

FRÍTT
EINTAK

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



Kaffi á Bifröst eða Xinjiang grill í Beijing?

Hvort sem þig langar í markvisst nám í friðsælu háskólaþorpi, fjarnám eða ævintýri í skiptinámi erlendis þá er grunnnámið við Háskólann á Bifröst eitthvað fyrir þig.



HHS – Heimspeki, hagfræði og stjórnmálafræði

Fyrir fólk sem vill starfa við fjölmiðla, almannatengsl, stjórnmál og skapandi störf.
www.hhs.bifrost.is



Viðskiptafræði

Hagkvæm viðskiptafræði þar sem nemendur geta útskrifast með viðskiptaáætlun.
www.vidskiptafrædi.bifrost.is



Viðskiptalögfræði

Nemendur útskrifast sem lögfræðingar með greinargóða þekkingu á viðskiptalífínu.
www.vidskiptalogfraedi.bifrost.is

**Opið fyrir umsóknir
til 15. júní á bifrost.is**



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

Borðar fólk alveg
marengs á sumrin?

MONITOR

MÆLIR MEÐ...

FYRIR HANDBOLTAÁHUGAMENN

Á sunnudaginn næsta, 2. júní, fer fram fyrri leikur kvennalandsliðsins í handknattleik um laust sæti á HM sem fram fer í Desember.



Forsíðufyrirsæta þessarar viku verður auðvitað í eldlinunni ásamt stöllum

sínum í liðinu og segist hún búast við virkilega spennandi leik. Það er því upplagt fyrir alla þá sem vettlingi geta valdið að láta sjá sig í Vodafonehöllinni og styðja rækilega við bakið á stelpunum. Fylgstu vel með Facebook-síðu Monitor og þú gætir unnið miða á leikinn.

FYRIR BÓKAORMA

Í dag kemur út fyrsta skáldsaga Bjargar Magnúsdóttur og nefnist hún Ekki þessi týpa. Sagan segir frá lífi fjögurra



ungra kvenna sem búsettar eru í Reykjavík og er bókin byggð á lífi Bjargar sjálftrar. Björg segir að eigi

hún að líkja sögunni við eitthvað þekkt fyrirbæri þá líkist hún bandarísku þáttunum Girls. Það er því ljóst að allir aðdáendur þeirra þátta ættu að tryggja sér eintak og sjálfsagt ætti bókin að gleðja hvern þann sem hefur áhuga á góðum húmor, gleði og glenski.



MARGRÉT ERLA MAACK VAR EKKI SÁTT VIÐ AÐ STRÁKARNIR HAFI FÍFLAST Í VESPUNNI HENNAR

FANNAR

Fyrstu sex: 240688.
Uppáhaldsfréttamaður: Ingólfur Bjarni Sigfússon.
Sumarlagið: Ég verð að vera ófrumlegur og segja Get Lucky.
Besti vinur minn á RÚV er: Jóni, hann er klippari hérna á RÚV. Við náum eitthvað svo vel saman.
Óskaviðurnefni: Ég væri geðveikt til í að vera kallaður Fannsi þruma.

BENNI

Fyrstu sex: 300488.
Uppáhaldsfréttamaður: Breki Logason.
Sumarlagið: Ekki Get Lucky.
Besti vinur minn á RÚV er: Jóhannes Kr. Kristjánsson.
Óskaviðurnefni: Það væri geðveikt að vera kallaður Benni samloka og vera með þátt með Fannari um fótbolta.

RÚV-andinn vanmetinn

Hraðfréttadrengirnir, **Fannar Sveinsson** og **Benedikt Valsson** munu snúa aftur á skjáinn með fréttaskýringaþátt sinn hnitmiðaða næsta haust

„Formlegur fundur hefur ekki verið haldinn en það er samt staðfest að við munum snúa aftur með Hraðfréttir í haust,“ segir Fannar Sveinsson, sem ásamt Benedikti Valssyni hefur sagt hraðar fréttir í vetur á RÚV. Síðasti þáttur vetrarins var síðasta föstudag og annað kvöld verða bestu klippur vetrarins sýndar í einum þætti. Margir hafa því spurt sig hvort þeir félagar komi til með að snúa aftur á skjáinn og því fagna því eflaust margir að mögulegt verði að fylgjast með tvíeykinu flytja fréttir á skondinn og hnitmiðaðan máta þegar sumri hallar.

Sjálfr segja strákarnir afar ánægðir með veturinn og segjast þakklátir fyrir að hafa fengið tækifæri til að prófa þáttinn og sínar hugmyndir. „Við fórum hingað með litlar væntingar en hér er gott að vera. Þetta er búinn að vera yndislegur vetur hér á RÚV. Við höfum fengið að upplifa RÚV-andann, sem er geggjáður og vanmetinn,“ segir Benedikt og bætir við að einnig hafi Kastljós partið fyrir áramót verið ansi eftirminnilegt. Fannar tekur í sama streng og segir líka gaman upplifa góðar stundir á skjánum. „Það var skemmtilegt að kynna Söngvakeppni Sjónvarpsins því þá kveikti fólk á okkur og þættinum og í framhaldinu fengum við mesta áhorfið í sjónvarpi eina vikuna þegar við fórum fram úr fréttunum í áhorfi,“ segir Fannar.

Aðspurðir um hvort einhver hraðfrétt hafi staðið upp úr í vetur þurfa drengirnir langan umhugsunarfrest og segja það í raun ómögulegt að velja einhverja eina. „Það var til dæmis gaman um daginn að spjalla við

Sigmund Davíð og Bjarna Ben og knúsa þá,“ segir Fannar. „Mér fannst líka gaman að fá Bjössu bollu í heimssókn,“ segir Fannar.

Í sumar þurfa drengirnir svo að snúa sér að öðrum hlutum til að afla tekna og er líklegt að Fannar muni halda áfram í einhverri dagskrárgerð á meðan að Benni mun standa vaktina sem flugþjónn í flugvélum Icelandair. „Margir eru búnir að vara mig við því að ég muni fá mikið grín, jafnvel að fólk segi: „Værir þú til í að sækja kaffi með hraði?“ en ég tek því með jafnaðargeði,“ segir Benedikt greinilegt tilbúinn í hvað sem er.

Þó þeir verði ekki saman í vinnunni alla daga í sumar munu þeir þó sjást daglega enda leigja þeir saman íbúð knattspyrnumannsins Skúla Jóns Friðgeirssonar sem leikur með Elfsborg í Svíþjóð. „Skúli kemur reyndar heim í einhverjar tvær vikur í sumar,“ segir Fannar og bætir við: „En við þurfum ekkert að hafa áhyggjur af því vegna þess að afi hans er með einhverja íbúð í miðbænum sem Skúli fær að nota.“

Landinn mun fá tvöfaldan skammt af þeim félögum annað kvöld því auk þess að rifja upp veturinn verða strákarnir með innslög í Bakvarðasveitinni, þætti þar sem safnað er fyrir Landsbjörg. „Við fórum og kynntum okkur allt þetta helsta sem Slysavarnarfélagið þarf að vera tilbúið í,“ útskýrir Fannar. „Við fórum í þyrluferð, í klifur, á sleða, á bát og svona gæti ég talið áfram. Þetta starf hjá þeim er alls ekkert grín og ég hvet alla til að kíkja á þáttinn og styrkja þetta góða málefni,“ segir Benedikt að lokum.

BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 6** ár eru síðan Anita Brá var valin ljósmyndafyrirsætan í Ungfrú Reykjavík
- 15** þættir verða í nýjstu þáttaröðinni af Arrested Development
- 3** er númer Hangover myndarinnar
- 40** mínútur fengu landsliðsstelpurnar til að versla í Svíþjóð

MONITOR@MONITOR.IS Ritstjóri: Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Blaðamenn:** Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) Lís Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is) **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbli.is) **Forsíða:** Eggert Jóhannesson (eggert@mbli.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

EA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Drottning í Danmörku

Var Beyoncé Knowles að spila í Köben? Nei, ég segi svona, ég veit alveg að hún var að spila þar. Bróðir minn fór á tónleikana með ástkonu sinni og vinafólki og skemmtu þau sér konunglega. Ég bæði heyrði það frá kunningjum í Kaupmannahöfn og las það í fjölmiðlum að allt hafi verið krökt af Íslendingum í höfuðborg Danmerkur og vonum við að sjálfsgöðu að þau hafi skemmt sér konunglega. Er nokkuð annað hægt í kóngsins Köben?

Það hlýtur að vera magnað fyrir tónlistarmenn að ná þeim stalli að fólk ferðist út fyrir sín eigin landamæri til að berjast stórstjörnur augum. Oft er það jafnvel svo að fólk ferðast til að sjá listamenn sem þau hlusta ekki endilega mikið á. Kannski eykst forvitnin hjá okkur vegna þess hve oft þessir listamenn birtast í fjölmiðlum og þannig kviknar áhugi á að vita hvernig tónleikar hjá slíkum ofurflytjendum eru. Sjálfur væri ég til dæmis spenntur fyrir því að sjá tónleika með Rihönnu eða Justin Bieber til að sjá það mikla sjónarspila sem þau framreiða á tónleikaferðum sínum þó ég sé ekki endilega alltaf með þau í spilaranum mínum.

Það er svo sem ekkert skrytið að Íslendingar ferðist til landanna í kring enda verður lýðveldið okkar oft útundan í ferðalögum listamanna um heiminn. Þó skulum við ekki kvarta of hátt því að hér á landi leynast tónleikahaldarar sem oft og tíðum taka mikla áhættu og fá hingað til lands mjög stóra listamenn til að skemmta landanum. Nú er einmitt ljóst að mörg stór nöfn munu heimsækja Klakann þetta sumarið og því vonandi að áhugasamir verði duglegir við að sækja slíka viðburði.

En ef við endum þetta þar sem við byrjuðum þá langar mig að minnast örstutt á manninn sem sló Beyoncé á rassinn á tónleikumum í Kaupmannahöfn á mánudagskvöldið. Hann hefði betur lesið í aðstæður því þú gerir ekki svona við konur nema þá með þeirra samþykki og sérstaklega lætur þú þetta eiga sig þegar um er að ræða konu sem þekkt er sem tákn kvenkraftsins (e. girl power). En þrátt fyrir þessi mistök hans er ég viss um að vinir hans öfundi hann örlítið.



Johnson out



VIKAN Á FACEBOOK

Björk Bryngveisdóttir
Ekki leiddleg ad fa VIP UPGRADE
5min adur en BEYONCE byrjadi og fa ad sitja á svidinu, syngja í mikrafóninn hennar á median hun tók í hendina a stelpunum og heilsa svo upp a Tinu mómmu hennar líka. Takk fyrir mig Beyonce team!!
27. maí kl. 22:07

Hlynur Jóni Hallgrímsson
Fór og keypti hraefni í djús. Mundi síðan að meðleigjandi nr. 2 er á næturvakt þessa vikuna. Valmöguleiki 1: Sleppa því að borða í dag Valmöguleiki 2: Vekja meðleigjanda með hávaða úr safapressu
27. maí kl. 15:01

Dýri Kristjánsson
Ætli það verði einhverjir danir á tónleikum Beyonce í Köben i kvöld eða bara Íslendingar? :)
27. maí kl. 15:04

Stefán Þór Helgason
Í 60 mínútum í gærkvöldi var "Diet Coke" þýtt sem "Horkók"
sem er væntanlega tilvísun í að maður verði "hóraður" á að drekka það. Er það mögulega versta þýðing í heiminum?
27. maí kl. 12:07

Segir já við öllu

Anita Brá Ingvadóttir er nýkjörinn formaður Stúdentafélags HR og hyggst beita sér fyrir hagsmunum nemenda á næstu misserum



ANITA BRÁ

Fyrstu sex: 180189.

Staða: Ég er nemi á öðru ári í sálfræði við HR, starfsmaður hjá Nova, áhugamaður (kona) um mat, bíómyndir, fótbolta og buxnalauða hálf tímann.

Sumarlagið í ár: Það er klárlega Get Lucky.

Nostalgiulagið: Sofðu unga ástin mín! Það er fátt betra en að láta syngja sig í svefn.

Þú varst nýlega kjörin formaður Stúdentafélags HR. Til lukku með það. Í hverju felst starfið?

Takk kærlega fyrir það. Mitt starf felst í því að vera tengiliður félagsins við aðila innan og utan skólans og að koma fram fyrir hönd Stúdentafélagsins. Ég mun halda utan um þau skemmtilegu málefni sem við ætlum að beita okkur fyrir í haust og vetur, stjórna fundum og sitja í allskonar ráðum og nefndum. Er mjög spennant fyrir þessu.

Hvað hyggst þú leggja áherslu á í þínu starfi?

Við í Stúdentafélaginu ætlum að beita okkur fyrir því að gæta hagsmuna nemenda innan og utan skólans, ásamt því að halda áfram að bæta nú þegar mjög góða aðstöðu, stofna málfundafélag og beita okkur við að gera HR sýnilegri út á við. Nú hefur Stúdentaráð HÍ staðið sig fáránlega vel undanfarin ár í að berjast fyrir hagsmunum nemenda en nú erum við ásamt öðrum háskólum landsins að stofna Landsamband íslenskra stúdenta og það gerir það að verkum að nú stöndum við öll saman í helstu baráttumálum stúdenta. Það er jákvætt og mjög spennandi skref fram á við.

Varst þú búin að vera virk í félagsstarfi HR fram að kjörinu?

Já, ég hef verið dugleg að taka að mér allskonar störf tengd bæði félagslífi og kynningarstörfum fyrir skólann. Ég er ungfrú allt í öllu, var í fyrra formaður Mentés, félags sálfræðinema við HR, áður fulltrúi í skemmtinefnd. Hef svo verið bæði árin mín gæðaráðsfulltrúi sálfræðinnar og tekið þátt í framhaldsskólakynningum fyrir HR. Ég hef ótrúlega gaman af þessu og virðist segja já við öllu, vinum og fjölskyldu til mikillar óhamingju stundum.

Hvers vegna varð HR fyrir valinu hjá þér á sínum tíma?

Ég varð strax hrifin af aðstöðu nemenda og starfsfólki skólans. Ég heillaðist mikið af uppbyggingu námsins og kennsluáferðum. Það sem seldi mér svo algjörlega að velja HR voru umsagnir fyrrum nemenda um skólann. Ég gæti ekki verið ánægðari með valið.

Hvaða möguleika býður sálfræðinámið upp á til framtíðar?

Sálfræðinámið er mjög opið og hagnýtt nám. Sama hvað ég geri í framtíðinni mun það alltaf gagnast mér að hafa þriggja ára sálfræðinámið að baki. Ég stefni á framhaldsnám í markaðsfræði og sálfræðin gerir mér kleift að nálgast þá grein á öðruvísi og skemmtilegri hátt en hefur verið vaninn hingað til.

Þú nefnir markaðsfræði sem framtíðarmöguleika. Fékkstu áhuga á því við störf þín hjá Nova?

Nei, veistu, ég veit eiginlega ekki hvaðan hann kom. Ég er góður sölumaður, sniðug og hef alltaf þælt mikið í markaðssetningu hluta, fyrirtækja og einstaklinga. Held ég geti orðið góð í slíku starfi og því ákvað ég að stefna í þá átt.

Fyrir sex árum varst þú kjörin ljósmyndafyrirsætan í Ungfrú Reykjavík. Voru teknar margar myndir af þér í framhaldinu? Kemur sú reynsla sér vel í dag?

Já, alltof margar myndir, ég lærði allavega að halda brosi og pósa. Er það ekki ágætis kostur þegar allt fer á veraldarvefinn?

Eru margir í HR sem reyna að láta þér bregða bara til að geta sagt: „Anitu Brá“?

„Bú – Anita Brá þér?“ (hlær). Þetta heyrði ég mikið í grunnskóla og enn eru einhverjir frumlegir snillingar sem kasta þessu á mig af og til. Ég hlæ ennþá að þessu þótt ótrúlegt sé. Mamma segir að henni hafi brugðið þegar ég skaust í heiminn og að þetta hafi verið viðeigandi eftirnafn.

Hvernig hyggst þú eyða sumrinu?

Ég ætla að vinna, sinna Stúdentafélaginu, leika mér, busla í sundi, hoppa á trampólíni, kaupa mér hengirúm og liggja í sólbaði með tærnar uppi loftið. Ég ætla svo að kóróna sumarið með því að skella mér til Spánar í ágúst með Júlíusi kærastanum mínum.

Umsóknarfrestur til 19. júní.

NÝ NÁMSBRAUT Í STYRKTARÞJÁLFUN

ÍPRÓTTAAKADEMÍA

Íþróttakademía Keilis býður nú upp á krefjandi, skemmtilegt og metnaðarfullt nám í ÍAK styrktarþjálfun.

- // ÍAK styrktarþjálfun er hagnýtt og hnitmiðað nám ætlað metnaðarfullum þjálfurum sem vilja sérhæfa sig í styrktar- og ástandspjálfun íþróttafólks.
- // ÍAK einkapjálfun er ítarlegasta einkapjálffaranámið sem er í boði á Íslandi þar sem einkunnarorðin eru fagmennska og þekking. Mikil áhersla er lögð á að tengja fræðin við verklega kennslu og atvinnulífið.

Miklir atvinnumöguleikar eru fyrir ÍAK þjálfara og samkvæmt könnunum eru þeir eftirsóttir þjálfarar. Námið miðar að því að skila þjálfurum tilbúnum til starfa.

Komdu í Keili!

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



Keilir
Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs

APPADU ÞIG Í GANG...

Gerðu myndirnar þínar skemmtilegri

Instagram nýtur gríðarlegra vinsæla um heim allan en appið A Beautiful Mess gerir myndirnar þínar enn þá fallegri og skemmtilegri. Hafir þú áhuga á Instagram þá hefur þú áhuga á þessu. Kostar \$0.99.



BÆTINGARÁÐ BERGS



Mikilvægasta máltíð dagsins

Ekki sleppa morgunmatnum. Morgunmaturinn er máltíðin sem kemur þér af stað, eftir að hafa fastað í u.þ.b 8-12 klst, og ætti að veita þér orku út daginn.

Langflestar rannsóknir benda til að fólk sem sleppi morgunmat eigi frekar í vandræðum með yfirþyngd. Hugsanlega má rekja slíkar orsakir til þess að fólk svelti sig óvítandi yfir daginn og komi svo alltof svangt heim og borði of stóra og mikla máltíð um kvöldið.

Matur er í raun bara eldsneyti fyrir líkamann. Við viljum nýta þá orku yfir daginn, þegar við þurfum á henni að halda við daglegt amstur.

Bergur er fyrrverandi frjálsíþróttakappi og starfar sem ÍAK einkaþjálfari hjá Reebok Fitness. Kynntu þér máltíð nánar á www.facebook.com/baeting

Bætingaráð Bergs

ÍSL-ENSKUR TEXTI



Bruno Mars - When I was your man

It all just sounds like ooooooh...
Mmm, too young, too dumb to realize
That I should have bought you flowers
And held your hand
Should have gave you all my hours
When I had the chance
T'take you to every party
Because all you wanted to do was dance
Now my baby's dancing
But she's dancing with another man

Það hljómar bara eins Ooooooh ...
Mmm, of ung, of heimskur til að átta sig á
Sem ég ætti að hafa keypt þér blóm
Og hélt í hönd þína
Ætti að hafa gefið þér alla tíma mínum
Þegar ég hafði tækifæri
Taka þig á hverjum aðila
Því allt sem þú vildir gera var dans
Nú barnsins míns dansa
En hún er núna með öðrum manni
Takk, Google Translate

EINTÓM ÞVÆLA



Félagarnir Sigmundur Davíð og Bjarni Ben hrósuðu hvor öðrum í þrettán tíma samfleytt síðastliðinn miðvikudag.

Sumarið er tíminn

Ég hef alla ævi verið svolítið þannig að skapið mitt fer eftir veðrinu. Þegar sólin skín er ég glöð í hjartanu en þegar það er óveður úti er þyngra yfir mér. Eins og svo margir Íslendingar er ég alltaf búin að fá mig fullsadda af endalaus myrkrinu þegar loks byrjar að vora. Þá byrja dagarnir að lengjast þannig að í hverri viku verður hjartara úti og einhvernvegin finnst manni eins og þá birti yfir öllu í lífinu. Skólakrakkar ljúka við prófin sín, vorið kemur, heimur hlýnar og yndislega sumarið er framundan. Það er auðvelt að finna hvernig andrúmsloftið fyllist af von og hamingju, fólk virðist bjartsýnna og vill deila lífsgleðinni með fólkinu í kringum sig.

Sumarið einkennist af ákveðinni frelsistilfinningu, sérstaklega þegar maður er ungur. Fríinu fylgir áhyggjuleysi, engar skólábækur eða heimaverkefni sem hanga yfir manni og oft eru aðal-áhyggjuefnin bara hvar verður hægt að fara í partí um næstu helgi. Pelsarnir og vetrarskórnir eru settir inni skáp og við taka léttar og fallegar flíkur. Það er svo gaman að klæða sig í takt við árstíma, leyfa sér að fjárfesta í fallegum sumarflíkum og klæðast skemmtilegum litum þó að sjálfsögðu megi alltaf passa að það verði ekki of mikið af hinu góða.

Sumarkjolar, gallastuttbuxur og gallabuxur, magabolir, léttir jakkar og opnir hælur er eitthvað sem ég ætla að passa uppá að verði

við völd í fataskápnunum mínum að ógleymdri lopapeysunni sem er oftar en ekki minn besti vinur á svölum sumarkvöldum. Það sem mig langar hinsvegar mest í eru jakki og buxur í sama munstri og helst einhverju sumarlegu. Blómamunstur er alltaf fallegt á sumrin og hafa tískuhús á borð við Dolce and Gabbana, Moschino og Erdem haft blóminn fremst í flokki í vor/sumarlínunni 2013 hjá sér.

Það er mikilvægt að leyfa sér að njóta sumarsins og njóta þess hversu dásamlegt landið okkar er á þessum tíma. Fara í útilegur og á ýmisskonar útihátíðir, setjast í grasið á Austurvelli, láta sólina skína á sig í sundlaugum landsins, grilla í góðra vina hópi og fara út að dansa til morguns. Eins og með svo margt annað á maður það til að hlakka til einhvers í langan tíma, til dæmis bíða í ofvæni síðustu dimmu mánuði vetrar eftir sumrinu, og gleymum svo að njóta þess til hins fyllsta þegar að því kemur. Leyfum okkur að vera áhyggjulaus í smástund og reynum eins og við getum að nýta tímann sem svo oft getur verið dýrmætur í félagskap fjölskyldu og vina. Brosum framan í heiminn og látum sumarið 2013 verða það besta hjá okkur hingað til.

Dóra djamm-könnuður



VIKTOR OG BRYNJAR ERU ALLTAF SLAKIR Á KANTI

FRASAKÓNGARNIR

Ofpeppaður

Menn þurfa að passa þig þegar þeir eru hafnir upp til skýjanna eftir góða frammistöðu að halda sig á jörðinni. Mistakist það er talað um að einhver sé ofpeppaður.

Dæmi: „Helena Freyja stóð sig fáránlega vel í körfuboltaleik um daginn en var svo ómurlega léleg í gær.“
„Já, hún höndlaði ekki jákvæða umtalið og var ofpeppuð.“

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

afsakanir fyrir að beila á deiti án þess að særa viðkomandi

Það er fátt leiðinlegra en að særa vongóða vonbiðla en Monitor er með svör á reiðum höndum fyrir ómótstæðilega lesendur sína. Sumar af þessum afsökunum gætu meira að segja varnað þér frá því að fara nokkurn tímann aftur á stefnumót.

1 NIDURGANGUR „Veistu ég sit bara hérna og þessa með esinu svo ég held að sushi sé ekkert svo góð hugmynd.“

2 ÖFGATRÚ „Ég þarf að fara að mótmæla í jarðarför en ef þú kemur með máttu halda á “Guð hatar ykkur”-skiltinu mínu.“

3 FLÓKIN VEIKINDI „Veistu ég er með alveg sullandi bronkítis í bland við Osgood Schlatter disorder, Alopecia Totalis og túrverki svo ég held mig bara heima í kvöld.“

4 ÓGEBFELLD VEIKINDI „Jújú, kynfæravörtur OG pink eye, alltaf þarf eitthvað svona að koma fyrir mig.“

5 HANDAHÓFSKENND SAMKYNNHNEIGÐ/GAGNKYNNHNEIGÐ „Æ sorry, þá verð ég einmitt „gay for a day“ / „Æ sorry, helginni verður eytt inni í skáp.“

6 TILFINNINGALEG FÖTLUN „For-eldrar mínir voru mannaætur svo ég kann ekki að elska fólk án sösu.“

7 AH/ETTULEG/UR FYRRVERANDI „Sko, ef þú borgar sektina strax verðurðu örugglega ekki laminn og þá er ég alveg til.“

8 ELTIHRELLIR „Já, en hverjum ætti ég þá að dást að úr fjarlægð? Það eru svo fáir sem sofa með dregið frá glugganum nú til dags.“

9 GÓÐUR MÁLSTAÐUR „Ég er í ástarverkfalli þar til Ísrael og Palestína hafa unnið úr sínum málum.“

10 STÆRÐFRÆÐI „Því miður á ég stefnumót við 300 fyrstu aukastaði þí“

VÍSINDAVEFURINN

Er hægt að sjá súrefni?

Súrefni er tvíatóma sameind. Það er gert úr tveimur súrefnisfrumeindum og sameindaformúla þess er O2. Orðið súrefni er þýðing á erlenda orðinu oxygen. Oxys þýðir 'súr' og gennan 'að mynda' sem vísar til þess að súrefni er efni sem myndar súrur. Súrefni er einnig kallað ildi, dregið af orðinu eldur, en súrefni er skilyrði fyrir bruna.

Súrefni er í gasham fyrir ofan -183°C, í storkuham fyrir neðan -219°C og í vökvaham á milli þessara tveggja hitastiga. Í gasham er súrefni lit-, lyktar- og bragðlaust. Súrefni í gasham er því ósýnilegt eins og aðrar litlausar gastegundir. Þess vegna tókum við ekki beint eftir því að súrefni umlykur okkur á hverjum degi, en um 21% af loftþjúpi jarðar er súrefni.

Súrefni í vökva- og storkuham greinum við þó auðveldlega rétt eins og aðra fljótandi og frosna vökva. Fljótandi og frosið súrefni er föllblátt að lit og fer það því eftir ástandi súrefnis hvort við skynjum það með augunum.

Eðlismassi súrefnis í gasham (við 0°C og eina loftþyngd) er 1,429 g/l og á vökvaformi (við -183°C) 1141 g/l. Það eru því um 798 sinnum fleiri súrefnissameindir í einum lítra af fljótandi súrefni en í einum lítra af súrefni í gasham.



LJÓSMYNDUN

MÁLARAIDN

TÆKNITEIKNUN

MÚRARAIDN

HÚSASMÍÐI

BAKARAIDN

KLÆÐSKURÐUR

FRAMREIÐSLA/PJÓNN

RAFIDNIR

MATREIÐSLA

GRAFÍSK
MIDLUN

KJÖTIÐN

MÁLMIÐNIR

PÍPULAGNIR

ÞETTA GETUR ÞÚ

Framtíð þín byrjar í haust.

Almenn hönnun, fatatækni, kjólasamur, klæðskurður, listnám, fatahönnun, gull- og silfursmíði, myndlist, hársnyrtiðn, snyrtifræði, margmiðlunarhönnun, vefsmíðar, hreyfimyndagerð, teiknimyndagerð, leiklist, bókband, bókasafnstækni, grafísk miðlun, upplýsinga- og fjölmiðlatækni, ljósmyndun, prentun, tölvufræði, húsasmíði, húsgagnasmíði, húsgagnabólstrun, málaraíðn, múraraíðn, pípulagnir, tækniteiknun, veggfóðrun og dúkalögn, sjúkraliði, lyfjateknir, fótaaðgerðafræði, tanntækni, bifreiðasmíði, bifvélavirkjun, bílamálun, flugvirkjun, einkaflugmaður, hljóðtækni, kvikmyndasýningastjórn, rafeindavirkjun, rafvélavirkjun, rafvirkjun, rafveituvirkjun, blikksmíði, rennismíði, stálsmíði, vélstjórn, vélvirkjun, skipstjórn, bakaraíðn, framreiðsla, kjötiðn, matreiðsla, matartækni, kjötskurður, slátrun, félagsliði, félagsmála- og tómstundanám, verslunarnám, skrudgærðyrkja, blómaskreytingar, búfræði, leikskólaliði.

PICTON / SIA PICTURES

Starfsmenntun gefur forskot þegar komið er út á vinnumarkaðinn.

Starfsnám á Íslandi er fjölbreytt og nýttist á öllum sviðum atvinnulífsins. Starfsnám er skapandi og skemmtilegt nám. Því fylgja oft alþjóðleg starfsréttindi sem opna möguleika á störfum erlendis. Hugsaðu um sjálfa(n) þig í haust og veldu nám sem veitir ótal tækifæri. Kynntu þér málið nánar á WWW.MENNTAGATT.IS





Þáttabankar
Péturs
Pétur Örn Svansson
monitor@monitor.is

SKEMMILEGAR STAÐREYNDIR

- Tobias Funke, fyrrum analrapist, missti læknaeyfið sitt þegar hann framkvæmdi skyndihjálp á manneskju sem þurfti ekki á því að halda.
- GOB heitir George Oscar Bluth.
- Upphaflega áttu Tobias Funke og George Sr. ekki að vera með fast hlutverk í þáttunum en skiljanlega voru þeir skrifaðir meira inn enda er Tobias óumdeilanlega besti karakterinn, fyrir utan GOB kannski.
- Nevernude-fóbían hjá Tobias er alvöru fóbía, nefnd gymnophobia, óttinn við nakta líkama
- Buster og GOB hafa báðir leikið í Sex and the City og The Sopranos

Fortíðarþránni fullnægt með nýju Arrested Development

Í mínum huga eru Arrested Development í hópi þriggja bestu gamanþátta allra tíma ásamt Seinfeld og The Office (UK). Ég set því mikla pressu á mig að gera þáttunum góð skil af tvennum ástæðum. Í fyrsta lagi: A.D. á grjótharða aðdáendur sem sætta sig ekki við neitt kjaftæði í skrifum um þá. Í öðru lagi: Það er mikilvægt að þeir sem lesa þetta og eiga eftir að sjá þá átti sig á því hversu fáránlega góðir þættir þetta eru.

Þeir komu fyrst út árið 2003 og fengu mjög góðar móttökur gagnrýnenda; það skilaði sér í sex Emmy-verðlaunum og einum Golden Globe. Auk stytta hafa þættirnir verið á listum yfir bestu þætti allra tíma hjá hinum og þessum síðum og laðað til sín mikið af aðdáendum sem hafa myndað svona „cult“-andrúmsloft í kringum þá. Þrátt fyrir gæði þeirra tóku Ameríkanar ekkert sérstaklega vel í þá og var þáttunum aflýst árið 2006. Orðið á götunni er að Kanarnir hafi verið of heimskir til að skilja djúpa og greinda kímna. Síðan þeim var aflýst hafa þættirnir samt sem áður aldrei verið vinsælli enda er hægt að horfa á þá aftur og aftur og finna eitthvað nýtt í þeim. Allt frá gegnumgangandi brandara til pennastriks á blaði. Sjálfur get ég átt heilu tilvitnanaamtölin við forfallna meðbræður og -systur mínar og sjaldan skemmti ég mér betur.

Vegna vinsældanna hafa Kanarnir séð að sér og gaf Netflix út nýja þáttaröð síðastliðinn sunnudag. Ég var búinn að bíða eftir þessu eins og krakki á jóluum og vekur það mig til umhugsunar um fortíðarþrá. Svona almennt felst mín fortíðarþrá helst í að upplifa þá barnslegu tilhlökkun sem hélt mér andvaka nóttina fyrir Mallorcaferð eða

GEGNUMGANGANDI BRANDARAR SEM ALLIR SANNIR AÐDÁENDUR ÞEKKJA

- Say goodbye to these.
- Einhver að ganga niðurlútur á meðan sorgleg Charlie Brown-tónlist spílask undir
- I've made a huge mistake
- I'm a monster!
- „Ahhhhh!“-öskrið hjá Lucille þegar Barry einkaspjari felur sig í dulargervi
- Who's Ann?
- I've had enough of this family
- That's why you always leave a note
- Bókstaflegi læknirinn
- Annyoung
- Yeah the guy in \$10,000 suits is gonna explain this joke to you. COME ON!
- Steve Holt!
- No touching!
- Allir með sínar útgáfur af kjúklingadansinum

Shell-mótið, gleðina þegar ég fann glerflösku og skipti henni fyrir 15 krónuhlaup eða átti inni áhorf á þáttaraðir af Seinfeld. Núna gefst mér tækifæri til að heimsækja ákveðna nostalgíu í A.D. Ég nálgast verkefnið með tilhlökkun og spennu en um leið trega og kvíða. Með hverri sekúndu sem líður í áhorfi á nýju þættina er ég einni sekúndu fátækari af nýja efninu sem kemur aldrei aftur. Svo eru væntingarnar fyrir þáttunum nánast óraunhæfar þar sem ég er að búast við því að þeir verði á pari við bestu sjónvarpsþætti allra tíma.



FJÖLSKYLDA ÞESSI LENDIR OFT Í ÆVINTÝRUM

Varðandi nýju þættina: Þegar þetta er skrifað er ég búinn að sjá fyrstu sjö þættina. Þeir eru byggðir upp öðruvísi en áður þar sem saga eins karthers er sögð í hverjum þætti. Það er margt jákvætt í gangi en einnig neikvætt. Það sem stuðar mig helst er hvernig Michael Bluth er skrifaður. Ef þið hugsið um Jim Halpert í The Office: Hann er umkringdur steiktu liði og horfir svona til manns í myndavélina og segir með augnaráðinu: „Hvar er ég eiginlega og í hverju er ég lentur?“ Maður tengir við hann og kemur reiðu á þennan óraunhæfa og ruglaða heim. Þannig hefur Michael Bluth alltaf verið í A.D. en núna



GEORGE MICHAEL VILDI GANGA Í AUGUN Á FRÆNKU SINNI



VILT ÞÚ LÆRA
MÚRVERK

FJÖLBREYTT FRAMTÍÐARSTARF

HAFÐU SAMBAND – VIÐ AÐSTOÐUM

www.murameistarar.is – murmeist@centrum.is



VORU MISTÖK AÐ KVEIKJA Í BANANA STANDINUM?



TOBIAS FÓR Á TÓNLEIKA MEÐ BLUE MAN GROUP

er hann orðinn einhver brjóstumkennanleg David Brent/ Michael Scott-týpa og ég er ekki hrifinn af því. Þar sem ég var ekkert í mínum hæstu gleðihæðum við áhorf á fyrstu þættina ákvað ég að prófa að horfa á einn þátt í annað skipti. Þá fékk ég fnykinn af þessari gömlu góðu Arrested -snilldartilfinningu og sá mjög góða brandara sem ég þældi ekki í við fyrsta áhorf (A NU START). Það er samt smá-galli að þurfa að horfa á þátt tvisvar sinnum til að vera sáttur en þar sem ég held mikið með þáttunum þá ég ætla ég að skrifa vonbrigði fyrsta áhorfs á yfirdrífna væntingar af minni hálfu. Ég hef samt aðeins verið að hlera móttökurnar í kringum mig og þær gætu verið betri. Sama hvernig fer þá er ég samt mjög ánægður með að það sé kominn ný þáttaröð af A.D. Fari þó svo að nýja þáttaröðin verði ekki á pari við fyrri þáttaröðir þá er ég búinn að sjá nóg til að dæma um að þetta er alls ekkert Prison Break-framhald sem muni eyðileggja arfleifð þáttanna. Núna bið ég spennur eftir lausum tíma í dagskránni hjá mér til að klára nýju þáttaröðina og svo horfa á hana aftur... og aftur og uppgötva nýja og falda brandara.



BUSTER ER ALVEG HEILL GAUR

MYNDAGÁTA

með nokkrum þekktum hugtökum úr þáttunum

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11.

AND SCENE.
MRE 2012.

Svar 1. There's no 'I' in Team-Cill 2. A brown area with points 3. Maybe tonight? 4. Afternoon delight 5. I sell seals 6. Combalier/Combling 7. A \$5,000 suit? COME ON! 8. There's always money in the banana stand 9. Ms. Featherbottom 10. Dangerous Cousins 11. A FIRE... sell



Háskólinn á Akureyri



HÁSKÓLABÆR NORDURSINS

Háskólinn á Akureyri býður þér persónulegt og afslappað andrúmsloft og tæknilega vel búið háskólasvæði í hjarta Akureyrar. Hægt er að velja úr fjölda spennandi námskosta þar sem nýir möguleikar blómstra í alþjóðlegu umhverfi með sérstöðu í málefnum norðurlóða og einstökum möguleikum í fjarnámi.

Nánari upplýsingar og umsóknareyðublöð á www.unak.is/nam





Fyrirsæta: Elin Metta Jensen nemandi í MR

TYGGÐU EXTRA

EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuefnis í tyggigúmmii

Rannsóknir sýna að notkun sykurlauss **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.

Vonar að menntaskólaladanskan sitji eftir



Stella Sigurðardóttir verður í eldlínunni með landsliðinu í handbolta gegn Tékkum á sunnudaginn. Hún ræddi við Monitor um varnartilburði í boltanum, stemninguna í landsliðinu og hestabjúgu.

Síðasta sem ég...

Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana: Ég var í Gautaborg á æfingamóti með landsliðinu. Það er frábær borg, maður á líka góðar minningar þaðan síðan við fórum á Partille Cup í yngri flokkum.



Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á: Við fórum á Hard Rock Café síðasta daginn í Gautaborg. Ég fékk mér hálfan borgara á móti Hildi liðsfélagi. Hann var góður en virkilega dýr.



Síðasta bíómynd sem ég horfði á: Mér finnst vandræðalegt að segja það en það var Pitch Perfect. Hún var reyndar mjög myndin.



Síðasti hlutur sem ég keypti mér: Ég keypti mér eina peysu í Monki í Gautaborg. Við fengum 40 mínútur til að skjótast í verslunarmiðstöðina.



Síðasta skipti sem ég fellði tár á handboltavelli: Ég held að ég hafi fengið smá-tár í augun þegar við urðum Íslandsmeistarar um daginn. Ég var samt ekki eins og sumar sem hágrétu af gleði, þetta var bara svona smá-glampi í auga.



Stella Sigurðardóttir er ein af vonarstjörnum Íslendinga í handbolta. Hún var enn að klára grunnskóla þegar hún hóf að leika stórt hlutverk með meistaraflakki Fram og landaði á dögunum langþráðum Íslandsmeistaratitli með liðinu. Síðar í sumar leggur hún land undir fót og hefur nýjan kafla á ferli sínum þegar hún gengur til liðs við félagið SønderjyskE í Danmörku en næstu verkefni á dagskrá eru umspilsleikir við Tékkland um sæti á HM.

Blaðamaður settist niður með Stellu og ræddi við hana um varnatilburði í handbolta, menntaskóladönskuna, hestabjúgu og mikilvægi leikjanna við Tékkka.

Texti: Einar Lövdahl

einar@monitor.is

Myndir: Eggert Jóhannesson

eggert@mbl.is

Hvernig er tilfinningin að labba niður Laugaveginum með það í huga að þú ert Íslandsmeistari?

Það er bara ótrúlega skemmtileg tilfinning. Ég var nú búin að biða eftir þessu í nokkur ár þannig að það var mjög ánægjulegt að ná þessu núna í vor, sérstaklega í ljósi þess að ég er að fara út til Danmerkur í haust að spila þar.

Stendur það ekkert til að breyta titlinum þínum á ja.is í „Stella Sigurðardóttir – landsliðskempa og Íslandsmeistari“?

Ég hef alltaf verið að þæla í því hvort ég eigi að fá mér einhvern svona skemmtilegan titil. Siggí Eggerts, í karliðinu hjá Fram, er til dæmis „gleðigjafi“. Kannski ætti maður að setja „Íslandsmeistari“ en ég veit ekki alveg með „landsliðskempuna“ (hlær). Mér finnst ég ekki orðin alveg nógu gömul til að mega kalla mig kempu.

Þú áttir gott Íslandsmót og varðst meistari þannig að eðlilega bjuggust einhverjir við að þú yrðir útnefnd leikmaður ársins á lokahófi HSÍ. Var það eitthvað sem þú leiddir hugann að?

Nei, Dagný Skúladóttir átti nú fyllilega skilið að vera valin best. Það má kannski segja að ég hafi toppað sjálfa mig á tímabilinu í fyrra og þá var ég einmitt útnefnd leikmaður ársins. Núna í vetur var ég farinn að hugsa dálítið um að komast í nýja áskorun og hafði þar af leiðandi kannski ekki alveg jafngaman af þessu og tímabilinu í fyrra, fyrir utan auðvitað það að vinna titilinn. Ég held að þetta sé mjög góður tímarpunktur fyrir mig að stíga út fyrir þægingahringinn og takast á við nýtt verkefni í nýju landi.

Á þessu lokahófi skilst mér að þú hafir samt skemmt þér konunglega og gert tilraun til að komast upp á svið til Páls Óskars, sem skemmti viðstöddum.

Ég reyni að komast upp á svið á hverju einasta lokahófi HSÍ, það er ákveðið sport. Í þetta sinn reyndi ég fyrst að komast ein upp á svið en þá var mér hent niður af sviðinu af einhverjum vörðum og svo reyndi ég að draga eina vinkonu með mér en hún var svo dönnuð að hún lagði ekki í það svo ég hætti við. Mér finnst alltaf gaman að fara upp á svið og það er ekki af því að mér finnst ég syngja vel. Það er bara alltaf gaman þegar maður er búinn að fá sér einn eða tvo.

Svo við vindum okkur að byrjunarreit, hefur þú verið með handbolta á heilanum síðan þú manst eftir þér?

Eldri systir mín, sem er 15 mánuðum eldri en ég, byrjaði í handbolta og ég elti hana einlega bara þegar ég var fimm, að verða sex ára og síðan þá hefur handboltinn átt hug minn.

Nú varst þú að koma úr landsliðsferð, æfingamótinu Netbus-mótinu í Svíþjóð þar sem þú varst valin í úrvalslið mótsins. Varst þú ekki í ansi myndarlegum hópi í þessu úrvalsliði?

Jú, það má segja það. Við vorum að keppa við flottar handboltapjóðir á þessu móti með stórum stjörnum innanborðs þannig að það var virkilega gaman og mikill heiður að fá þessa viðurkenningu. Hún hvetur mig klárlega áfram fyrir komandi verkefni. Svo fékk ég líka þennan fína iPod-hátalara

í verðlaun. Ég fékk reyndar líka einn svoleiðis fyrir að vera maður leiksins í fyrsta leiknum, þannig að annar þeirra er hér með auglýstur til sölu.

Þessi ferð var undirbúningsferð fyrir mikilvæga umspilsleiki við Tékkka um sæti á HM sem fara fram sunnudaginn 2. júní, hér heima, og helgina eftir úti í Tékklandi. Við hverju má búast í sambandi við þetta einvígi?

Við erum búnar að spila við þetta lið oft á undanförunum árum og þær hafa sífellt verið að bæta sig. Ég trúi því hins vegar að við séum líka búnar að vera á uppleið þannig að ég held að það megi búast við virkilega spennandi leik. Þetta eru mikilvægir leikir og við erum í bullandi séns á að komast inn á fjórða stórmótið okkar í röð þannig að við þurfum á öllum mögulegum stuðningi að halda í Vodafone-höllinni. Við byrjum á heimaleiknum og það væri ómetanlegt að fara út til Tékklands með góðan sigur í farteskinu.

Eru þýðingarmiklir leikir með landsliði Íslands mest stressandi leikir sem þú spilar?

Ég myndi ekki endilega kalla þá „stressandi“, en þeir eru auðvitað mikilvægir þannig að hver einasti leikmaður þarf að spila vel til að þeir vinnist. Það kemur alveg fyrir að ég upplifi stress fyrir mikilvæga leiki, eins og í úrslitakeppninni á Íslandsmótinu um daginn þegar við vorum 2-1 undir í einvíginu gegn Stjörnunni og urðum að snúa því við. Þegar það myndast svona smá-stresshnútur þá verður maður bara að yfirvinna hann strax á fyrstu mínútum leiksins sem tekst eiginlega alltaf.

Hvernig er stemningin í þessum landsliðsferðum?

Það eru miklir húmoristar í þessum hópi þannig að það er alltaf mikið hlegið. Það er mjög misjafnt hvort ferðirnar snúist 100% um handbolta eða hvort við fáum tíma til að hrista hópinn og það er auðvitað alltaf virkilega gaman. Núna í Svíþjóð fórum við til dæmis í Liseberg eftir síðasta leikinn. Það var virkilega gaman að sjá aldursforsetana í hópnum hlaupandi um skemmtigarðinn eins og 15 ára unglingsstelpur.

Í landsliðinu verður þú samherji „óvina“ úr liðum eins og Val og Stjörnunni, sem þú heyrð hatramma baráttu við í N1-deildinni. Er það ekkert skrytið?

Það er nefnilega magnað hvernig rígurinn úr fyrri deildarleikjum er settur til hliðar um leið og þeir eru búnir. Í leikjum hef ég alveg orðið pirruð út í einhverja samherja úr landsliðinu en svo er það gjörsamlega gleymt þegar við hittumst með landsliðinu. Það eru engin leiðindi í landsliðinu.

Fyrir þá sem þekkja handbolta ekki af eigin raun líta varnatilburðir íþróttarinnar oft út fyrir að eiga meira skylt við MMA heldur en boltaíþróttir. Öttast þú aldrei um líf þitt inni á vellinum?

Nei, það hefur aldrei komið fyrir. Eins og þú segir getur harkan í þessu verið mikil og gengur oft best einmitt þegar allir leikmennirnir í vörn eru jafnfastir fyrir. Ef það er bara einhver einn leikmaður sem er áberandi fastur fyrir, þá fær hann bara

rault spjald og allt fer í vitleysu. Ég hef aldrei einu sinni lent í neinu alvarlegu inni á vellinum fyrir utan það þegar ég fékk högg á gagnaugað og fékk vægan heilahristing. Ég hef ekki misst tönn eins og strákarnir eru að lenda í. Tannlækirinn minn gaf mér samt góm til að verja tennurnar en ég hef einhvern veginn ekki komist upp á lagið með að nota hann.

Skemmir hann lúkkið?

Nei, ég hugsa að ég þurfi bara að venjast honum. Ég gæti samt kannski byrjað að nota hann og komið nýju „trendi“ af stað.

Er mikið um bolabrögð inni á vellinum í N1-deildinni eða á alþjóðlegum mótum?

Það er nefnilega ekki mikið um það. Annars hefur maður meira heyrt um leikmenn hérna í denn sem voru eitthvað í því að klípa í geirvörtur og eitthvað en ég hef ekki orðið vör við það og stunda það ekki sjálf.

Hvernig er staða íslensks handbolta að þínu mati?

Ef við tökum bara kvennaboltann fyrir, þá hefur

hann vaxið mikið á undanförunum árum. Ég kom inn í A-landsliðið fyrir 5-6 árum og á þeim tíma hefur ótrúlega margt breyst til hins betra. HSÍ hefur bætt umgjörðina, við erum komnar með sér sjúkrapjálfa, sálfræðing, nuddara og þetta er orðið meira „alvöru“ en áður fyrr. Þetta er merki um metnað. Við höfum séð að strákarnir hafa verið í topp fimm á alþjóðlegum mótum og við vitum alveg að með réttum vinnubrögðum getum við það líka. Ísland elur ekkert bara af sér góða karleikmenn. Svo ytir það líka undir þennan vöxt að nú eru alltaf fleiri stelpur að fara til útlanda í sterkari deildir, það skilar betri leikmönnum. Ég held að það eigi eftir að hjálpa mikið til við að koma kvennalandsliðinu ofar á alþjóðlegum mótum. Síðan er svo skemmtilegt að því betur sem landsliðunum gengur á stórmótunum, því vinsælli verður handboltinn og fleiri krakkar fara að æfa og það skilar síðan fleiri framtíðarleikmönnum.

Finnst þér vanta að fleiri konur þjálfandi handboltalið héraðs?

Þegar maður las fréttirnar um daginn um konuna sem þjálfar karliði HK í blaki, þá opnaði það augu manns betur fyrir því að allir aðalþjálfararnir í N1-deildum kvenna og karla eru karlar. Auðvitað vantar alveg kvenþjálfara og það væri gaman ef þær reynslumeiri í landsliðinu í dag tækju að sér þjálfun þegar þær leggja skóna á hilluna. Ég hugsa til dæmis að Hrabba (Hrafnhildur Skúladóttir) gæti orðið mjög góður þjálfari.

Annars hefur maður meira heyrt um leikmenn hérna í denn sem voru eitthvað í því að klípa í geirvörtur ...

Seinna í sumar flytur þú út til Danmerkur með kærastanum þar sem þín biður ný áskorun á ferlinum, atvinnumennska hjá SønderjyskE. Hvernig leggst það í þig?

Bara mjög vel. Eins og ég segi fannst mér vera kominn tími á þetta svo ég er mjög spennt. Ég hlakka til að komast í eitthvað nýtt, bæði í handbolta og bara í sambandi við lífið utanvallar. Það verður spennandi að prófa að búa á eigin fótum í nýju landi. Ég kem til með að búa í krúttlegum bæ, Aabenraa, sem er á Suður-Jótlendi og rétt hjá landamærunum við Þýskaland. Það er strönd þarna, sem verður gaman að notfæra sér í góðu veðri, auk þess sem bærinn er bara í klukkutímamafjarlægð frá Kiel þannig að maður mun skella sér að horfa á Íslendingana þar næsta vetur.

Þú ferð ekki bara með kærastanum heldur líka Karen Knútsdóttur en þið eruð systkinadætur, bestu vinkonur frá fæðingu, herbergisfélagar í landsliðinu og samherjar upp alla yngri flokka Fram. Gerið þið allt saman?

Við gerðum allavega nánast allt saman áður en hún flutti til Þýskalands fyrir tveimur árum. Ekki nóg með það heldur erum við einmitt að fara að spila saman hjá SønderjyskE næsta vetur.

Heimtaðir þú að fá hana til liðsins?

Nei, ekki beint. Ágúst (Jóhannesson, landsliðsþjálfari) er að taka við liðinu og hann hefur kannski haft það bak við eyrað að við Karen spilum ágætlega saman. Karen kemur til með að búa nánast við hliðina á okkur Tandra (kærastanum). Hún er samt búin að lofa að við fáum kannski 2-3 kærustuparskvöld í viku. Það þýðir sem sagt að á þeim kvöldum hlífir hún okkur við að banka upp á (hlær).

Kærastinn þinn, Tandri Már Konráðsson, er handboltamaður og kemur líka til með að spila í Danmörku næsta vetur. Kynntust þið í gegnum handboltann?

Við vissum að minnsta kosti hvort af öðru í gegnum handboltann en við kynntumst eiginlega fyrst á Þjóðhátíð, sem er dálítið vandræðalegt að segja frá (hlær). „Ástin kviknaði í Herjólfsdal á Þjóðhátíð“, verður það núna fyrrisögnin?

Ert þú byrjuð að æfa þig í dönskunni?

Nei, reyndar ekki. Vonandi situr bara eitthvað eftir frá menntaskóladönskunni. Ég hef alveg heyrt að fyrsta árið í atvinnumennsku, með tungumál sem maður talar ekki reiprennandi og svo framvegis, geti verið mjög erfitt en ég er reiðubúin undir það.

En eftir þessa landsleiki við Tékkland, verður þú þá bara Stella í orlofi?

Já, samt ekki fyrr en 18. júní. Eftir leikina við Tékkland kemur norska landsliðið, besta lið heims, í æfingaferð hingað til lands þar sem við spilum tvo æfingaleiki við þá. Annar fer fram 16. júní, beint á undan kveðjuleiknum hans Óla Stef, og sá seinni fer fram 18. júní og eftir hann fer ég í frí.

Heyrir þú þennan sem sagt oft, „Stella í orlofi“?

Já, ég neita því ekki. Það var meira að segja ákveðinn húmor í gangi í einum leik sem ég spilaði í vetur á móti Gróttu úti á Seltjarnarnesi. Þá beið vallaþulurinn alltaf eftir því að mér væri skipt út af og þegar það gerðist spilaði hann lagið úr Stellu í orlofi (hlær). Það var svolítið fyndið. Stella í framboði hefur ekki verið notað ennþá en hver veit nema að það verði einhvern tímann við hæfi?

„Ástin kviknaði í Herjólfssdal á Þjóðhátíð“, verður það núna fyrirsögnin?

Pabbi þinn er mikið í hestamennsku en mér skilst að þú sért hrifnari af því að borða hesta í formi bjúgna.

Já, mér finnst það reyndar skemmtilegra. Mér finnst reykt hrossabjúgu mjög góð, skal ég segja þér. Það eru mjög margir sem segja bara „oj“ við þeim, en þau eru samt allt öðruvísi og bara miklu betri en

þessi ógeðslegu bjúgu sem þú færð í mötuneyti. Mér finnst þetta vanmetinn matur.

Þú hefur verið í viðskiptafræði við Háskóla Íslands undanfarna tvo vetur. Þarf námið að sitja á haknum þegar þú ferð í atvinnumenskuna?

Það mun kannski þurfa að gera það að einhverju leyti en ég ætla samt að reyna að taka allavega eitt námskeið í fjarnámi í haust. Ég er hvort eð er búin að vera að taka námið frekar óreglulega undanfarna vetur. Ég er í rauninni á öðru ári en er ekki búin með öll námskeiðin af fyrsta ári og er búin að taka nokkra af þriðja ári og svona. Ég fór strax í þetta nám eftir að hafa útskrifast af náttúrufræðibraut í Versló bara til að prófa. Mér finnst þetta mjög fínt og held að þetta sé góður grunnur þannig að ég stefni á að klára BS í viðskiptafræði en er ekkert endilega að flýta mér enda stefni ég á að vera úti í handboltanum næstu árin.

Þú hefur verið í handbolta frá því að þú varst fimm ára. Verður þú í handbolta alla ævi?

Já, allavega eins og staðan er í dag þá gæti ég alveg trúað því. Aftur á móti hefur maður alveg tekið eftir konum sem voru á fullu í handbolta í 20 ár og stíga síðan ekki fæti inn í íþróttahús eftir ferlinn af því að þær eru bara búnar að fá nóg þannig að ég þori ekki að lofa neinu. En maður á örugglega eftir að vera viðriðinn handbolta eftir að maður hættir, kannski fylgir maður börnunum sínum í handbolta í framtíðinni. Þegar maður hefur svona mikinn áhuga á þessu, þá á maður bágð með að trúa því að hann eigi eftir að deyja út þó svo að maður leggi skóna á hilluna.

SMÁA LETRIÐ

KVIKMYNDIR

Myndin sem ég get horft á aftur og aftur: Love & Basketball.

Myndin sem ég væli yfir: Ég er hrikaleg kvikmyndamanneskja, ætli ég segi ekki bara Notebook.

Myndin sem ég grænja úr hlátri yfir: Ég hló mikið yfir Due Date um daginn.

Uppáhaldsmyndin mín í æsku: Það er auðvelt, Grease.

Versta mynd sem ég hef séð: Jack and Jill með Adam Sandler var alveg hrikaleg.



TÓNLIST

Lagið í upphaldi þessa stundina: Get Lucky, sem var mikið spilað í landsliðsferðinni.

Lagið sem kemur mér alltaf í gott skap: Love on Top með Beyoncé.

Lagið sem ég fila í laumi: Hjartað brennur með Regínu Ósk.

Lagið sem ég syng í karóki: Don't Go Breaking My Heart. Maður söng það ofáum sinnum í SingStar „í den“.

Nostalgiulagið: Wannabe með Spice Girls.



FORM OG FÆÐI

Uppáhaldsmatur: Gæsin á jólnum hjá mömmu.

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

Versti matur sem ég hef smakkað: Ég get ekki borðað túnfisk. Mér fannst hann það besta í heimi þar til ég ældi einhvern tímann eftir að hafa borðað of mikið af honum.

Líkamsræktin mín: Þegar ég er í frí frá handboltanum fer ég kannski í spinning eða eitthvað.

Stoltasta augnablikkið á íþróttaferlinum mínum: Íslandsmeistaratitillinn núna um daginn.



Fjölskyldan hefur aldrei verið

skjánægðari

Vertu
með í sumrinu
595 6000
www.skjarinn.is



Sumargjöf SkjásEins

15 frímyndir

Áskrifendur SkjásEins fá frímynd í hverri viku í allt sumar.
Nýja mynd má nálgast alla mánudaga í SkjáFrelsi og á
skjarinn.is þar sem þú getur horft á dagskrá SkjásEins hvar
sem er og hvenær sem er.

Lekker
dagskrá
í allt sumar

*Mob Doctor
Elementary
NYC 22
House of Lies
Leverage
Hawaii Five-0
The Biggest Loser
The Voice
CSI: New York
Common Law
Blue Bloods
Psych
Unforgettable*

ÓTRÚLEGT!



SKJÁREINN



RUDIMENTAL

Rudimental skipa 4 ungir menn frá London sem risu upp metorðastigann árið 2012 þegar lagið þeirra "Feel the love" ásamt söngvaranum John Newman fór á topp breska smáskífulistans. Frægðarsól þeirra reis mjög hratt og á einu kvöldi fóru þeir úr 50 manna skólafestum yfir í tónleikaferðir á leikvöngum. Eftir vinsældir "Feel the love" kom lagið "Not Giving in" sem hefur notið mikilla vinsælda á útvarpsstöðvum síðustu misseri.

Hljómsveitin er að vinna í sinni fyrstu plötu en nú þegar hafa þeir starfað með tónlistarmönnum eins og Ed Sheeran, Labrinth, Emillie Sandé og mörgum fleirum. Lagið þeirra "Feel the love" var meðal annars tilnefnt til Brit-verðlauna en spilunin sem lagið hefur fengið í bresku útvarpi er eiginlega einsdæmi.

SYNGDU MEÐ Í VIÐLAGINU:

Mm, not giving in,
I'm not giving in,
Not giving in,
Ooh I'm not giving in, yeah.

This time, I'm gonna be
stronger I'm not giving in,
This time, I'm gonna be
stronger, no, I'm not giving in.

OUTLANDISH

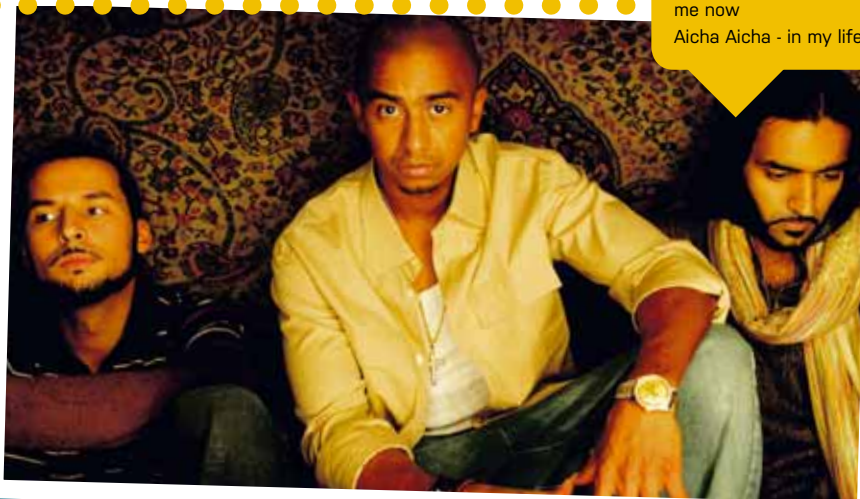
Sveitin samanstendur af þeim Isam Bachiri, Lenny Martínez og Waqas Qadri og hafa þeir verið lengi að, þrátt fyrir ungan aldur. Strákarnir hafa verið að í um 20 ár og eru þeir eitt þekktasta bandið í Danmörku.

Fimmta og nýjasta plata sveitarinnar, Warrior/Worrier hefur náð gríðarlegum vinsældum og titillag plötunnar eitt vinsælasta lag þeirra frá upphafi. Einnig náði hljómsveitin miklum vinsældum fyrir nokkrum árum með útgáfu sinni af lagi rapparans Khaled, "Aicha".

Allir meðlimir hljómsveitarinnar eru uppaldir í Danmörku en eiga rætur að rekja til mismunandi landa. Isam kemur frá Marokkó, Waqas frá Pakistan og Lenny frá Hondúras og Kúbu. Allir eru þeir líka trúaðir en þar sem Isam og Waqas annars vegar eru íslamstrúar er Lenny kaþólikki. Þrátt fyrir menn-ingarmun hafa strákarnir verið vinir frá blautu barnsbeini og þykja góð fyrirmynd í baráttu gegn kynþáttafordómum.

SYNGDU MEÐ Í VIÐLAGINU:

Aicha Aicha - passing me
by (there she goes again)
Aicha Aicha - my my my
(is it really real)
Aicha Aicha - smile for
me now
Aicha Aicha - in my life



TÓNLISTARVEISLI

Keflavík Music Festival hefst í næstu viku og verður þá haldið í annað sinn. Hátíðin verður vægast sagt stærri í sniðum þetta árið enda fjöldinn allur af innlendum listamönnum sem troða upp að ógleymdum þeim erlendu sem leggja leið sína til landsins. **Monitor** kynnti sér erlendu listamennina eilítið nánar.



TINIE TEMPAAH

Patrick Chukwuem Okogwu, betur þekktur sem Tinie Tempah eða einfaldlega T, er fæddur í London árið 1988. Frá því að hann var uppgötvaður árið 2009 hefur frægðarsól hans risið hratt og örugglega.

Árið 2010 var tvímælalaust hans ár, en þá gaf hann út sitt fyrsta lag, Pass Out. Lagið náði efsta sæti breska vinsældalistans og hélt sætinu í tvær vikur. Aðeins fjórum mánuðum eftir að Pass Out kom út stóð Tempah á sviði með Snoop Dogg og flutti lagið.

Þriðja lag hans, Written in the Stars, náði einnig efsta sæti listans og seldist í yfir 115.000 eintökum í fyrstu vikunni eftir að það kom út. Það er vinsælasta lag Tempah til dagsins í dag og flutti hann það meðal annars á lokahátíð Ólympíuleikanna í London síðastliðið sumar, ásamt Jessie J og Taio Cruz.

Hann var tilnefndur til fjögurra Brit-verðlauna árið 2011 og hlaut tvenn, fyrir besta nýja atriðið og besta lagið. Auk þessa var Tinie tilnefndur fyrir bestu plötuna og sem besti karls-öngvarinn. Þar fyrir utan hefur hann hlotið fjölda annarra verðlauna og tilnefninga.

Tempah hefur fylgt velgengninni vel eftir og nafn hans er nú orðið þekkt um allan heim. Önnur plata hans, Demonstration, hefur verið í vinnslu síðustu tvö ár og er væntanleg á árinu. Á henni slást meðal annars þau Chris Martin og Emillie Sandé í för með rapparanum, auk þess sem góðvinur hans Labrinth lætur til sín taka.

SYNGDU MEÐ Í VIÐLAGINU:

Oh written in the stars
A million miles away
A message to the main
Oh
Seasons come and go
But I will never change
And I'm on my way



RÖYKSOPP

Grammy-tilnefning, Brit-tilnefning og MTV-tónlistarverðlaun fyrir besta tónlistarmyndbandið eru á meðal þess sem norska raftónlistar-tvíeykið Röyksopp getur státað sig af. Tvíeykið samanstendur af þeim Svein Berge og Torbjørn Brundtland og hafa þeir náð gríðarlegum vinsældum um allan heim á þeim 15 árum sem þeir hafa verið starfandi. Þrátt fyrir að hafa ferðast og spilað um allan heim er þetta í fyrsta skipti sem þeir heimsækja Ísland.

Tónlist Röyksopp hefur verið notuð í ýmsar bíómyndir og auglýsingar og gerði breska símafyrirtækið T-Mobile lag þeirra "So Easy" til að mynda afar vinsælt þegar þeir notuðu það í auglýsingu sinni. Auk þess hafa þeir félagar meðal annars búið til tónlist fyrir Apple-tölvurísann. Þeir hafa náð að koma sér á hina ýmsu vinsældarlista um allan heim og unnið til norsku Spellemann-verðlaunanna sjö sinnum.

SYNGDU MEÐ Í VIÐLAGINU:

Blue on blue,
Heartache on heartache.
Blue on blue,
Now that we are through.

IGGY AZALEA

Iggy Azelea myndi viðurkenna það sjálf að hún fellur ekki beint inni rappheiminn. Hvít stelpa frá Ástralíu, alin upp í 3000 manna bæjarfélagi. En stundum er gott að vera öðruvísi og hefur Iggy skapað sem nafn sem einn af mest spennandi og efnilegustu röppurum hiphop-heimsins í dag. Iggy var fljót að vekja athygli hjá stóru nöfnunum í rapp-heiminum og fór fljótt að vinna með mönnum eins og T.I., Snoop Dogg og Dr. Dre. Í fyrra var hún svo fyrsta konan til að komast á svokallaðan nýliða lista XXL-tímaritsins sem er þekktasta hiphop-tímarit heims. Það eru aðeins 6 ár síðan hún lenti í Miami undir þeim formerkjum að vera að fara í 2 vikna frí en fjölskyldan hennar vissi ekki að hún ætlaði sér að setjast þar að.

Boltinn rúllaði hratt hjá Iggy og er hún nú á góðri leið með að komast í elítuhóp tónlistarheimsins. Nýjasta lagið hennar Work er orðið gríðarlega vinsælt og spilað út um allan heim, ásamt því að hún er að vinna með Rihönnu í tveimur nýjum lögum sem óma munu síðar á þessu ári. Iggy hefur sinn eigin stíl þegar kemur að tisku og á hún mikið af aðdáendum sem fylgjast með því hverju hún klæðist jafnt sem því um hvað hún syngur. Miðað við þann búnað sem hún hefur beðið um hér á Íslandi



SYNGDU MEÐ Í VIÐLAGINU:

I've been up all night, tryna get that rich
I've been work work work work working on my shit
Milked the whole game twice gotta get it how I live
I've been work work work work working on my shit
Now get this work
Now get this work
Now get this work
Now get this work
Working on my shit

má búast við svakalegri sýningu þegar hún stígur á svið á Keflavík Music Festival.

A Á REYKJANESI



THE TEMPER TRAP

The Temper Trap er áströlsk Indie-rokksveit sem var stofnuð árið 2005. Árið 2008 fluttist hljómsveitin til London og ári seinna kom fyrsta breiðskífa sveitarinnar út, "Conditions". Lagið "Sweet Disposition" skaut sveitinni svo upp á stjörnuhimininn en það lag fékk góðar viðtökur um heim allan. Seinni plata sveitarinnar kom svo út í fyrra og hlaut einróma lof gagnrýnenda. The Temper Trap þykja svakalega flottir á sviði og eru mjög vinsælir á flestum stærstu tónlistarhátíðum heimsins. Lögin þeirra hafa líka slegið í gegn í dansheiminum en margir stórir plötusnúðar hafa endurhljóðblandað lög þeirra. T.d. gerðu Axwell og Dirty South lagið þeirra "Sweet Disposition" að kraftmiklu danslagi og eru báðar útgáfur gríðarlega vinsælar þrátt fyrir að vera afar ólíkar.

Lögin þeirra hafa verið notuð óspart í auglýsingum og hafa stór fyrirtæki eins og Chrysler, Coke, Peugeot, Toyota, Sky og Google notað lög þeirra í auglýsingar sínar. Í sveitinni eru 5 strákar, þeir Toby, Dougy, Jonathon, Lorenzo og Joseph, en sá síðastnefndi bættist í hópinn árið 2008. Það verður mikið sjónarspil þegar hljómsveitin fer á svið og eflaust margir sem hafa beðið eftir að sjá þessa sveit. Sveitin hefur verið spiluð á helstu útvarpsstöðvum landsins og ljóst að hún á marga aðdáendur hér á landi.

SYNGDU MEÐ Í VIÐLAGINU:

So stay there
'Cause I'll be coming over
While our blood's still young
It's so young, it runs
We won't stop 'til it's over
Won't stop to surrender

FAR EAST MOVEMENT

Far East Movement var stofnuð árið 2003 af þeim Kev Nish, Prohgress og J-Splif. Árið 2008 bættist svo plötusnúður við sveitina, Dj Virman. Um er að ræða asískan-amerískan hip hop-kvartett frá Los Angeles.

Þeir skutust fyrst upp á stjörnuhimininn árið 2010 með laginu "LIKE A G6" sem hefur náð á annað hundrað milljón hlustunum á Youtube. Síðan þá hafa þeir gefið út lög með Snoop Dogg, Bruno Mars, Justin Bieber, Ryan Tedder (One Republic) og mörgum fleiri. Lögin þeirra hafa toppað fjölmarga lista um allan heim og hér heima.

Sveitin hefur til að mynda hitað upp fyrir Lady Gaga og meðal þeirra vinsælustu laga má nefna Live your life, Turn Up The Love og Like A G6. Nýjasta lag þeirra, Get Up (Rattle), er eitt vinsælasta lag heims um þessar mundir en það lag náði á dögnum efsta sætinu á breska smáskífur-listanum. Lög FM hafa líka heyrst á skjánum, til dæmis í myndinni Get Him To The Greek og þáttunum CSI Miami og Gossip Girl.

SYNGDU MEÐ Í VIÐLAGINU:

Get up, get up, get up
Pump the volume, feel the base
Get up, get up, get up
Turn me on and let me do my thang
Get up, get up, get up
We in the house and we here to stay
Get up, get up, get up!

Put your hands, put your, put your hands up
Put your hands, put your, put your hands up
Put your hands, put your, put your hands up
Get up!



"Hey, this is Phil. Leave me a message, or don't, but do me a favor: don't text me, it's gay." (Hangover, 2009)



KVIKMYND

Glamúr, fasjón og drama

Núna hefur skáldsögu F. Scott Fitzgerald verið skellt á hvíta tjaldidió í fimmta sinn og situr Baz Luhrmann í leikstjóra-stólnum, en hann er þekktastur fyrir Moulin Rouge og Romeo+Juliet. Hann fær Leonardo Di Caprio til að túlka hinn dularfulla Gatsby og honum til stuðnings eru Tobey Maguire og Carey Mulligan.



Gatsby. Þar með myndast vinskapur milli Nicks og Gatsbys. Nick er heillaður af Gatsby en um leið er hann forvitinn um þennan mann. Gatsby vill síðan fá að hitta Daisy, leikinn af Mulligan, frænku hans Nick. Í kjölfarið á kynnum

Daisy og Gatsby fer af stað atburðarás sem enginn átti von á, nema kannski Gatsby.

Myndin hefst á því að Nick Farraday, leikinn af Maguire, er að ræða við sálfræðing um líf sitt og hann hvetur hann til að skrifa allt niður um þennan áhrifaríka tíma og mann sem hann kynntist á yngri árum. Hann skrifar um það hvað hann var spennur fyrir að flytjast til New York og starfa á Wall Street. Hann leigði lítið hús í ríkra manna hverfi og var húsið við hliðina á honum líkara kastala en húsi.

Dag einn fær Nick boðskort í eina af frægum veislum nágrennsins sem reynist vera enginn annar en Jay



THE GREAT GATSBY

ÍVAR ORRI

MMMMM

Leikstjórinn gerir virkilega vel í að láta myndina vera svala í alla staði. Tíðarandinn er fangaður vel og fötin og tiskan skína í gegn og eru búningarnir virkilega töff, eitursvöl jakkaföt og léttir Charleston-kjólur á dömurnar. Hann tvinnar líka nútímatónlist inn í 3. áratuginn og mér finnst það virka, það eru ekki allir sáttir með það en það var að gera sig fyrir mig. Leonardo Di Caprio fer líka á kostum í þessari mynd eins og venjulega, hann er alltaf magnaður. Maguire og Mulligan standa sig líka vel en Di Caprio er allan daginn stjarnan í myndinni.

Myndin er virkilega skemmtileg og vel gerð. Leikararnir standa sig vel og myndin er töff og flott allan tímann. Hún var full-löng og sumar senurnar mætti stytta til muna en samt varð hún aldrei langdregin. Fínasta skemmtun og frábær tískusýning.



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Hangover 3

Leikstjórinn Todd Phillips mætir til leiks á ný ásamt hinu Hangovergenginu með þriðju og síðustu myndina um mennina sem virðast ekki geta gert neitt rétt. Það hefur sjálfsgagt fáum dottið í hug að myndin Hangover, sem var gerð árið 2009 fyrir 35 milljónir dollara, myndi slá svo í gegn sem raun varð, en hún halaði inn 470 milljónir á heimsvísu.

Aumingja Alan er algjöreglega miður sín eftir að faðir hans deyr og á sérlega erfitt með að höndla tilveruna. Við þetta geta hvorki félagar hans né fjölskylda sætt sig og því grípa þau til þess bragðs að bjóða karlgreyinu upp á dvöl í sannkallaðri sumarparadís þar sem hann ætti að geta slakað á og jafnvel fundið hamingjuna. Svo fer að þeir Phil og Stu ákveða að skutlast með Alan, harðákveðnir í að lenda nú ekki í neinu misjöfnu eins og þeirra hefur verið von og visa hingað til. En það fer að sjálfsgöðu öðruvísi en til stóð.

Leikstjóri: Todd Phillips.
Aðalhlutverk: Bradley Cooper, Melissa McCarthy, Zach Galifianakis, Ed Helms, Ken Jeong, Heather Graham og John Goodman.
Lengd: 100 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 12 ára.
Kvikmyndahús: Sambíóin Álfabakka, Egilshöll, Kringlunni, Keflavík og Akureyri, Laugarásbiói, Ísafjarðarbiói, Bíóhöllin Akranesi og Króksbiói Sauðárkróki.



facebook.com/monitorbladid

VILTU VINNA MIÐA?



Ný teiknimynd frá Ísaldargenginu

Epic er nýjasta teiknimynd Óskarsverðlaunahafans Chris Wedge sem gerði fyrstu Ice Age-myndina árið 2002 og síðan hina frábæru Robots árið 2005. Chris Wedge hefur síðan hann gerði Robots staðið á bak við framleiðslu allra Ísaldarmyndanna en þess á milli unnið að undirbúningi og gerð Epic sem er gerð eftir sögunni The Leaf Men and the Brave Good Bugs eftir William Joyce, þekktan barnabókahöfund og Óskarsverðlaunahafa sem meðal annars skrifaði söguna sem Goðsagnirnar fimm (Rise of the Guardians) var gerð eftir og vann með Chris að sköpun persónanna í Robots.

Epic er stórbrotið og einstaklega litríkt ævintýri um unga stúlku

sem fyrir töfra verður agnarsmá og kemst um leið í kynni við skógarverur sem eru okkur mannfólkinu að öllu jöfnu ósýnilegar.

Myndin er gerð í þrívídd og í íslensku talsetningunni eru það þau Lára Sveinsdóttir, Sigurður Þór Óskarsson, Björn Thors, Hjálmar Hjálmarsson, Gísli Rúnar Jónsson, Ævar Þór Benediktsson, Hilmir Snær Guðnason og Orri Huginn Ágústsson sem fara með aðalhlutverkin, en myndin verður einnig sýnd með ensku tali.

Epic verður frumsýnd á föstudag í Smárabíói, Háskólabíói, Laugarásbiói, Egilshöll, Álfabakka, og Borgarbiói á Akureyri.

TÖLVULEIKUR



Fuse
MMMMM
Tegund: Skotleikur
PEGI merking: 16+
Útgefandi: EA
Dómar: 7 af 10 – Gamespot, 6,5 af 10 – IGN.com, 6 af 10 – Eurogamer.net

Fjör með fjórum

Snillingarnir hjá Insomniac Games eru engir byrjendur þegar kemur að gerð tölvuleikja, en þeir hafa þegar gert helling af Ratchet & Clank-leikjum og svo Resistance-þrífleikinn sem hefur eflaust yljað mörgum tölvunördunum um hjartaræturnar.

Nýjasti leikur þeirra heitir Fuse og fjallar um hvað gerist þegar mannkynið kemur sínum klístruðu höndum yfir öfluga geimverutækni og nýtir hana til illra verka. Leikmenn fara í hlutverk sérsveitarmanna sem mynda hópinn Overstrike 9, en hann er kallaður til þegar allt er í rugli. Söguþráður leiksins er frekar einfaldur og endist í um það bil 8 klukkustundir.

Fuse er þriðju persónu skotleikur þar sem leikmenn skjóta á allt sem hreyfist á milli þess sem þeir þurfa að skjóta sér í skjól til að verjast árásum óvinanna. Overstrike 9-hópurinn samanstendur af fjórum persónum og hefur hver þeirra sína eiginleika og vopn og þurfa leikmenn að velja sér þann sem að þeim þykir bestur. Insomniac-mönnum hefur verið mikið í mun að fjórir spili leikinn saman í gegnum co-op og þannig er hann mjög góður, en ef menn eru að spila hann einir og sér, þá verður upplifunin ekki nógu góð og leikurinn flatur. Þegar tölvan stýrir liðsfélögum

þínum þá er gervigreindin einfaldlega ekki nógu vel gerð og margir vankantar líta dagsins ljós.

Vopnin í leiknum eru hans helsti styrkleikur, en Insomniac hafa alltaf verið frumlegir þegar kemur að þessum hluta, en við höfum séð mörg dæmi um það í Resistance og Ratchet. Fuse er engin undantekning þar á og inniheldur hann mjög skemmtileg vopn sem gaman er að taka í.

Grafíkin í leiknum er ágæt, umhverfi hans er dálítið einsleitt, en á köflum detta inn flott atriði sem keyra kjálkann í gólfíð. Talsetning sleppur fyrir horn og er nokkuð góð og sama má segja um tónlist leiksins.

Fuse er eins og sannkallaður sumarsmellur, hávær og harður, en á sama tíma nokkuð grunnur þegar kemur að söguþræði og spilun. Engu að síður góð skemmtun fyrir þá sem elska góða co-op leiki og vilja keyra sumarið í gang með látum.



ÓLAFUR ÞÓR JÓELSSON



@bjorkb Hey...its your girl, B !! @beyoncey #beyonce



@logivalg champione! #cupfinal2013



@bjornbragi Hobbitarnir @audunnblondal og @sverrirbergmann.

#monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Monitor líka! Bikargleði Íslendinga erlendis heldur áfram og svo fóru einhverjir á Beyoncé.



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**.



@baldurkristjans Hitti Steina & Olla her í Kadikoy hverfinu sem er í asiska partinum af Istanbul. Tar selja teir felagar hagaeda fisk og eru laufflettir a tvi.

Háskólanám erlendis

á sviði skapandi greina

ENGLAND • SKOTLAND • ÍTALÍA • SPÁNN

Nemum í alþjóðlegum fagháskólum gefst einstakt tækifæri til að kynnst suðupotti hugmynda, með stefnum og straumum víða að úr heiminum.

Í boði er hagnýtt nám, sem sameinar frumkvæði, hugmyndir og tækni og er í góðum tengslum við alþjóðleg fyrirtæki.

Nemendur hafa aðgang að vel búnum rannsóknar- og vinnustofum og kennarar eru reyndir sérfræðingar á sínu sviði.

Háskólanám erlendis í hönnun, listum, miðlun, stjórnun, eða tísku opnar einnig möguleika á að hitta „réttu“ fólkið og komast áfram á alþjóðlegum markaði.

HALLDÓRA EYDÍS JÓNSDÓTTIR sýndi sína fyrstu skólinu á "The Fashion Footwear Association of New York" í des. 2011. „Fólk var mjög hrifið af básnum okkar. Það er ekki auðvelt að vera eitt af nýju merkjunum þarna, en ég skar mig úr og sumir göptu af undrun þegar þeir sáu hræfnið í skónum." Hönnun Halldóru, sem útskrifaðist úr skóhönnun, frá London College



of Fashion árið 2010 vakti mikla athygli og tilboð hafa streymt til hennar eftir sýninguna. Henni hefur meðal annars verið boðið að vera ein af hönnuðum sem sýna á næstu Kvikmyndahátíð í Cannes, auk þess að vera í hópi 25 sjálfstæðra skóhönnuða, sem sýna á "New York Fashion Week" á næsta ári. Sjá hánar: www.haldora.com



HVERSDAGS

BUXUR: URBAN OUTFITTERS
SKYRТА: URBAN OUTFITTERS
SKÓR: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR



UPPÁHÁLDS

JAKKI: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR
BUXUR: URBAN OUTFITTERS
SKYRТА: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR
HATTUR: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR
SKÓR: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR



SPARI

JAKKAFÖT: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR
SKYRТА: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR
SLAUFA: MUGGI
SKÓR: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR



ÚT Á LÍFIÐ

JAKKI: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR
SKYRТА: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR
BUXUR: FARMER'S MARKET
SKÓR: HUGO BOSS
BINDI: KORMÁKUR OG SKJÖLDUR

Bátaskór huggulegir fyrir sumarið

Stíllinn fékk Árna Þór til að klæða sig upp fyrir fjögur mismunandi tilefni.

Árni Þór Lárusson er nítján ára vesturbæingur sem mun útskrifast frá Menntaskólanum í Reykjavík á morgun. Árni starfar í Herrafataverzlun Kormáks og Skjaldar með skólanum og reynir hann að hafa fatastílinn sinn snyrtilegan og heiðarlegan.

Hver er Árni Þór? Árni er 19 ára piltur, búsettur í Vesturbæ Reykjavíkur.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum í þínum? Ég reyni að hafa hann snyrtilegan og heiðarlegan.

Hvar verslar þú helst fötin þín? Í Herrafataverzlun Kormáks og Skjaldar

Hvaða árstími finnst þér skemmtilegastu hvað varðar tísku? Ég verð að velja sumarið.

Hver er best klæddi karlmaður í heimi? Án efa Lino Ieluzzi.

Uppáhalds tísku trendið þitt þessa dagana? Oxford skyrтур eru í miklu upphaldi hjá mér.

Áttu þér upphalds hönnuð? Nei.

Hvað er ómissandi fyrir stráka að eiga í fataskápnum fyrir sumarið? Bátaskór eru alltaf huggulegir

Er eitthvað skemmtilegt framundan hjá þér í sumar? Ég er að útskrifast úr MR á morgun svo það er mikið fjör framundan.

Ef þú yrðir að fá þér tattú, hvernig tattú myndir þú fá þér og hvar? Í fyrsta lagi myndi ég aldrei fá mér tattú en ef ég væri tilneyddur fengi ég mér KR-merkið á kassann.



„Háskóli Íslands nýtur virðingar innan samfélagsins og hann er ákaflega mikilvægur fyrir íslenskt samfélag og atvinnulíf.“

Ásdís Ólafsdóttir, heimspeki



ÆTLAR ÞÚ Í HÁSKÓLA Í HAUST?

OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR TIL 5. JÚNÍ



„Námið í Háskóla Íslands er krefjandi, öflugt og skemmtilegt enda er starfsfólk háskólans mjög metnaðarfullt.“

Kristín Jónsdóttir, lögfræði



„Félagslífið í Háskóla Íslands er ótrúlega öflugt og nemendafélögin sjá til þess að eitthvað sé alltaf að gerast.“

Tinni Kári Jóhannesson, tómstunda- og félagsmálafræði

VELKOMIN Í HÁSKÓLA ÍSLANDS
– YFIR 200 NÁMSLEIÐIR Í BOÐI



Spennandi nám og öflugt félagslíf í háskóla í fremstu röð.

www.hi.is



HÁSKÓLI ÍSLANDS



MIDI-KJÓLAR
Midi-kjólur eru nýir maxi-kjólur ég fíla komu þeirra einstaklega vel.

STRIGASKÓR

Þetta trend tröllríður heiminum um þessar mundir og þótt ég þoli ekki að vera eins og aðrir þá er t.d. Nike með ótrúlega gott úrval þannig að þú getur forðast það að vera nákvæmlega eins og þáan við hliðina á þér. Ég elska mína Nike free run en Nike air max eru á Boston-innkaupalistanum mínum.



PATTRA

Fullt nafn: Pattra Sriyanonge
Fyrstu sex: 260887
Uppáhalds-verslun: Wood Wood og Weekday
Það besta við sumarið er: Góða skapið, strandarferðir, berir leggir, sumarmatur og iskaldur ÖL.

PATTRA ER EKKI BARA SKVÍSA, HÚN ER LÍKA ALGJÖR TÖFFARI

Mynstraðar flíkur lýsa upp dagana

Tískusérfræðingurinn og ofurskvísan **Pattra Sriyanonge** er einn af níu meðlimum tískubloggsins **trendnet.is** en þar skrifar hún meðal annars um sínar helstu skoðanir á straumi og stefnu tískunnar. **Stíllinn** fékk Pöttru til að segja og sýna lesendum hvaða flíkur er ómissandi að eiga í fataskápnum í sumar.

Hver er Pattra? Lífsglöð manneskja sem lifir í núinu.

Nú býrð þú úti í Danmörku, hvað ertu að gera þar? Ég flutti hingað fyrir ári þegar maðurinn minn gekk til liðs við danskt fótboltalið. Síðan þá hafa mörg vötn runnið til sjávar, nú er ég gift kona og penni á snilldar Trendnet.

Þú ert ein af níu bloggum trendnet.is, hvernig gengur síðan?

Viðtökurnar hafa verið ótrúlega góðar og dýrmætar en lesendum trendnetsins fjölgar með hverjum deginum. Við erum 9 mismunandi einstaklingar í nokkrum löndum, það gerir það að verkum að síðan er mjög fjölbreytileg og ég er svo glöð yfir því að vera partur af svona flottri grúppu.

Er eitthvað spennandi framundan hjá trendnet.is?

Við erum alltaf með eitthvað nýtt á döfinni og reynum ávallt að vera fersk og fremst í tísku & hönnun á Íslandi. Ég hvet ykkur til að fylgjast með þeim nýjungum sem munu eiga sér stað, sumarið verður fjörugt.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

Mjög fjölbreytilegur en persónulegur, 70's - 90's með rokkaralegu ívaði. Mynstraðar flíkur og fylgihlutir lýsa upp dagana mína.

Hver er mest notaða flíkin í fataskápnum þínum upp á síðkastið? Hippabuxurnar mínar úr H&M sem mér finnst passa vel fyrir flest tilefni.

Hvað er upphalds trendið þitt þessa dagana? Ég hef fílað hvítt á hvítu í nokkur ár og í sumar ætla ég

loksins að koma því í framkvæmd. Magabolatrendið heillar og er elegant ef farið er rétt að, fíla það þegar það er retro-filingur í því. Við-ar&lausar buxur sem hafa heltekið fatabúðimar eru í miklu upphaldi hjá mér, dásamlegar sumarbuxur.

Hvar og hvernig ætlar þú að eyða sumrinu? Sumarið mitt

byrjar á Bostonferð í heimsókn til góðra vina, síðan verður haldið til yndis Íslands sem við hjúin ætlum að njóta með okkar bestustu. Skemmtilegt að segja frá því að þetta sumar verður brúðkaups-sumarið mikla þar sem ég er á leiðinni í hvorki meira né minna en 4 brúðkaup. Það er greinilegt að maður er að eldast!



RÖNDÓTTAR FLÍKUR
Hafa sennilega aldrei verið jafn áberandi og nú, röndótt í öllum stærðum og gerðum -go nuts!

DERHÚFUR
Snilldin ein á slæmum hárdegi ásamt því að vernda hausinn á heitum degi. Ég dýrka derhúfurnar frá danska Wood Wood.



HIPPABUXUR
Ég hef tekið algjöru ástföstri við hippabuxur, víða sniðið er fullkomið fyrir sumarið þegar þú vilt klæða þig sem þægilegast.



BLÓMAKRANSAR Í HÁRIÐ
Sumarlegra gerist það varla.



HVÍTAR BUXUR

Ég er mikill nýgræðingur í hvítum buxum en eignaðist mínar fyrstu síðan ég var krakki nú á dögum. Varð svo hrifin af þeim að ég fjárfesti meira að segja í öðrum fljótlega eftir, en það getur tekið tíma að finna réttu buxurnar.





#monitormynd

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**.

MONITOR

TRAUSTUR DRYKKUR GETUR GERT KRAFTAVERK



HÁMARK
— HOLLUR FÉLAGI —