

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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



VIÐ LEITUM AÐ /

YFIR-DJÚSARA



JOE & THE JUICE LEITAR AÐ MANNESKJU – til að sjá um hlutina

- Verður að hafa brennandi áhuga á rekstri
- Lífsreynsla æskileg
- Engar slappar týpur
- Má ekki vera feimin/n
- Góður tónlistarsmekkur skilyrði
- Nettar hreyfingar á dansgólfinu eru kostur
- Verður að hafa áhuga á áhugaverðum hlutum (eða bara vera hip og kúl)
- Týpuglæraugu leyfileg
- Þarf að kunna að meta góðan djús

ÁHUGASAMIR GETA SÓTT UM STARFIÐ Á JOEANDTHEJUICE.IS
UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 1. MAÍ 2013

Knattspyrnukappinn **Luis Suarez** þarf að bita í það súra epli að fá tíu leikja bann en hann tekur því líklega eins og hverju öðru hundsbiti.

ÁSGEIR ORRI

Fyrstu sex: 100490.

Lag á heilanum þessa stundina: You Can't Hurry Love-The Supremes, besta lagið til að hafa á heilanum.

London, LA eða Reykjavík: Verður maður ekki að segja Reykjavík þar sem maður hefur búið lengst þar af ævinni.

Besta kvikmyndatilvitnunin: „Put the bunny back in the box.“



Á stefnumóti í London með The Saturdays

Ásgeir Orri fór nýlega út til London ásamt félögum sínum í StopWaitGo þar sem þeir tóku upp lag með stúlknaðsveitinni The Saturdays

„Þær bitu bara á agnið og vildu ólmar fá lag frá okkur og það var ekki tekið í mál annað en að senda okkur sjálfa út til að taka það upp,“ segir Ásgeir Orri Ásgeirsson en á dögnum flaug Universal Music Group honum út ásamt bróður hans Pálma Ragnari og Sæþóri Kristjánssyni yfir til London þar sem þeir tóku upp lag með stúlknaðsveitinni The Saturdays sem er á mála hjá dótturfyrirtæki Universal, Polydor. Stoppið í London var stutt því strákarnir höfðu lokið við lagið að mestu leyti áður en þeir flugu yfir. „Hljómsveitin sjálf þarf ekki að hafa fyrir neinu nema syngja helvítis lagið,“ segir Ásgeir Orri og hlær. Bresk-íraska hljómsveitin var stofnuð árið 2007 og hafa stúlkurnar sent frá sér þrjár hljóðversplötur en sú fjórða er væntanleg á þessu ári. En hvaða merkingu hefur það fyrir strákana að gera lag með svo stórrí hljómsveit? „Það þýðir bara aukið traust sem myndi opna fleiri dyr og auðvelda okkur að selja. Við erum komnir með lager stútfullan af dóti sem klæjar í að finna sér heimastað,“ útskýrir Ásgeir.

Stundum þrjú lög á viku

Saman mynda þeir Ásgeir, Pálmi og Sæþór upptökuteymið StopWaitGo og hafa þeir alið manninn í borg englanna, Los Angeles, síðan í haust þar sem þeir starfa að fullu við lagasmíðar og upptökur. „Það fór langur tími í að koma okkur fyrir. Við komumst í raun ekkert almennilega af stað

fyrir en eftir jóla. Þá gátum við fyrst byrjað að einbeita okkur að vinnu,“ útskýrir Ásgeir Orri. Piltarnir fá reglulega lista yfir nöfn listamanna sem eru að leita að lögum en verkefni upptökuteymisins er að skila inn eins miklu magni og þeir geta af töktum, stefnum, lögum eða undirspilum til umboðsfyrirtækisins sem þeir eru samningsbundnir en það sér svo um að koma lögum fyrir hér og þar. „Þegar vel gengur reynum við að skila inn einu til þremur lögum á viku og er það þá allt frá því að vera bara taktur eða undirspil upp í fullklárað lag,“ segir Ásgeir og bætir við að þeir njóti góðs af því að fá hjálp frá öflugum pródúserum, lagahöfundum og söngvurum sem þeir fá úthlutaða upptökutíma með.

Halda áfram að djöflast

Ásgeir segir þetta verkefni vera vonandi bara upphafið af því sem koma skal enda þýði ekkert annað en að halda áfram að djöflast í að koma sér á framfæri. „Við höfum bara nýtt okkur fáeina mánuði af atvinnuleyfinu okkar hér í Bandaríkjunum og eins erum við með góðan umboðs- og útgáfusamning svo það er bara undir okkur komið að nýta þetta tækifæri vel og að vinna hörðum höndum að því að komast ofar á lista í tónlistarheiminum,“ segir Ásgeir sem að lokum er spurður um hve lengi við þurfum að bíða uns þeir geri lag með Rihönnu. „Gefum því eitt til tvö ár,“ segir Ásgeir léttur.

jri

MONITOR

MÆLIR MEÐ...

FYRIR BÍÓAHUGAFÓLK

Þeir sem munu fletta öllu Monitor-blaðinu þessa vikuna í gegn komast fljótlega að því að kvikmyndin

Falskur fugl

ollu ritstjórninni ekki vonbrigðum. Ungt leikaraliðið stendur sig með þryði og nær á sannfærandi hátt að túlka þann myrka hugarheim sem sagan fjallar um. Allt útlit myndarinnar er einnig til fyrirmyndar og hvetur Monitor lesendur sína til að skella sér í bíó á myndina.



Á NETINU

Ef þig vantar góða hvatningu í prófunum þá er upplagt fyrir þig að horfa á myndbönd á Youtube af NFL-leikmanninum

Adrian Peterson

Hann átti svo sannarlega eina mögnuðustu endurkomu í íþróttasögunni því eftir mjög erfið meiðsl náði hann sér á undraverðum tíma og var í framhaldinu kjörinn mikilvægasti leikmaður NFL-deildarinnar. Monitor mælir sérstaklega með Adrian Peterson - Unbreakable myndbandinu.



VIKAN Á FACEBOOK



Hannes Friðbjarnarson

Sigmundur Davíð er 2 árum eldri en Erpur! Já þetta mun vera í hausnum á ykkur það sem eftir lifir dags.

23. apríl kl. 13:55



Anna Svava

Hælisleitendur er svo neikvætt eitthvað. Hvað með: afdreps, griðar-, náða-, skjóla-, eða dvalaleitendur.

13. apríl klukkan 10:36



Atli Fannar Bjarkason

Fékk menningarsjökk þegar ég sá erlendann ferðamann bita í Kit Kat eins og samloku, í stað þess að brjóta af einstaka bita.

22. apríl kl. 12:58



Vala Grand

Lol Facebookið mitt er að Hrinja utaf of mikið af Afmælis kveðjum...ég

þakka ykkur öll mér fynst ég rík af fallettum og skemmtilegum og góðum fólki í Kringum mig á þessum Erfða skilnaði love you all

19. apríl kl. 12:37



Fannar Sveinsson

mig langar í pönnupizzu frá domino's

17. apríl kl. 18:55

www.facebook.com/monitorbladid

BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 6** ár eru síðan The Saturdays var stofnuð
- 26** þáttaraðir hafa verið framleiddar af raunveruleikaþættinum Survivor
- 42** fyrirtæki tóku þátt í fyrirtækjasmíðju Ungra frumkvöðla
- 2** Valdar eru í hljómsveitinni Valdímar

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

ÞA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Stutt í sól og sumaryl

Ég veit að ég á það til að skrifa stundum um veðrið hér í þessu ágæta plássi en alltaf geri ég það af því að það er mér algjörlega efst í huga. Síðan eftir morgunspjall með vinnufélögum mínum kemur á daginn að veðrið er þeim einnig ofarlega í huga og því má með sannri segja að veðrið sé efst í huga Monitor.

Fjörutíu mínútur tók það mig að keyra í vinnuna í gærmorgun. Ég áfelligast engan í þeim efnun enda held ég að fáir hafi gert ráð fyrir því að líta út um gluggann þann morguninn og sjá snævi-þakta jörð, jafnvel þó mjöllin hafi einnig gert vart við sig í síðustu viku. Það virtist vera að léttu til og sjálfur var ég á knattspyrnuæfingu á grasi á þriðjudaginn síðasta. En veðráttan er óútreiknanleg, eins og við vitum flest.



Tíu dagar eru í dag liðnir síðan bílaeigendur áttu að taka nagladekkinn undan ökutækjum sínum og í dag er svo sjálfur sumardagurinn fyrsti. En kannski að það sé það jákvæða því íslensk þjóðtrú segir að ef sumar og vetur frjósi saman boði það gott sumar, en þar er átt við að hiti fari niður fyrir frostmark aðfaranótt sumardagsins fyrsta.

Það er því kannski bara upplagt að fagna þessari snjókomu því við verðum klárlega búin að gleyma henni þegar við liggjum í Nauthólsvíkinni eftir nokkrar vikur með ískaldan drykk með límónusneiði í hendinni og á leið í golf á miðnætti. Það er styttra í þessa sælu en við gerum okkur grein fyrir. Þangað til bið ég ykkur vel að lifa og brosa einfaldlega framán í snjóinn og hugsa: „Sá hlær best sem síðast hlær.“

jri



Þáttabankar Péturs

Pétur Örn Svansson
monitor@monitor.is



Ef ég væri raunveruleikastjarna

Nú tel ég tímabært að ávarpa filinn í herberginu, þennan rýra, greindarskerðandi fil að nafni raunveruleikaþættir. Kalda staðreyndin er nefnilega sú að það er einhvern veginn hægt að detta inn í alla raunveruleikaþætti, nánast óháð gæðum. Ég er ekki undanskilinn því blæti og er dyggur áhorfandi þónokkurra. Hvað er það sem heillar

nákvæmlega? Mér finnst erfitt að svara því en persónulega hef ég gaman af því að þetta er alvöru fólk og það bregst við sem slíkt. Svo má gróflaga skipta þessum þáttum í tvo flokka: Þar sem er keppt í einhverju upp á verðlaun, eins og Survivor, og svo þar sem er fylgst með lífi fólks og oft skrýtnum venjum þeirra, líkt og Keeping up with the Kardashians.

Ég horfi meira á þætti sem fara í keppnisflokkinn og óhjákvæmilega velti ég því stundum fyrir mér hvernig ég myndi standa mig í þessum þáttum, því það er mjög auðvelt að vera klár og hnyttinn í sófanum. Samhliða þessum vangaveltum langar mig þess vegna að skoða í hvaða þáttum ég myndi helst vilja taka þátt.



4

Til þess að vinna X Factor er gullfalleg söngródd nauðsynleg, ekki bara að syngja vel í Verslóleikriti heldur einhver ofurródd. Sjálfur er ég ágætis söngvari þó ég segi sjálfur frá en ég er enginn Jahmene Douglas. Það er örugglega mjög skemmtilegt að taka þátt í X Factor en sigur hér er nánast óraunhæfum skilyrðum háður.

KOSTIR: Það eru 5 milljónir dollara í verðlaunum og með sigri yrði ég moldríkur og frægur söngvari með öllum þeim forrættindum sem fylgja og ég þyrfti

ekki að hafa áhyggjur af neinu nema venjast nýju fjarstýringunni í Play Station 4.

GALLAR: Ég myndi aldrei vinna þennan þátt þannig að ég myndi standa úti í biðröð í heilan dag til einskis. Ég get líka ímyndað mér að þátttöku í X Factor fylgi töluverð streita þar sem ég þyrfti að vera með nýtt og ferskt atriði í hverri viku, læra texta og dansspor ásamt því að fá hraun yfir mig fyrir framan nánast alla sem allir þekkja. Þannig að X Factor er nokkuð óraunhæfur valkostur þó svo þátttaka hér væri mikið ævintýri.



3

Fyrrbærð Survivor finnst mér mjög skemmtilegt og það væri mjög forvitnilegt að sjá hvernig ég myndi spjara mig þar. Fólk af öllum stærðum og gerðum hefur unnið þannig að engin ein pottþétt sigurförmla virðist vera til staðar. Þó eru nokkur atriði sem gera sigur líklegri og skrífaðar hafa verið heilu fræðigreinar um það. Þetta eru þættir eins og að maður eigi alls ekki að taka að sér augljósa leiðtogahlutverk, það er mikilvægt að mynda traust bandalag með rétta fólkinu, passa að vera ekki pirrandi og mæta með gítar á svæðið og vera duglegur að sækja vatn og vinna að tjaldbúðunum. Svo er fin lína varðandi ýmsar hliðar leiksins eins og að standa sig vel í áskorunum en samt ekki of vel til að vera ekki álitinn ógn og svo vera vinalægur en samt ekki smæðjulega falskur.

KOSTIR: Það er alveg raunhæfur möguleiki að ég myndi vinna þáttinn því ég þyrfti ekki að uppfylla



einhver ofurskilyrði. Það eru góð peningaverðlaun í boði og mér þætti fróðlegt að taka þátt í þessari félagstíraun eins og þeir kalla þetta. Þar að auki fengi ég innsýn í athyglisverða mælistiku á félagsgæði mín og þátttakan myndi eflaust veita mér nýja og væmna sýn á lífið eins og að kunna að meta litlu stundirnar og þannig koddahjal.

GALLAR: Þetta myndi reyna mikið á mig andlega og líkamlega. Ég gæti verið kosinn út hvenær sem er og svikinn af „vinum“ mínum. Svo væri ég á nærbuxunum á strönd, sofandi á spýtu, borðandi nokkur hrisgrjón á dag og ég verð mjög pirraður þegar ég er svangur.

The BACHELOR

Já, stöðvið prentvélnar, ég fékk leyfi hjá konunni til að nefna þennan þátt. Hér á ég við að vera sjálfur piparsveininn því það er augljóslega meira heillandi hlutskipti heldur en að keppast um hana (The Bachelorette) með kvíðahnúti í maganum og geta verið dömpað hvenær sem er.

KOSTIR: Ég ætti ekki á hættu að detta út úr þættinum en það er jákvæður punktur sem aðeins The Bachelor býður upp á. Verðlaunin eru svo ekki af verri endanum en þau fela í sér hamingju í formi sálufélaga, þó svo ástin sé oft hverful í Bachelor. Ég fengi að ferðast á fullt af skemmtilegum stöðum og eiga trylltar stundir, allt frá adrenalinkeyrðu teygjustökki til bíómynda-romantískra stunda á einkatónleikum með uppáhaldshljómveitinni minni. Ég yrði z-celeb í Hollywood og gæti mjólkæð það eitthvað mér til framdráttar eftir að þættinum lýkur.

GALLAR: Þetta virðist taka á andlega og það eru engin eiginleg peningaverðlaun. Piparsveinar í þættinum segja alltaf sama hlutinn þegar á líður þáttinn og hef ég enga ástæðu til að ætla að ég yrði þar undanskilinn. Línur eins og: „Ég vonaðist til að verða ástfanginn en nú er ég ástfanginn af nokkrum, búið þetta er erfiðasta ákvörðun sem ég hef þurft að taka“ eða „Ég bjóst við skemmtilegu ævintýri og það að hitta sálufélagann minn yrði plús en núna get ég ekki valið“. Svona demantskórín mínir eru of þröngir og veskið mitt of lítið-dæmi í gangi. Svo eru líka yfirgnæfandi líkur á að mér yrði hvort eð er dömpað fljótlega eftir þáttinn þegar að „the real world“ tekur við.



2



1

Ég held að það sé virkilega gaman að taka þátt í heimsins stærsta ratleik. Þeir mannkostir sem reynast árangursríkir í þeim liðum sem komast langt er að vera hraustur, klár, hafa góða samvinnu innan liðsins og að höndla erfiðar kringumstæður vel. Já, svona lýsir mamma mér allavega.

KOSTIR: Með heppni er vel raunhæft að vinna leikinn og verðlaunin eru ekki af verri endanum. Milljón dollara fyrir sigurlíðið og skemmtileg verðlaun eins og sigling í Karabíska hafinu eða jet-ski fyrir það lið sem kemur fyrst á áfangastað

í hverri umferð. Upplifunin er líka skemmtileg þar sem ég myndi ferðast um allan heim og leysa spennandi þrautir.

GALLAR: Þessi leikur er árangurstengdur og oft er það einskær heppni sem ræður úrslitum. Það eru aðstæður eins og að fá leigubíl fljótt eða veðja á rétt flug þannig að ég gæti hæglega dottið snemma úr leik. Svo getur verið streituvaldandi að þurfa að leysa þrautir innan tímamarka og komast á leiðarenda með allt undir. Plús ég þyrfti að borða eitthvað ógeðslegt.

VIÐ ÞORUM AÐ STANDA MEÐ ÍSLENSKUM HEIMILUM



Við þorðum að standa með þjóðinni
í **ICESAVE**, við þorum því enn.
Leiðrétting stökkbreyttra lána
og afnám verðtryggingar eru
HAGSMUNAMÁL OKKAR ALLRA.



Framsókn
fyrir **HEIMILIN**

Gleðilegt sumar kæru landsmenn

Besta fyrirtækið

Verzlunarskólaneminn **Bjarki Benediktsson** sigraði ásamt samstarfsfélögum sínum fyrirtækjasmíðju Ungra frumkvöðla en fyrirtækið þeirra hannar og framleiðir íslenskar íþróttarúllur

BJARKI (fyrir miðju)
 Fyrstu sex: 150693.
 Skólastig: Á fjórða og síðasta ári á viðskipta- og hagfræðibraut í Verzlunarskóla Íslands.
 Uppáhaldsknattspyrnumaður: Paul Scholes.
 Mögulegt plötusúðanafn: DJ Kratos.
 Lag á heilanum þessa stundina: Get Lucky með Daft Punk og Pharrell Williams.
 Prófstressstuðull: 3. Ég veð voða sjaldan stressaður fyrir prófin.



Hvernig varð fyrirtækið til?

Fyrirtækið varð til vegna þátttöku okkar í fyrirtækjasmíðju Ungra frumkvöðla á vegum Junior Achievement en það verkefni er hluti af áfangi á skólanum. Við vorum bara nokkur sem hópuðumst saman, svo þetta var alls ekki flókið og í bekknum urðu til þrjú sex manna fyrirtæki.

Hvernig kviknaði sú hugmynd að framleiða íþróttarúllur?

Okkur langaði að fara á markað sem við könnuðumst við, svona fitness-markað því við erum öll í íþróttum. Nokkrar hugmyndir kviknuðu og meðal þeirra var þessi með rúllurnar. Upphaflega stóð til að flytja inn rúllur en svo komumst við að því að við gætum mögulega framleitt rúllu á Íslandi sem yrði betri en frauðplastrúllurnar sem þegar eru á markaðnum. Eftir marga fundi höfum við samstarf með Set og Lystadún Marco, það fyrrnefnda býr til plaströrin inni í rúllunum og það síðarnefnda sér um að bólstra plasthólkinn og útbúa leðurlíki utan um rúlluna.

Var það flókið ferli að búa til rúllurnar?

Já, við fórum á einhverja 10 fundi með sjúkraþjálfurum, leikmönnum, Össur, Promens, Tempra og helsta plast-sérfræðingi Íslands, sjálfum Palla plasti. Það var þetta hönnunar- og framkvæmdarferli sem tók lengstan tíma í þessu verkefni. En eftir að hafa farið á fund með Lystadún Marco komumst við fljótlega að því að þau gætu framleitt rúllurnar með okkur.

Vinsældir íþróttarúlla hafa aukist verulega á síðustu misserum. Hvers vegna hefur þessi aukning átt sér stað?

Íþróttarúllur komu bara á markað hér á Íslandi fyrir um tveimur árum en þar áður hafa þær notið mikilla vinsælda úti í heimi. Fólk hafði ekki séð þessa vöru áður en það virðist vera ákveðin vakning í þjóðfélaginu um mikilvægi hreyfingar og því hafa slíkar rúllur verið vinsælar því það er ekki síður mikilvægt að hugsa vel um líkamann fyrir og eftir æfingar, rúllurnar eru jú ætlaðar til að mýkja vöðvana.

Markaðssetning ykkar á rúllunum hefur vakið athygli. Var ekkert vandamál að

fá afreksfólk í íþróttum hér á landi til að mæla með rúllunum?

Það var ekkert mál, það tóku allir vel í þetta. Við nýttum tengslanetið okkar vel og töluðum aðallega við fólk sem við þekkjum.

42 fyrirtæki frá stærstu framhaldsskólum landsins tóku þátt í fyrirtækjasmíðjunni og eftir 13 vikna ferli voru 12 fyrirtæki valin í úrslitin þar sem þið svo stóðuð uppi sem sigurvegarar. Hvað heldur þú að hafi verið lykillinn að sigri ykkar í keppninni?

Þetta flotta hönnunar- og framkvæmdarferli og það að við fórum á svona marga fundi til að undirbúa vöruna heillaði dómnemfdina og eins fannst þeim aðáunarvert að við skyldum búa til íslenska vöru því það eru margir sem flytja inn vörur frá útlöndum.

Þú ert að læra viðskipta- og hagfræði í Verzlunarskóla Íslands. Hefur námið hjálpað ykkur í þessum fyrirtækjarekstri?

Námið hjálpar okkur að halda utan um bókhaldið og allar tölur. Það er eflaust

flókið að gera slíkt ef þú kannst ekkert að vinna með tölur. Það má því segja að námið hafi nýst að einhverju leyti en auðvitað skiptir líka máli að vera góður í mannlegum samskiptum og að geta fengið góðar hugmyndir og það er kannski ekki eitthvað sem maður lærir í skóla endilega.

Heldur þú að fyrirtækið muni lifa áfram?

Algjörlega, við erum núna að fara að fá okkar eigin kennitölu. Hingað til höfum við starfað undir merkjum Ungra frumkvöðla en núna erum við að finna hagkvæmasta leiðina til að stofna okkar eigið fyrirtæki alveg frá grunni. Þetta verður því fin aukavinna í sumar að minnsta kosti.

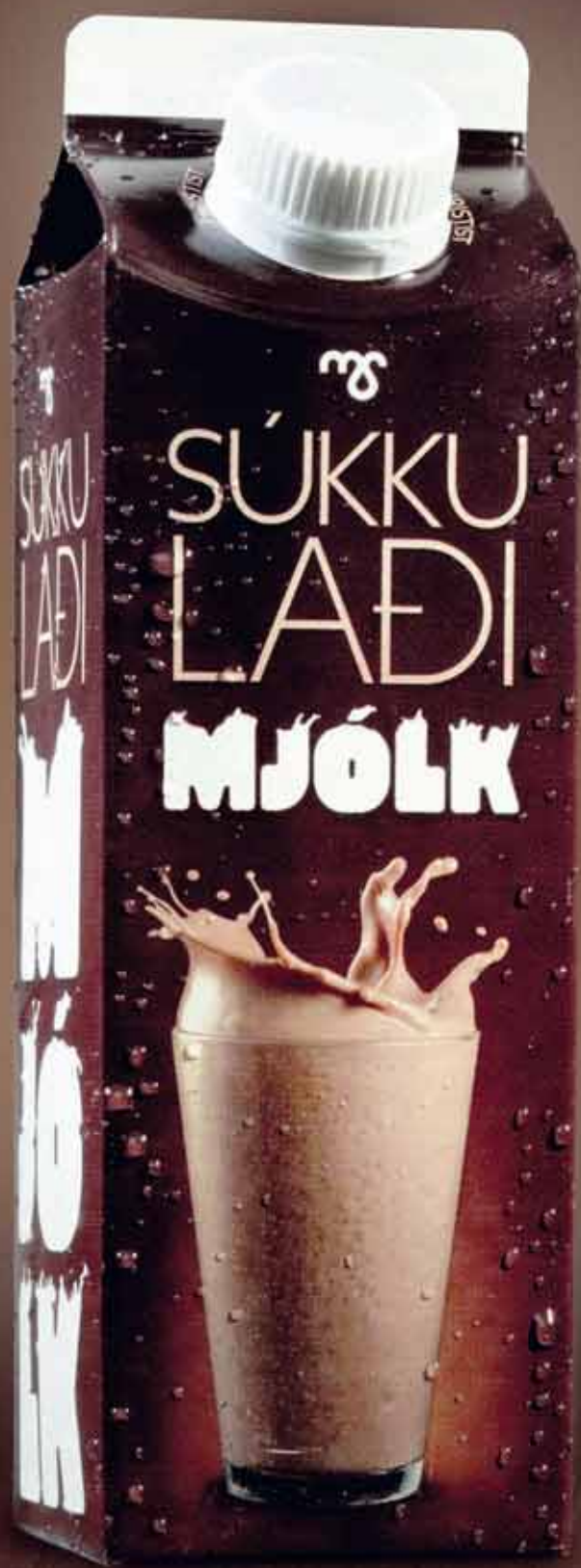
Hvert stefnið þið?

Við stefnum á það að allar líkamsræktarstöðvar, íþróttamenn og íþróttafélög á Íslandi noti Kratos-rúllur því íslenskt er best.

Áhugasamir geta fengið nánari upplýsingar á [facebook.com/kratosrullur](https://www.facebook.com/kratosrullur) og einnig er hægt að panta rúllur á kratosrullur@gmail.com.



EIN KÖLD KALLAR Á ÞIG



„EINS OG AÐ FÁ SÉR
SJEIK MEÐ BORGARA“

Friðrik, í bragðprófun Monitor

„DANSAR VEL VIÐ
GULRÓTARKÖKUR“

Fannar, í bragðprófun Monitor

Léttmjólk

APPADU ÞIG Í GANG...

Vaknaðu endurnærður

Nú þegar þú ert skilvirkur á daginn er þá ekki kominn tími á að vera skilvirkari á nóttunni meðan þú sefur? Smáforritið Sleep Cycle er snjöll vekjara-klukka sem greinir svefnvenjur þínar og vekur þig þegar þú sefur hvað lausast.



Hugmyndin er sú að ónáða þig ekki í djúpum svefni heldur að vekja þig þannig að þér finnist þú endurnærður og tilbúinn að takast á við verkefni dagsins. Appið kostar 0.99 dollara en hefur náð toppi smáforritalista í Japan, Þýskalandi, Frakklandi, Noregi, Svíþjóð og fleiri löndum en meira en milljón manns hafa keypt forritið.

BÆTINGARÁÐ BERGS



Innri og ytri stjórn

Það er áhugavert að skoða hugarfar heimsklassa íþróttamanna í sam-anburði við almennig. Þegar þú stendur þig illa á prófi, var það út af því prófið var alltof erfitt og ósann-gjarnt eða af því þú lærdir ekki nóg? Hvað með þegar þú stendur þig vel á prófi, var það út af því prófið var létt, jafnvel smá heppni eða af því þú varst vel undirbúinn? Það sem einkennir flesta heimsklassa íþróttamenn er að þeir trúa að þeir hafi fullkomna stjórn á umhverfinu á meðan almennigur er duglegri að afskrifa sín eigin afrek. Taktu stjórnina og trúðu að þú hefur áhrif á útkomuna!

Bergur er fyrrverandi frjálsíþróttakappi og starfar sem ÍAKeinka-þjálfari hjá Reebook Fitness. Skoðuðu fleiri ráð á www.facebook.com/baeting

Bætingaráð Bergs

ÍSL-ENSKUR TEXTI



David Guetta ásamt Sia - Titanium

I'm bulletproof, nothing to lose
Fire away, fire away
Ricochet, you take your aim
Fire away, fire away
You shoot me down but I won't fall
I am titanium
You shoot me down but I won't fall
I am titanium

Ég er skothelt, ekkert til að missa
Skjóta burtu, eldur burt
Endurkast, taka þú markmiði þínu
Skjóta burtu, eldur burt
Þú skjóta mig niður en ég mun ekki falla
Ég er títan
Þú skjóta mig niður en ég mun ekki falla
Ég er títan

Takk, Google Translate

DRAUGUR FORTÍÐAR



Kalli Bjarni vann fyrstu Idol stjórneittina hér á landi fyrir rúmum níu árum síðan. Sjálfsgagt muna allir eftir fallega gardínukakkanum hans og ómældri gleði Fimfhundruðkallsins og Önnu Katrínar sem lentu í 2. og 3. sæti.

Vitið þið í hverju ég lenti?

Maður er manns gaman, segir í stórmerkilegum ljóðabálki sem flestir landsmenn lesa í framhaldsskóla. Þó svo hann hafi verið ortur í grárri fornaskju hefur þessi viskumoli sannarlega aldrei fallið úr gildi og hugsanlega sjaldan átt jafnvel við og nú og það segi ég fullmeðvitaður um að „hinn dæmigerði nútímamaður“ verji klukkutímum saman einsamall fyrir framan tölvuskjá. Því, er sú iðja ekki oftast nær stunduð einmitt til þess að eiga í einhvers konar samskiptum við annað fólk? Myndi maður nokkuð senda marga tölvupósta ef maður gæti bara skrifað sjálfum sér? Væri nokkuð varið í Facebook ef eina afþreyingin þar væru myndir af manni sjálfum og manns eigin stöðuuppfærslur?

Ég hef nefnilega lengi velt eftirfarandi staðreynd fyrir mér: Ég er aldrei alveg einn. Auðvitað er ég kannski af og til einn heima hjá mér eða einn á ferð, en ég er alltaf „tengdur“ öðrum. Fjarlægðin milli mín og kærustu minnar er alltaf bara eitt SMS-skeyti í mesta lagi, ég get nánast fengið beina útsendingu af því hvað vinir mínir eru að gera með því að þrýsta á einn hnapp á gema-num mínum og það sem meira er, sjálfur legg ég mig hálfpartinn fram við að gera öðrum kleift að fylgjast með hverju skrefi mínu.

Ef ég stíg einn upp í strætó og eitthvað fyndið á sér stað, þá upplifi ég mig knúinn til að taka upp símann minn, senda einhverjum SMS um það, taka Instagram-mynd af því eða skella tísti inn á Twitter. Þetta geri ég nánast án þess að hugsa út í það (fyrir en eftir á). Ef ég er einn heima hjá mér að læra undir próf og rekt á einhverja fróðlega staðreynd í námsbókinni, þá geri ég það sama – ég fer í tölvuna og deili staðreyndinni með einhverjum. Ég vil ekki sitja einn á minningunni eða vitneskjunni, ég verð bara að „deila“ henni með einhverjum.

Af hverju geri ég þetta? Af hverju geymi ég ekki bara minninguna um það fyndna sem gerðist í strætó og segi síðan vinum mínum frá því næst þegar ég hitti þá? (Eða var það ekki annars þannig sem fólk gerði þetta fyrir tíma farsíma og samfélagsmiðla? Var fólk þá kannski alltaf með minnisbökkir á sér til að gleyma ekki?) Nú á dögum liggur við að maður geti ekki byrjað frásagnir í einhverjum félagsskap á orðunum „vitið þið í hverju ég lenti um daginn?“ því sennilega fengi maður bara svarið: „Já, reyndar – ég sá það á Facebook.“



Sjálfur hef ég auðvitað að mestu leyti gaman af samfélagsmiðlunum en ég veit svo sem ekki alveg af hverju maður gerir þetta allt saman, skrásetur daglegt líf sitt í þessar rafrænu upplýsinga-veitur.

Kannski skýrist þetta af fyrrnefndum viskumola úr Hávamálum, við erum jú flest hver félagsverur sem þrífast á því að vera í samskiptum við aðrar manneskjur, sama í hvaða formi þau eru. Eða geri ég þetta af því að ég er í eilífri leit að viðurkenningu og virðingu, til dæmis í formi „like“ á Facebook? Ég veit það ekki, kannski bara samblanda af öllu. Hver sem ástæðan er, þá varð ég bara að fá að deila þessu með ykkur og ég vona bara að ykkur líki það.

ORÐ Í BELG

Einar Lövdahl Gunnlaugsson
einar@monitor.is @EinarLovdahl



VIKTOR OG BRYNJAR ERU ALLTAF SLAKIR Á KANTI

FRASAKÓNGARNIR

Píkuhár á könguló

Það kannast allir við orðasambandið að muna mjóu. Hér er „mjóu“ skipt út fyrir „píkuhári á könguló“ enda eitt slíkt afar mjótt.

Dæmi: „Af hverju ertu svona skelkaður í framan, Bói?“ - „Af því að það munaði píkuhári á könguló að ég hefði tognað aftan í lærinu.“

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.

10

leiðir til að „feika“ sumarið

Nú er sumarið komið samkvæmt dagatalinu en veðurguðirnir virðast ekki meðvitaðir um það frekar en fyrri ár. Monitor tekur til sinna ráða og hjálpar þér að kreista sumargleði út úr gluggaveðursdögum.

1 FÁÐU ÞÉR BRÚSABRÚNKU. Makaðu síðan á þig sólarvörn þannig að þú ilmir eins og sumarið og segðu öllum sem spyrja að þú hafir bara skotist smá í Nauthólsvík um helgina.

2 GEFÐU EINHVERJUM SUMARGJÖF. Monitor mælir með skotbolta, jójó, sippubandi eða öðru sem hægt er að leika með úti í garði.

3 FARÐU Í STRANDBLAK. Rúllaðu um Nauthólsvíkina með miklum tilbúðum til að verja þinn vallahelming. Mikilvægast er þó að allir viðstaddir klæðist spandexi.

4 SKARTADU SÓGLERAUGUM. Skartaðu stærstu sógleraugum sem þú finnur, jafnvel þegar það er alskýjað. Býflugulúkkið á ávallt rétt á sér.

5 NEON-LITIR. Stíllinn segir að neonlitir verði eitt það heitasta í sumar og það er ekki seinna vænna að taka forskot á sæluna og vippa út skærgræna samfestingnum og kandifloss-varalitnum.

6 SUMARDJAMMILFINNINGIN. Fáðu sumardjammtilfinninguna með því að fara niður í bæ meðan enn er bjart um áttaleytið. Vertu inni á sama staðnum til átta morguninn eftir og þegar þú kemur út er eins og sólin hafi aldrei sest.

7 GRILLADU EITTHVAÐ STÓRKOSTLEGT. Best er að velja eitthvað sem þú tengir við sumarið eins og kirsuber eða frostpinnna. Monitor mælir með grænum hlunk og barbeque-sósu.

8 FINNDU SUMARÁSTINA. Til þess að þú getir átt þitt skínandi Grease-agnablik þegar þú snýrð aftur til skóla eða vinnu er mikilvægt að hefja leitina sem fyrst. Monitor gefur þér til 17. júní, annars geturðu gleymt þessu.

9 SETTU UPP ÚTIHÁTIÐ. Allt sem þú þarft er bakgarður með skilningsríkum nágrönnum, nokkrir vinir í loppapeysum og sveitaballastjarna frá tíunda áratugnum til að glamra á gitarinn.

10 FARÐU TIL ÚTLANDA. Láttu þig hverfa í svona þrjár vikur og hver veit nema það verði ekki komið alvöru.



VÍSINDAVEFURINN

Rignir á Mars?

Nei, það rignir ekki á Mars en það getur hins vegar snjóað þar. Það hefur lengi verið vitað að á Mars eru ský, þau er hægt að greina frá jörðu. Flest ský á Mars eru samsett úr frosnu koltvíldi en þar er þó einnig að finna ský úr frosnu vatni. Árið 2008 komust vísindamenn að því, með aðstoð geimfarsins Phoenix, að það getur snjóað úr þessum skýjum. Reyndar féll snjórinn ekki á reikistjórnum heldur gufaði hann upp í loftþjúpnum á leiðinni niður. Snjórinn var úr vatni en ekki koltvíldi. Oftast þegar snjór fellur á Mars er hann frosið koltvíldi. Þar sem loftþrýstingur á Mars er mjög lítill og hitinn þar oftast neðan frostmarks, er vatn þar aðeins að finna sem ís í heimskautajökulum eða sem gufu í andrúmsloftinu. Engu að síður er fræðilegur möguleiki að ferskvatn í vökvaham sé að finna á stöku stað á yfirborði hnattarins. Á yfirborði Mars er víða að finna merki um að þar hafi einhvern tíma í fyrndinni verið fljótandi vatn. Þar er til dæmis hægt að greina uppþornuð stöðuvötn, strandlínur og árfarvegi.

ROBERT
DOWNEY JR.

GWYNETH
PALTROW

DON
CHEADLE

GUY
PEARCE

AND
BEN
KINGSLEY



MARVEL

IRON MAN 3

MARVEL STUDIOS PRESENTS IN ASSOCIATION WITH PARAMOUNT PICTURES AND DMG ENTERTAINMENT A MARVEL STUDIOS PRODUCTION ROBERT DOWNEY JR. "IRON MAN 3" GWYNETH PALTROW DON CHEADLE GUY PEARCE REBECCA HALL STEPHANIE SZOSTAK
JAMES BARGE DALE WITH JON FAVREAU AND BEN KINGSLEY CASTING BY SARAH HALLEY FINN, C.S.A. MUSIC BY BRIAN TYLER MUSIC SUPERVISOR DAVE JORDAN VISUAL EFFECTS SUPERVISOR CHRISTOPHER TOWNSEND COSTUME DESIGNER LOUISE FROGLEY EDITOR JEFFREY FORD, A.C.E. EXECUTIVE PRODUCERS PETER S. ELLIOTT
PRODUCTION DESIGNER BILL BRZESKI DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY JOHN TOLL, A.S.C. EXECUTIVE PRODUCERS STAN LEE DAN MINTZ PRODUCERS ALAN FINE EXECUTIVE PRODUCERS CHARLES NEWIRTH VICTORIA ALONSO STEPHEN BROUSSARD EXECUTIVE PRODUCERS LOUIS DESPOSITO EXECUTIVE PRODUCERS JON FAVREAU PRODUCED BY KEVIN FEIGE
SCREENPLAY BY DREW PEARCE & SHANE BLACK DIRECTED BY SHANE BLACK

KOMIN Í BÍÓ

Facebook.com/IronMan 18 & © 2013 Marvel & Subs. www.marvel.com

SAMBÍÓN
EGILSHÖLL

LAUGARAS
BÍÓ

Arion banki

SAMBÍÓN

SAFARÍKI

sumarboðinn
frá Floridana

GLEÐILEGT SUMAR!



Floridana
LIFÐU VEL!

Fíkniefni

*mjög
lálægt
manni*

í Reykjavík 2013

Styr Júlíusson leikur ólíkindatólið **Arnald** í *Fölskum fugli*. Hann ræddi við **Monitor** um frumraun sýna á hvíta tjaldinu, dálæti sitt á Harrison Ford í æsku, dimmissio og framtíðaráform sín í leiklist.



Síðasta sem ég...

Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana: Ég ferðaðist til Parísar á vegum skólans í svokölluðum Parísaráfanga, það var stórkostlegt.



Síðasti veitingastadur sem ég borðaði á: Prikið.



Síðasta bíómynd sem ég horfði á: Subway.



Síðasti hlutur sem ég keypti mér: Kaffibolli.



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



Styr Júlíusson er 21 árs nemi við Menntaskólann við Hamrahlíð sem fer með aðalhlutverk í myndinni Falskur fugl sem frumsýnd var á dögumum. Myndin er byggð á samnefndri skáldsögu eftir Mikael Torfason og hefur hún þegar hlotið ágætisviðtökur. Styr segir verkefnið hafa verið sannkallaða „djúpa laug“ sem honum var hent út í, enda hafði hann ekkert komið nálægt kvikmyndaleik fram að þessu verkefni, þrátt fyrir að hafa haft brennandi áhuga á kvikmyndum og leiklist frá barnsaldri.

Blaðamaður Monitor settist niður með þessum unga Vesturbæingi og ræddi við hann um Arnald í Fölskum fugli, reykingar, froskalappir, dimission, sumarið sem framundan er, framtíðaráformin í leiklist og kvikmyndagerð og allt þar á milli.

Texti: Einar Lövdahl
Myndir: Árni Sæberg

einar@monitor.is
saeberg@mbl.is

Til lukku með frumsýninguna. Á fimmtudagskvöldið síðastliðinn fylgdist þú með sjálfum þér á stóru kvikmyndaþjálfari með fullum sal af fólki í fyrsta skipti. Hvernig var sú tilfinning?

Hún var vægast sagt undarleg. Ég veit ekki hvort það hafi skipt einhverju máli hvort ég sé óvanur eða ekki, þetta bara gerðist og ég man voðalega lítið eftir því (hlær). Ég var gríðarlega stressaður fyrir þessu, ég viðurkenni það en svo þegar maður settist í sætið í biósálfnum, þá gat maður svo sem ekkert annað en hugsað: „Þetta er búið og gert,“ og fylgst með útkomunni.

Hvernig viðbrögð hefur þú fengið í kjölfarið?

Ég hef fengið ágætisviðtökur, að minnsta kosti frá því fólki sem hefur nálgast mig. Annars er ég svo sem bara ósköp afslappaður og hlédrægur í sambandi við þetta og bíð bara eftir fleiri dómum.

Þetta er í raun algjör frumraun þín, þar sem þú hefur ekki leikið í kvikmynd áður. Vissir þú þá eitthvað hvað þú varst að gera?

Ég var svo heppinn að fá að vera með allt þetta góða fólk í kringum mig. Þór Ómar leikstjóri og Davíð Guðbrands framleiðandi og leikari myndarinnar vissu alveg nákvæmlega á hvaða stað ég var og að það þyrfti að vinna dálítið í þessu með mér. Þeir hjálpuðu mér alveg ómetanlega mikið.

Kom þá aldrei sá tímamunktur þar sem þú hugsaðir: „Sjitt, út í hvað er ég kominn?“

Jújú, mig minnir að það hafi gerst snemma í ferlinu en einhvern veginn aðlagast maður alltaf aðstæðum og svo var bara svo mikil jákvæðni í þessum hóp að það var ekki annað hægt en að tækla þetta verkefni.

Í myndinni leikur þú meðal annars í senum einni á móti Hilmi Snæ, einum reyndasta leikara landsins. Hvernig upplifdir þú það?

Það var auðvitað skrytið en líka sjúklega skemmtilegt. Maður fann alveg fyrir því að hann vissi nákvæmlega hvað hann var að gera og hann þurfti kannski ekki beint að spyrja spurninganna sem ég var að spyrja (brosir). Hilmi Snæ er líka fáránlega skemmtilegur gæi og veit ógeðslega mikið um þennan bransa þannig að hann hjálpaði mér helling á setti. Það hjálpaði mér bæði að tala við hann og bara að fylgjast með honum leika.

Hvernig landaðir þú annars hlutverkinu?

Ég hafði farið í nokkrar áheyrnarprufur fyrir ýms hlutverk þannig að Jón Atli (Jónasson) handritshöfundur kannaðist við mig og benti Þór Ómari leikstjóra á mig. Síðan hittumst við Þór Ómar og áður en ég vissi af var ég bara kominn með hlutverkið.

Hver er þessi Arnaldur sem þú leikur?

Arnaldur er ólíkindatöl sem verður fyrir þeim mikla harmi að missa bróður sinn. Hann er haldinn miklum ranghugmyndum um lífið og tilveruna og við fáum að fylgjast með honum fara út af beinu brautinni. Hann er búinn að hugsa um ýmsa hluti alveg fram og til baka þangað til að hugsanirnar eru orðnar að risastór- um hnút í hausnum á honum sem verður þá bara að hálfgerðri geðveiki. Allt þetta stafar af samskiptaleyzi, sem þessi saga deilir því dálítið á.

Í myndinni sýnir hann af sér ofbeldisfulla hegðun en mér er sagt að þú myndir sjálfur ekki gera flugu mein. Ef Arnaldur væri strákur sem þú kannaðist við úr skólanum, væri þú hræddur við hann?

Ábyggilega, ég myndi allavega halda mig í ákveðinni fjarlægð frá honum.

Arnaldur er einnig háður fíkniefnum. Hvernig var að setja sig inn í hugarheim einhvers sem er í þeim sporum?

Það var kannski ekkert sérstaklega flókið af því að núna, í Reykjavík 2013, þá eru fíkniefni mjög nálægt manni. Það var í raun enginn skortur á reynslusögum frá fólki í kringum þessa bíómynd sem nýttust manni í að komast í þennan karakter.

Hvernig undirbjóst þú þig fyrir hann?

Það var náttúrulega til dæmis með þessum reynslusögum og svo fengum við langt og gott æfingartímabil, sem var mjög mikilvægt. Svo finnst mér ágætt að lýsa undirbúningnum með svona mynd í litabók þar sem þú þarft að tengja saman helling af punktum til að fá út heildstæða mynd. Ég þurfti að hugsa ýmsar hugsanir, sem voru þá punktarnir, og þegar ég var búinn að fara í gegnum þau þrep þá kom út ákveðin mynd, sem er karakterinn sem fólk sér í myndinni.

Og tekur það á að hugsa þessar þungu hugsanir og leika einstakling sem upplifir svona mikla vanlíðan?

Eins og þú nefndir erum við Arnaldur kannski ekki líkar manngerðir og ekki beint á sama stað í lífinu þannig að maður þurfti alveg að teygja sig langt til að komast inn í þetta hugarfar. Annars veit ég ekki hvort þetta hafi reynt eitthvað sálrænt á mig, þó svo að það sé góð spurning. Tökutímabilið var í raun mjög undarlegur tími. Þetta voru oftast 12 tíma tökudagar, sem stundum teygðust alveg upp í 16 tíma, þannig að ég skröpaði alltaf í skólanum á þessu tímabili og sinnti til dæmis ekki miklu félagslífi. Ég veit samt ekki hvort ég hafi orðið nokkuð grimmari við fórelra mína eða eitthvað. Ég vona allavega ekki (brosir).

Arnaldur keðjureykir í myndinni. Veist þú hvað þú þurftir að reykja margar sigarettur á meðan á tókum stóð?

Ég er ekki með nákvæma tölu en það komu alveg dagar þar sem ég reykti töluvert magn af tóbaki. Það er til dæmis ein partíseni í myndinni og ég hugsa að ég hafi reykt upp undir tvo pakka við tókur á því atriði einu saman.

Var það ekkert tiltökumál?

Það tók auðvitað stundum á en annars reyki ég reyndar líka „utanvallar“. Það kom einhvern tímann fyrir að ég var í algjöru níkotínsjokki og þurfti bara að fá að setjast aðeins niður áður en lengra var haldið.

En hvað með skólann og skröpið?

Það var vægast sagt vesen, ég er kominn illa upp á kant við skólann. Ég held að áfangastjórnin sé ekki sáttur með mig enda bitnaði þetta auðvitað mikið á mætingunni minni í fyrra og hefur gert það líka núna á þessari önn. Ég held ég sé kominn með hátt upp í 57 fjarvistir þannig að ég verð að fara að kíkja til námsráðgjafans, jafnvel bara strax á morgun.

Hvaðan kemur nafnið þitt, Styr?

Það er úr Heiðarvíga sögu. Þar er talað um Víga-Styr sem drap einhverja tvo berserki. Ég hef reyndar ekki lesið þessa sögu, ég ætti kannski að bæta úr því, en ég man eftir að hafa einu sinni fundið einhverja spurningu í Trivial Pursuit þar sem spurt var um þennan Víga-Styr. Annars er þetta auðvitað bara nafnið mitt, þannig að ég hef ekki mikið velt mér upp úr þessu. Þetta hefur alltaf verið mjög venjulegt nafn fyrir mér.

Samkvæmt þjóðskrá er aðeins til einn annar strákur sem heitir Styr sem 1. eiginnafn. Hefur þú hitt hann?

Já, ég hef reyndar hitt hann. Ég held að hann sé með litla bróður mínum í Vesturbæjarskóla og ég hitti hann einhvern tímann þegar ég var úti í fótbolta með bróður mínum.

Spólum aðeins til baka. Þú bjóst í París þegar þú varst 2-4 ára með mömmu þinni sem vann þar á þeim tíma. Kannst þá „Meistara Jakob“ á frönsku og filar froskalappir?

Ég kann Meistara Jakob á frönsku en ég man svo sem ekki eftir því að hafa smakkað froskalappir. Hins vegar er algjör synd að segja frá því að ég talaði reiprennandi frönsku þegar ég kom heim en gleymdi henni á svona

þremur vikum. Ég hef reyndar verið svo heppinn að það er svo mikið af frönskuáföngum í MH þannig að ég hef náð að rifja þetta aðeins upp en ég verð örugglega aldrei jafngóður og ég var þegar ég var 4 ára.

Átt þú einhverjar sterkar minningar þaðan?

Ég á einhverjar svona stakar minningar og mér þykir mjög vænt um París og langar klárlega að búa þar einhvern tímann aftur. Ég man reyndar hvað ég elskaði Han Solo og Indiana Jones á þessum tíma. Það er frekar vandræðalegt að segja það en af því mig langaði svo mikið að verða Han Solo, þá má kannski segja að Harrison Ford hafi opnað augu mín fyrir því að verða leikari.

... af því mig langaði svo mikið að verða Han Solo, þá má kannski segja að Harrison Ford hafi opnað augu mín fyrir því að verða leikari.

Hefur þú sem sagt verið þessi mikli kvikmyndaá-hugamaður sem þú ert í dag síðan þú manst eftir þér?

Ég man allavega að þegar ég var yngri fórum við mamma mín oft um helgar í Kolaportið og keyptum nokkrar VHS-spólur sem við horfðum síðan á í vikunni eftir. Það var síðan ábyggilega í gagnfræðaskóla sem kvikmyndaá hugin fór að verða mjög mikill. Ég er líka í mjög þéttum og nánnum vinahóp og allir í hópnum hafa virkilegan áhuga á kvikmyndum og kvikmynda-gerð. Við höfum meira að segja verið að stefna dálítið að því að fara að gera okkar eigin stuttmyndir og þess háttar.

Þegar þú varst 14 ára fórst þú út til Bandaríkjanna á leiklistarnámskeið að eigin frumkvæði. Hvað kom til?

Á þeim tímamarki var ég alveg búinn að átta mig á að mig langaði að gera eitthvað sem tengist leiklist. Ég fann þetta námskeið á netinu og það vildi svo heppi-lega til að ég var að fermast um svipað leyti og nýtti mér því fermingarpeninginn í að skella mér út. Þetta voru eiginlega svona leiklistarþúðir í heilan mánuð þar sem öllum krökkunum var skipt niður í nokkra leikhópa og hver leikhópur setti upp eina sýningu. Hópurinn minn setti upp „Pride and Prejudice“. Þó svo ég hafi bara verið 14 ára var ég ágætur í enskunn meðal annars af því ég átti kanadískan stjúpabba á þessum tíma.

Þrátt fyrir þennan mikla leiklistaráhuga þinn hefur þú ekkert tekið þátt í leikfélagsstarfi í menntaskóla, er það nokkuð?

Nei, einmitt, það hafa kannski verið ákveðin mistök hjá mér. Ég hef alltaf haft lúmskan áhuga á því að prófa að vera með í leikfélaginu en það hefur bara einhvern veginn aldrei gerst. Ég hugsa að ástæðan fyrir því sé einfaldlega bara sú að ég tók aldrei neinn sérstakan þátt í félagslífinu í MH til að byrja með. Ég tók heldur ekki þátt í kórnum í skólanum né hef ég nokkurn tímann borgað nemendafélagsgjöldin.

Þú hefur hins vegar látið að þér kveða sem dansari.

Já, ég var í breikdansi þegar ég var 13 ára og það gekk mjög vel. Ég vann meira að segja einhverja breikkeppni en svo dofnaði sá áhugi bara. Þegar ég var að byrja í menntaskóla byrjaði ég

að læra ballett í Listdansskólanum og fór í MH á listnámsbraut. Ég held að ég hafi síðan bara hætt í ballett af einhverjum svona týpískum uppreisnaræstum sem unglíngur. Mér var náttúrulega líka bara hent út í djúpu laugina, ég var bara einhver breikdansari með derhúfu sem var allt í einu byrjaður að æfa ballett með einhverjum 20 stelpum sem höfðu æft ballett frá því þær voru 5 ára (hlær).

Þú sagðir mér áðan að þú sæir eftir því að hafa hætt.

Já, ég myndi segja það. Ég hugsa að ef ég hefði haldið áfram, þá væri ég líklega útskrifaður úr MH af listdans-

|| ... ég var bara einhver breikdansari með derhúfu sem var allt í einu byrjaður að æfa ballett með einhverjum 20 stelpum sem höfðu æft ballett frá því þær voru 5 ára (hlær).



brautinni, þannig að það er ekki síst þess vegna sem ég sé eftir því.

Viðtal þetta birtist á sumardaginn fyrsta. Hvað ætlar þú að gera í sumar?

Núna má segja að veggirnir losni þegar ég klára menntaskóla þannig að mig langar að reyna að fíkra mig eitthvað áfram á eigin vegum með einhverju fólki í því að gera stuttmyndir eða skrifa handrit eða smásögur. Ég hugsa að ég vinni í einn mánuð hjá Ferðakompaníinu úti á Granda, ef það er opið pláss þar handa mér, og nýta síðan sumarlaunin í þessa hluti sem mig langar að gera.

Þú átt síðan að dimmitera á föstudaginn. Í hvernig búningi ætlar þú að vera?

Ég hef ekki hugmynd. Þetta virðist vera frekar óalvarlegt en samt eru allir í einhverju stresskasti: „Sjitt maður, ég á eftir að finna búning!“ og eitthvað svona. Ég þori að veðja að ég eigi bara eftir að enda á því að vera að gramsa í einhverjum skúffum heima á föstudagsmorguninn að leita að einhverjum fáránlegum klæðnaði. Vinahópurinn minn er að minnsta kosti ekki búinn að negla niður neinn ákveðinn búning sem allir eiga að klæðast.

Og þá færð þú spurninguna sem þú átt eftir að þurfa að svara óteljandi sinnum í stúdentsveislunni þinni eftir mánuð: Hvert stefnir þú eftir menntaskólann?

Ég held að ég stefni að komast í nám í leikstjórn eða leiklist einhvern tímann í framtíðinni. Í þeim efnum finnst mér meira spennandi að læra erlendis, ég er búinn að vera svo lengi á Íslandi að mig langar að komast út til tilbreytingar. Ég hugsa að ég ætli samt að taka mér frí frá námi í að minnsta kosti eitt ár og reyna jafnvel að komast að í einhverju aðstoðarstarfi á setti hjá einhverju kvikmyndaframleiðslufyrirtæki. Mér finnst sú þæling mjög spennandi.

SMÁA LETRIÐ

KVIKMYNDIR

Myndin sem ég get horft á aftur og aftur: *A bout de souffle*.

Myndin sem ég felli tár yfir: *Mel Gibson's the Passion*.

Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir: *The Big Lebowski*.

Uppáhaldsmyndin mín í æsku: *Star Wars*.

Versta mynd sem ég hef séð: *The Room*.



TÓNLIST

Lagið í upphaldi þessa stundina: *Tom the Drum* með *Palma Violets*.

Lagið sem kemur mér alltaf í gott skap: *Cat People* með *David Bowie*.

Lagið sem ég fíla í laumi: *It's Only Us* – *Robbie Williams*.

Nostalgiulagið: *Last Christmas* – *Wham*.

Lagið sem ég syng í karóki: *Boys Are Back in Town* – *Thin Lizzy*.



FORM OG FÆÐI

Upphaldsmatur: *Humar*.

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

Versti matur sem ég hef smakkað: *Spinat*.

Líkamsræktin mín: *Miðbæjarröltið*.

Stoltasta augnablikið á íþróttakerfinum mínum: *Á ég íþróttakerfinum mínum?*





TYGGÐU EXTRA

EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

 Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuafnis í tyggigúmmii

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

Dagný Harðardóttir er nítján ára og starfar í fatabúðinni **Spúútnik** í Kringlunni. Dagný hefur brennandi áhuga á tísku og töffaranum í henni finnst gaman að blanda saman glamúr og rokki. Hér sýnir hún **Stílnum** nokkur vel valin dress.

Fer eftir tískunni í hausnum

Hver er Dagný?

Dagný er stelpa sem er alltaf á fullu að gera eitthvað. Ég á mjög erfitt með að chilla of mikið svo ég passa mig að hafa alltaf nóg fyrir stafni. Ég er mikið fyrir list, hönnun, íþróttir og útlit.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

Allt sem mér dettur í hug. Það fer rosalega mikið eftir því hvernig ég vakna á morgnana og hvað ég er að fara að gera yfir daginn. Ég er mikill töffari í mér og finnst skemmtilegt að blanda glamúr og rokki saman. Mér finnst smáatriðin skipta miklu máli, þess vegna set ég oftast á mig mikið af skarti og fylgihlutum. Ég á það til að blanda mikið af litum og formum saman í klæðnaðinum.

Hefur þú mikinn áhuga á tísku?

Eiginlega of mikinn áhuga, ég fer samt aðallega eftir því sem er í tísku í hausnum á mér.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Spúútnik, Kolaportinu, Fatamarkaðinum, Levi's, Rauða krossinum, Nostalgíu, Topshop.

Hvaða árstími finnst þér skemmtilegastur hvað varðar tísku?

Haust og vetur, því þá hef ég möguleikann á að klæða mig í margar flíkur, sérstaklega hvað varðar yfirhafnir.

Hvað er ómissandi að eiga í fataskápnum fyrir vorid?

Mér finnst möst að klæðast björtum, sterkum litum á þessum tíma, sérstaklega því sumarið er í vændum. Gott fyrir geðheilsuna að vera í litum annað slagid.

Hver hafa verið þín verstu tískumistök?

Úff, ætli ég þurfi ekki að segja þegar ég fór í hvítar gallabuxur við hvíta og bleika Henson-peysu, setti svo hvíta skeljasandala við og viti menn, ég skellti upp bleikum varaliti í stíl. Back in my childhood.

Hver er best klædda kona í heimi?

Ég get ekki nefnt eina því ég er með fjórar í uppáhaldi. Mary Kate Olsen, Blake Lively, Taylor Momsen og Demi Lovato. Þær eru kannski engir frumkvöðlar í tísku, en virkilega nettar í mínum augum.

Er eitthvað skemmtilegt á döfnni hjá þér?

Lífið er soldið á „repeat“ eins og er, vinna-æfa-vinna. Er samt byrjuð að hugleiða sumarplönnin, fer í svona týpiskar íslenskar útilegur, tónleika hér og þar. Ætla svo að enda sumarið í sól og blíðu með vel völdu liði þar sem helst enginn skilur íslenska tungu.

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

Þessi spurning kemur aðeins of seint, eða ertu kannski að bjóða mér í flúr? Ég er nefnilega að safna. Hálfnuð með vinstri handlegginn í frekar asískum stíl, en er komin með nokkuð margar hugmyndir varðandi framhaldið.



SPARI

KJÓLL - FATAMARKAÐURINN
LEGGINGS - SPÚÚTNIK
BELTI - SPÚÚTNIK
SKÓR - GS SKÓR
HÁLSMEN - SPÚÚTNIK
HRINGIR - HÉÐAN OG ÞAÐAN



HVERSDAGS

JAKKI - KOLAPORTIÐ (KEYPTUR Í LONDON)
SAMFELLA - SPÚÚTNIK
LEÐURBUXUR - NOSTALGÍA
SKÓR - GS SKÓR
HLIÐARTASKA - TÖSKU- OG HANSKABÚÐIN
SKART - HÉÐAN OG ÞAÐAN, AÐALLEGA ÞAÐAN



ÚT Á LÍFIÐ

KJÓLL - FATAMARKAÐURINN
BELTI - LEVI'S
BUXUR - LEVI'S (PÖNKADI ÞÆR SMÁ)
SKÓR - ÚR SMÁRALIND



UPPÁHALDS

JAKKI - FATAMARKAÐURINN
GLIMMERBOLUR - SPÚÚTNIK
TÍGLATOPPUR - NOSTALGÍA
FLAUELSBUXUR - GÖTUMARKAÐUR
SKÓR - MANÍA
SÓLGLERAUGU - MANÍA



HÉR FER SÖNGKONAN HELDUR YFIR STRIKIÐ. SUBBULEGT OG LJÓTT DRESS.



ELEGANT OG FALLEGT DRESS. HVÍTI LITURINN, BLETTATÍGRAMYNSTRÍÐ OG RAUÐI VARALITURINN PASSA SÉRLEGA VEL SAMAN.



STÓRFURÐULEGT FATAVAL HJÁ RIHÖNNU. POKALEGT OG EKKI FLOTT.



SVÖRT OG SEIÐANDI. RAUÐI VARALITURINN OG PERLURNAR GERA ALLT FYRIR HEILDARÚTLITIÐ.

TÍSKUGOÐ SEM ÞORIR

Rihanna er þekkt fyrir djarfan og töffaralegan fatastíl. Oft og tíðum er stjarnan virkilega flott til fara en það kemur fyrir að hún fari aðeins yfir strikið. **Stíllinn** tók saman nokkur dæmi.



HÉR ER ALLTOF MIKIÐ Í GANGI, SOKKABUXURNAR, STUTTBUXURNAR OG GALLAJAKKINN OG VESTIÐ ER EKKI GÓÐ SAMSETNING.



SNIÐIN ERU FLOTT EN SKÆRI LITURINN ER HELST TIL OF MIKIÐ.



„DENIM ON DENIM“. EF EINHVER ÞULLAR ÞAÐ ÞÁ ER ÞAÐ RIRI. DERHÚFAN ER TÖFF VIÐ.



AFSLÖPPUÐ OG ALGJÖR TÖFFARI.



Stjörnustríð



Olivia Munn vs. Nicky Hilton

Þær eru báðar settlegar og sætar í þessum dúllulega Valentino-kjól. Þær taka hárið upp og eru með náttúrulega fördun við marglitadán kjólinn. Þær þurfa að deila titlinum að þessu sinni.

Mischa Barton vs. Vanessa Hudgens

Þetta Katharine Kidd-blúndudress er einstaklega falllegt. Mischa reynir að krydda það upp og bætir við rauðum varalit en Vanessa hittir naglann á höfuðið með stutta hárinu og nude-vörunum.

Ashley Greene vs. Khloe Kardashian

Þær eru sjóðandi heitar báðar tvær í þessum Antonio Berardi-kjól. Khloe styttr sinn kjól sem gerir hann kynþokkafyllri en að mati Stílsins var það rétt ákvörðun hjá Ashley að halda síddinni.

Kate Bosworth vs. Shay Mitchell

Þessi sumarlegi gallakjöll kemur vel út á stjörnunum tveimur. Stíllinn er yfir sig hrifinn af heildarútlitinu hennar Kate. Hún bætir smá töffaraleika í dressið, með beltinu og flottum skóm.

"Let's face it, this is not the worst thing you've caught me doing."
(Iron Man, 2008)

KVIKMYND

Murica – Fuck Yeah!

Þegar ófyrirleitnir Norður-Kóreubúar banka upp á í Hvíta húsinu með óhreint mjöl í pokahorninu geta hvorki bandaríski herinn né FBI stöðvað þá heldur þarf einn fyrrverandi sér-sveitarmaður að klæða sig í stóru stráka-buxurnar og sjá um verkið. Svona lýsir nýjasta kvikmynd úr smíðju Hollywood sér og fyrir þá sem hafa gaman af byssum, hnefahöggum og sprengjum er þessi tilvalin. Íslandsvinurinn og lífskúnnstnerinn Gerald Butler fer með aðalhlutverkið í þessari blóði drifnu kvikmynd en honum til halds og trausts í aukahlutverkum eru Aaron Eckhart og Morgan Freeman.

Kvikmyndin er ótrúlega bandarísk í alla staði og spilar mikið inn á þjóðernisstolt og baráttu-vilja Ameríkana þegar mótlætið

bankar upp á. Mikið er um „slow motion“-skot þar sem bandaríski fáninn sést sundurtættur eftir árás vondu kallanna og ég hrein-



OLYMPUS HAS FALLEN

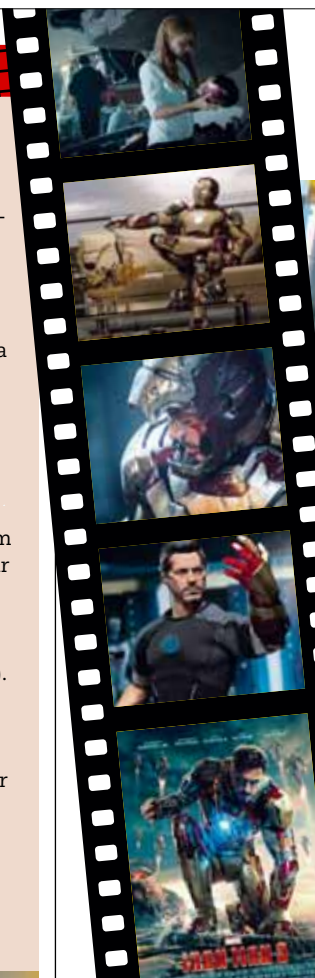
HJÁLMAR KARLSSON

MMMMMM



lega sé fyrir mér fólk með tár á hvarmi í kvikmynda-húsum Bandaríkjanna, blótandi þessum vondu mönnum frá Asíu.

Þrátt fyrir að vera tilgerðarleg og fyrrsjáanleg í alla staði, þá er skemmtana-gildið gífurlegt og kom mér á óvart hversu fersk hún var. Butler-inn er grjótharður í hlutverki þunglynda sérsveitarmannsins og vondu kallinn frá Norður-Kóreu skilar sínu vel sem miskunnarlaus fantur sem lætur ekkert stöðva sig (enda er hann í góðu skúrkaformi eftir að hafa leikið skúrka í The Fast and the Furious og Die Another Day). Fyrir þá sem vilja heilalausa og ofbeldisfulla skemmtun gef ég Olympus Has Fallen mín bestu meðmæli og væri jafnvel sterkur leikur að horfa á Armageddon áður en haldið er í bió, svona til að koma Ameríkupeppinu vel í gang! Þeir sem vilja mynd með einhverri dýpt og góðum leik ættu að halda sig frá þessari.



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Iron Man 3

Hinn frakki en ofursnjalli iðnrekandi Tony Stark kemur aftur í þriðju myndinni um Iron Man. Hann mætir nú óvini sem á sér engin takmörk. Eftir að einkalífi Stark hefur verið rústað af höndum óvinarins, hefst leit hans að þeim sem eru ábyrgir. Þessi ferð mun við hvert horn reyna á dug hans og sýna úr hverju hann er í raun gerður. Með bakið upp við vegg mun Stark neyðast til að komast lífs af aðeins með eigin útbúnaði, og reidir sig á eigin hugvitssemi og eðlisávisun til að vernda þá sem standa honum næst. Þegar Stark berst til að komast til baka, uppgötvar hann svarið við spurningunni sem hefur ásótt hann: gerir maðurinn búninginn eða gerir búningurinn manninn?

Leikstjóri: Shane Black.
Aðalhlutverk: Robert Downey Jr., Guy Pearce, Don Cheadle, Gwyneth Paltrow, Scarlett Johansson, Ben Kingsley, Rebecca Hall, Jon Favreau and William Sadler.
Lengd: 140 mínútur.
Aldurstakmark: 12 ára.
Kvikmyndahús: Sambíóin Álfabakka, Egilshöll og Kringlunni og Laugarásbíó.



VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladid

Scandiphone
Retro borðsími.
9.990 kr.

MyAmp
iPod hátalari/magnari.
4.990 kr.

Karlsson
Vinilplötukukka.
6.990 kr.

Emergency Bowtie
Þverslaða.
1.490 kr.

Retro Cover
iPhone hülstur og standur.
2.900 kr.

Pickmaster
Gerðu þínar eigin gítarlegur.
4.500 kr.

HETTUPEYSUR OG GJAFAVARA Í ÚRVALI

American Apparel
Hettupeysur.
8.900 kr.

DOGMA
SMÁRALIND - LAUGAVEGUR 32 - WWW.DOGMA.IS

TÖLVULEIKUR

ARMY OF TWO
MMMMMM

Tegund: Skotleikur
PEGI merking: 18+
Útgefandi: EA
Dómar: 5 af 10 - Gamespot
5 af 10 - IGN.com
5 af 10 - Eurogamer.net

Tveir á toppnum

„Af hverju?“ spyr maður sig... „Aaaaaaf hverju?“ Þegar ég heyrði um þriðja leikinn í Army of Two-seríunni varð ég spenntur eins og unglingsstúlka á lokaballi, en þessi spennu breyttist fljótlega í vonbrigði, enda virðast framleiðendur leiksins ekkert hafa lært. Frekar virðist eins og þeir hafi gleymt öllu því sem gerði fyrsta Army of Two-leikinn að því sem hann var. Skemmtilegur co-op-leikur sem tók sig ekki of alvarlega.

Nú fara leikmenn í hlutverk nýliðanna Alpha og Bravo, en þeir eru sendir til Mexíkó til að berjja þar í sundur einn magnaðasta eiturfjahrung allra tíma. Leikmenn þurfa að fara hönd í hönd í gegnum helling af borðum, en söguþráður leiksins spannar í kringum 7 klukkutíma í spilun.

Spilun leiksins er nokkuð hefðbundin, en leikurinn er þriðju persónu hasarleikur þar sem Alpha og Bravo þurfa að leysa verkefni og oftast en ekki að hjálpast að. Tveir geta spilað saman í gegnum leikinn og er mælt með því, en hægt er að spila leikinn á einum skjá eða í gegnum netið.

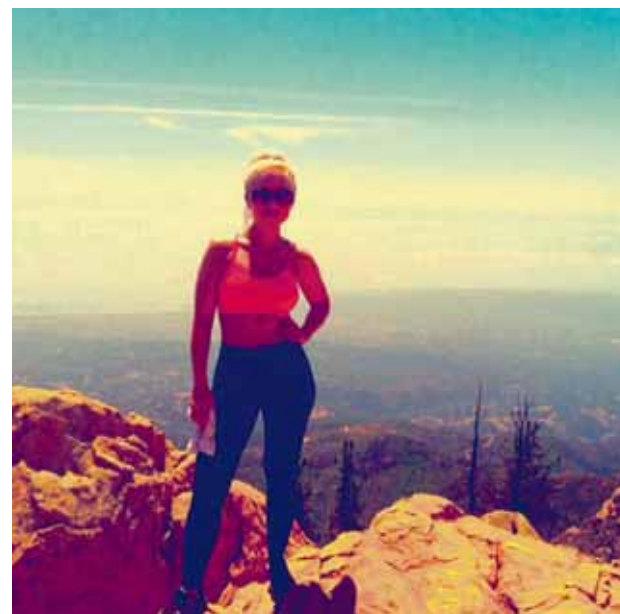
Leikurinn skartar helling af vopnum og fá leikmenn pening eftir hvert verkefni til að kaupa þau og djúsa þau upp. Hversu mikinn pening menn fá ræðst af því hversu vel menn spila saman og leysa verkefni saman.

Það sem stendur í vegi fyrir að Army of Two sé stórkostlegur leikur er lítil metnaður, losaralegur söguþráður og sú staðreynd að það er engin alvöru netspilun í leiknum þar sem margir leikmenn geta skotið á hvorn annan. Grafík leiksins er í algjöru meðallagi og sama má segja um tónlist og talsetningu. Þannig að Army of Two er meðalmennskan uppmáluð og er það synd, því það er leitun að góðum co-op-leik.

ÓLAFUR ÞÓR JÓNSSON



@hordurmagnusson Coppaitalia trophy



@almagood Today's hike in Santa Barbara! @carmacamilla @taitjameshollywood #hike #santabarbara #california #nature #fitness #topoftheworld



@monitormynd Fríða Dögg kíkta í heimsókn til Stílsins #stillinn #fullkarfaaffashjón #alltadgerast #stillinninæstuviku



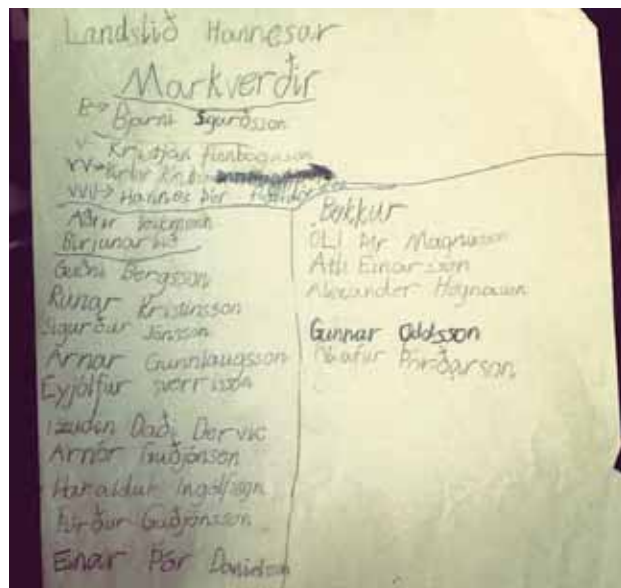
#monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Monitor líka! @hordurmagnusson á mynd vikunnar enda alltaf ánægjulegt er Íslendingar vinna sigra á erlendri grundu en hann vann ítalska bikarinn með Juventus.

Ert þú í Instahring Monitor? Merktu þína mynd með #monitormynd og vertu með í gleðinni. Myndirnar birtast sjálfkrafa á nýja vefsvæðinu okkar, monitor.is, auk þess sem sniðugir Instagrammarar geta nælt sér í glaðning því í hverri viku útnefnum við **Monitormynd vikunnar**.



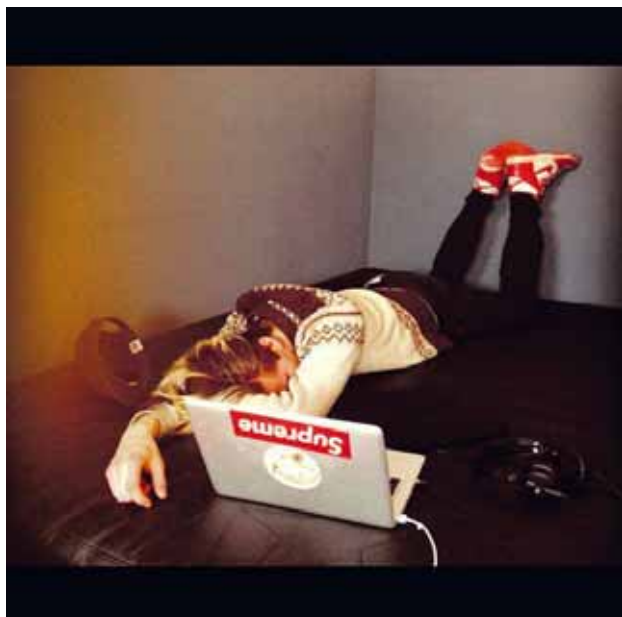
@einarmikael Hitti þessa drengi á N1, þeir sögðu að tilefnið væri þriðjudagur!



@hanneshalldorsson Söguskjal frá '93 sem var að koma í leitirnar. Eitthvað það rosalegasta lið sem sett hefur verið saman. Fúlt fyrir Gumma Hreiðars að komast ekki á blað en það var við ofurefli að etja í varavaravara markmanninum.



@smalinn Á bleiku ský! #mugison



@unistefson Túrbugun vol.1 #retrostefson #shesaidtour2013



@unistefson Túrbugun vol.2 #retrostefson #shesaidtour2013



@unistefson Túrbugun nr.3 breyttist í túrást #retrostefson #shesaidtour2013 #love #instagood #tbt #me #cute #photooftheday #instamood #beautiful #picoftheday #girl #eyes #instadaily #friends #bored #lol

SVÁFU ALLTAF SA

Valdimar Guðmundsson og Þorvaldur Halldórsson, eða Valdi og Valdi eins og þeir eru stundum kallaðir, eru spenntir fyrir því að stíga á svið með núverandi hljómsveit sinni, **Valdimar**, og fyrrverandi hljómsveit sinni, **Lúðrasveit Tónlistarskóla Reykjanesbæjar**.

ÞORVALDUR

Fyrstu sex: 100786.
Besta lúðrasveitarlagið: Á Sprengisandi.
Flottasti Kaninn: Tom Selleck.
Ef hljómsveitin hefði ekki fengið nafnið Valdimar þá hétu hún í dag: Þorvaldimar.

TÓNLEIKARNIR

Hvenær: Laugardaginn 27. apríl 2013 klukkan 19:30.
Hvar: Andrews leikhúsið á Ásbrú á Gamla Kanavellinum.
Miðaverð: 2.000 krónur.
Miðasala: Á midi.is.

VALDIMAR

Fyrstu sex: 070885.
Besta lúðrasveitarlagið: Lassus trombone.
Flottasti Kaninn: Ron Swanson úr sjónvarpsþáttunum Parks and Recreation.
Ef hljómsveitin hefði ekki fengið nafnið Valdimar þá hétu hún í dag: Þorvaldur.

MAN Í RÚMI

Hvernig kom upp sú hugmynd að spila með Lúðrasveit Tónlistarskóla Reykjanæsbæjar?

► Karen Sturlaugsson, lúðrasveitarstjóri, þrýsti á að þetta yrði gert af því að við Valdimar voru báðir í þessari lúðrasveit á sínum tíma.

▼ Já, og megnið af bandinu hefur verið í þessum tónlistarskóla.

► Svo eru þrír í bandinu sem vinna þarna.

▼ Já, og tveir úr blásarabandinu okkar. Svo tengslin eru mjög sterk á milli hljómsveitarinnar og lúðrasveitarinnar.

► Þannig að þetta var í raun frekar spurning um hvenær yrði að þessu en ekki hvort.

Er það ekki hellings vinna að setja öll þessi lög í lúðrasveitarbúning?

▼ Við skiptum þessu svolítið niður, ég gerði nokkrar en Valdi held ég að hafi gert flestar.

► Í grunninn þá erum við bara að nota sömu línurnar og á plötunni nema við dreifum þeim á fleiri hljóðfæri.

▼ En stundum gerir maður svona lúðrasveitarkrúsdúllur.

► Svo bættum við fullt af slagverki við.

Kemur þá svona tsssss (hljóðið sem kemur þegar tveimur symbólum er skellt saman)?

► Já, já, alls konar hveilir og hviss.

▼ Líka svona drrrrr (hljóðið sem myndast þegar kjuða er strokið um „vindbjöllur“). Hvað heitir það aftur?

► Já, hinn glitrandi heimur. Það er í raun ekkert orð yfir það á íslensku en það heitir wind chimes á ensku.

▼ Það er virkilega töfrandi.

Eigið þið lúðrasveitarbúning?

▼ Við vorum eiginlega aldrei í neinum búningum. Við vorum bara stundum í anorökkum.

► Já, það var þegar við fórum út í skróðgöngur og annað.

▼ Ég var alltaf í allt of litlum anorakki því ég var alltaf stærsti gaurinn í bandinu. En jú, svo voru líka bolir, svona merktir bolir.

► Já, þá notuðum við þegar við fórum til útlanda. Þeir voru í alls kyns litum og eitt árið vorum við í gulum bolum. Gula tímabilið var vont.

▼ Já, þá var Karen, hljómsveitarstjóri, eins og andamman og við hin öll eins og andarungar í beinni röð á eftir henni. Bjösssi, eiginmaður hennar, var svo alltaf aftast til að passa að enginn myndi helta úr lestinni.

► Hann var í svona Leatherman-vesti með öllu því drasli sem þú getur ímyndað þér. Hann var með talstöð, dúkahníf, málband og varafilmu í myndavélina.

▼ Ef einhver hefði verið skotinn, þá var hann með öll tæki og tól til að taka kúluna úr.

Hvað er eftirminnilegt úr lúðrasveitarferðalögunum?

▼ Fyrsta lagið sem ég samdi samdi ég nú með Valda á Ítalíu árið 2001.

► Þetta er mjög eftirminnilegt lag sem heitir Ég er hálfviti.

▼ Mjög grípanði og gott lag, mikill hittari. Krakarnir sungu þetta mikið aftast í rútnunni. Valdi var alltaf aftast í rútnunni með yngra fólkinu en ég var alltaf fremst með eldra fólkinu enda einu ári eldri en Valdi. Ég hugsaði alltaf á meðan þau sungu þetta: „Ég samdi þetta lag.“ En síðan þá er ég vanur því að almúginn sé að syngja lög eftir mig. Þannig að þegar ég heyrði mig í útvarpinu í fyrsta skipti þá var það ekkert merkilegt því þá var bara eins og ég væri kominn aftur í rútnuna (hlær).

► Já, þó að við værum ekki alltaf saman í rútnunni þá vorum við samt alltaf saman í herbergi. Valdi og Valdi saman í herbergi var alltaf gefið.

▼ Það var líka undantekning ef við vorum ekki saman í rúmi líka.

► Já, og svo var bónus ef það voru tvær sængur.

▼ Við láum yfirleitt saman í faðmlögum að hlusta á Barry White.

En voðalega hafa þetta verið flottar ferðir hjá ykkur.

▼ Peningar voru aldrei vandamál í lúðrasveitinni, karlinn minn. En svo voru þessar ferðir stundum með léttisveitinni, big bandinu sumsé, og þá var öllu til tjaldað og þá fengum við jafnvel að vera í sitt hvoru rúminu.

► Svo var það nú eftirminnilegt þegar teknar voru myndir af Valdimar með öllum dýrunum í risastórum dýragarði sem við fórum í.

▼ Já, félagi okkar, hann Margeir, skaust eitthvað í burtu og gleymdi myndavélinni og þá var ákveðið að fylla myndavélina af alls kyns rugli og þá eiginlega bara með myndum af mér. Þetta hafa verið hátt í þúsund myndir af mér með dýrum og svo inni á milli voru einhverjar magnaðar myndasýrur af mér einum.

► Og á þessum tíma þá var eitthvað rosalegt vesen að eyða myndum af myndavélum þó svo að þetta hafi verið stafærn myndavél og skiljanlega var Margeiri ekki skemmt.

Og hvar er Margeir í dag?

▼ Hann er nú í hljómsveitinni Valdimar og svo er hann í einhverju svaka góðu djóbbi.

► Já, hann er eitthvað í fjármálageiranum á svaka góðum launum.

Þannig að það rættist miklu betur úr honum en ykkur?

▼ Já, þessi hrekkur hafði mjög jákvæð áhrif á hans líf en neikvæð á mitt líf. Ég er bara í einhverju rugli í láglauastarfi. Það er ekki einu sinni alltaf víst að ég fái borgað.

► Ég skal bjóða þér á Saffran á eftir.

▼ Takk, þú ert í öruggu starfi. Kennari.

Þið hafið nefnt það að lúðrasveitarstjórinn Karen Sturlaugsson hafi verið ykkur sem önnur móðir þegar þið voruð í Tónlistarskóla Reykjanæsbæjar. Var hún að smyrja nesti fyrir ykkur eða var móðurhónd hennar svona mjúk?

▼ Þegar ég var í tónlistarskólanum þá var ég alltaf að fara í einhverjar ferðir þar sem hún var jú alltaf fararstjórinn. Ég fór oftar í ferðalög með henni en móður minni þegar ég var krakki. Ég var líka mjög góður vinur hennar Rebekku, sem er dóttir hennar og er einmitt í hljómsveitinni Hjaltalín og ég var því í raun bara orðinn hluti af fjölskyldunni hennar.

► Við fórum í ferðir til útlanda nánast á hverju ári, annað hvort með lúðrasveitinni eða léttisveitinni, svo við vorum voðalega mikið með henni og hún reyndist okkur afar vel.

► *Það var náttúrliga aldrei hægt að fá sér Skittles og M&M-kúlur í búð á Íslandi svo maður birgði sig upp af því og Kool Aid*

Fóruð þið erlendis á hverju ári. Hvernig fóruð þið að því að safna fyrir því?

▼ Við áttum það til í kringum adventuna að setja okkur í hlutverk bræðra sem klæddir eru í rautt og eru með hvítt skegg. Svo vorum við alltaf að spila á þessum stærstu hátíðum niðri í bæ og svona.

► Já, svo var líka þessi týpíska klósettpappírssala og svona.

▼ Já, ég var nú aldrei í því.

En Bjösssi var hann ekkert eins og pabbi ykkar?

▼ Jú, jú, alveg líka sko (hlær). En forsjarhyggjan var svo mikil hjá Karen og því var hún svona mamman í hópnum. En jú, hann var líka svona pabbinn sem gat reddað öllu og átti öll tæki og tól til þess.

Tónleikarnir eru haldnir í Andrews-leikhúsinu á Ásbrú á gamla Kanavellinum. Voruð þið mikið að hanga á „beisinu“ í gamla daga?

► Það var erfitt að komast þarna inn en við fórum á „karnivölin“. Þá smyglaði maður Skittles og svona með heim.

▼ Það var náttúrliga aldrei hægt að fá sér Skittles og M&M-kúlur í búð á Íslandi svo maður birgði sig upp af því og Kool Aid.

► Það mátti ekki smygla neinu út en maður setti þetta undir bílsætið og tróð í varadekkið.

Tónleikarnir fara fram næsta laugardagskvöld. Má gera ráð fyrir því að þið munið gefa upp nýjustu tölur úr kosningunum á milli laga?

▼ Já, ég hugsaði að þetta verði hálfgerð kosningavaka.

► Já, við verðum með þetta á beinni á tjaldi fyrir aftan okkur.

▼ Ég verð svona með laser-gaur til að fara yfir það nýjasta (hlær). Nei, nei. Við reynum að þæla sem minnst í því og þetta verður fín leið fyrir fólk til að detta aðeins út úr þessu brjálæði.

► Já, þetta verður svona „kosninga-freezone“


▼ Svo eru tónleikarnir búnir klukkan hálf tíu og þá getur fólk farið á þá kosningavöku sem það vill. En það er fínt að taka svona léttu tónleika inn á milli. Svo getur fólk farið og dottið í það eða eitthvað.

Já, er fólk að fara að hella í sig?

▼ Já, sumir gera það örugglega og einhverjir ekki. Sumir munu sjálfsagt fagna á meðan aðrir munu drekkja sorgum sínum.

En verða ekki einhverjir sem munu fagna tónleikum ykkar?

▼ Jú, við gerum það. Með lúðrasveitarkrökkunum. Verðum alveg: „Hey, hérna krakkar, fáid ykkur.“ Við höfum svo slæm áhrif á þessa krakka (innsk. blm: kaldhæðni).




Háskólinn á Akureyri
University of Akureyri

OPÍÐ FYRIR

INNTRITUN

Í HÁSKÓLANN Á AKUREYRI



HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ

Á heilbrigðisvísindasviði er boðið upp á nám í þremur deildum:

- Hjókrunarfræði**
- Iðjuþjálfunarfræði*
- Diplómu- og meistaranám í heilbrigðisvísindum
 - M.S. í heilbrigðisvísindum
 - Diplómunám í heilbrigðisvísindum (40 vinnngar)

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ


Í boði er nám í þremur deildum á hug- og félagsvísindasviði, félagsvísindadeild, lagadeild og kennaradeild:

- Félagsvísindi*
- Fjölmiðlafræði*
- Kennarafræði* (leik- og grunnskólastíq)
- Lögfræði
- Nútímafræði*
- Sálfræði*
- Heimskautalögfræði L.L.M./M.A.
- Nám til kennsluréttinda
- Menntunarfræði
 - Diplómunám í menntunarfræðum (60 einingar)
 - M.Ed. í menntunarfræðum
 - M.A. í menntunarfræðum

VIÐSKIPTA- OG RAUNVÍSINDASVIÐ

Á viðskipta- og raunvísindasviði er boðið upp á nám í viðskiptadeild og auðlindadeild:

- Líftækni*
- Sjávarútvegsfræði*
- Náttúru- og auðlindafræði*
- Viðskiptafræði*
- M.S. í auðlindafræði
- M.S. í viðskiptafræði



*Einnig í boði í fjarnámi
**Í boði á Selfossi og Reyðarfirði
Engin skólagjöld, innritunargjald fyrir skólaárið kr. 60 þúsund.

www.unak.is
Umsóknarfrestur til 5. júní



HVAÐ ER TÍTT?

Nafn: Björgvin Páll Gústavsson.
Á forsíðu: 19. janúar 2012.
Fyrirsögn viðtals: Þakkar fyrir gagnrýnina.

Boltinn hefur gengið frábærlega síðustu misseri bæði með landsliðinu og hjá mér í félagsliðinu hérna í Germany. Ég náði að heimsækja 7 lönd í síðasta mánuði þannig að það er brjáluð keyrsla í boltanum. Maður er reyndar ekki mikið að væla yfir því þar sem sólin er byrjuð að skína hérna í Magdeburg og stýttist í sumarið. Sumarfríð verður stutt þetta árið en við hjónin eigum von á okkar fyrsta barni í byrjun ágúst og ég er einnig að skipta um lið í sumar og því fylgja flutningar. Einnig er flottur gangur á fyrirtækjunum mínum Silver og Sport Elítunni, námið er einnig á flottu röli en ég er í viðskiptafræði frá Bifröst í fjarnámi. Svo var ég að gerast verndari samtakanna Lífsýn sem eru að aðstoða krakka sem eiga í erfiðleikum félagslega. Ég elska að hafa mikið að gera en handboltinn er auðvitað alltaf númer 1, 2 og 3 hjá mér.

LOL-MAIL MONITOR

Það var einu sinni maður sem vaknaði einn daginn og fór út í sólskinið. Hann labbaði yfir götu en sá þá peningaveski á götunni, í því voru engin skilríki, bara reiðufé og farmiði með rússnesku skemmtiferðaskipi. Hann kaus að nýta farmiðann og um leið og hann steig um borð þá kom í ljós að hann var milljónasti gesturinn og vann dýrindismálið og gistingu í konunglegu lúxussvítunni um borð. Fyrsta kvöldið fór hann í spílasal og vann stóra pottinn, hann fór á barinn og fékk frítt skot með bjórnum sínum, tók þátt í jóldkeppni á karóíkibarnum um borð og vann kassa af bjór og saltkringlur. Eftir þetta allt saman fór hann á diskótek og vann hylli indverskrar konu og vel fór á með þeim allt kvöldið. Þau enduðu saman á svítunni, eitt leiddi af öðru og þau áttu rómantískar stundir í rúminu (hann heppinn alltaf!). Eftir atlotin fór hann eitthvað að spjalla og strjúka henni um hárið og tekur þá eftir svörtum punkti á enni hennar. (Æi, þið vitið þær eru oft með svona kringlóttan punkt á miðju enninu). Hann fer óvart að prófa að skafa af punktinn og hvað haldið þið að hafi gerst.... HANN VANN JEPPI! -Kristján Freyr



LOKAPRÓFIÐ

| 25. apríl 2013 |
MONITOR
skólinn

Ég heiti Rakel Björk Björnsdóttir. Ef ég væri ekki Rakel Björk Björnsdóttir væri ég til í að vera

Þú veist hver ég er af því að ég leik í Falskur fugl
keppni fyrir hönd MR
í söngkeppni framhaldsskólanna 2013.

Síðasta helgi var svakaleg hjá mér því þá var ég að

- a) hjálpa frænda mínum að flytja.
- b) skipta um álfegur á bílnum mínum og setja sumardekkín á í leiðinni.
- c) taka þátt í Söngkeppni framhaldsskólanna fyrir hönd MR og um leið var myndin Falskur fugl frumsýnd en þar leik ég hana Möggu.
- d) tina blóm undir Eyjafjallajökli.
- e) djamma dántán í 30 klukkustundir samfleytt.

Uppáhaldsleikarinn minn í Fölskum fugli er:

- a) Kristján Hafþórsson
- b) Hilmir Snær Guðnason
- c) Styr Júlíusson
- d) Damon Younger
- e) Alexía Björg Jóhannesdóttir
- f) _____

af því að hann er
ÓGÆDSLEGA
FYNDINN!

Þegar Benni og Fannar voru að tilkynna úrslitin á Söngkeppni framhaldsskólanna þá hugsaði ég:

- a) „Ég hefði ekki átt að syngja Songbird“
- b) „MH-stelpan er pottþétt að fara að vinna þetta“
- c) „Fyrst kemur MR, MR, MR. Svo kemur MR, MR, MR. Síðan kemur MR, MR, MR. Endalaust“
- d) „Mér er sama hvort ég vinni eða ekki, ég er sátt með að hafa tekið þátt í keppninni því það er ógrandi og dýrmæt reynsla“
- e) _____

en þegar ljóst var að Ásdís úr MH hefði sigrað þá hugsaði ég: F***!!

Næi...hann var frábær!!

Eiginhandararitunin mín lítur svona út:

Kristján Freyr



- a) Rakel Hönnudóttir, landsliðskona í knattspyrnu
- b) Rakel Garðarsdóttir, framleiðandi hjá Vesturporti
- c) Anna Rakel Róbertsdóttir, fyrirsæta
- d) Rachel í Friends
- e) Rakel Dögg Bragadóttir, landsliðsfyrirliði í handknattleik
- f) _____



af því að ég elska Friends
og hún er kjút

Það sem mér þykir mikilvægast í lífinu er að Have fun
og njóta þess

Uppáhaldssöngkonan mín er:

- a) Adele.
- b) Emilianora Torrini.
- c) Eva Cassidy.
- d) ég sjálf.
- e) Nanna Bryndís í OMAM.
- f) Ragnheiður Gröndal

Í kvikmynd um ævi mín myndi Hera Hilmarsdóttir, leikkona
leika mig en líklega yrði það samt bara ég
sem myndi á endanum sjá um að túlka mig á hvíta tjaldinu.

Ég væri til í að fara á stefnumót með:

- a) David Beckham
 - b) Kanye West
 - c) Justin Timberlake
 - d) _____
- og saman myndum við gera geðveikan
duett

Síðasta sms sem ég fékk var frá kæri og í því stóð Hahahaha!
sveittada!!

Ef ég mætti gera einn Facebook-status sem allur heimurinn sæi myndi ég skrifa: Allir í bió á
FALSKUR FUGL!



VEL GERT

Leikarar í Fölskum fugli
Kvikmyndin Falskur fugl var frumsýnd um síðustu helgi í kvikmyndahúsum landsins. Hún

fjallar um afdrif Arnaldar og erfiðleika hans í kjölfar sjálfsvígs bróður síns. Myndin skartar mestan part ungu

leikaraliði þó inni á milli leynist reynsluboltar. Mikið mæðir því á ungdóminum og leysa þau öll sín hlutverk með stakri þrýði. Það er stundum áhætta að framleiða mynd með mörgum óreindum leikurum en hér borgar áhættan sig algjörlega því leikararnir stíga vart feilspor.



ÁSLAUG ARNA

ÉG HEF ALDREI

...eldað betri hafragraut en pabbi, ég er hætt að reyna að gera hann sjálf og læt hann bara græja þetta á morgnana.

1

...kosið Framsóknarflokkinn og mun líklega aldrei gera.

2

...hlegið jafnmikið og þegar af minn tók upp á því að sparsla svalimar með glasúr í sprautupoka sem notaður var á kransaköku fyrr um daginn.

3

...klesst á manneskju. En það er svona eiginlega það eina sem ég á eftir í umferðarsögu minni.

4

...tekið smök af sigarettu.

5

...borðað jafnvandan mat og færeyska skerpikjötið sem ég fékk um árið.

6

SÍÐAST EN EKKI SÍST

► Vikan hjá **Ásdísi Maríu**, Söngkeppnis-sigurvegara

STAÐURINN: Subway á Akureyri. Djöfull sem þau kunna að baka og smyrja.



Mér er alveg sama, ég ætla að segja mamma.

STUNDIN: Inni í búningklefa eftir úrslitin þegar Ragga Gísla tók mig á smá eintal! Hún er ótrúleg kona og á meðan hún var að tala við mig var 5 ára Ásdís bara: ÞÚ ERT AÐ TALA VIÐ HÖRPU SJÖFN.



LAGIÐ: 212 með Azealíu Banks. Ég er náttúrulega upprunalega úr Breiðholti þannig að ég kann textann og þegar Páll Óskar tók eftir því dró hann mig upp á svið þegar hann var að spila það og ég rappaði allt lagið!

MATURINN: Það sem hefði örugglega verið besti maturinn var höfðingjasmorgunmaturinn á Akureyri Backpackers. En rútubústjórinn okkar var víst á einhverri rosalegri hraðferð þannig að ég þurfti að skilja hann eftir með brostið hjarta og tóman maga.



FRÉTTIN: „Berbrjósta konur skvettu vatni á biskupinn“ á mbl.is. Verð alltaf svo glöð þegar fólk úti í heimi er með frábær mót-mæli við ójafnrétti!

MAÐURINN: Allavega ekki þessi rútubústjóri! Mig langar ótrúlega að segja mamma. Er maður úr þá?



LJÓSMYNDAKEPPNI ÍSLANDS

VERTU MEÐ
Í FJÖRINU

595 6000

www.skjareinn.is



Ingrid



Oddvar



Snorri



Hulda

AÐEINS
4
KEPPENDUR
EFTIR



PIPA/TBWA • SÍA • 131013

netto
Ódýrt fyrir heimilið!

E EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM

Í KVÖLD KL. 20:40

Farðu inn á mbl.is og spreyttu þig á sama myndefni og keppendur. Stórglæsileg verðlaun.

mbl.is



SKJÁREINN



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

Ásbjörg Einarsdóttir, iðnaðarverkfræði



ÆTLAR ÞÚ Í HÁSKÓLA Í HAUST?

OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR TIL 5. JÚNÍ



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

Yousef Tamimi, hjúkrunarfræði



VELKOMIN Í HÁSKÓLA ÍSLANDS
– YFIR 400 NÁMSLEIÐIR Í BOÐI



Spennandi nám og öflugt félagslíf í háskóla í fremstu röð.

www.hi.is



HÁSKÓLI ÍSLANDS