ég var lítill og þar af leiðandi fékk ég oft að fara með og horfa á. Ég sá fullorðinssýningar líka, eins og Shakespeare og Tsjejkov, og mér fannst þetta allt jafn-meiriháttar. Ég sá Vesalingana árið '87, þegar ég var sex ára, ellefu sinnum og var farin að syngja með í salnum. Ég dauðöfundaði alltaf krakka sem fengu að leika í leiksýningunum og var því virkilega sátt þegar ég fékk að stíga fyrst á svið sjö ára gömul í Óvitunum. Þá fannst mér alveg tími til kominn (hlær).

Þú ert alin upp í Vesturbænum. Var mikið um galdra og flug með regnhlífum í þínu uppeldi?

Það var enginn göldróttur beint á mínu heimili en foreldrar mínir aðhylltust þá hugmyndafræði og miðluðu til okkar systkinanna að það væri allt mögulegt, alveg eins og *Mary Poppins* segir: „Allt er hægt bara ef þú trúir á það.“ Ég fékk alltaf stuðning til að láta mína drauma rætast. Síðan sveifluðum við krakkarnir okkur mikið á þverbitum í loftinu alveg villt og galið þannig að, jú, það var flogið þannig séð, með misgóðum árangri þó. Ég og yngri bróðir minn handleggsbrotnuðum bæði við þessa iðju.

Þegar þú varst að komast á skólaaldur var systir þín, Margrét Örnólfsdóttir, að sigra heiminn ásamt félögum sínum í Sykurmolunum. Var kúl að eiga eldri systur í frægri hljómsveit?

Það var ógeðslega kúl. Ég hef verið svona sex ára þegar hún var að byrja í Sykurmolunum og ég man alveg eftir því þegar ég sá þau spila í fyrsta skipti. Það var á þakinu á BSÍ, eða þannig var það allavega í minningunni (hlær). Mér fannst þetta svo flott og ennþá flottara þegar við bróðir minn fengum að taka þátt í einu tónlistarmyndbandinu þeirra, þó svo að mér hafi bara brugðið fyrir í algjörru mýflugumynd. Þær voru líka alltaf svo töff til fara, Magga og Björk, og ég man að ég fékk stundum að máta fötin hennar Möggu. Mig langaði að vera nákvæmlega eins og hún.

Hefur þú látið að þér kveða í tónlistinni?

Ég var í klassísku pianónámi og kláraði 5. stig ásamt því

Ég var alltaf að bíða eftir því að ég kláraði menntaskólann til þess að ég gæti orðið leikkona í stað þess að njóta skólaáranna.

að syngja í kór. Ég hef hins vegar aldrei verið í hljómsveit og spila ekki mikið á píanóið í dag. Kannski vegna þess að í klassísku tónlistarnámi er maður svo bundinn við nótur að ég lék mér því miður aldrei að því að spila eftir eyranu. Það hefur verið draumur hjá mér lengi að taka þetta aftur einhverjum tókum og læra betur hljóma og djasspíanóleik til að ég geti spilað meira af fingrum fram og leikið mér.

En þú átt það engu að síður á ferilskrá að hafa sungið fyrir framan alla Evrópu í beinni sjónvarpsútsendingu sem Eurovision-fari.

Já, reyndar. Ég dansaði og söng bakródd með Selmu Björns þegar hún fór út með lagið *If I Had Your Love*. Ég dansaði reyndar líka í tónlistarmyndbandinu við fyrra lagið hennar, *All Out of Luck*. Ég hafði tekið þátt í þó nokkrum söngleikjum þannig að þegar Selmu vantaði stelpur sem gætu dansað og sungið þá hafði hún samband við mig og Arnbjörgu Hlíf leikkonu, Lovísu og Aðalheiði úr Íslenska dansflokknunum sem eru einmitt með mér í *Mary Poppins* núna. Ég sagði strax „já“, þetta var á sama tíma algjör snilld og alveg absúrd. Við fórum út til Úkraínu og það eitt og sér var mjög spennandi en að fara síðan inn í þennan stóra Eurovision-heim var alveg magnað. Ég tók bara leikkonuna á þetta og fór í eitthvert Eurovision-hlutverk og smám saman fylltist maður sjálfur miklu keppnisskapi. Við vorum komnar þarna út til þess að vinna og lögðum okkur allar fram. Fyrir vikið voru það auðvitað dálítill vonbrigði þegar við komumst ekki áfram en við jöfnuðum okkur nú fljótt á því og þetta ævintýri gleymist seint.

Eins og þú segir smitaðist þú snemma af leikhúsbakteríunni og fórst meðal annars með aðalhlutverk í *Bugsy Malone* í Loftkastalanum árið 1997 þar sem þú lékst á móti Þorvaldi Davíð. Var það hápunktur unglingsáranna?

Það er góð spurning, þessi unglingsár eru nefnilega alveg í móðu (hlær). Mér fannst bara alltaf skemmtilegast á leiksviði og það var í raun svona harmur minn og gleði hvað ég var fljót að finna út úr því hvað mig langaði að gera í lífinu. Ég var alltaf að bíða eftir því að ég kláraði menntaskólann til þess að ég gæti orðið leikkona í staðinn fyrir að njóta skólaáranna, velta fyrir mér hinum og þessum möguleikum og segja stundum: „Ég ætla bara að slappa af, borða snúð með vinum mínum og horfa á bíómyndir.“ Ég var meira að segja ári á undan, útskrifaðist sem stúdent 19 ára og mikið að flýta mér að verða fullorðin. Alltaf ef mér bauðst leikhúshlutverk þá lifnaði yfir mér. Í *Bugsy Malone* var ég svona á meðal elstu krakkanna þannig að mér fannst ég hálfpartinn vera mamman í hópnum en það var virkilega skemmtilegt tímabil og hópurninn frábær.

Varst þú á kafi í leikfélaginu í menntaskóla?

Nei, engan veginn. Ég var í ballett sex daga vikunnar í menntaskóla þannig að mér gafst enginn tími til að taka þátt í Herranótt, leiksýningunum í MR, frekar en öðru félagslífi skólans. Á síðasta árinu mínu sáum við Magga Bjarna, danshöfundur og besta vinkona mín, reyndar um kóreógrafiuna í leiksýningunni sem var í leikstjórn Magnúsar Geirs. Það var eina skiptið sem ég kom nálægt leikfélaginu.

Þú lærðir ballett í næstum 10 ár. Stefndir þú aldrei að því að verða atvinnudansari?

Það var kannski það eina sem togaðist einhvern tímann á við leiklistina. Ég byrjaði í ballett 10 ára og þegar ég útskrifaðist úr MR stóð ég á smá-krossgötum. Ég var sjúklega fegin að vera loksins búin með menntaskólann en ég þurfti hins vegar að ákveða hvort ég ætti að gefa dansinum séns áfram. Ég endaði hins vegar á að loka alveg á dansinn og fór í leiklistarskóla og í mörg ár á eftir gat ég ekki farið á danssýningar ógrátandi, mér leið svolítið eins og ég hefði svikið dansinn. Þau sár eru kannski ekki alveg 100% gróin en ég hef fengið meiri útrás fyrir dansinn undanfarin ár, til dæmis í verkefnum sem ég hef sjálf komið að því að búa til. Auk þess hef ég sæst við að ég geti alveg verið dansari þó svo að ég sé kannski ekki í Íslenska dansflokknunum.

Leiklistina lærðir þú í London. Var það alltaf planið að fara út fyrir landsteinana að læra eða sóttir þú líka um heima?

Það var alltaf markmið mitt að fara út að læra. Ég átti mér kannski einhvern tímann draum um að geta unnið erlendis líka og svo var ég kannski líka bara dálítið hrædd við að fara í innþökuprófið heima ef ég skyldi fá höfnun. Það var eitthvað sem ég óttaðist mjög af því að það gerðu einhvern veginn allir í kringum mig ráð fyrir því að ég myndi komast inn og innra með mér bjó einhver ötti við að mistakast. Ofan á það var ég alveg komin með nóg af Íslandi og langaði bara að komast eitthvert út. Mér fannst spennandi að vera hluti af einhverju stærra samhengi og byrja á upphafsreit þar sem enginn vissi hvað ég hefði leikið áður og svo framvegis.

Gast þú notað þitt rétta nafn, Álfrún Helga Örnólfsdóttir, á námsárunum á Englandi?

Álfrún mitt er nú kannski ekki mjög þjálft fyrir útlendinga en þó svo að millinafnið mitt sé kannski þægilegra í framburði gat ég einhvern veginn ekki hugsað mér að kalla mig Helgu. Á síðasta árinu mínu notaði ég sviðsnafnið *Alfrun Arno* þegar fólk var að reyna að ná sér í umboðsmenn og svona því Örnólfsdóttir virkaði bara alls ekki. Mér tókst nú að fá umboðsmann og fékk hlutverk í einum þætti í breskri þáttaröð þar sem ég lék reyndar þýska stelpu og þurfti að tala þýsku. Svo var ég bara kölluð heim þremur mánuðum eftir að ég útskrifaðist til að leika í kvikmyndinni *Dís*.

## ÁLFRÚN Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 230381.

Það fyndnasta sem ég hef séð á netinu: Er mjög léleg í að skoða efni á netinu nema brýna nauðsyn ber til svo ég segi „pass“.

Það sem fékk mig helst til að nenna fram úr í morgun: Glæðvakandi eins og hálfis árs dóttir mín.

Það sem veldur mér helst hugarangri þessa stundina: Hraðinn á búningaskiptunum í *Mary Poppins*. Búningaskiptin eru mjög snúin og eins gott að ruglast ekki því þá nær ég ekki inn á svið.

Æskuátrúnaðargoð: Michael Jackson og Madonna.





## Síðasta sem ég...

**Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana:** Ég fór til Hildesheim í Þýskalandi á leiklistarhátíð síðasta sumar að sýna Verði þér að góðu með leikhópnum Ég og vinir mínir.



**Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á:** Það hefur verið Snaps. Ég fékk mér mjög gott salat.



**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Líklega Moonrise Kingdom, hún er flott. Ég horfi annars meira á þætti heldur en bíómyndir því annars sofna ég alltaf í miðju kafi. Ég fylgist til dæmis með Girls.



**Síðasti hlutur sem ég keypti mér:** Það var rauður varalitur sem ég skilaði síðan daginn eftir. Prófaði hann í búðinni og fannst hann skemmtilega æpandi en þegar ég kom heim og leit í spegil þá var ég fljót að þurrka hann af. Hann fór mér alls ekki.



**Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér þætti vænt um hann:** Það var rétt áðan við manninn minn áður en ég kom hingað.



Planið var alltaf að fara út aftur en svo fékk ég fleiri tilboð hérna heima og var allt í einu búin að vera hér í þrjú ár og þá var mig eiginlega hætt að langa að fara út til London í harkið. Kannski átti það bara ekkert að verða.

**Þú leikur hin ýmsu hlutverk í sýningunni Mary Poppins sem frumsýnd var um síðastliðna helgi. Þú nefndir áðan að búningaskiptin væru ansi mikil áskorun fyrir þig.**

Já, það er ákveðin áskorun. Þetta snýst heldur ekki bara um að skipta um búning heldur þarf ég oftast að fá nýja hárkollu og jafnvel að vera förðuð upp á nýtt milli sena. Þegar ég klára senu liggur við að ég þurfi bara að spretta baksviðs í smink, það er þvegið framan úr mér og ég förðuð upp á nýtt, nýrri hárkollu er skellt á mig, ég fer í nýjan búning og svo bara beint aftur inn á svið. Þetta er svona kapphlaup.

**Þetta er sem sagt svona eins og viðgerðarhlé í Formúlu 1?**

Þetta er alveg nákvæmlega þannig (hlær). Síðan er svo stór og mikil leikmynd í þessari sýningu og það er verið að ýta þeim inn á og út af sviðinu, þannig að ef maður veit ekki nákvæmlega hvert maður á að hlaupa hverju sinni þá verður umferðarslys. Svo eru þetta engir smábúningar. Ég leik til dæmis Elísabetu Englandsdrottningu og í því hlutverki fæ ég að vera í einum magnaðasta búningi sem ég hef séð. Þessi er eitthvað 10 kíló.

**Einhvers staðar las ég að sýningin sé sú stærsta sem sett hefur verið upp hérlendis sé tekið mið af fjölda leikara og dansara á sviði. Finnur þú fyrir því að umfangið sé meira en venjulega?**

Þetta er þannig sýning að það þurfa auðvitað allir að taka höndum saman og leggjast á eitt til að láta þetta verða að veruleika. Í svona stórrí sýningu er hver og einn ofboðslega mikilvægur, allir þurfa að passa upp á sitt og það má aldrei missa fókus. Að sama skapi er mikill kærleikur í hópnum af því að jafnvel þótt maður sé ekki í aðalhlutverki þá finnur maður hvað hver „póstur“ er mikilvægur. Það hafa verið virkilega stífar dansæfingar alveg síðan í desember og hópurinn syngur öll kórlögin í fjórum röddum og ég veit ekki hvað og hvað. Þetta hefur tekist, það er hægt að setja upp stórsýningu á Íslandi sem gefur söngleikjum í stórborgum ekkert eftir og mér finnst ótrúlega flott að markið hafi verið sett svona hátt.

**Hvaða töfrakraft Mary Poppins myndir þú gefa mest fyrir að öðlast?**

Það er kannski væmið en auðvitað er hennar helsta undur það að hún opnar augu fólks fyrir því að allt sé hægt ef þú trúir á það. Meira að segja börnin í Mary Poppins leyfa sér ekki að gefa sig á vald ímyndunarafsisins, leyfa sér ekki að vera börn. Mary Poppins grípur því inn í með því að leiða þau í gegnum ævintýraheima og opnar með því augu þeirra fyrir mikilvægi þess að njóta lífsins og sjá gleðina allt í kring. Ég er ekkert viss um að mig myndi langa að geta flogið (hlær). Ég myndi vilja geta haft þessi áhrif á fólk, að það veiti því athygli sem mestu máli skiptir, og gera öðrum kleift að láta drauma sína rætast.

**Þú ferð með áhrifamikið kvenhlutverk í Músum og mönnum. Var erfitt að túlka persónu í þessari**

**klassísku sögu sem svo margir þekka og hafa sterkar skoðanir á?**

Ég hef orðið vör við það að einhverjum þyki persónan mín í uppsetningunni okkar ekki vera nógu glyðrúleg en það er einmitt áskorunin þegar þekktar sögur eru settar á svið að finna sína leið í gegnum verkið og Jón Páll leikstjóri gaf okkur mikið næði og pláss til að kanna aðstæðurnar í verkinu til hlítar. Undirbúningurinn á æfingatímanum var þannig að núna gjörþekkjum við persónurnar okkar og þess vegna er maður alveg öruggur á sviðinu með meðleikurum sínum jafnvel þótt einhver gleymi texta eða eitthvað óvænt gerist. Persónan mín er eina konan á þessum stað, í karlasamfélagi þar sem enginn talar um tilfinningar sínar og svo mætir allt í einu einhver sæt stelpa og karlamir geta ekki „dilað“ við það. Þeir varpa því á hana að hún sé að gefa þeim undir fótinn en hún þrjár einfaldlega mannleg samskipti. Maðurinn hennar er sjúklega afbrýðisamur, algjör drullusokkur sem vill helst loka hana inni í húsi þar sem hún á að elda mat og vera sæt fyrir hann. Hennar saga er í raun mjög sorgleg og einmanaleg. Það hefur verið ótrúlega áhugavert og skemmtilegt að skapa þessa sýningu og líka auðvitað dálítið sérstakt að vera eina konan í hópnum. Strákarnir í leikhópnum hafa samt verið töluvert skemmtilegri við mig heldur en karlamir í leikritinu.

**Þú nefndir að þú hafir ekki verið spennt fyrir að fara út til Englands aftur í einhvers konar hark eftir að þú varst komin heim. Þú ert meðlimur í sjálfstæða leikhópnum Ég og vinir mínir. Er rekstur á þannig leikhóp ekki vissur hark?**

Ég hef verið þeirrar gæfu aðnjótandi, ef svo má segja, að vera ekki alltaf fastráðin. Núna er ég á samningi í Borgarleikhúsinu og það er æðislegt en stundum hefur mig vantað leikhúsverkefni og þegar svo ber undir þá ýtir það manni út í að skapa sín eigin tækifæri. Þannig hef ég kynnst styrkleikum mínum betur og orðið hugrakkari. Það er mjög hollt og gott að þurfa að hugsa út í það af hverju ég vil vinna í leikhúsi og hvað ég hafi sérstakt fram að færa. Ég

stofnaði ásamt fleiri leikhópinn Ég og vinir mínir sem er, eins og nafnið gefur til kynna, hópur af vinum. Við höfum gert tvær spunasýningar, Húmanímal og Verði þér að góðu, sem við unnum algjörlega frá grunni og þær fjölluðu báðar um efni sem við höfðum brennandi áhuga á að kryfja. Svo setti ég líka upp einleikinn Kameljón í haust sem var unninn á svipaðan hátt. Svona höfundavinna leikhóps er ekki algeng í stóru leikhúsunum enda ákveðin áhætta falin í svona verk-efnum þar sem ekki er byrjað með skrifaðan texta. En ég fæ mikið út úr því að skapa efni og hef grun um að ég eigi eftir að fást meira við það í framtíðinni. Vissulega er þetta oft hark peningalega séð en ef ég væri að sækjast eftir þægilegu starfi og öruggum tekjum þá væri ég eitthvað allt annað en leikkona.

**Hvað ber framtíðin í skauti sér? Ert þú með plan út árið 2013?**

Ég er ekki með plan út árið. Ég veit hvað ég er að vinna við næstu mánuðina en svo kemur sumarfrí og ég veit ekkert með það, þá verður bara sól og gleði og kannski koma einhverjar hugmyndir með sólinni. Ég veit ekki hvað ég geri næsta haust, kannski verð ég áfram í Borgarleikhúsinu en kannski ekki. Ef ekki, þá verð ég bara að búa eitthvað til sjálf. Mér finnst ekkert endilega slæmt að vera ekki með þetta niðurneglt af því að mér finnst gaman að láta koma mér á óvart. Mér fer gjarnan að leiðast ef það er mikil endurtekning en auðvitað er maður líka oft kvíðinn. Þetta er ákveðinn vítahringur, að vilja halda öllu opnu en verða samt kvíðinn yfir því. Það er allavega fullt af möguleikum en ekkert ákveðið. Ég ætla bara að fá að vera spennufíkill.



Ég myndi vilja geta haft þessi áhrif á fólk, að það veiti því athygli sem mestu máli skiptir, og gera öðrum kleift að láta drauma sína rætast.

SMÁA LETRIG

**KVIKMYNDIR**

**Myndin sem ég get horft á aftur og aftur:** Þegar maður var barn eða unglingur þá horfði maður oft á myndir aftur og aftur en svo óx ég greinilega einhvern tímann upp úr því.



**Myndin sem ég fellt tár yfir:**

Oliver, gamla söngleikjamyndin.

**Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir:** Monty Python - The Meaning of Life.

**Uppáhaldsmyndin mín í æsku:** Jailhouse Rock með Elvis og Oliver.

**Versta mynd sem ég hef séð:** Opinberun Hannesar var afsþyrnuvond.

**TÓNLIST**

**Lagið í uppáhaldi þessa stundina:** Chopin er alltaf í uppáhaldi. Enginn einn pianókonsert samt, bara allir.

**Lagið sem ég hlusta á til að gíra mig upp fyrir helgina:** Retro Stefson.



**Lagið sem ég fíla í laumi:** Ég er mjög veik fyrir etniskri tónlist, arabískri músík og spænskri flamencó-músík. Reyndi oft að syngja eins og djúpröðduð kerlingarnar í laumi í bílnum.

**Nostalgiulagið:**

No Limit með 2 Unlimited fer með mig aftur í svartar nylonsokkabuxur, afaból og sokkahúfu, eins og maður var í í Hagaskóla.

**Lagið sem ég syng í karóki:** Ef ég yrði, þá myndi ég taka eitthvað með Michael Jackson eða Elvis Presley.

**FORM OG FÆÐI**

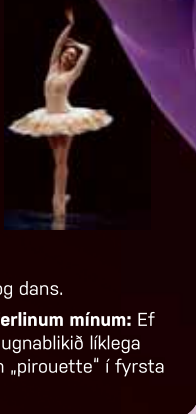
**Uppáhaldsmatur:** Íslenskt lambakjöt.

**Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á:** Tek mig aldrei á, reyni stundum að drekka minna kaffi og borða minna brauð.

**Versti matur sem ég hef smakkað:** Íslenskur súrmatur.

**Líkamsræktin mín:** Hlaup, jóga og dans.

**Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum mínum:** Ef ballett er íþrótt þá er stoltasta augnablikið líklega bara þegar ég gat gert fjórvaldan „piouette“ í fyrsta skipti.





# TYGGÐU EXTRA

## EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



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



### THE HARLEM SHAKE

The Harlem Shake er ekki það sama og the Harlem Shake. Dansinn sjálfur á rætur sínar að rekja til Harlem, ótrúlegt en satt, þar sem sérkennilegur fyr að nafni Al B mun hafa samið sporin og komið þeim á framfæri í hléum á körfuboltaleikjum. Þetta var árið 1981, sama ár og Fugladansinn varð frægur, en af hverju eru þá allir að tala um Harlem Shake núna?

Bandaríski plötu-snúðurinn Baauer gaf út samnefnt lag í maí 2012. Nú í febrúar tók Youtube-bloggerinn Filthy Frank upp á því að setja myndband á netið þar sem fjórir herra menn í fimleikasamfestingum skekja sig við lag Baauers. Það leið ekki á löngu þar til hinir ýmsu hópar voru farnir að leika uppátækið eftir en hér á Íslandi má nefna hópa á borð við netdeild Rúv, starfsmenn iStore í Kringlunni og WOW air.

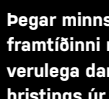
Hverju eignum við að veðja að það komi smá Harlem-hristingur í alþingismenn í næsta áramótaskaupi?

#### FRAMKVÆMD

Myndböndin hefjast á því að einn aðili, yfirleitt með grímu eða hjálm, dansar á óskilgreindan hátt innan um hóp af fólki án þess að hópurni veiti viðkomandi athygli. Þegar línan „then do the Harlem shake“ heyrir sést þá á allur hópurni að dansa og hrista sig eins og vitleysingar og eru þá allir viðstaddir skyndilega einnig grímkældir.



Þó lagið sé í fullri lengd eru Harlem shake-myndböndin bara 31 sekúnda svo þú þarft ekki að þjást lengi þegar litli frændi þinn sýnir þér hvað hann og vinir hans eru sniðugir.



Þegar minnst verður á the Harlem Shake í framtíðinni munu fæstir hugsa til hins raunverulega dans, heldur til ógurlegs búninga-hristings úr misvel heppnuðum myndböndum.



ÞAU SKELLTU Í HARLEM SHAKE FYRIR SVEFNINN

# SKEKISPEKI

Síðastliðnar þrjár vikur hefur ákveðinn danssjúkleiki haldið netheimum í heljargreipum og neitað að sleppa. Sjúkleiki þessi hefur búið um sig á ótrúlegustu stöðum svo sem í skólum, sundlaugum og sjónvarpsverum og nú hefur hann borist til Íslands. Það er sama hvert þú ferð, það er enginn óhultur fyrir **The Harlem Shake**.

The Harlem Shake er ekki fyrsta dansæðið sem gripið hefur Íslendinga. Á niunda áratugnum sveifluðust pilsin í seiðandi lambada og þemanámskeið í Michael Jackson, Grease eða jafnvel Spice Girls-dönsum hafa löngum halað inn stórfé. The Harlem Shake fellur hinsvegar í flokk svokallaðra eins-smells-undra en dansinn, ef dans skyldi kalla, helst í hendur við samnefnt lag og er líklegur til að lifa áfram í frægðarhöll hallærisleikans nema bóluþefni í vírusformi komi til. Monitor tók saman helstu eins-smells-undra dansa sem hér hafa rutt sér til rúms.



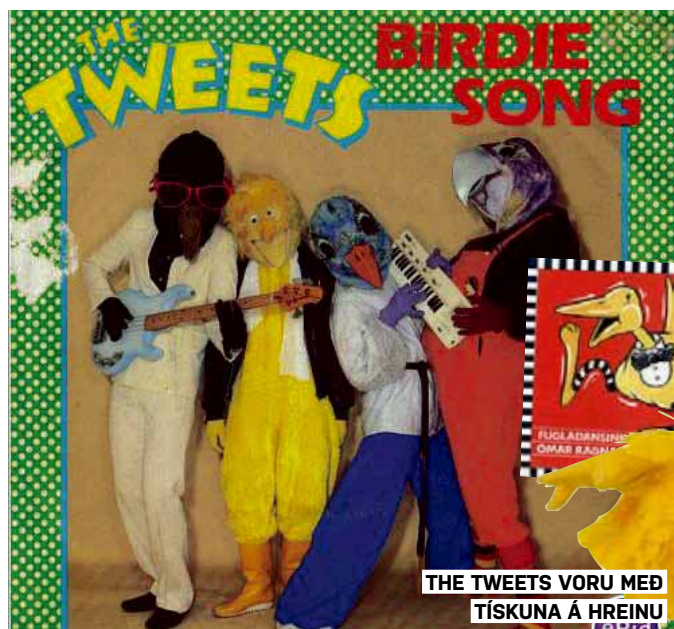
MYNDIN ER SVIÐSETT AF STARFSMÖNNUM MONITOR

### MACARENA

Árið 1994 trylltu hinir öldruðu herra menn í Los del Río lýðinn með slaganum um glæsídömunu Macarena. Lagið kom í fyrstu spánskt fyrir eyru en árið 1996 gerðu the Bayside Boys endurhljóðblöndun á því sem var að hluta til á ensku og þá varð ekki aftur snúið. Lagið varð stórmellur á alþjóðavísu og enginn var maður með mönnum nema hann kynni að dansa Macarena. Eins og oft vill verða hér á landi bjó Macarena helst um sig í leik- og grunnskólum en í Bandaríkjunum var það einnig áberandi á flokksþingi demókrata árið 1996 þar sem sjá mátti hina ýmsu hópa hrista skankana milli viðburða. Þá mun Al Gore hafa boðið viðstöddum að sjá sína útgáfu af dansinum, staðið svo graffkyrr um stund og loks sagt: „Viljið þið sjá hann aftur?“

#### FRAMKVÆMD

Báðar hendur eru réttar fram, hvor á eftir annari, með löfa niður og þeim svo snúið upp á sama hátt. Þær eru svo krosslagðar með sama hætti á axlir dansarans og færast svo hvor á eftir annari fyrir aftan höfuð. Þaðan halda þær niður á við, fyrst í kross yfir en loks á utanverðar mjaðmirnar. Þá er mjöðmunum snúið einn munúðarfullan hring og í lok hans hoppar dansarinn og snýr sér í loftinu einn fjórða úr hring til hliðar. Þetta er svo endurtekið allt lagið öllum til mikillar skemmtunar.



THE TWEETS VORU MEÐ TÍSKUNA Á HREINU

### FUGLADANSINN

Sagan segir að á 6. áratugnum hafi hinn svissneski Werner Thomas samið harmonikkulag sem hann kallaði Andalag. Nokkrum þýðingum seinna, árið 1981, kom svo The Birdie Song út í Bretlandi. Lagið var flutt af hljómsveitinni The Tweets og náði gríðarlegum vinsældum sem sveitin náði því miður ekki að fylgja eftir. Sama ár gaf Ómar Ragnarsson út Fugladansinn og lagið hefur síðan verið ómissandi á flest jólaböllum og barnaskemmtanir.

#### FRAMKVÆMD

Dansarar mynda í fyrstu gogga með höndunum, blaka svo handleggjunum með olnbogana út, dilla rassinum eins og um stél sé að ræða og klappa loks höndum fjórum sinnum. Í viðlagi krækja svo dansarar hvorum handleggnum til skiptis í næsta mann eða jafnvel fleiri viðstadda ef svo ber undir.



Allir eru jafn kjánalegir þegar þeir dansa Fugladansinn.

Árið 2000 var lagið kosið mest pirrandi lag allra tíma og sló þar bæði þemalagi Stubbanna og Barbie Girl með Aqua ref fyrir rass.



Munúðarfullar mjaðmahreyfingar eru kúl. Spurðu bara Elvis.

Lagið er næstum fjórar mínútur og Monitor telst til að dansinn sé dansaður átján sinnum í gegn ef dansarinn endist allt lagið. Það gerði Monitor ekki.



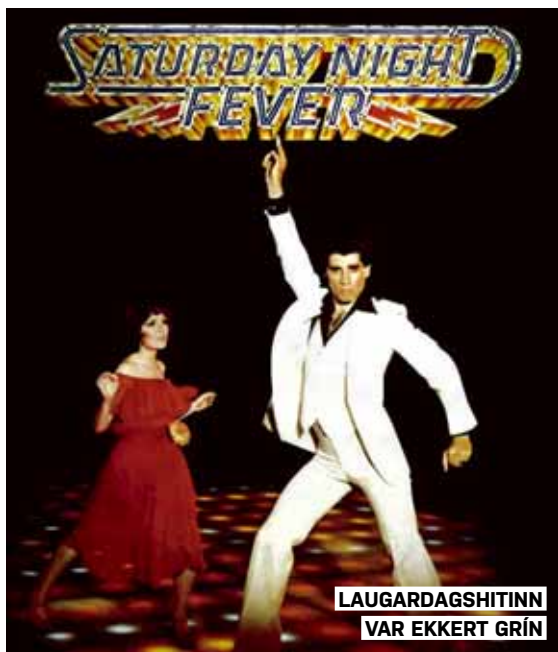


## THE HUSTLE

The Hustle er til í nokkrum útgáfum en það var línudansinn sem varð að stórsmelli í kjölfar hins stórkostlega diskólags The Hustle sem Van McCoy og the Soul City Symphony gáfu út árið 1975. Árið 1977 kom myndin Saturday Night Fever út þar sem John Travolta bleytti dansgólfin löngu fyrir tíma Júlí Heiðars. Í myndinni má sjá línudansútgáfuna en einnig paraútgáfu sem stundum gengur undir nafninu the New York Hustle. Þrátt fyrir að æðið hafi gengið hratt yfir þegar vinsældir myndarinnar tóku að dvína er The New York Hustle nú orðin að viðurkenndri keppnisgrein í samkvæmisdansi.

### FRAMKVÆMD

Taktu fjögur skref aftur og láttu hendurnar ganga eins og þú sért í tilgerðarlegri aftur á bak-fjallgöngu. Stappaðu fætinum á fjórða skrefi og klappaðu samtímis. Endurtaktu en gaktu fram í þetta skipti. Gerðu vinnviðinn til hægri í fjóra takta og eins til vinstri. Stattu kyrr og gerðu Travolta-bendinguna í átta takta. Gerðu eggjæruruna í tvo takta og svo kjúklinginn í tvo takta. Taktu eitt skref fram, eitt skref aftur, eitt skref til hliðar og snúðu einn fjórða til vinstri.

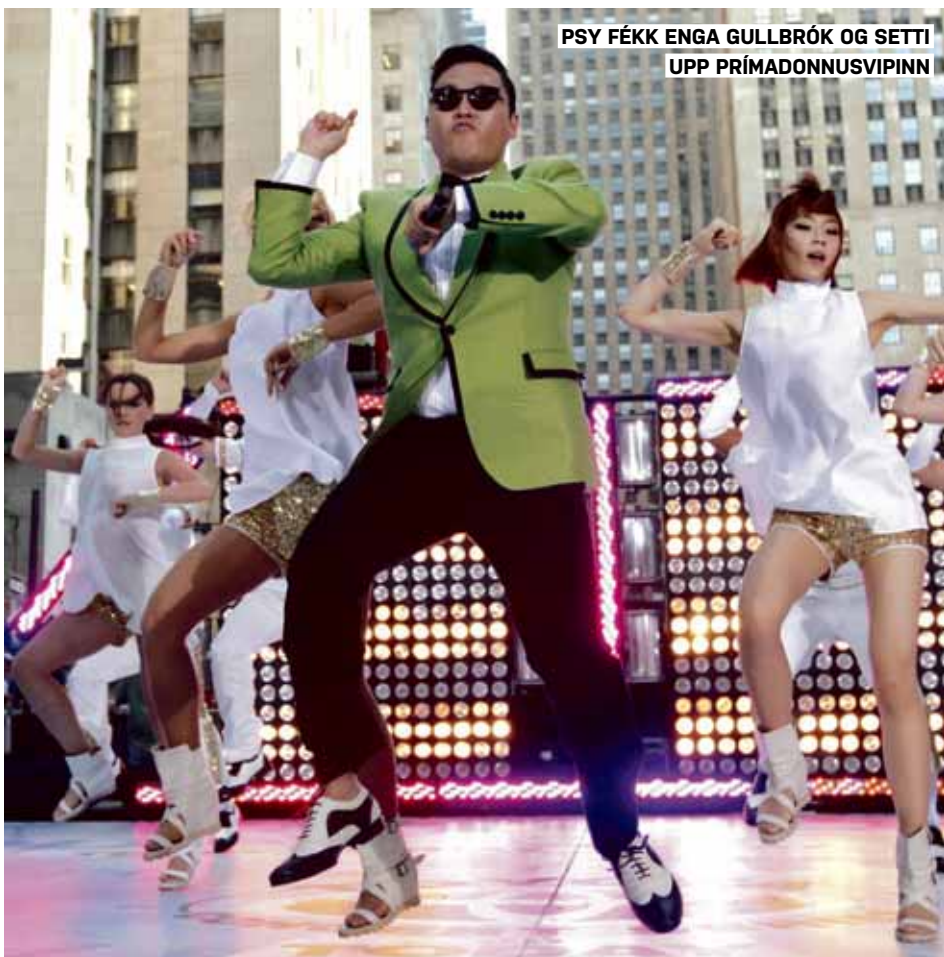


LAUGARDAGSHITINN VAR EKKERT GRÍN



Dansinn er frábær ástæða til að nota þrönga glimmersamfestinginn sem þú hefur geymt inni í skáp síðan í síðustu gleðigöngu.

Ef þú þekkir ekki vinnviðinn, Travolta-bendinguna og eggjæruruna getur þú allt eins gleymt þessu. Kjúklingnum má sleppa.



PSY FÉKK ENGA GULLBRÓK OG SETTI UPP PRÍMADONNUSVIPIINN

## GANGNAM STYLE

Loksins þegar þú hélt að þú hefðir sloppið frá Gangnam Style rifjar Monitor það upp.

Lagið er flutt af hinum suðurkóreska PSY og flokkast undir dásamlegan tónlistarflokk sem nefndur er K-pop. Heimurinn hefur líklega aldrei áður upplifað viðlíka dansæði en vel yfir milljarður manna hefur horft á myndbandið við Gangnam style á Youtube. Það kom

### FRAMKVÆMD

Ef þú kannst ekki dansinn skaltu príska þig sæla/n og hugsa um eitthvað annað.

kannski fæstum á óvart að söngleikja-þátturinn Glee skyldi taka lagið upp á arma sína en færri grunaði að PSY, flissandi eins og ástfanginn smástrákur, fengi aðalritara Sameinuðu þjóðanna, Ban Ki-moon, til að taka með sér sporið. Húmorinn náði svo nýjum hæðum í Áramótaskaupinu en eins og alþjóð veit voru sporin stigin snilldarlega við epíska þýðingu á laginu þrátt fyrir hörð mótmæli Facebook-hópsins Við segjum NEI við Gangnam Style í Skaupinu 2012.



Þrátt fyrir að óvinsældir ÓlafRagnars Style hafi verið reiðarslag fyrir PSY hélt hann ótrauður áfram og kom fram ásamt MC Hammer á Times Square á gamlárskvöld. Svo slæmt að það er gott?



Þú munt aldrei verða jafn svöl/svalur og litli breikarinn í byrjun myndbandsins.



FÁKLÆDDUR KARLMADUR STELUR SENUNNI. TÝPÍSKT

## TÓMATSÓSU DANSINN

Tómatsósu dansinn er dansaður við The Ketchup song frá árinu 2002 með spænska stúlkna-bandinu Las Ketchup. Lagið heitir Asereje á frummálinu og var á fyrstu breiðskífu sveitarinnar Hijas del Tomate sem þýðir, samkvæmt hinni dásamlegu vefsíðu Google Translate, dætur tómata. Stúlkurnar sem nú skipa sveitina eru systur en ein þeirra var ekki í myndböndunum við hinar ýmsu útgáfur lagsins, þar með talið enska útgáfu og jólaútgáfu, þar sem hún mun hafa verið ólétt á þeim tíma og þótti því ekki heppilegt myndefni.

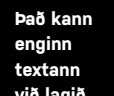


### FRAMKVÆMD

Í viðlagi eru hendur settar fram með lófa niður og beygða olnboga og krossa svo hvor aðra. Hvor lófi fer fyrir ofan og neðan olnboga hinnar handarinnar til skiptis sex sinnum. Þá er bent með þumli hægri handar fyrir aftan hægri öxl og svo eins með vinstri þumli. Hendurnar færast þá með nokkrum snúningshreyfingum að enni og hnakka eins og maður sé að athuga hvort maður sé með hita eða jafnvel eins og maður eigi rosalega bág. Í þeirri stellingu beygir maður svo hnén hvort að öðru ótt og títt, svolltið eins og maður sé teiknimyndpersóna sem skelfur á beinunum.



Það kann enginn textann við lagið lengur svo þú getur sungið hvað sem þig lystir meðan þú dansar.



Það kann enginn textann við lagið.



## TVISTID

Lagið sem kom tvistinu á kortið heitir einfaldlega The Twist. Lagið samdi Hank nokkur Ballard en það varð fyrst vinsælt í flutningi Chubby Checker.

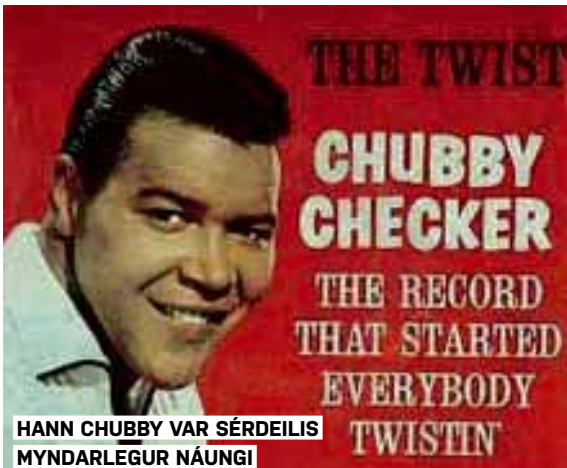
Lagið sölsaði tvisvar undir sig fyrsta sæti Billboard-listans í Bandaríkjunum, fyrst árið 1960 og aftur árið 1962. Lagið er númer 457 á lista Rolling Stones tímaritsins

yfir bestu lög allra tíma og tvistið sjálft er fyrir löngu orðið klassískt. Tvistið minnir reglulega á sig í íslensku tónlistarsögu eins og til dæmis árið 1976 þegar Lúðó og Stefán settu tvistinn út og breyttu í spaða og í Með allt á hreinu þar sem vinur Stuðmannna, Óliver Tvist, tvistaði til að gleyma.

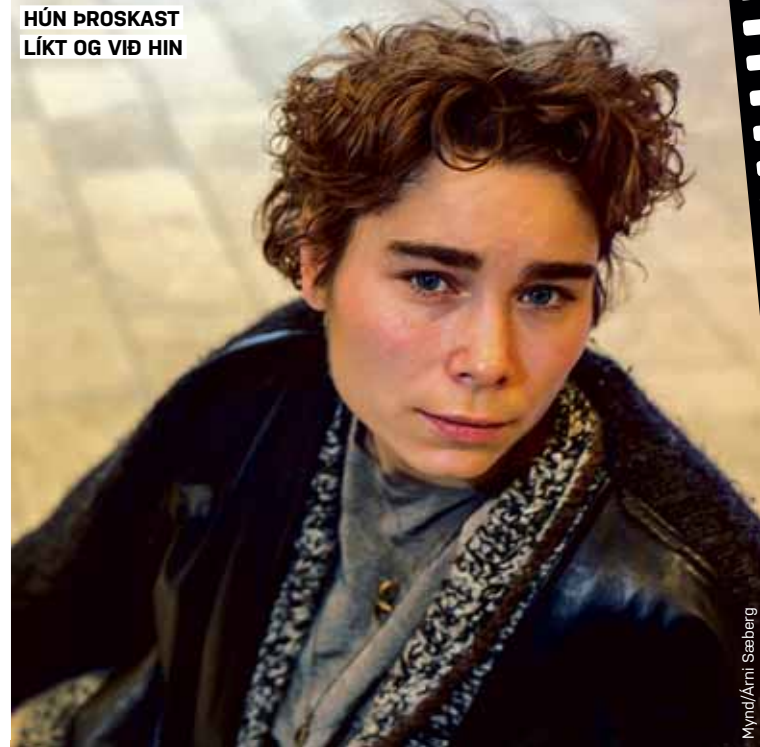
Þó tvistið virki við ýmsa tónlist er stórfurðulegt að tvista við flest rapplög. Reyndu að tvista við Sónn íslensk sakamáli eða 99 problems.



Meira að segja amma þín er til í að tvista með þér.



HANN CHUBBY VAR SÉRDEILIS MYNDARLEGUR NÁUNGI



HÚN ÞROSKAST  
LÍKT OG VIÐ HIN



„I was a slut. There will always be a part of me that is dirty and sloppy, but I like that, just like all the other parts of myself, I can forgive.“ **Silver Linings Playbook (2012).**



## Krampakast í gegnum tárin

Leikkonan **Guðrún Bjarnadóttir** fer með eitt af aðalhlutverkunum í kvikmyndinni **Þetta reddast**

**Er ekki skrítið að myndin sé að koma út núna tæpum 4 árum eftir tökum?** Já, það er mjög furðulegt.

**Þú hefur kannski þroskast heilan helling sem leikkona á þeim tíma eða hvað?** Ég vona það. Það er kannski það eina kvíðvænlega að það sé eitthvað sem maður muni sjá. En þá er það bara þannig. Það er partur af lífinu. Við erum alltaf að þroskast og ég held að án mistaka þá þroskumst við ekki.

**Hvernig var að leika á mótí Binni Thors?** Frábært. Hann er frábær leikari og frábær manneskja. Það var gott að vinna með honum og öllu þessu leikaraliði, Maríönnu og Jóni Páli líka. Edda er líka alveg yndisleg.

**Myndaðist góð stemning á tökustað?** Já, það gerði það. Það var líka áhugavert að fá að vinna svona náið með Berki. Hann hafði ákveðna

hugmynd um þetta en vildi fá frjálst flæði og því komum við með aukapunkta. Handritið mótaðist því mikið á þessum tíma og það verður áhugavert að sjá hvernig við unnum þetta allt í sameiningu.

**Hvernig er karakterinn þinn?** Hann er rosalega meðvirkur og er að margra mati ekki sterkur. Það eiga samt eflaust margir eftir að tengja við þetta, sérstaklega á Íslandi því það virðist vera þannig að ef þú ert ekki alki þá ertu meðvirkur, ef ekki bæði. Mér finnst þetta eiga rosalega vel við íslenskt samfélag.

**Þannig að þú mælir með að fólk skelli sér í bíó til að sjá myndina?** Já, ekki spurning. Þetta er algjört „comic relief“ en ekki bara eitthvert hádráma. Þannig að ef fólk vill brosa í gegnum tárin eða fá krampakast í gegnum tárin þá á það að skella sér.

## Þetta reddast

Hér segir frá blaðamanninum Villa sem hefur spíllt hressilega fyrir sér með óhóflegri drykkju og er af þeim sökum kominn á síðasta séns, bæði í starfi og í sambandi sínu við kærustuna. Til að bjarga málanum ákveður Villi að bjóða unnustunni í rómantíska dekurferð á Búðir þar sem hann vonar að íslensk náttúrufergur og kyrrð muni leggast vel í hana og kynda undir neistann í sambandinu. Svo óheppilega vill til að á sama tíma og Búðaferðin er áætluð eru Villa settir úrslitakostir af ritstjóra sínum sem krefst þess að hann haldi upp í Búrfells-virkjun og skrifi grein um svæðið og aðstæður þar, ella verði hann rekinn. Villi ákveður því að slá tvær flugur í einu höggi og breyta Búðaferðinni í ferð upp í Búrfellsvirkjun, en áttar sig ekki á því fyrr en það er orðið of seint að háspennusvæðið við virkjunina er ekki beint vel til þess fallið að tendra rómantískar tilfinningar.

**Leikstjóri:** Börkur Gunnarsson.  
**Aðalhlutverk:** Björn Thors, Guðrún Bjarnadóttir, Jón Páll Eyjólfsson, Marianna Clara Lúthersdóttir, Halldór Gylfason, Ingvar E. Sigurðsson, Edda Björgvinsdóttir og Katla María Þorgeirsdóttir.  
**Langd:** 93 mínútur.  
**Aldurstakmark:** 10 ára.  
**Kvikmyndahús:** Sambíóin Álfabakka, Kringlunni, Akureyri og Keflavík.



MINTUBRÆÐUR  
Í MIÐBÆ

## Snjóþrettahátíð í miðbænum

Félagarnir Davíð Amar Oddgeirsson og Emmsjé Gauti eru mennirnir á bak við snjóþretta- og tónlistarviðburðinn Míntan 2013. Hátíðin í ár er sérstaklega merkileg fyrir þær sakir að 4 metra hár pallur með aðkeyrðum snjó verður byggður á Naustinni fyrir utan Gamla Gaukinn og fara herlegheitin fram næstkomandi laugardag á milli klukkan 14 og 18. Plötusnúðarnir í Trap Nights sjá um tónlistina á svæðinu og í boði eru glæsileg verðlaun. Um kvöldið eru svo tónleikar á Gauknum þar sem Agent Fresco, Úlfur Úlfur og Emmsjé Gauti stíga á stökk ásamt Trap Nights.



## Fall er fararheill

Ekki hefur gengið snurðulast fyrir sig hjá **Jennifer Lawrence** að taka á mótí verðlaunum í henni Hollywood

Hin 22 ára gamla Jennifer Lawrence hefur undanfarið sópað að sér verðlaunum fyrir frammistöðu sína á hvíta tjaldinu. Vel lukkuð túlkun hennar á Tiffany Maxwell í Silver Linings Playbook hefur meðal annars fært henni Golden Globe-verðlaun og nú síðast Óskarinn. En það hefur ekki gengið snurðulaust fyrir sig hjá henni að taka

við verðlauninum. Um liðna helgi féll hún í tröppunum á leið sinni á sviðið þegar hún tók við Óskarsverðlaunum fyrir bestan leik í aðalhlutverki. Og í endaðan janúar lenti hún í því leiða atviki að rífa flotta Dior-kjólinn sinn þegar hún stóð upp úr stólum sínum til að taka við Guild-verðlaunum fyrir besta leik í aðalhlutverki.

Engin hryzza í Nizza



Litrikt á bragðið

Brandenburg

[f facebook.com/noisirus](https://www.facebook.com/noisirus)

  
NÓIZÍRÚS



„Gráða frá Háskóla Íslands er mikils metin á vinnumarkaði og eftir grunnnám hér eru mér flestir vegir færir.“  
Ásbjörg Einarsdóttir, iðnaðarverkfræði



# OPIÐ HÚS Í HÁSKÓLA ÍSLANDS

LAUGARDAGINN 9. MARS KL. 12–16



„Aðgengi að kennurum í Háskóla Íslands er gott og þeir eru alltaf tilbúnir að aðstoða við nám og verkefni.“  
Yousef Tamimi, hjúkrunarfræði



KYNNTU ÞÉR FJÖLBREYTT NÁM  
Í HÁSKÓLA Í FREMSTU RÖÐ.

Meira en 400 námsleiðir í boði.



HÁSKÓLI ÍSLANDS

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

KOMDU Á HÁSKÓLADAGINN 2013  
9. MARS KL. 12–16

*Taktu upplýsta ákvörðun!*

Háskóli Íslands og Háskólinn í Reykjavík kynna starfsemina í sínum húsakynnum. Háskólinn á Akureyri, Háskólinn á Bifröst, Landbúnaðarháskóli Íslands og Háskólinn á Hólum verða í Háskólabíói.



f/Háskóladagurinn  
#hdagurinn