

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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

PEUGEOT 208

3,4 L/100KM



Myndin sýnir Peugeot 208 í Allure útfærslu.

PEUGEOT 208

KOSTAR FRÁ KR.

2.490.000



Eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri frá 3,4 til 4,5L/100km og CO₂ útblástur (g/km) frá 87 til 104.

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



Bernhard ehf • Vatnagördum 24 - 26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bilver, sími 431 1985 Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

Hver er bróðir Bödda og Begga Bergs?
Svar: Guðni Bergs.



ÁSA KRISTÍN
Fyrstu sex: 050490.
Staða í lífinu: Nemi í tómsunda- og félagsmálafræði í Háskóla Íslands.
Uppáhaldsliturinn í regnbognum: Appelsínugulur.
Lagið sem fær mig til að brosa: Drinking from the Bottle með Tinie Tempah.

Stundum bara eins og djók

Ása Kristín Einarsdóttir er ein þeirra sem standa að styrktartónleikunum Hvað með það? sem haldnir verða annað kvöld á Factory.

„Upprunalega hugmyndin var að halda gott tónleikapartí, ekki endilega bara tónleika heldur partí þar sem allir eru sveittir, dansandi og hafa ótrúlega gaman og þessir listamenn voru þeir fyrstu sem komu upp í hugann hjá okkur,“ segir Ása Kristín Einarsdóttir sem ásamt Hjalta Eno Pálssyni og Kolbrúnu Ástu Bjarnadóttur stendur fyrir styrktartónleikunum „Hvað með það?“ sem haldnir verða á Factory annað kvöld. Þar munu hljómsveitirnar FM Belfast, Kjurr, Prins Póló, Úlfur Úlfur og Vök troða upp en allur ágóði rennur til Regnbogabarna, fjölda-samtaka áhugafólks um eineltismál. „Þetta er málefni sem hefur ekki fengið alveg nógu mikla athygli undanfarið. Nú eru Stefán Karl og félagar að endurvekja starfseminu og blása smá lífi í þetta á nýjan leik og við viljum taka þátt í því,“ útskýrir Ása Kristín og bætir við að nafnið á tónleikunum tengist því hvernig best sé að taka á eineltinu.

„Krackar eiga ekki að láta það á sig fá þegar aðrir eru að gera lítið úr þeim eða vera vondir við þau. Ef einhver segir að þú sért ljótur þá segir þú bara: „Hvað með það?“

Skemmta sér fáránlega vel

Þremmingarnir stunda nám í tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands en „Hvað með það?“ er hluti af áfanga í viðburðastjórnun. Ása Kristín segir að þeim sé að mörgu leyti hent í djúpu laugina en vissulega fái þau líka kennslu í hvernig sé best að halda viðburði. „Það er mikilvægt að fá að svamla aðeins í djúpu lauginni því þannig lærum við mest. Það er gott að fá að klúðra hlutunum aðeins því við lærum mest á mistökunum,“ segir Ása Kristín. Hún segir það mikla vinnu að halda svona tónleika en þó sé vinnan svo skemmtileg að ekki sé hægt að kvarta undan henni. „Þegar maður er, innan

gæsalappa, „að læra heima“ en er samt bara að senda tölvupósta og skipuleggja tónleika þá líður manni stundum eins og þetta sé bara djók og manni finnst eins og maður sé ekki að læra beint. En auðvitað er maður að læra helling á þessu,“ segir Ása Kristín létt á kantinum. Ása segir þetta vera góðan undirbúning fyrir sig persónulega enda stefni hún á að læra viðburðastjórnun í framtíðinni. „Það er líka ýmislegt sem maður lærir í þessu sem maður hafði ekki hugsað út í áður eins og til dæmis gerð öryggisáætla,“ útskýrir hún. Húsið opnar klukkan 20.30 annað kvöld en tónleikarnir hefjast stundvíslega klukkan 21.00. Miðaverðið er 1.500 krónur og lofar Ása Kristín miklu fjöri. „Það verður ógeðslega gaman og fólk hefur tækifæri til að skemmta sér fáránlega vel og styrkja gott málefni á sama tíma. Það er ekki á hverjum degi sem það er mögulegt.“

MONITOR MÆLIR MEÐ...

FYRIR ÍÞRÓTTAFÓLK

Þegar vorar skýrast málin í hinum ýmsu íþróttagreinum og nú um helgina hefst úrslitakeppnin í handboltanum. Undanúrslitarimman hjá kvenfólkinu hefst á föstudag en lið Vals og Stjórnunnar mætast annars vegar en lið Fram og ÍBV hins vegar. Karlarimmurnar hefjast svo á laugardaginn en Haukar etja kappi við ÍR og FH og Fram mætast. Þau lið sem fyrr vinna þrjá leiki munu svo leika til úrslita. Monitor mælir með því að fólk láti sjá sig á þessum kappleikjum enda spennan gríðarleg.



FYRIR ALLA

Nú þegar sólin skín og dagurinn lengist er upplagt að brosa. Það kostar ekkert en getur glatt ansi marga.



VIKAN Á FACEBOOK



Atli Fannar Bjarkason
Er ég sá eini sem fær þvílíkt mikið út úr því að sjá stefnuhljómsveitina í takt?
6. apríl kl. 17:34



Selma Björns
Tók kosningaþrófið á dv.is og samkvæmt því á ég að kjósa Lýðræðisvaktina. Áhugavert :).
9. apríl kl. 08:44



Hödd Vilhjálmssdóttir
lyktar eins og hausaverksmiðja eftir að afleggi-arinn ákvað að hósta lýsinu. Lífið er grand.
9. apríl kl. 08:44



Hödd Vilhjálmssdóttir
datt inn á Spice Girls lag í bílnum á leiðinni heim út ræktinni. Hvar er party?
8. apríl kl. 20:31



Hödd Vilhjálmssdóttir
er búin að vera að velta kjúkling á pönnunni í nokkrar mínútur. Einhver myndi nú kveikja á eldavélinni. Mér aftur á móti finnst það vera algjört aukaatriði.
5. apríl kl. 18:08



Kristín Rannveig Jónsdóttir
Seinheppna ég fór í sund áðan ótrúlega utan við mig og labbaði inn í klefann og ætlaði að byrja að klæða mig úr, leit þá í kringum mig og sá bara nakta karlmenn! Ég var fljót að hlaupa út úr karlaklefanum!
8. apríl kl. 15:22

www.facebook.com/monitorbladi

BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 2** eru skiptin sem Ellen Margrét tók þátt í Dans dans dans
- 17** ár eru liðin síðan Ellen byrjaði að dansa
- 300** skiptinemar og rúmlega það stunda nám í HÍ
- 17** ára var Gummi Jör þegar hann fékk sér húðflúr

MONITOR@MONITOR.IS Ritstjóri: Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnars-son (hilmar@monitor.is) **Blaðamenn:** Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) Lisa Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is) **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýs-ingadeild Árvakurs (augl@mbli.is) **Forsíða:** Kristinn Ingvarsson (kring@mbli.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

ÞÁ MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Apríl good... durudurudu

Aprílmánuður er í raun ein stór veisla. Daginn lengir heil ósköp og léttir það lundina töluvert þegar maður heldur í og úr vinnu í dagsbirtu. Allt í einu getur maður vippað sér í léttari yfirhafni og strigaskór úr litlu sem engu efni eru dregnir fram úr skápnunum.

Ég man það líka að vorþrófin voru yfirleitt skemmtilegri en jólaþrófin jafnvel þó að efni til prófs væri helmingi meira. Þetta var einfaldlega vegna þess að maður gat lesið eitthvað ákveðið mikið í einu og haldið þess á milli út í í körfu eða fótbolta. Ef það lá virkilega vel á manni lét maður það jafnvel eftir sér að næla sér í eins og einn ís með dýfu.

Önnur snilld við mánuðinn er sú að línurnar í hinum ýmsu íþróttagreinum fara að skýrast og margar skemmtilegar og spennandi viðureignir eiga sér stað. Um helgina hefst til dæmis úrslitakeppnin í handboltanum og verður gaman að fylgjast með viðureignunum þar, bæði í karla- og kvennaflokki. Í kórfulboltanum er spennan einnig í algleymingi og

fljótlega kemur það í ljós hvaða lið munu leika til úrslita. Ég verð að viðurkenna að ég tékka ekkert daglega á stöðunni í þessum íþróttum svona yfir veturinn þó ég reyni að fylgjast með mínu liði en þegar úrslitakeppnirnar hefjast þá reyni ég að vera með puttann á púlsinum og verður það oft til þess að ég upplifi margar ógleymanlegar rimmur með eigin augum.

Í ár virðist apríl einnig ætla að gefa okkur sigurvegara í stærstu deildum Evrópu í heimi knattspyrnunnar. Vanalega þyrfti maður að bíða fram í maí en nú virðist maður ætla að sjá sigurvegara í Þýskalandi, á Englandi, á Spáni og jafnvel á Ítalíu og í Frakklandi. En hvort það sé hluti af veislunni veit ég ekki því yfirleitt er það skemmtilegra að halda spennunni fram á síðasta andartak líkt og á Englandi í fyrra.

Ég vona að þið njótið mánaðarins eins vel og ég og fáið tækifæri til að horfa á einhvern geggiaðan leik í léttum jakka. Námsmönnum óska ég svo góðs gengis á lokaspertinum.



jrj

Jafnmikil snilld og ömmur mínar

ELLEN

Fyrstu sex: 170293.
Dansaldur: 17 ár.
Lag á heilanum núna: Ain't Got Nobody með Sísí Ey.
Besti hádegisverðurinn: Tortillas í Borgarleikhúsinu.

Einhverjir ættu að kannast við **Ellen Margréti Bæhrenz** úr *Dans dans dans* þáttunum en hún dansar nú með Íslenska dansflokknum sem frumsýnir einmitt tvö ný verk næsta föstudagskvöld

Hvaðan kemur nafnið Bæhrenz?

Ég held að það sé upphaflega frá Þýskalandi en amma mín er dönsk og hún ber nafnið.

Er amma þín ekki snilld?

Jú, hún er algjör snilld og báðar ömmur mínar auðvitað.

Þú tókst þátt í *Dans dans dans* í fyrra og hittiðfyrra. Í fyrri skiptið dansaðir þú klassískan ballett en í seinna skiptið meiri modern. Hvort finnst þér skemmtilegra að dansa?

Það er mjög misjafnt. Bæði finnst mér mjög skemmtilegt en upp á síðkastið hef ég verið miklu meira í modern og því hefur hann vinninginn eins og er þó mér finnst klassískur ballett alveg jafnskemmtilegur.

Þinn bakgrunnur er samt í klassískum ballett, ekki satt?

Jú, mikið rétt. Ég byrjaði þriggja ára í Ballettskóla Eddu Scheving en flutti mig níu ára gömul yfir í Listdansskóla Íslands. Þaðan útskrifaðist ég síðasta vor og þá lá leiðin í Íslenska dansflokkinn en þar er ekki klassískur ballett.

Myndir þú vilja að Íslenski dansflokkurinn myndi dansa meiri klassískan ballett?

Já, mér þætti það gaman en það er eiginlega ekki hægt því það eru svo fáir dansarar og þá er ekki hægt að setja upp nein klassísk verk. En mér þætti það virkilega gaman ef það væri hægt.

Þú hefur dansað með Íslenska dansflokknum í vetur. Hvernig hefur sú reynsla verið?

Bara geðveik. Fólkið er ótrúlega skemmtilegt og mig hefur alltaf dreymt um að dansa allan daginn og sá draumur hefur nú ræst. Þetta er bara draumur í dós.

En fylgir þessu ekki mikil þreyta? Hvaðan færð þú orku í dansinn?

Jú, ég verð mjög þreytt en orkan kemur bara úr svefninum. En þegar ég var í Listdansskólanum og í MH þá var dagskráin jafnvel enn þéttari því þá var ég í æfingum og í skólanum frá átta á morgnana til átta á kvöldin og þá þurfti ég að læra heima svo að álagið var mjög mikið. Núna er ég að vinna frá tíu til fimm svo ég get farið í sund og „chillað“ eftir vinnu og gert eitthvað gott fyrir líkamann. Þannig að þó að álagið sé mikið núna þá er ég von enn meira álagi.

Á föstudaginn frumsýnir flokkurinn tvö dansverk, *Walking Mad* og *Óttu* og þú dansar í því síðarnefnda. Hvernig myndir þú lýsa verkinu?

Ótta er tímabil á milli þrjú til sex á nóttunni og verkið gerist á þeim tíma sólarhringsins. Við túlkum það sem fólk gerir á þessum tíma og inn í þetta koma martraðir og eirðarleysi og svo fléttast mjög fallegar senur inn í þetta. Þetta er hálfgerður draumaheimur sem við sköpum þarna því það væri leiðinlegra að túlka bara fólkið liggjandi í rúmnum sínum að sofa.

Hvers vegna á fólk að fjölmenna á sýninguna?

Af því að Ótta er algjör snilld og svo er verkið mjög gott fyrir fólk sem er ekki vant því að koma á danssýningar. Margir halda að þeir þurfi að vera rosalega fróðir um dans til að geta komið en auðvitað er það alls ekki svoleiðis. En þessi sýning er samt þannig að hver sem er getur komið og haft gaman af. Þetta er sumsé mjög góð sýning fyrir byrjendur og auðvitað lengra komna líka.

Nýlega dansaðir þú í Kennedy Center í Bandaríkjunum. Hvað var þar um að vera og hvernig var upplifunin að dansa þar?

Þetta var hátíð sem heitir Nordic Cool og hún er haldin í Washington. Þarna komu saman alls kyns listamenn frá Norðurlöndunum og meðal annars létu Retro Stefson-liðar sjá sig á hátíðinni. Íslenski dansflokkurinn var með sýningu í Kennedy Center og þar dansaði ég ásamt Hannesi Egilssyni Svaninn eftir Láru Stefánsdóttur. Æfingaferlið var mjög krefjandi en þessi upplifun var mjög skemmtileg. Þetta var algjör snilld, jafnmikil snilld og ömmur mínar og sýningin Ótta.



www.lysi.is



D-VÍTAMÍNGJAFI ÍSLENDINGA

D-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki í kalkbúskap líkamans og er nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina. Með einni skeið af Lýsi færðu ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni.

Mundu eftir Lýsi daglega.



NÁTTÚRULEG HOLLUSTA

Franski skiptineminn

Gabriel Rigby elskar

Ísland og elskar

að taka myndir

GABRIEL RIGBY

Fyrstu sex: 220791.

Nám: Verkfræði.

Uppáhaldslitur. Grænn en ég klæðist þó ekki grænum fótum.

Kaffið mitt er: Svart með smá sykri.

Prófkviðastuðull í augnablikinu:

Það eru engin próf á næstunni. En almennur stressstuðull er ansi hár, í kringum svona 7 eða 8.

Uppáhaldsöfurfretja: Link úr The Legend of Zelda.

Hvenær byrjaðir þú að taka ljósmyndir?

Þegar fyrsti myndavélasímminn kom til sögunnar. Mig langaði ótrúlega í einn slíkan. Ég tók myndir af alls konar rugli en þar kviknaði áhuginn. Seinna þegar ég var 15 ára gamall fékk ég betri myndavél til að fanga minningarnar og tók þá líka artí myndir og svona en það var ekki fyrir en ég var 18 ára að ég fékk mína fyrstu alvöru myndavél og það var í raun þá sem ég fór að taka myndir af einhverju viti.

Hvað er það við ljósmyndunina sem heillar?

Fyrst um sinn var það eiginleikinn að fanga nútímann á einu augabragði. Líklega er það eitt af markmiðum allra ljósmyndara í heiminum, að fanga tímann og augnablikin. En ég fór að líta á ljósmyndun öðrum augum eftir að ég fór að búa til minn eigin heim í eftirvinnslunni, nefnilega Photoshop-myndvinnsluforritinu. Því myndi ég segja að það sem heilli mig í dag sé sannleikurinn og raunveruleikinn. Ljósmyndun er mín leið til að sýna minn heim, mín sjónarhorn og mína skynjun á hlutunum og því reyni ég að deila þessari sýn minni í hverri ljósmynd sem ég tek.

Hvað veitir þér innblástur?

Ég ólst upp við tölvuleiki og japanskar teiknimyndir og þess vegna kemur innblásturinn oft og tíðum frá leikjum á borð við Final Fantasy, Legend of Zelda og Miazaky-myndum. En aðrir hlutir á borð við landslag og impressjónisma heilla mig líka.

Er eitthvað eitt sem þú einblínir meira á en annað?

Það er ekki gott að segja. Á meðan ég hef dvalið hér á Íslandi hef ég tekið mikið af landslagsmyndum. Ég elska opinberunarmöguleikann í landslaginu. Einnig finnst mér gaman að taka uppstilltar myndir með fólki og eins portrett-myndir. Ég reyni að prófa sem flesta hluti.

Hvernig myndir þú lýsa þér sem listamanni?

Ég veit ekki. Það væri kannski hrokafullt af mér að kalla sjálfan mig listamann.

Hvers vegna komstu til Íslands?

Ísland hefur um langt skeið verið draumlandið mitt og ég hef alltaf haft áhuga á Norðurlöndunum. Ég ákvað því að kýla á að koma hingað og sé alls ekki eftir því.

Hvernig hefur dvölin reynst þér?

Mjög vel. Þetta er í fyrsta sinn sem ég yfirgef litla franska bæinn minn og stend á eigin fótum. Þegar ég hugsa um framtíðina þá langar mig rosalega að koma aftur til norðursins, ég á erfitt með að sjá mig einhvers staðar annars staðar.

Hvað er það besta við að vera nemi á Íslandi?

Það er gaman að uppgötva annan stúdentalífsstíl og gaman að upplifa íslenska kúltúrinn innan frá. Mér finnst franska menntakerfið vera lélegt samanborið við það íslenska því hér er allt afslappaðra, auðveldara, skipulagðara og rökréttara. Hér fæ ég betri einkunnir heldur en í Frakklandi jafnvel þó fögin séu kennd á íslensku, tungumáli sem ég skil ekkert sérstaklega vel (hlær).

Hvað gerir þú þegar þú ert ekki að taka myndir?

Mér finnst gaman að búa til tónlist og myndbönd en ég lifi líka eðlilegu lífi og finnst því líka notalegt að hanga á Facebook eða með vinum mínum og drekka kaffi allan daginn.

Hvaða listamenn veita þér innblástur?

Franska listakonan Julie de Waroquiez er góð uppspretta innblásturs en af þekktari listamönnum myndi ég nefna Helmut Newton og Xavier Dolan.

Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór? Hver eru næstu skref hjá þér?

Ég veit það ekki en á sama tíma veit ég það. Ég ætla að fara aftur til Frakklands í ár, klára svo námið mitt í Danmörku, reyna að fara til Kína í starfsnám, koma svo jafnvel aftur til Íslands til að sérhæfa mig í orkuverkfræði. Svo myndi ég búa áfram í Skandinavíu. Hver veit? Hvað ljósmyndun varðar þá fer ég bara þangað sem vindurinn feykir mér.

Hvað myndir þú gera ef þú værir ekki ljósmyndari?

Ætli ég væri ekki betri tónlistarmaður? Ég elska að semja og eyði miklum tíma í það. Leitaðu að Gabriel Rigby og þá finnur þú sum verka minna.

Japanskar teiknimyndir innblásturinn



ÍAK NÁM OG NÁMSKEIÐ SEM SKILA ÁRANGRI



ÞJÁLFARABÚÐIR FYRIR EINKAÞJÁLFARA 4.–5. MAÍ 2013 Í ÍPRÓTTAAKADEMÍU KEILIS

Íþróttakademía Keilis stendur fyrir þjálfarabúðum 4.–5. maí nk. ætluðum einkaþjálfurum og áhugafólki um hámarksárangur í þjálfun. Leiðbeinendur verða Bandaríkjamennirnir dr. Mike Martino (CSCS) kennari ársins 2012 hjá NSCA og Robert Linkul (MS, CSCS, NSCA-CPT) einkaþjálfari ársins 2012 hjá NSCA.

Nánari upplýsingar og skráning í þjálfarabúðirnar á keilir.net/iak

ÍPRÓTTAAKADEMÍA

Íþróttakademía Keilis býður upp á krefjandi, skemmtilegt og metnaðarfullt nám í ÍAK einkaþjálfun og ÍAK styrktarþjálfun. Miklir atvinnumöguleikar eru fyrir ÍAK þjálfara og samkvæmt könnunum eru þeir eftirsóttir þjálfarar.

Nám í ÍAK þjálfun miðar að því að skila þjálfurum tilbúnum til starfa.

NÁMSFRAMBOD

- // ÍAK EINKAÞJÁLFUN
- // ÍAK STYRKTAÞJÁLFUN

KEILIR // ÁSBRÚ // 578 4000 // keilir.net



Keilir
Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs

APPADU ÞIG Í GANG...

Lærðu nýtt tungumál

Langar þig að læra nýtt tungumál? Tungumálasmafforritið **Duolingo** ætti þá að koma að góðu gagni. Forritið er ókeypis og auðvelt í notkun og gerir þér kleift að nota frítíma þinn til að læra spænsku, frönsku, þýsku, portúgölsku, ítölsku og ensku. Ef þú heillast virkilega af forritinu þá ættir þú að geta fests í því tímunum saman því hægt er að læra líka með vinum og spila við þá leiki. Það ætti að hvetja þig til frekari afreka í leiknum og þannig gæti þú lært hin ólíklegustu orð bara af því keppnisskapið fær þig til þess.



BÆTINGARÁÐ BERGS



Með puttann á púlsinum

Hvildarpúls segir til um hversu oft hjartað slær á mínútu í hvíld. Hjartað er vöðvi og sterkt og vel þjálfað hjarta þarf færri slög til að dæla blóðinu um líkamann. Vel þjálfaður einstaklingur hefur því lægri hvildarpúls en sá óþjálfaði. Þú getur prófað að mæla þinn hvildarpúls með því að leggjast út af þar sem er lítið áreiði, sett vísi- og baugfingurinn á slagæð og talið slögin í 15 sek. og síðan margfaldað töluna með fjórum. Heimsklassaíþróttamenn mælast gjarnan rétt undir 30.

Bergur er fyrrverandi frjálspiþróttakappi og starfar sem ÍAK-einkaþjálfari hjá Reebok Fitness. Skoðuðu fleiri ráð á www.facebook.com/baeting



ÍSL-ENSKUR TEXTI

Leona Lewis - Bleeding love

But I don't care what they say
I'm in love with you
They try to pull me away
But they don't know the truth
My heart's crippled by the vein
That I keep on closing
You cut me open and I

Keep bleeding
Keep, keep bleeding love
I keep bleeding
I keep, keep bleeding love
Keep bleeding
Keep, keep bleeding love
You cut me open

En ég er alveg sama hvað þeir segja
Ég er ástfanginn af þér
Þeir reyna að draga mig í burtu
En þeir vita ekki sannleikann
Hjarta mitt er örkuð af æð
Að ég halda á lokun
Þú skera mig opna og ég

Halda blæðingar
Halda, halda blæðingar ást
Ég að halda áfram blæðingar
Ég að halda áfram, halda blæðingar ást
Halda blæðingar
Halda, halda blæðingar ást
Þú skera mig opna

Takk, Google Translate

EINTÓM ÞVÆLA

Bara mánuður eftir og þá ætti ég að vera hólpinn.



Geir Freyr Leirsson hefur haldið frakkanum fagra að sér í allan vetur til að forðast kvef og aðrar vetrarpestir.

Hvernig gekk að vakna?

Kæri lesandi! Það er einlæg ósk mín að þú lesir þennan pistil í hinu berskjaldaða ástandi sem fylgir því að vera nývaknaður. Þar af leiðandi óska ég þér til hamingju með að vera kominn á fætur. Kannski fórst þú á fætur í bólvuðu stressi, illa söfinn og ert núna dauðþreyttur í skóla eða vinnu. Mögulega færðir þú þér í nyt hve hjart er orðið á morgnana, reifst þig snemma á fætur til þess eins að geta fengið þér morgunmat í rölegheitum áður en þú fórst út úr húsi. Veigamesta atriðið er þó það að þú fórst á fætur.

Það vita það nefnilega allir sem hafa tekið þátt í þessum leik sem við köllum „lífið“ að oft og tíðum kann það að vera hægara sagt en gert að vakna. Stundum er það ómögulegt, sama hvað maður reynir endar maður sem hlekkjaður við rúm sitt og augnlok manns þjást skyndilega af sjúkdómi sem einungis má lækna með töfralyfinu sem „snús“ kallast. Sjálfur lendi ég meira að segja oft í því að halda að björminn sé unninn, reisi mig við í bælinu og tel mig kláran í daginn, en áður en ég veit af er ég orðinn fyrirliði fótboltalandsliðsins, staddur í úrslitaleik HM í veröld sem er laus við náttúrulögmál.

Merkilegt nokk tekst mér þó stundum að koma mér á fætur á tilsettum tíma og endrum og eins skýst ég jafnvel á fætur. Líklega er það svo að maður eigi auðveldara með þetta þegar snemma er farið í háttinn kvöldið áður en þó er annað atriði sem ég vil kynna til leiks sem aðaláhrifaþátt í mínu tilfelli. Ég virðist nefnilega undantekningalaust eiga auðvelt með að vakna þegar ég ber ábyrgð gagnvart einhverjum öðrum en sjálfum mér.

Tökum sem dæmi ef ég á að mæta í skóla snemma að morgni til og það er undir sjálfum mér komið að ferðast þangað og það án félagsskapar. Í slíkum kringumstæðum reynist það

gjarnan auðvelt og freistandi að svikja sjálfan sig. „Hverjum er ekki sama þótt ég mæti ekki í fyrsta tíma, það bitnar ekki á neinum nema mér?“ Á móti kemur að ef einhver góðlátur hyggst gefa mér far (þ.e.a.s. á bíl sem er ekki langur og gulur), þá er ég skuldbundinn gagnvart einhverjum öðrum en sjálfum mér og óttinn við að bregðast hinum góðláta með því að sofa yfir mig er nægur til að kippa mér á fætur. Dæminu mætti líka snúa við, ef ég hef lofað kunningja mínum fari er ég skuldbundinn til að vakna. Að vísu er ekki gefið að vinurinn taki þátt í sama leik, kannski sefur hann yfir sig og lætur mig bíða – en þá er ég í það minnsta kominn á ról og til þess var leikurinn gerður.



Vissulega má skjóta á þessa lausn úr ýmsum áttum enda gerir hún líklega ekki mikið fyrir sjálfsga manns né sjálfstæði, en erum við ekki öll hér til að hjálpast að?

Skrif þessi eru heldur ekki hugsuð sem einhvers konar loforð um árangur né hyggst ég gefa út sjálfshjálparbók með þessu fagnaðararindi. Með öðrum orðum fæst sem sagt ekkert endurgreitt ef þessi lausn kemur þér ekki til bjargar. Ég ætla hins vegar að halda áfram að koma mér sem oftast í aðstæður þar sem ég vakna til að bregðast ekki öðrum og ég hvet fleiri til að láta á þetta reyna. Ég hef heyrt að í „60% tilvika beri þetta 100% árangur“.



ORÐ Í BELG

Einar Lövdahl Gunnlaugsson
einar@monitor.is @EinarLovdahl

FRASAKÓNGARNIR

Kærustufaggi

þegar áhugi ungs pílts á því að gera eitthvað skemmtilegt með vinum sínum dvínar til muna því ný kærasta á hug hans allan. Hann tekur því allt stúss með henni fram yfir vini sína.

Dæmi: „Hey Guðjón, ertu til í bústað með okkur strákunum?“ „Nei, ég er að fara í fermingu hjá litlu frænku kærustunnar“

Í hverri viku munu frasakóngarnir Brynjar Ásgeir og Viktor Örn kenna okkur nýjustu frasana og orðin svo við getum verið fersk í umræðunni hverju sinni.



VIKTOR OG BRYNJAR ERU ALLTAF SLAKIR Á KANTI



10

leiðir til að tilkynna fýlupésa fallega að hann sé andfúll.

- 1 Helltu úr heilu smintboxi í lófa fýlupésans, blikkaðu daðurslega og segðu „Ekkert smint, enginn koss“.
- 2 Haltu fyrir munninn á fýlupésanum og biðu hann vinsamlegast um að gera mannkyninu greiða og anda í gegnum nefið.
- 3 Segðu „Vissir þú að níu af hverjum tíu tannlæknum mæla með Colgate?“ og bættu svo við „Þú ættir kannski að kynna þér það nánar.“
- 4 Réttu fýlupésanum klósettrúllu og biðu hann vinsamlegast um að skeina tungunni á sér.
- 5 Byrjaðu að rifja upp gamlar fallegar minningar með fýlupésanum og laumaðu svo inn í samtalið „Já, í þá daga lyktaði minnurinn á þér líka ekki eins og hvalreki.“
- 6 Spurðu hvort þú sért andfúll. Þegar fýlupésinn segir nei skaltu segja „Ókei, það ert þú bara þú.“
- 7 Spurðu fýlupésann hvort hann hafi verið að koma úr skótuveislu.
- 8 Skráðu fýlupésann á póstlista hjá öllum munnskolsframléiðendum sem þú finnur á netinu.
- 9 Sendu fýlupésanum nafnlaust skeyti af www.badbreathogram.com
- 10 Fáðu þér tyggjö, farðu í sleik við fýlupésann og laumaðu tyggjöinu í munninn á honum.



VÍSINDAVEFURINN

Að vera í sjöunda himni

Orðasambandið að vera í sjöunda himni þýðir að „vera afar glaður“ og þekktist í málinu að minnsta kosti frá síðari hluta 19. aldar. Þótt hugmyndin um sjö himna sé mjög gömul virðist þetta fasta orðasamband hafa borist hingað um það leyti, sennilega frá Danmörku, það er „at være i den syvende himmel.“ Danir hafa líklegast fengið orðasambandið úr þýsku en þar er sagt „im siebten Himmel sein.“ Himnarnir sjö eru vel þekktir í trúarritum gyðinga (Talmud) og múslima (Kóraninum). Þeir eru stundum taldir allt að tíu. Á sjöunda himni býr Guð og með honum kerúbar og serafar og aðrir af æðstu stigum. Sambandið að vera í þriðja himni virðist einnig koma upp í íslensku á 19. öld. Í blaðinu Norðra frá 1858 stendur til dæmis: „þegar maður er kominn í þriðja himin af glöðværd.“ Einmitt í þriðja himni átti Paradís að vera ásamt lífsins tré. Þar hefur því talist gott að vera þótt enn betra væri að komast í þann sjöunda.



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.

Wrangler®

DENIM SPA SMOOTH LEGS

BYLTING Í GALLABUXUM

NÝ TILFINNING

- SEM ÞÚ VERÐUR AÐ PRÓFA



Presented by

Lizzy Jagger

ÚTSÖLUSTADIR: GEYSIR, ANDREA BOUTIQUE, BJARG AKRANESI, SENTRUM EGILSSTÖÐUM

Náði stjórn

á sínum innri aumingja

Guðmundur Jörundsson bjóst við að verða stressaðri í kringum opnun fyrstu fataverslunar sinnar en raun ber vitni. **Monitor** ræddi við hann um Korn-boli, gallabuxnafíkn og titilinn „best klæddi maður landsins“.





ÞETTA EÐA HITT?

Að hanna landsliðsbúninginn í fótbolta eða gallann á Eyþór Inga í Eurovision?

Landslið ofar öllu.

Að hanna fötin fyrir konunglegt brúðkaup úti í heimi eða verða fastráðinn fatahönnuður Páls Óskars?

Páll Óskar, natúrlích.

Að hanna lögreglubúninginn eða hempu hæstaréttarlögmannna?

Ég myndi hanna hempu á lögregluna.

Að Johnny Depp eða David Beckham klæðist þinni hönnun?

Johnny Depp, nema ef Beckham væri í Valsbúning eftir mig.

Guðmundur Jörundsson útskrifaðist sem fatakönnuður frá Listaháskóla Íslands fyrir tveimur árum. Upp frá því hefur hann látið sterklega að sér kveða í tískubransanum hérlandis og vakið verðskuldaða athygli fyrir smekklega hönnuð herraföt. Um helgina opnar hann sína fyrstu verslun undir fatamerki sitt, JÖR, og fékk blaðamaður Monitor að ræna ögn af dýrmætum undirbúningstíma hans til að ræða við hann um búðina, baráttuna við innri aumingjann, Korn-ból og Chris Brown, svo fátt eitt sé nefnt.

Texti: Einar Lövdahl Gunnlaugsson
Myndir: Kristinn Ingvarsson

einar@monitor.is
kring@mbl.is

Nú er opnun fyrstu verslunar þinnar handan við hornið. Hvernig er tilfinningin?

Hún er mjög góð. Það verður fínt að klára alla þessa undirbúningsvinnu og náttúrulega bara skemmtilegt að koma búðinni loksins upp. Manni líður dálítið eins og þetta sé búð að taka rosalega langan tíma þó svo að það sé í rauninni ekki alveg tilfellið, við erum búin að stefna að þessu í um hálf tveimur árum. Þetta er aðeins meira mál en það sem maður hefur tekist á við hingað til þannig að ég hélt að ég yrði stressaðri en ég hef mjög góða tilfinningu fyrir þessu. Fólk furðar sig reyndar stundum á því hvað ég er rólegur í kringum svona verkefni en ég held að það sé kannski bara stressið mitt, að ég verði alveg ótrúlega rólegur.

Nú má gera ráð fyrir að enskumælandi fólk muni kalla búðina Jör Store og jafnvel bera það fram „your store“ eða „þín verslun“. Er það þaulúthugsaður orðaleikur?

Nei, alls ekki en það er svo sem bara fyndið, svona þegar þú segir það. Þetta nafn varð fljótlega fyrir valinu og ég held að það hafi verið ákveðin blessun hvað við Gunnar Örn, meðeigandi minn, þurftum að vinna hratt að því að búa þetta vörumerki til. Þetta gerðist nefnilega allt mjög skyndilega. Við ætluðum okkur að fara lengra með Kormáks og Skjaldar-merkið en einhvers staðar í því ferli, reyndar bara tveimur vikum fyrir tiskusýningu, ákváðum við í samráði við þá Kormák og Skjöld að slíta okkur frá því og stofna JÖR. Fyrir vikið þurftum við að finna nafn og lógó ótrúlega hratt og það var bara kostur að við skyldum ekki hafa tíma til þess að liggja eitthvað alltof lengi yfir þessu og fá bara valkviða. En eins og ég segi, ég þældi ekki einu sinni í því hvernig þetta yrði borið fram á ensku.

Þú útskrifaðist sem fatakönnuður frá LHÍ vorið 2011. Áður en þú fórst í LHÍ gekk þér ögn brósuglega að fóta þig í námi, ekki satt?

Ég hef alltaf verið þannig að ef mér finnast hlutirnir leiðinlegir, þá fæ ég mig ekki til að gera þá – eða svona í grófum dráttum. Það átti við um námið í menntaskóla, mér fannst það leiðinlegt þannig að ég datt út úr MH eftir eitt og hálf tveimur árum og fór þá í Hraðbraut í einhverri krísu. Ég ætlaði að reyna að afgreiða þetta en gerði það náttúrulega ekki og var á endanum rekinn þaðan. Þá var hugmyndin um að fara í fatakönnun að fæðast svo mér datt í hug að sækja um hjá Herrafataverzlun Kormáks og Skjaldar, sem var að opna aftur eftir sex ára hlé. Þeir voru akkúrat að leita að manni og ég var svo heppinn að fá að koma að ákveðinni uppbyggingu búðarinnar, sem var auðvitað mjög inspirerandi fyrir umsókn-armóppgerð. Ég komst síðan inn í fatakönnunina, fékk sem sagt undanþágu verandi ekki búinn með stúdentspróf, en það átti reyndar líka við um fleiri í árgangnum mínum.

Hefur það verið markmiðið síðan þú fórst út í fatakönnun að stofna verslun undir eigin fót?

Ég myndi segja að það hafi alltaf verið ákveðið markmið hjá mér án þess að ég hafi verið eitthvað alltof upptekinn af því að vinna að því. Eins og ég segi var ég bara í þessum Kormáks og Skjaldar-pælingum eftir að þeir settu það merki af stað. Ég var alveg til í að fara lengra með það en eftir á að hyggja var það þessi leið, að stofna JÖR, sem „meikaði mest sens“.

Því hefur verið fleygt fram að þú hafir að einhverju leyti rutt brautina fyrir stráka í fatakönnun. Hvernig finnst þér að heyrja það?

Það er náttúrulega mjög gaman. Þegar ég ákvað að læra fatakönnun var þetta ekki beint inni á radarnum hjá mér né fólk í kringum mig, og þá sérstaklega strákum, að þetta væri eitthvað sem hægt væri að vinna við. Ég held að það sé að breytast og maður hefur heyrt af því að sífellt fleiri strákar sækja um í fatakönnun og það er eitthvað svipað í gangi með vöruhönnun á Íslandi. Ég var einmitt líka svolítið áhugasamur um vöruhönnun, það var alltaf svona í öðru sæti. Núna er ég að reyna að hvetja yngri bróður

„...en ég þældi nákvæmlega ekki neitt í fatatísku þegar ég var unglingur. Ég var bara að spila Championship Manager og hlustaði á Korn eins og hver annar.“

minn til að fara í vöruhönnunina svo ég geti fengið útrás fyrir þann áhuga í gegnum hann.

Hefur þú alla tíð haft áhuga á fatatísku? Ert þú til dæmis svakalegur „hipster“ á ferminngarmyndinni þinni?

Ég fermdist svo sem bara í íslenska þjóðbúningnum sem er auðvitað bara klassískt og gott en ég þældi nákvæmlega ekki neitt í fatatísku þegar ég var unglingur. Ég var bara að spila Championship Manager og hlustaði á Korn eins og hver annar. Það næsta sem ég komst í því að þæla í tísku voru líklega Korn-bolirnir sem ég átti. Ég þældi ekki neitt í þessu fyrr en ég var svona 17-18 ára. Þegar ég byrjaði í fatakönnunarnáminu var ég heldur ekki með neinn undirbúning í teikningu eða neinu svoleiðis. Ég held að það sé reyndar ágætt af því að þá kemur þú bara ómótaður inn í listnámið og þá er auðveldara fyrir kennarana að móta þig. Þetta er í raun allt frekar handahófskennt, ég veit eiginlega ekki ennþá af hverju ég endaði í þessu.

Gengst þú við titlinum „tískulögga“?

Nei, ég get ekki sagt það. Er tískulögga ekki einhver sem hefur mikinn áhuga á stíllíseringum og því hverju aðrir eru að klæðast og svona? Mér er alveg sama hvernig fólk klæðir sig, mér finnst bara gaman að gera línur og hanna fót. Ég er ekki að grannskoða fólk úti á götu og þæla í því hvað sé „inn“ fyrir næsta vetur. Þetta er auðvitað mjög sturlaður bransi og það eru svona tvær hliðar á honum. Annars vegar eru þetta hlutir eins og einhver hönnunarleg speki og hins vegar er þetta eitthvað svona yfirborðskennt og naíft eins og einhverjir lífsstílsdálkar, vangaveltur um klæðnað fræga fólksins og svo framvegis sem öllum sem eru í bransanum er í rauninni alveg sama um.

Engu að síður virðast aðrir hafa áhuga á að þæla í þínu klæðaburði því undir lok síðasta árs varst þú útnefndur best klæddi karlmaður landsins.

Já, þetta var nú samt verst klædda árið mitt síðastliðin fimm ár, ég var eins og eitthvað hræ allt árið (hlær). Ég komst alltaf upp með það af því að ég var bara lokaður inni á skrifstofu alla daga að teikna og svara tölvupóstum, ólíkt því þegar ég var niðri í Kormáki og Skildi alla daga.

En þetta hefur samt væntanlega breytt lífi þínu, ekki satt? Þessu hlýtur að fylgja aukin pressa um að vera alltaf vel til hafður?

Já, þetta hefur breytt öllu alveg frá A til Ö (brosir). Ég veit annars ekki með pressuna, ég hef ekki fundið fyrir því. Ég man að þegar ég fékk símhringinguna þar sem ég var látinn vita af þessari útnefningu þá stóð einmitt olnboginn á mér út um stórt gat á gallaskyrtni minni og ég var í sundurtættum bómullarbuxum að labba niður Laugavegin (hlær).

Þú ert sem sagt ekki alltaf klæddur í „spariföt“?

Nei, en ég ætla nú að reyna að fara að bæta úr því. Planið er að vera daglega í jakkafötum, ég ætla að fara í jakkafataátak.

Svo þú átt alveg gallabuxur, joggingbuxur og þess háttar fót?

Ég á ekki mikið af joggingbuxum en ég á gallabuxur. Ég fór reyndar í gallabuxur um daginn í fyrsta skipti í þrjú ár eða eitthvað þegar ég klæddi mig í svörtu JÖR-gallabuxurnar. Ég hætti að ganga í gallabuxum af því að maður fer aldrei úr þeim, maður verður bara háður þeim. Það er svona með sum fót, eins og svartar gallabuxur, það er svo einfalt og þægilegt að vera í þeim þannig að þú nennir ekki að þæla í þessu og ert því bara bókstaflega alltaf í þeim. Svo áður en maður veit af er maður kannski búinn að vera í sömu gallabuxunum á hverjum degi í tvo mánuði.

Munt þú bara ganga í JÖR-fötum héðan í frá?

Nei, ætli það nokkuð. Það er samt margt gott þarna

sem ég kem til með að ganga í en verður maður ekki að skilja eitthvað eftir fyrir hina? Nema að ekkert seljist, þá hirði ég allt – líka kvenmannsfötin. Það er ekkert betra en að vera í kvenmannsfötum.

Talandi um kvenmannsfötin, þú kynntir þína fyrstu kvennafatalínu á RFF á dögunum. Var það spennandi áskorun?

Já, þetta var það og þetta var alveg geggið. Það hefur alltaf staðið til hjá mér að prófa að hanna fyrir konur og mér fannst þetta rétta augnablikið. Þetta er bara heil ný vidd fyrir mig, það er hægt að gera svo miklu fjölbreyttari hluti í kvenmannsfatnaði svo ég mun klárlega gera meira af þessu.

Er eitthvað fataefni sem þú myndir segja að lýsti persónuleika þínum?

Það væri líklega hör. Ég er sturlaður hörperri og var meira að segja oft kallaður Gummi Hör í Listaháskólanum. Hör hefur svo frábæra eiginleika, þó svo að þeir nýtist kannski ekkert rosalega vel á Íslandi – og síðan er bara allt við það svo náttúrulegt og fallett. Það heillar mig líka að vissu leyti af því að það eru svo margir sem hata það, eða það eru margir með fordóma fyrir því af því að það var hluti af einhverri „næntísbombu“. Maður heyrir fólk kvarta yfir því að þetta krumpist svo en það skilur ekki að það er einmitt það fallega. Fegurðin er í krumpunum.

En er þá eitthvað efni sem þú þolir ekki?

Ég nota ekki gerviefni. Þau geta vissulega haft tilgang, til dæmis í styrkingu á flik eða í útivistarfátum, en þess utan eru þau bara viðbjóður. Jakkaföt úr pólýester, það er ekki hægt. Tökum herrajakka sem dæmi, það er varla til flóknari flik til að sauma og það að þannig flik sé saumuð úr einhverju viðbjóðspólýester er svo mikil vanvirðing. Það er ekki hægt að snerta þessi efni.

Þú ert gallharður Valsari og jafnframt mikill stangveidigarður. Tækir þú Valsleik á góðum sumardegum fram yfir góðan dag í ánni eða öfugt?

Veðin er alltaf númer eitt hjá mér. Ef ég gæti ráðið, þá væri ég bara í veiðinni öllum stundum frekar en þessu tiskurugli (brosir).

Ert þú þá klæddur hör úti í á?

Ég segi það nú ekki, en það er alveg gaman að þæla í lúkkinu í kringum þetta. Ég á til dæmis góðan vaxjakka sem ég nota í veiðinni. Svo keypti ég mér reyndar líka Land Rover bara til þess að vera á í veiðiferðum.

Það er hins vegar ekki langt síðan þú fékkst bílpróf, er það nokkuð?

Nei, það gerðist bara fyrir tæpum tveimur árum. Ég var að fara að eignast barn svo ég ákvað að hætta að vera aumingi og tók líf mitt í gegn. Ég hætti að drekka og kláraði bílprófið sem var eitthvað sem ég hafði frestað endalaust og ekki „meikað“ að takast á við. Ég fékk prófið viku áður en strákurinn kom í heiminn þannig að ég gat keyrt fjölskylduna heim af fæðingardeildinni sem var mjög fínt, það hefði verið frekar leiðinlegt að taka leigubíl.

Ákvaðst að hætta að vera aumingi, segir þú?

Það býr alltaf aumingi innra með manni, aumingi sem ég trúir samt að hægt sé að stjórna. Ég held að ég hafi náð því og vonandi eytt honum með því að hætta að drekka. Það toguðust alltaf á einhver tvö öfl, annars vegar auminginn og sá sem vill gera eitthvað stórkostlegt, og það komu svona tímabil þar sem ég frestaði öllu og nenniti ekki í skólann og það

gjörbreyttist allt eftir að ég hætti að drekka. Nokkrir í vinnunum mínum léku þennan leik á undan mér og þeim leið alltaf svo vel þannig að þetta varð mjög freistandi þæling. Eins og ég segi þá var ég að fara að eignast barn og vissi bara að eitthvað yrði að víkja – drykkja, fjölskyldan eða vinnan – og þá var valið frekar einfalt.

Yngri bróðir þinn, Þórður Jörundsson, er gítarleikari í Retro Stefson. Átt þú að baki einhvern tónlistarferil?

Ég var nú alltaf eitthvað að reyna að spila á bassa þegar ég var unglingur en ég var svona hrifnari af hugmyndinni að vera rokkstjarna heldur en að læra á hljóðfærið, kannski eins og allir. Þetta smitaði allavega bróður minn. Þetta hefur alltaf gerst svona, ég var í handbolta og var alveg finn en svo byrjaði hann og varð miklu betri en ég. Svo gerðist það nákvæmlega sama með tónlistina.

TÍSKUEFTIRLITIÐ

ER LEYFILEGT AÐ...

... klæðast hvítum bómullarsokkum?

Mín vegna.

... klæðast Crocs-skóm?

Já, ef þú hatar lífið.

... klæðast „denim on denim“?

Það er fátt betra.

... nota hlaupaskó sem

hversdagsskó?

Já, er það ekki það sem unga

fólkið gerir í dag?

... fara út úr húsi í

náttbuxum?

Já, ef þú hatar lífið.



Þú ert hins vegar mesti aðdáandi hljómsveitarinnar Jamiroquai hérlendis, er það ekki?

(Hlær). Það er leiðindamál og ein góð ástæða fyrir því að hætta að drekka. Það gerðist í kórferðalagi í Eistlandi árið 2004, þegar ég var 17 ára. Þegar ég var 17 ára fór ég sem sagt í kórferðalag til Eistlands sem var mikið fylleri og það endaði með því að ég fékk mér Jamiroquai-tattú á framhandlegginn. Ég ætlaði nú alltaf að setja eitthvað yfir þetta en svo finnst mér þetta eiginlega bara of gott til að fórna þessu. Það verður örugglega helvíti gott eftir svona 20 ár að vera með eitthvað „næntisband“ á framhandleggnum.

Þú ert jafnframt mikill aðdáandi Karl Lagerfeld. Er hann fyrirmynd þín sem hönnuður?

Ég dýrka hann en ég er ekkert að þæla í hönnuninni hans heldur finnst mér hann svo stórkostlegur karakter og klár gaur. Það er geggjað að hlusta á og lesa viðtöl við hann, gullkornin sem hann hefur látið út úr sér eru ófá. Þegar maður fer að stúdera hann þá fattar maður hvað hann er fáránlega klár. Svo er hann svo ómannlegur, það veit til dæmis enginn hvað hann er gamall og svo framvegis.

Ég er sturlaður hörperri og var meira að segja oft kallaður Gummi Hör...

Fyrir skemmstu var það í fréttum að poppstjarnan alræmda, Chris Brown, hefði haft áhuga á að klæðast hönnun þinni.

Já, hann vildi fá jakka sem ég hannaði fyrir Kormák og Skjöld en það fór sem betur fer ekki í gegn. Það fór af stað af því að við erum á mála hjá kynningarfulltrúa úti sem sendir fréttatilkynningar þegar við gefum út nýjar vörur og fær svo í kjölfarið einhver viðbrögð frá stúlistum hér og þar. Í þetta sinn fékk hann fyrirspurn frá stúlista Chris Brown en hann, „wifebeaterinn“, er nú kannski ekki maðurinn sem þú vilt að sé í fötunum þínum. Það getur meðal annars skaðað merkið manns, eins og frægt er orðið með Lacoste. Anders Breivik gekk bara í Lacoste og það hefur haft töluverð áhrif á þeirra rekstur.

Er langtímamarkmiðið að hasla sér völl á erlendum markaði með JÖR?

Já, við förum út, ég myndi segja að það væri alveg öruggt. Við höfum þegar fengið einhverjar fyrirspurnir að utan og plánið er að þróa merkið aðeins betur hérna heima áður en við förum út. Þá færum við með línuna á sölumessu í Köben, París eða New York og í kjölfarið myndum við reyna að komast með fötin inn í einhverjar góðar búðir í þessum borgum, að minnsta kosti til að byrja með. Mér þykir líklegt að það gerist fyrir haustið 2014 en eins og ég segi er mikilvægt að við fáum reynslu á merkið og byggjum upp teymi í kringum það fyrst.

SMÁA LETRIÐ

KVIKMYNDIR

Myndin sem ég get horft á aftur og aftur: Shawshank Redemption.

Myndin sem ég fellt tár yfir: Hangover því hún var svo léleg.

Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir: Midnight in Paris var myndin.

Uppáhaldsmyndin mín í æsku: Hook.

Versta mynd sem ég hef séð: Hangover.



TÓNLIST

Lagið í upphaldi þessa stundina: You're So Vain „koverað“ af Marilyn Manson.

Lagið sem kemur mér alltaf í gott skap: Ég hlusta á Supertramp og Prins Póló til að komast í gott skap.

Lagið sem ég fíla í laumi: Lana Del Rey, man ekki hvað þessi lög heita.

Nostalgíulagið: Virtual Insanity.

Lagið sem ég syng í karóki: Ég stunda ekki karóki.



FORM OG FÆÐI

Uppáhaldsmatur: Allt sem er fínt og tilgerðarlegt - helst franskt.

Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á: Það hefur ekki ennþá komið til þess að ég taki mig á.

Versti matur sem ég hef smakkað: Pizza Pronto.

Líkamsræktin mín: Fótþolti.

Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum mínum: Þegar Valur varð Íslandsmeistari í fyrsta sinn í 20 ár árið 2007. Það var nú meira góðærið.



Glæný uppistandssýning í Þjóðleikhúskjallaranum
Ari Eldjárn, Bergur Ebbi, Björn Bragi, Dóri DNA og Jóhann Alfreð

MÍÐ-ÍSLAND

i Kjallaranum

„Ekki veit ég hvernig samningurinn sem Mið-Íslandshópurinn hefur gert við grínguðina hljóðar í smáatriðum en hann hlýtur að vera besti dill Íslandssögunnar því á sviði finnst ekki fyndnara lið.“

-Kjartan Guðmundsson, blaðamaður á Fréttablaðinu

„Fór með stórum vinkonuhópi og við náðum varla andanum af hlátri. Mæli með Mið-Íslandi - hiklaust!“
-Hildur Sigurðardóttir, eigandi Reykjavík Letterpress

**SÍÐUSTU
SÝNINGAR**

Fim. 11. apríl kl. 20
Fös. 12. feb kl. 20
Fös. 19. febrúar kl. 20

„Dásamlega skemmtilegt.
Pissaði næstum í mig af hlátri.“
-Helga Braga
Jónsdóttir, leikkona

**YFIR
7.500
GESTIR**



midi.is



Miðasala á midi.is og miðasölu Þjóðleikhússins í síma 551-1200

Stíllinn fékk að kíkja í heimsókn til tvíburasystranna Erlu Franklín og Huldu Franklín Gunnarsdætra og deila þær hér með lesendum nokkrum af uppáhaldshlutunum sínum.



Lisa Hafliðadóttir
lisa@monitor.is



KIMONO: Ég keypti þennan fina kimono í Aftur nýlega og hef varla farið úr honum síðan.



MYNDAVÉL: Polaroid-myndavélin er algjört uppahald en ég vildi að það væri auðveldara að fá filmu í hana.



SLOPPUR: Þennan slopp keypti ég í Bangkok. Það er gott að skella sér í hann á þreyttum kvöldum og samt vera fancy.

ILMVAÐN: Ég hef verið að nota Ella Night ilmvaðnið í frekar langan tíma núna og fæ aldrei leið á því. Svo er ég líka ennþá að fá hrós út á lyktina, ekki slæmt.



BUXUR: Munda-buxurnar eru mikið notaðar við öll tilefni enda þægilegar og flottar.

Hvað ert þú að gera þessa dagana?

Njóta lífsins með góðu fólki og að hlakka til sumarsins.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

Ég get ekki sagt að ég sé með einhvern sérstakan stíl. Ég kaupi mér yfirleitt bara það sem mér finnst fallegt en fylgi ekki beint einhverju trendi. Ég blanda mikið fallegum vintage-flíkum við nýjar. Mér finnst eitthvað heillandi við það að ganga í fötum sem áttu sér kannski annað líf einhvers staðar allt annars staðar á allt öðrum tíma. Núna er ég samt sökker fyrir fallegum munstrum, öllu hekludu og öllu loðnu.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Ég versla langmest í vintage-búðum eins og Nostalgiu, Spúútnik og 9Líf.

Hver er best klædda kona í heimi?

Ég hef ekki ennþá fundið hana en Jane Birkin og Svala Björgvins komast nálægt því.

Hvað er uppáhalds-trendið þitt þessa dagana?

Háu platform-hælarnir eru hentugir fyrir okkur litla fólkíð.

Hvað átt þú mörg skópör?

Ég er þessi týpa sem er alltaf í sömu skónum þrátt fyrir að stigagangurinn heima sé fullur af skóm. En ætli ég eigi ekki í kringum 10 sem ég nota.

Hvað er ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir sumarið?

Kögur, falleg ullarpeysa og sólbrunninn nebbi.

Er eitthvað skemmtilegt framundan hjá þér í vor eða sumar?

Ég er að fara til Kaupmannahafnar með vinkonunum í maí en svo ætla ég að njóta sumarsins í botn og gerast túristi í fallega landinu okkar.

EYRNALOKKAR:

Vinkonurnar slógu í gegn þegar þær gáfu mér þessa eyrnalokka frá Hildi Yeoman í afmælisgjöf og ég er viss um að þeir verða mikið notaðir.



HULDA FRANKLÍN

Fyrstu sex í kennitölu: 050491
Staða: Ég vinn í fatabúðinni 9Líf
Tískuráb: Vertu þú sjálf/ur er alltaf voða sígilt.
Þrjú orð sem lýsa þér best: Ævintýragjörn, draumóranneskja en samt jarðbundin.



KRINGLÓTT GLERAUGU Hippagleraugun geta verið virkilega töff. Þau virka vel á flöngum andlitum og ættu kringlótt andlit að passa sig á þeim.



KISUGLERAUGUN Kisuóglgleraugun virka vel fyrir kringlótt andlit, og mýkja einnig línurnar fyrir þá sem eru með kassalaga kjálka.



KLASSÍK REYBAN Reyban hafa verið virkilega vinsæl síðustu sumar og það breytist ekki í ár. Reyban hentar öllum og gefur afslappað og flott lúkk.



STÓR GLERAUGU Stóra sólgleraugnalúkkið er hipp og kúl og getur verið virkilega flott. Aðalmálið er að finna flott stór sólgleraugu.



PILOT GLERAUGUN Pilot-gleraugun virka fyrir flesta. Þetta eru mikil töffragleraugu og er sjálfsöryggið því besti fylgihlutur glerauganna.

RÉTTU SÓLGLERAUGUN Í SUMAR

Nú þegar byrjað er að vora er kominn tími til að taka fram sólgleraugun. Það eru til margar mismunandi týpur af sólgleraugum og mismunandi hvað fer hverjum best. Stíllinn fór yfir nokkur flott sólgleraugnalúkk fyrir sumarið.



ERLA FRANKLÍN

Fyrstu sex í kennitölu: 050491
Staða: Tónlistarskóli FÍH, Stöð 2
Tískuráð: Ef þú ert í flottum sokkum geturðu klæðst hverju sem er.
Þrjú orð sem lýsa þér best: Brosmild, nautnaseggur, gjafmild.

Myndir/Rósa Braga

HRINGUR: Erlu-hringurinn er ávallt á vísifingri hægri handar, og hann fær aldrei að fara af. Mér þykir mjög vænt um þennan hring þar sem hann kemur úr fjölskyldunni.



KERTI: Ég er mjög hrifin af ilmertunum frá Völuspá. Þetta er önnur lyktin mín sem ég hef átt og stefni ég á að prufa fleiri. Á erfiðum degi kveiki ég á kertinu, íbúðin ilmar og allir verða glaðir.



MOKKAJAKKI: Ég keypti mér þennan mokkajakka í 9líf, og mikið notaður sá, eftir dágóða leit af slíkum jakka. 9líf að skora. Þetta er svona „hvaða jakka á ég að fara í, ég fer bara í mokkajakkann“-jakki.



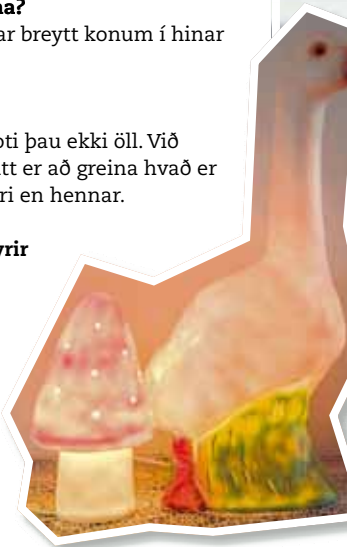
PÍANÓ: Píanóið mitt er sá hlutur sem ég held mest upp á. Þetta píanó fékk ég frá langömmu minni á Akureyri þegar ég var 7 ára gömul og eftir það byrjaði ballíð. Ég fékk þá yndislegu jólagjöf í ár að píanóið fékk „makeover“. Það var brúnt og í viðinn var búið að krotta ýmsar minningar, en nú er það hvítt eins og nýtt.



PEYSA: Þessa frábæru gulu rúllukragapeysu fékk ég í jólagjöf frá henni Huldu samviðmælanda mínum. En hún fékk góðan „high five“ fyrir valið í ár! Hún er einkum notuð á köldum vetrardegi með heitan kakóbolla í hönd.



LAMPI: Þetta eru vinir mínir þau sveppurinn Strumpa og gæsin Axel. Þau eru hluti af vinsælu Heicolampafjölskyldunni. Mér finnst afar þægilegt að koma heim og kveikja á þeim þar sem þau sjá um að gera kósi heima.



Líkleg til alls

Erla Franklín Gunnarsdóttir er 22 ára píanósnillingur sem leggur stund á nám við FÍH. Erla á marga fallega hluti og hér deilir hún nokkrum þeirra með lesendum.

Hvað ert þú að gera þessa dagana?

Þessa dagana sinni ég námi í Tónlistarskóla FÍH og vinn mína vinnu í fréttum Stöðvar 2. En þess á milli er hægt að finna mig á kaffihúsum miðbæjarins að tala um eitthvað geðveikt skemmtilegt og framandi.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

Get ekki sagt að ég sé með einhvern sérstakan stíl, heldur líkleg til alls!

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Ég versla oftast í 9líf og helstu vintage-búðum Reykjavíkur. Annars er langskemmtilegast að finna gersemar á ólíklegustu stöðum.

Hver er best klædda kona í heimi?

Ég verð að líta aftur í tímann og nefna þann mikla „trendsetter“ Katharine Hepburn.

Hvað er uppáhalds-trendið þitt þessa dagana?

Þessa dagana og seinustu áratugi hafa pelsar breytt konum í hinar mestu hefðarfrúr. Hver vill það ekki?

Hvað átt þú mörg skópör?

Þau eru aldeilis mörg á heimilinu þótt ég noti þau ekki öll. Við Hulda eigum það til að deila skóm svo að erfið er að greina hvað er mitt og hvað er hennar. Mínir eru samt flottari en hennar.

Hvað er ómissandi að eiga í fataskápnnum fyrir sumarið?

Allt í útileguna! Ég hef fulla trú á að föðurlandið eitt og sér sé að koma sterkt inn.

Er eitthvað skemmtilegt framundan hjá þér í vor eða sumar?

Framundan er vinna og fullt af ævintýrum. Sumarið er í vinnslu en plánið er að fara á tónlistarhátíð í Póllandi og heim-sækja Amsterdam, ásamt því að baða mig í náttúru Íslands.



Stjörnustríð

Mireille Enos vs. Eva Longoria
 Leikkonurnar báðar klæddust þessum Emilio Pucci-kjól fyrir stuttu og völdu þær sitthvorn litinn. Eva neglir sitt útlit sem er klassískt en um leið kynþokkafullt og flott.

Freida Pinto vs. Lea Michele
 Þó svo þessi Valentino-kjöll heilli Stíllinn ekki, líta þær skvísur mjög vel út í honum. Eyrnalokkarnir og slegna hárið er fallett við kjólinn hennar Leu en rauði liturinn klæðir Freidu virkilega vel.

Ashley Tisdale vs. Jessica Szohr
 Ashley og Jessica eru báðar virkilega miklar skvísur í þessum skemmtilega kjól. Það er aftur á móti töfðaralega lúkkið hennar Jessicu sem heillar Stíllinn meira og stutta hárið gerir góða hluti.

Kylie Minogue vs. Willa Holland
 Þessi guli Stella McCartney-kjöll er sérlega flottur. Stíllinn er yfir sig hrifinn af heildarlúkkinu hennar Willu. Hárið í snúð, rauður varalitur og hvítir skór, taska og naglalakk. Virkilega flott samsetning.

„Show me the money“
(Jerry Maguire, 1996)

NÝR VEFUR KOMINN Í LOFTID

www.monitor.is

ÞÚ HEFLUR EKKERT
BETRA AÐ GERA

MONITOR



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Oblivion

Heimurinn er í rústum eftir áratuga-langt stríð við andstæðinga sem nefnast „hræturnar“ og mannfólkið er í óða önn að safna nauðsynlegum náttúruauðindum af yfirborði jarðar. Jack Harper (Tom Cruise) er einn fárra manna sem búa ennþá á yfirborðinu og starf hans er að sjá um viðgerðir á hröpuðum könnunarloftförum. Einn daginn, þegar

Jack bjargar fallegri og framandi stúlku úr hröpuðu geimfari, hrindir hann af stað atburðarás sem mun hafa afdrifarík áhrif á örlög mannkyns. Nakið og hrjóstrugt landslag íslenska hálandisins mun án efa gera stórbrotinni framtíðarjörðinni góð skil en myndin var skotin, eins og eflaust flestir muna, hér á landi í júní og júlí í fyrra.

Leikstjóri: Joseph Kosinski.
Aðalhlutverk: Tom Cruise, Morgan Freeman & Andrea Riseborough.
Lengd: 125 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 12 ára.
Kvikmyndahús: Smárabíó, Laugarásbíó, Borgarbíó og Sambíóin Kringlunni.

Scandiphone Retro borðsími. 9.990 kr.

MyAmp iPod hátali/magnari. 4.990 kr.

Karlisson Vínplötukukka. 6.990 kr.

Emergency Bowtie Þverslaufa. 1.490 kr.

Retro Cover iPhone hlustur og standur. 2.900 kr.

Pickmaster Gerðu þínar eigin gítarnegjur. 4.500 kr.

American Apparel Hettupeppur. 8.900 kr.

FLOTTAR OG ÖÐRUVÍSI FERMINGARGJAFIR

DOGMA
SMÁRALIND - LAUGAVEGUR 32 - WWW.DOGMA.IS

VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladid

TÖLVULEIKUR

Bioshock Infinite
MMMMM

Tegund: Skotleikur
PEGI merking: 18+
Útgefandi: 2K Games
Dómar: 9 af 10 – Gamespot, 9,5 af 10 – IGN.com, 10 af 10 – Eurogamer.net

Jón Jónsson tölvuleikjanna

Það er tvennt sem mér dettur í hug þegar ég hugsa um orðið fullkominn, annarsvegar er það tónlistarmaðurinn Jón Jónsson, sem getur allt og Bioshock Infinite, einhver metnaðarfyllsti tölvuleikur allra tíma. Fyrsti Bioshock-leikurinn kom út árið 2007 og þá sýndi aðalhönnuður hans, Ken Levine, hvers hann var megnugur og bjó til ótrúlegan neðansjárheim sem fáir munu gleyma, nú er hann mættur aftur með þriðja leik seríunnar eða Bioshock Infinite.

Leikmenn fara í hlutverk Booker DeWitt, en hann er gaur sem tekur að sér allskyns verkefni. Í byrjun leiksins er hann ráðinn til að bjarga stúlkunni Elizabeth og ef það heppnast munu allar hans skuldir hverfa. Þetta hljómar sem einfalt verkefni, en Elizabeth er haldið fanginni í borginni Columbia, en sú borg svífur um á himninum og er einskonar útópía þar sem öllu er haldið til haga með trú og ógnarstjórn trúarleiðtogans Comstock.

Bioshock Infinite er fyrstu persónu skotleikur með nettu „roleplaying“ ívafi. Booker DeWitt getur skotið úr allskyns vopnum, en auk þeirra getur hann drukkið ákveðna töfradrykki sem gefa honum yfírnáttúrulega krafta. Með þessum kröftum getur hann til dæmis skotið rafmagni úr höndum sínum og stoppað þannig óvinina, brennt þá upp með eldkúlum, nagað þá til dauða með hópi af krákum eða hent þeim upp í

loft þar sem þeir hanga bjargarlausir.

Ofan á þetta bættist að Elizabeth getur opnað fyrir svokallaðar tímarifur og opnað þannig inn í önnur tímaskeið. Þaðan getur hún dregið út allskyns hluti sem hjálpa til í bardögum leiksins. Meðal hluta sem hún getur dregið út eru hlutir til að fela sig á bakvið, vopn, skotfæri og fleira.

Umhverfi leiksins er mjög stórt og til að ferðast á milli nota leikmenn svokallaðar loftlínur, en á þær hengja menn sig og svífa á milli svæða. Þetta virkar mjög vel, sérstaklega þegar óvinirnir eru að þvælast líka á línunum, þá er fjör.

Grafíkin í Bioshock Infinite er sú besta sem ég hef séð í langan tíma og heimurinn í leiknum mjög trúverðugur og flottur. Sama má segja um tónlist og talsetningu sem er til fyrirmyndar.

Bioshock Infinite er sönnun þess að enn eru til menn sem eru til í að leggja hjarta sitt og sál í að búa til góða tölvuleiki sem sprejja gæðum í allar áttir.



ER THE WIRE OFMAT
EÐA ALGJÖR SNILLD?



**Þáttabankar
Péturs**

Pétur Örn Svansson
monitor@monitor.is

Meistarastykki eða ofmetinn rembingur?

Það hefur reynst hægara sagt en gert hjá **Pétri Erni** að átta sig á spennuþættinum **The Wire**

Ég hef alltaf verið í smá basli með **The Wire**. Þar sem ég er mikill sjónvarpsþátta- maður þá hef ég fundið fyrir mikilli pressu frá samfélaginu á að gjörsamlega dýrka þáttinn. Allir muna hvað borgarstjórninn elskar þá og einhverjir hafa eflaust séð nýlega ádeilu **Family Guy** um þetta æði.



Klemman sem ég hef upplifað er sú að þegar þátturinn kom út þá horfði ég á fyrstu sex þættina en náði einhvern veginn ekki að festast almennilega í þeim. Sú upplifun var ekki í takt við móttökurnar sem þættirnir fengu almennt og því hafði ég nokkra viðbragðsvalmöguleika. Einn þeirra var að efast um sjálfan mig, gáfur og smekk því ég var bara ekki að ná þessu. Það var ekki í boði því fyrri reynsla mín hefur sýnt mér að ég næ yfirleitt að móta mér nokkuð heilsteypta og móðins skoðun á þáttum. Annar möguleiki var að vera harður hipster og sjá í gegnum þetta ofmat. Það var heldur ekki í boði því ég náði þáttunum ekki alveg í fyrstu og þá hefði þetta verið tilgerðarlegur rembingur í mér og ég er alinn betur upp en svo. Það var líka í boði að setja þættina bara á ís og endurnýja kynnin seinna við betra tækifæri sem ég og gerði. En sem sjálfstílaður sjónvarpsþáttasérfræðingur er alveg ómögulegt að hafa ekki heilsteypta og rökstudda skoðun á **The Wire**

og hefur þátturinn verið minn helsti Akkilesarhæll (ásamt gömlum breskum þáttum) á þáttasviðinu frá því hann kom fyrst fram. Því brá ég á það ráð núna um páskana að gefa mér tíma í þá og komast að því í eitt skipti fyrir öll hvort þeir væru algjört meistarastykki og ég hafði bara ekki verið að fatta þá eða ofmetinn rembingur sem allir eru bara að þykjast elska, eitthvað Nýju fötin keisaransdæmi í gangi. Sem kemur okkur að kjarna málsins.

Mér finnst gott að nota hugtakið „aðlögunartími sjónvarpsþátta“ um þann tíma sem það tekur mig að komast almennilega inn í þáttinn. Það felur í sér að kynnast persónunum og vera ekki sama um þær, vera inni í söguþræðinum, hafa áhuga á hvað gerist næst o.s.frv. Í fyrstu var ég ekki að samþykkja þátt sem hafði nánast heila þáttaröð



í aðlögunartíma. En þegar ég horfi til baka þá verður mér ljóst að ég nálgæðist þættina í upphafi ekki rétt því að mínu mati er þetta að stórum hluta spurning um nálgun. Fyrir mér er **The Wire** ekki mest spennandi þáttur í heimi og það sem gerist í honum gerist hægt. Þetta er svona þáttur sem rúlla rólega áfram og er mikið byggður á samskiptum milli persónanna í þættinum. Svolítið bara eins og að horfa á lífið. Þannig er hann virkilega vel skrifaður, við kynnumst



samskiptin eru frábær og það sem heillar mig hvað mest er að maður nær líka að setja sig í spor glæpamannanna og sér að það gæti virðst sem það væri lítið annað í boði fyrir þá. Löggumar eru svo ekkert í kirkju á hverjum sunnudegi og athyglisvert að kynnast breyskleika þeirra.

Það eru þessi samskipti og mannlega hliðin sem gerir þáttinn svona magnaðan og þar sem þessir eiginleikar eru það sem gerir þáttinn góðan, í staðinn fyrir hvern cliffhangerinn á fætur öðrum, þá get ég algjörlega kvittað undir **The Wire** sem magnað meistarastykki.

Þetta eru fimm þáttaröðir og ég er hálfnaður með þá þriðju núna og nota þetta sem spariþættina mína. Svona þegar ég á laust kvöld og vil eiga góða kvöldstund með sjálfum mér. An alls rembings er ég nokkuð feginn að geta sagt með hreinni samvisku og fullri sannfæringu að **The Wire** er í topp 4 hjá mér í flokki spennu/dramapátta.

Níðurstaða: Keisarinn er ekki nakinn. Ef þú ert efins með **The Wire** þá mæli ég með því að gefa honum eitt tækifæri (enn) þar sem þú nálgast hann í rólegheitum til að tryggja hámarksupplifun.

Bóluhreinsir og dagkrem

Bóluhreinsirinn virkar mjög vel á mig, bóluarnar hverfa og hann sótthreinsar og græðir. Mér finnst dagkremið mjög frískandi fyrir andlitið og gefa góðan raka því ég er stundum með þurra húð. – Hlíf Sverrisdóttir



Bóluhreinsirinn hefur virkað afar vel á bólu en hann er bæði bólgueyðandi og sótthreinsandi.

Dagkremið er einstaklega rakagefandi og hentar vel fyrir venjulega, þurra og viðkæma húð.



Er á Facebook

Fæst í apótekum, heilsubúðum, Hagkaupsverslunum (Smáralind og Spönginni) og Fjarðarkaupum.

www.annarosa.is





@thorhildurb97 Aðeins of mikil gleði á einni mynd, bikarmeistarar 2013 #simabikarinn #bikarmeistarar2013 #monitormynd #páskar



@evabjork7 Í góðu party með stórkostlegum plötuspilara og awesome Rafha-eldavé! #monitormynd
Eva fær hrós fyrir að deila með okkur góðu teiti. Ef þú ert á leið í húllumhæ þá kannski splæsir þú í #monitormynd



@kolbrunnars Valdimar my love #aldrei2013 #afés #páskar #monitormynd
Tvöfalt hashtag hjá Kolbrúnu, #monitormynd og #páskar. Vel gert!



#monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Monitor líka! @thorhildurb97 á mynd vikunnar að þessu sinni en svo virðist vera að hennar lið hafi fagnað sigri um páskana.

Ert þú í Instahring Monitor? Bondaðu við okkur með hashtagginu #monitormynd. Vikulega getur þú svo nælt þér í vinninga með því að notast einnig við hashtag vikunnar. Hashtag vikunnar 11. apríl - 18. apríl er #vorlofti en hæfleikararíkir Instagrammar gætu nælt sér í gjafabréf á hina einu sönnu Hamborgarafabrikku.



@monitormynd Of Monsters and Men í vinyllöturrekkanum í Urban Outfitters. Áfram Ísland! #monitormynd #omam
blaðamaður Monitor fylltist íslensku þjóðarstolti í henni Ameríku.



@saralind1998 Bláfjöll í dag :) #páskar #monitormynd
Það er fátt eins páskalegt og að smella sér á skíði eða bretti.



@ellensig JUSTIN BIEBER TÓNLEIKAR #believetour #justinbieber #monitormynd #páskar #frekargaman #berlin
Ellen fær hrós fyrir að deila svo stórrí upplifun með okkur. Ert þú að fara að upplifa eitthvað geggjáð? Splæstu þá í #monitormynd



@unistefson iiiiiiiiiiiiaaaadðð! @burgerjointuk
Krakkarnir í Retro Stefson fylltust líka þjóðarstolti fyrir utan Hamborgarabúlluna hans Tomma í London.



@aslaugarna Einhver sagði að sjálfsmýndir væru málið. Hér er ein í stund milli stríða, gera kjaftinn alveg kláran og bláan fyrir síðasta sprett baráttunnar #djók #töffarihjátanssa
Það borgar sig að hafa tennurnar í lagi í kosningabaráttunni.



@egillgillz Gillz vs Ricky Hatton!
Það væri fróðlegt að sjá þessa mætast í hringnum. Monitor setur alla sína fjármuni á þann styttri.

Trylltur Busta



tónlist

Freyr Arnason
monitor@monitor.is

Það getur margborgað sig að vera með puttann á púlsinum í hinum stóra **tónlistarheimi**. Hér má lesa það nýjasta.

Skötuhiúinn **Beyoncé** og **Jay-Z** skelltu sér í frí til Kúbu á dögunum. Eins og alþjóð veit ríkir viðskiptabann við Kúbu í Bandaríkjunum og hafa þess vegna tveir þingmenn Repúblíkaflokksins farið fram á að ferðin verði rannsökuð. Enda var ferðin líklegast aldrei neitt annað en kommúnískt samsæri þeirra hjóna.



Í öðrum fréttum af þeim hjónum var Jay-Z að opna umboðs-skrifstofu fyrir íþróttamenn og frúin var að klára lag með **Andre3000** sem mun vera cover útgáfa af **Amy Winehouse** lagi. Verður gaman að heyra.

Daft **Punk**, sú geysi öfluga hljómsveit er að koma með nýja plötu. En hefur ekki eitt einasta hljóddæmi fengið að heyrast en auglýsingar eru komnar á fullt.



Harmony **Korine**, leikstjóri myndarinnar **Spring Breakerz** vinnur nú ásamt rapparanum **Riff Raff** að nýrri bók. Riff Raff sem er í eðlilegri kantinum mun vera aðal höfundurinn er bókinn byggist á twitter færslum rapparans. Hér má sjá sýnishorn af bókinni:



HVERSU MARGIR ÖFUNDA GÆJANN TIL HÆGRI?

CODEINE OLAJUWON @JODDYHIGHROLLER
SCIENTISTS AGREE THAT WHEN GIRLS WEAR THE NEON ICON SHIRTS THAT THEY BECOME ALLERGIC TO PANTS:

Snoop fyrrum hundur nú ljón tókst að hneyksla fólk í hinum vestræna heimi þegar hann lét það út úr sér að samkynhneigð væri eitthvað sem söngvarar gætu leyft sér en ekki rapparar. Rapp væri einfaldlega of karlmannlegt sport í það.



Justin **Timberlake** hefur tekist að selja einhver billjón eintök á þeim mánuði sem platan hefur verið í búðum.



Maðurinn sem rappar hratt, **Busta Rhymes** þyrfti líklegast að fara á eitthvað róandi. Eftir að hafa ekki fengið hamborgara á undan öllum í röð á Burger King hóf hann að kalla menn ýmsum nöfnum. Líkti hann fólk við kvenkyns hunda og samkynhneigða karlmenn sem endaði á því að lögreglan var kölluð á staðinn til að fjarlægja manninn.



Að lokum er frétt fyrir eldri kynslóðina. Wu-Tang meðlimurinn **GZA** hefur verið ráðinn af borgaryfirvöldum í New York borg til að kenna vísindagreinir í 9. bekkjum borgarinnar en það er einmitt síðasti bekkur sem hann kláraði innan skólakerfisins. Þetta hljómar eins og hræðileg hugmynd en þælingin er að hann kenni krökkunum að semja rapplög í kringum námsefnið til að læra það betur. Ég verð að segja að ég veit ekki alveg með þetta.



Kannt þú að smíða Íslandssögu-vél?

HR-áskorunin er keppni fyrir þá sem hafa gaman af hönnun, eru úrræðagóðir og eru ekki skráðir nemendur í háskóla. Í fyrri keppnum hafa lið frá MR, MH og Fjölbrautarskóla Suðurnesja sigrað í keppninni.

Miðvikudaginn 17. apríl fer HR-áskorunin fram í HR en lið verða að skrá sig fyrir 14. apríl. Í fyrri keppnum hafa lið smíðað vélar sem flytja geisladiska, hella úr appelsínufloösku í glas og kasta hráum eggjum í gegnum körfuboltakörfu. Í ár eiga keppendur að smíða vél sem túlkar einhvern ákveðinn atburð í Íslandssögunni. Vélin má vera 2x2x2 metrar á stærð og þarf að leysa verkefnið á 60 sekúndum eða minna. Dómnafnd velur svo sigurvegarana en í henni sitja sérfræðingar á sviði verkfræði, vörühönnunar og sagnfræði.

Birgir Hrafn Hallgrímsson, nemi í rafmagns-tæknifræði við HR tók þátt í keppninni árið



2010 þegar smíða átti eggjavörpu en þá lagði Birgir stund á nám við Vélskólann. Birgir tók, ásamt félagá sínum, þrjár kvöldstundir í að fullkomna vörpuna en því miður varð sigurinn ekki þeirra. „Það voru einhverjir gæjar úr Keflavík sem unnu. Þeir voru með kennara með sér,“ rifjar Birgir upp og hlær. Birgir segist hafa lært heilan helling á því

að taka þátt í keppninni en segir að hann myndi eflaust gera hlutina öðruvísi í dag. „Ég myndi ráðleggja krökkum sem hafa áhuga á því að taka þátt í keppninni að hugsa út fyrir rammann. Það verða örugglega alltaf jafn margar lausnir og lið og því skiptir máli að vera með eitthvað extra,“ segir Birgir en hann hefur fylgst vel með gangi mála eftir að hann hóf nám sitt við HR. „Mér finnst alltaf rosalega gaman að sjá hvað fólk dettur í hug að framkvæma og prófa. Fólk á líka ekki að vera feimið að leita ráða hjá öðru fólk. Ef fólk dettur í hug einhver útfærsla sem það kann ekki alveg að útbúa þá er lítið mál að koma hingað niður í HR og leita aðstoðar. Fólkio hér tekur yfirleitt mjög vel í það að leggja keppendum lið,“ útskýrir Birgir.

Verðlaunin í áskoruninni eru glæsileg en það lið sem vinnur fær 150 þúsund krónur og skólagjöld fyrstu annar við HR niðurfelld



fyrir allt að fjóra keppendur og það lið sem verður í öðru sæti fær 50 þúsund krónur. Að auki verða sérstök verðlaun veitt fyrir skemmtilegustu lausnina. Allar upplýsingar um skráningu og reglur varðandi keppnisslausnina eru á vefnum hr.is/askorunin en þar má líka sjá myndbönd frá fyrri árum.



HVAÐ ER TÍTT?

Nafn: Dóra Jóhannsdóttir
 Á forsíðu: 5. apríl 2012.
 Fyrirsögn viðtals: Þrítug kona í dulargervi sonar síns.

Síðan ég át hárið á mér á forsíðu Monitor fyrir ári síðan hefur margt breyst. Ég giftist frábærum gaur síðasta sumar og flutti svo um haustið með honum og tveggja ára stráknun okkar til New York-borgar. Og við njótum okkar í botni í þessari mögnuðu borg. Um þessar mundir er ég á improvnámskeiðum hjá Upright Citizens Brigade Comedy-leikhúsinu sem er fánánlega skemmtilegt. Ég er virkilega spennat að kynna aðferðirnar þeirra heima á Íslandi einhvern daginn. Ég er líka mikið að leika í stuttmyndum og tímum í kvikmyndadeildinni í Columbia, þar sem maðurinn minn er við nám. Við komum svo heim í sumarfríinu og erum að leita okkur að sumarvinnu til að fjármagna dvölina hérna úti. En akkúrat núna er ég að fara út að skokka í blíðunni í bakgarðinum mínum (a.k.a Central Park).



LOL-MAIL MONITOR

Hæ!
 Einu sinni bjuggu saman tveir afar ólíkir menn. Annar var afskaplega rólegur en hinn átti erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut vegna taugaveiklunar. Einu sinni lét hann renna mörgum sinnum í bað til að fá rétt hitastig áður en hann hætti sér ofan í það en einmitt þegar hann var kominn ofan í baðið kom sambýlismaður hans mjög tjillaður inn til hans með teskeið, dýfði henni ofan í baðvatnið og rölti sönglandi út. Þessum stressaða þótti þetta nógu erfitt í fyrsta skiptið, en eftir að hann kom inn í annað skiptið með teskeiðina sönglandi fór hann að hafa verulegar áhyggjur af sambýlismanninum. Þegar rólyndismaðurinn kom inn í þriðja skiptið með teskeiðina spurði sá stressaði hann hvað honum gengi eiginlega til, og var svarað í söng: „Það er kviknað í eldhúsinu“.

Svo skora ég á Eirík Örn Norðdahl að koma með brandara næst.
 Kærar kveðjur,
 Ugly Egilsdóttir

LOKAPRÓFIÐ

11. apríl 2013 | MONITOR skólinn

Ég heiti Hreinn Heiðar

Ef ég væri ekki Hreinn Heiðar Halldórsson væri ég til í að vera

Þú veist hver ég er af því að Heiðar legi Robbi og egill Snarla með mér. Nei eg með þeim



Á laugardaginn var þá vann ég Eimskip Gámamótið á AK Extreme sem haldið var í Gilinu á Akureyri en þá framkvæmdi ég

a) Backside 540°
 b) Rolling down the windows
 c) Front flip með Bloody Dracula
 d) Cab 720
 e) _____

og svo hlýtt ég að hafa fengið aukastig fyrir að vera vinnu elmaranna og drifa ekki í tenninguna

Ég ákvað að framkvæma þetta stökk þegar ég

a) var á leiðinni til Akureyrar.
 b) horfði á snjóbrettamyndbönd um daginn á Youtube.
 c) var efst uppi í brautinni.
 d) þegar ég var að renna mér niður brautina.
 e) þegar ég var í loftinu.

Til þess að láta vaða í Gámabrautina þá þarf maður

a) að vera helvíti klickaður.
 b) að eiga snjóbretti, snjóbrettaskó og góðar bindingar.
 c) að sleppa því að hugsa og bara láta sig vaða.
 d) að vera hjá virkilega góðu tryggingafélagi og setja sjálfan sig í kaskó.
 e) að æfa sig rosalega vel því að æfingir skapar meistaran.

Ef ég stundaði ekki snjóbrettasportíð væri ég væntanlega rosalega góður

a) í kappróðri.
 b) í handbolta.
 c) í Playstation.
 d) í að temja hesta.
 e) á að mæta í skólan á réttum tíma

STAÐURINN: Ísland! Mér hefur sjaldan þótt Ísland jafnspennandi eins og þessa dagana. Kannski vegna þess að ég er tiltölulega nýflutt heim að utan, vorið í loftinu og sumarið á leiðinni. Það er einhver sperringur í gangi hérna.

STUNDIN: Síðustu daga hafa BA-ritgerðarskrif óneitanlega fyllt mestmegnið af tíma mínum í vöku. Góðar stundir.

MATURINN: Sunnudagsnautasteikin hans pabba er fyrir allan peninginn. Stórhættulegt að vera með matreiðslumann í fjölskyldunni en ég hugsa að það sé ástæðan fyrir því að ég borða nánast hvað sem að kjafti kemur.

MAÐURINN: Ó þessir menn ... nei, ég á svo margar uppáhaldsmanneskjur að ég ætti ekki annað eftir en að fara að gera

a) Hreinn Hringsson, aðstoðarþjálfari Þórs í knattspyrnu
 b) Hreinn Benediktsson sem lauk doktorsprófi í málvísunum frá Harvard 1958
 c) Hreinn hagnaður Landsbankans árið 2007
 d) Þara Hreinn þegar eg varri ný búin í sturtu af því að Mamma segir það



Eiginhandararitunin mín lítur svona út:



Ég stunda nám við Myndlistaskólann í Reykjavík en þar

a) mála ég aðallega myndir af sjálfum mér.
 b) fæ ég útrás fyrir sköpunarþörfinni hjá sjálfum mér.
 c) finnst mér skemmtilegast að mála olíumálverk.
 d) á ég nokkra vini sem mér finnst gaman að vera með.
 e) er eg skamadur að titeli yr

Svo er ég líka þjálfari hjá Bretta-deild Breyðabliks og það

a) finnst mér alveg frábært starf því þannig get ég deilt ástríðu minni á brettasportinu með yngri kynslóðinni.
 b) er mögulega besta starf í heimi.
 c) í einu orði sagt ömurlegt.
 d) og eg fæ að leyna krakka

SAITT OG ÓSATT

Hlíðarfall er besta skíða- og brettasvæði landsins.

S Ó

Ég er betri á snjóbretti en Halldór Helgason, Shaun White, Travis Rice og Scott Stevens til samans.

eru það?



VEL GERT

Guðjón Valur Sigurðsson
 Það var yndisleg tilfinning að horfa á íslenska landsliðið í handknattaleik tryggja sér þátttökurétt á EM 2014.



Flestir stóðu leikmennirnir sig vel en enginn þó eins vel og fyrirliðinn, Guðjón Valur Sigurðsson, sem skoraði þrettán mörk í Höllinni á sunnudaginn. Níu mörk skoraði hann í fyrri leiknum gegn Slóveníu og því 20 slummur í heildina. Bravó!



HAUKUR HARÐARSON

ÉG HEF ALDREI

...getað safnað í tagl, enda með stálull í stað hárs sem vex beint upp í loft. **1**

...hlaupið maraþon. Æfði samt körfubolta með Ólympíufaranum Kára Steini Karlssyni í nokkur ár. **2**

...getað borðað karrý, gulrótarköku eða mysing. Að borða flestan annan mat er samt sérstakt áhugamál hjá mér. **3**

...sleppt svona tækifæri að monta mig af því að rithöfundurinn Guðrún Helgadóttir er amma mín. Enda lifandi goðsögn og snillingur. **4**

...farið í fallhlífastökk eða teygjustökk, en langar samt ógeðslega að prófa, á sama tíma og ég þjáist af óstjórnlegri lofthræðslu. **5**

...verið tekinn jafnilla og þegar þjóðhetjan Alexander Petersson stakk rækilega ofan í mig þegar ég spurði hann út í þetta íslenskukunnáttu í viðtali. **6**

SÍÐAST EN EKKI SÍST

► Vikan hjá **Kristínu Ingu** karókémeistara háskólanna

STAÐURINN: Ísland! Mér hefur sjaldan þótt Ísland jafnspennandi eins og þessa dagana. Kannski vegna þess að ég er tiltölulega nýflutt heim að utan, vorið í loftinu og sumarið á leiðinni. Það er einhver sperringur í gangi hérna.



STUNDIN: Síðustu daga hafa BA-ritgerðarskrif óneitanlega fyllt mestmegnið af tíma mínum í vöku. Góðar stundir.

MATURINN: Sunnudagsnautasteikin hans pabba er fyrir allan peninginn. Stórhættulegt að vera með matreiðslumann í fjölskyldunni en ég hugsa að það sé ástæðan fyrir því að ég borða nánast hvað sem að kjafti kemur.

MAÐURINN: Ó þessir menn ... nei, ég á svo margar uppáhaldsmanneskjur að ég ætti ekki annað eftir en að fara að gera

upp á milli þeirra í opinberum miðli.

LAGIÐ: Eina vitið á svona hressilegum verkefnatörnum er að láta O happy day rúlla nokkrum sinnum í gegn á dag. Má vera að votti fyrir örlítilli sjálfsblekkingu en getur gert mikið fyrir geðheilsu líðandi stundar.

FRÉTTIN: Stóð óneitanlega upp úr þegar ég áttaði mig á því að ég væri að fara með bestu vinum mínum til Köben og Svíþjóðar nánast GRATIZ.

Hentar fátækri námsmæringu ágætlega að vinna eitt stykki „útskriftarferð“ og geta kippt nokkrum snillingum með.



NÝR VEFUR KOMINN Í LOFTIÐ

www.monitor.is

ÞÚ HEFLUR EKKERT
BETRA AN GERA



MONITOR

Signý Rún Pétursdóttir

- Stúdent frá MS 2012
- Nemi á 1. ári í viðskiptafræði
- Áhugamál: Að æfa fótbolta og samvera með vinum

„Kennslan í Háskólanum í Reykjavík er góð og persónuleg og kennararnir hjálplegir við nemendur. Ég tel að námið muni nýtast mér vel í framtíðinni.“

VELKOMIN Í HR

FRAMSÆKINN ALÞJÓÐLEGAN HÁSKÓLA

OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR TIL 5. JÚNÍ



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
SAMAN LÁTUM VIÐ HJÓLIN SNÚAST



www.hr.is