

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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



**HÖNDLARDU HITANN ?**

ORIGINAL  
**TYRKISK  
PEBER**

## DANÍEL GEIR

**Fyrstu sex:** 140985.  
**Uppáhalds bók:** Gauragangur.  
**Sumarlagið:** Hvert sumar er það Tunglskinsdansinn með Stuðkomp-aníinu.  
**Óska-viðurnefni:** Eitt sinn vann ég í félagsmiðstöð og var þar kallaður Bangsímón. Það verður ekki toppað.



Mynd/Rósa Braga

# Lífið er snilld þegar maður er vinkona sín

**Daníel Geir Moritz, fyrrum fyndnasti maður Íslands og útvarpsmaður, gefur út sína fyrstu bók, sjálfshjálparbókina *Að prumpa glimmeri*.**

„Ég hef lengi haft áhuga á sjálfsrækt og byrjaði fyrir löngu að punkta niður þælingar. Áður en ég vissi af voru þessar þælingar orðnar fjölmargar og var ekkert annað að gera en að safna þeim í bók,“ segir Daníel Geir Moritz en nú í dag gefur hann út sína fyrstu bók, *Að prumpa glimmeri*. Bókin er sjálfshjálparflettibók og var hún skrifuð í Power Point. „Ég reyni að hafa þetta hnitmiðað og íþyngi ekki lesandanum með hroðalegum reynslusögum. Stuttur texti er á hverri síðu og þó að bókinni sé fyrst og fremst ætlað að fá fólk til að brosa er margur í henni fróðleikurinn. Þetta er svona náttborðsbók.“

### Svínvirkar að setja sér markmið

Aðspurður hvað hann gerir í sjálfsrækt sinni svaraði Daníel: „Mjög margt. Ég reyni að hafa húmor fyrir sjálfum mér því að ef maður lærir að hlæja að vandamálum sínum skortir mann aldrei aðhlátursefni. Ég set mér líka markmið fyrir hvert ár. Þau geta verið ýmiskonar. Lítil eða bara mjög stór. Við erum þrír markmiðafélagarnir og hittumst reglulega til að fara yfir hvornig gengur. Þetta algjörlega svínvirkar. Maður þarf líka góða vini sem peppa mann þegar óöruggi gerir vart við sig og raddirnar í hausnum fara af stað og segja manni að maður sökkar. Það hafa allir lent í sjálfsmiðun af einhverju tagi og er vont að vera ekki með sér í líði. Ég á enga vini sem tala við mig eins og ég geri stundum en lífið er snilld þegar maður er

vinkona sín.“ Daníel hvetur fólk til að sigrast á eigin fordómum og spjalla við einhvern ef dagurinn er slæmur. „Við þurfum að hanga með okkur allan daginn og er leiðinlegt ef við erum óhress. Amma sagði mér að gott eyra væri aldrei lengra frá en næsta símtæki. Fordómar fyrir andlegum vandamálum eru stórhættulegir og er enginn skömm af því að segja frá þegar maður er óhress.“

### Kallaður Georg af félögunum

Síðar í júní útskrifar Háskóli Íslands í fyrsta sinn meistaranema í ritlist og er Daníel hluti af þeim hóp. „Ég gerði barnabókharndrit þegar ég útskrifaðist úr Kennó 2008 og fór síðan í BA-námið í ritlist 2009. Ég útskrifaðist þaðan tveimur árum síðar og var svo ánægður með námið að ég ákvað að drífa mig í meistaraþrófið. Ég hef stundum verið kallaður Georg af vinum mínum en það er bara svo gaman í skóla. Ritlistin er snilldarnám og hefur opnað margar dyr hjá mér. Ég vona að ég geti haft það að aðalvinnu að skapa. Það hefur lengi verið eitt markmið minna.“ Útgáfupartí er í kvöld í Stúdentakjallaranum og hefst kl. 21.00. Þar verður upplestur og tónleikar með Jónasi Sig, Ylju og Birgi Erni Steinarssyni sem gerði garðinn frægan með Maus. Bókin verður á tilboðsverði og er teitið opið öllum, hvort sem þeir prumpa glimmeri eða ekki.

jri

## MONITOR MÆLIR MEÐ...

### FYRIR TÓNLISTARUNNENDUR

Útvarpsþátturinn **Árið er...** Íslensk dægurlagatónlist í tali og tónum á Rás 2 er eitthvað sem enginn ætti að láta framhjá sér fara. Í þáttunum eru helstu straumar og stefnur í íslenskrri tónlist til umfjöllunar og eitt ár tekið fyrir í einu, auk þess sem drepit er á helstu dægurmál samtímans hverju sinni. Í viku hverri verður spólað eitt ár fram í tímann, byrjað árið 1983, á upphafsári Rásar 2, og endað á árinu 2012. Nú þegar hafa árin 1983-87 verið tekin fyrir og því ættu allir áhugamenn um árið 1988 að stilla tækin sín á Rás 2 næsta laugardag kl. 16.05.



### FYRIR TÓNLISTARUNNENDUR

Í **Red Bull Flying Bach** sannar goðsagnakenndi breikdanshópurinn Flying Steps og óperustjórnandinn Christoph Hagel hversu vel breikdans og barokk-tónlist þýska tónskáldsins J. S. Bachs eiga saman. og á föstudaginn í næstu viku gefst Íslendingum kostur á að sjá þessi listform mætast í Eldborgarsal Hörpu. Miðasala fer fram á mids.is.



## VIKAN Á FACEBOOK



**Elva Dögg Melsteð**  
 Í nokkur ár (sírka ellefu talsins) hef ég sungið Bí bí og

blaka fyrir börnin mín þrjú fyrir svefninn á einhverju tímabili í lífi þeirra. Þau hafa öll pikkað lagið upp eins og eðlilegt er og öll hafa þau sungið þessa línu svona: „ástinir kvaka“ í stað „álfittir kvaka“. Ég held ég sé almennt fremur skýrmælt í þessum söng mínum en mér þykir þessi misheyrn þeirra falleg. Það er gott að börnin þekkja orðið ást - jafnvel þótt það sé á kostnað aumingja álfittarinnar. Álfittir eru samt alveg fínustu dýr sko. En ást er jú ást þegar öllu er á botninn hvolft.  
 4. júní kl. 23:46



**Kjartan Atli Kjartansson**  
 Ég legg til að afmælisdagur Hemma Gunn, 9. desember

verði gerður að hátíðardegi. Skólar landsins myndu þá leggja áherslu á gleði og glens. Auk þess yrði farið í gildi eins og virðingu, umhyggju og náungakærleik - gildi sem Hemmi boðaði. RÚV myndi sýna gamla þætti af „Á tali..“ og þjóðin myndi í sameiningu minnast mestu goðsagnar seinni tíma. Þannig myndum við tryggja að gleðin sem við, sem vorum svo heppin að vera honum samferða á þessari lífsleið, lífi áfram fyrir komandi kynslóðir.  
 4. júní kl. 21.15

[www.facebook.com/monitorbladi](http://www.facebook.com/monitorbladi)

## BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 9,6** milljónum króna var úthlutað úr Hönnunarsjóði Auroru
- 8** þúsund manns lesa vinsælustu blogg færslur Evu Laufeyjar.
- 7** erlendar sveitir stíga á stokk á Eistnaflugi
- 2** þúsund og fimfhundruð kaloríur þarf karlmaður á dag

**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 (augl@mbl.is) **Forsíða:** Kristinn Ingvarsson (kring@mbl.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

## ÞA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

# Ekkert stress, bless bless

Fallinn er frá mikill gleðigjafi, Hermann Gunnarsson. Ég held að ég ljúgi engu þegar ég segi að Hemmi Gunn hafi verið mesti gleðigjafi þessarar þjóðar og það í fleiri áratugi. Þessi ljúfi maður sem árum saman hefur fylgt þjóðinni á skjánum og í útvarpinu virðist snerta taug í hverjum einasta Íslending. Því kemur það engum á óvart að Fésbókin hafi verið undirlögð kveðjum honum til heiðurs frá því að fréttirnar bárust. Vegna léttleikandi ljúfmennsku sinnar hugsu allir hlýtt til Hemma og hans fjölskyldu.



Hemmi var afar vinamargur henda hlýr og skemmtilegur. Ég var svo heppinn að fá að kynna honum og átti oft og tíðum góð og uppbyggileg spjöll við hann niðri á Bylgju. Ekki einungis kom hann manni til að hlæja á einfaldan máta heldur sýndi hann öllu því sem maður var að gera mikinn áhuga og gaf manni góð ráð sem hafa nýst

vel við hinar ýmsu aðstæður. Ég er viss um að hann hafi sýnt öllum sem á vegi hans urðu álíka virðingu enda átti hann auðvelt með að plata ólíklegasta fólk í spjall til sín, það vildu allir allt gera fyrir Hemma.

Það er fyrir algjöra tilviljun að dóttir Hermanns, Eva Laufey, skuli þrýða forsiðu Monitor þessa vikuna. Þessi fagra snót mætti hér með sitt sólskinsbros á mánudaginn síðasta og spjallaði um daginn og veginn við Einar Lövdahl, blaðamann Monitor. Þrátt fyrir áfallið vildi hún samt sem áður engu breyta og erum við viss um að Hemmi sé afar stoltur af stelpunni sinni sem og öllum börnunum sínum. Ég og starfsfólk Monitor sendum öllum aðstandendum Hermanns okkar dýpstu samúðarkveðjur.

Öll gömlu góðu lögin með Hemma Gunn hafa ómað hér í Morgunblaðshúsinu í dag og það er ljóst að hann skilur eftir sig urmul af afspreyngju uppfullri af gleði og hamingju. Megi minningin og hláturinn lifa. *Vinakeðja, Jón Ragnar*

**HVERSDAGS**

SKYRTA: ZARA  
BUXUR: ZARA  
SKÓR: TOPSHOP  
ÚR: MICHAEL KORS

**SPARI**

JAKKI: GINA TRICOT  
TOPPUR: H&M  
BUXUR: ZARA  
HÁLSMEN: ZARA  
ÚR: MICHAEL KORS  
SKÓR: VAGABOND

**UPPÁHALDS**

JAKKI: GALLERÍ 17  
BOLUR: GALLERÍ 17,  
BUXUR: ZARA  
SKÓR: NEW BALANCE, GS SKÓR.

**ÚT Á LÍFIÐ**

JAKKI: H&M  
SKYRTA: ZARA  
BUXUR: GINA TRICOT  
SKÓR: JEFFREY CAMPBELL

# Tískusjúklingur sem elskar hálsmen

**Stíllinn fékk Margréti H. Þóroddsdóttur** í heimsókn þessa vikuna en Margrét er 22 ára gömul og útskrifast frá lögfræðideild Háskólans í Reykjavík núna í júní. Margrét hefur alltaf haft mikinn áhuga á tísku og lýsir hún stílnum sínum sem einföldum og dömulegum.

**Hver er Margrét?** Ég er 22 ára gömul, fædd og uppalin í Bústaðahverfinu í Reykjavík. Stunda laganám við Háskólann í Reykjavík og er formaður Lögréttu, félags laganema. Tískusjúklingur, eyðslukló, kaffipambari og finnst best að hafa nóg fyrir stafni.

**Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?** Myndi segja að stíllinn minn væri frekar einfaldur og dömulegur. Ég heillast helst af fallegum litum & mynstrum og er sjúk í að kaupa yfirhafnir. Ég elska hálsmen og er alltaf með varalit.

**Hefur þú mikinn áhuga á tísku?** Ég hef alla tíð haft gaman af því að kaupa falleg föt og spá í tiskunni. Ég skoða daglega tiskublogg og finnst gaman að fletta í tiskutímaritum til að fá nýjustu straumana beint í æð.

**Hvar kaupir þú helst fötin þín?** Hérna heima versla ég

langmest í Zöru og Gallerí 17. Erlendis finnst mér svo gaman að kíkja í H&M, Ginu Tricot og Weekday, alltaf hægt að finna eitthvað fallegt þar.

**Hvað er uppáhalds tísku trendið þitt þessa dagana?**

White on white-trendið finnst mér mjög flott og ég verð klárlega að fjárfesta í einhverju hvítu dressi fyrir sumarið. Ég elska líka hvað strigaskór eru vinsælir þessa stundina, þægindin í fyrirrími!

**Hvaða árstími finnst þér skemmtilegastur hvað varðar tísku?** Haustið, fátt sem toppar búðimar á haustin stútfullar af finum vetrarfötum.

**Hvað er ómissandi að að eiga í fataskápnum fyrir sumarið?** Flotta strigaskó, létt trench-kápu, statement-hálsmen, Ray Ban-sólgleraugu og fallegan sumarlegan varalit. Svo er ég að


leita mér að hvítum fallegum blazer-jakka sem mér finnst vera ómissandi að eignast fyrir sumarpartýin.

**Hver hafa verið þín verstu tiskumistökk?** Ekkert sem mér dettur í hug í fljótu bragði enda er sennilega best að gleyma svoleiðis heimskupörum jafnóðum. Annars hefur líklega allt þótt hrikalega smart á sínum tíma.

**Hver er best klædda kona í heimi?** Mér finnst Miranda Kerr alltaf flott.

**Er eitthvað skemmtilegt á döfinni hjá þér í sumar?** Eintóm snilld framundan. Byrja sumarið með því að útskrifast 15. júní, síðan er planið að ferðast innanlands, fara í útilegur og svo ætla ég að smella mér á Frank Ocean í Höllinni. Sumarið er tíminn!

BJÓÐUM **Coke** zero®

VELKOMIÐ Á  American Style



MARK WAHLBERG

A MICHAEL BAY FILM

DWAYNE JOHNSON

**PAIN & GAIN**  
THIS IS A TRUE STORY

**Fyrstu 150** sem kaupa HAMBORGARAMÁLTÍÐ og COKE ZERO, taka mynd af sér á AMERICAN STYLE og pósta inn á **#njottuoke** fá miða á sérstaka COKE ZERO sýningu sem verður mánudaginn **10.júní** klukkan **22.30** í Sambíóunum Kringlunni.

**Coca-Cola**  
zero®

**SAMBÍÓINN**

# Heimtaði að sauma á sig pils í leikskólanum

## SUNNA

Fyrstu sex: 280388

Uppáhalds fataverslun:

Engin, þannig séð. Ætli ég segi ekki bara góð vefnaðarvöruslun, hvort sem er hér heima eða erlendis. Þar eru möguleikarnir!

Þrjú orð sem lýsa þér best:

Leyni á mér.

Á fimmtudaginn síðastliðinn úthlutaði Hönnunar-sjóður Auroru 9,6 milljónum króna til ýmissa hönnunarverkefna. Ein þeirra sem hlaut styrk er **Sunna Örlygsdóttir** útskrifaður fatahönnuður frá LHÍ. **Stíllinn** spjallaði við Sunnu um fatahönnunarbransann, útskriftarverkefni hennar og hvernig hún hyggst nýta sér styrkinn sem hún hlaut.

### Hver er Sunna Örlygsdóttir?

Tiltölulega nýútskrifaður fatahönnuður úr Reykjavík.

### Hvað varð til þess að þig langaði að læra fatahönnun?

Alveg síðan ég man eftir mér hef ég alltaf haft gríðarlegan áhuga á fötum, efnum og hönnun og því lá þetta eiginlega alltaf beint við. Til dæmis þá heimtaði ég að fá að sauma á mig pils í leikskólanum.

**Áttu þér fyrirmynd í fatahönnun?** Kannski ekki beint fyrirmynd en ætli ég verði ekki að nefna að ég hef alltaf litið dálítið upp til Karls Lagerfeld.

### Hvar lærðir þú fatahönnun?

Ég tók tvær annir í undirbúning með því að fara í Skals Hándarbejdsskole í Danmörku. Ég útskrifaðist síðan úr fatahönnun frá Listaháskóla Íslands vorið 2012 eftir þrjú ára nám. Á meðan náminu þar stóð fór ég bæði eina önn sem skiptinemi til Kaupmannahafnar í Danmarks Designskole og í starfsnám til Parísar í rúman mánuð.

### Hefur þú sinnt skemmtilegum verkefnum eftir að þú útskrifaðist frá Listaháskólanum?

Síðasta sumar tók ég þátt í tískusýningu LungA á Seyðisfirði með nokkurs konar innsetningu byggða á útskriftarverkefninu mínu. Það var svolítið ólíkt því sem ég hafði áður gert og fyrir vikið mjög gefandi verkefni. Það sumar tók ég einnig þátt í Designers' Nest-fatahönnunarkerpinni í Kaupmannahöfn sem var fín reynsla. Svo var ég „intern“ í þrjú mánuði hjá STEINUNNI fyrir á þessu ári.

### Hvernig myndir þú lýsa útskriftarlínu þinni úr Listaháskóla Íslands?

Línuna gerði ég útfrá sögu um fagaða og örlítið sérvitra hefðarfrú sem slæpist um ríkuleg húsakynni sín allan liðlangan daginn uns hún verður nánast samdauna heimili sínu. Silhúettan er síð og ívið þung og litir og efnisval endurspeglar hið ríkulega.

### Nú hlaut þú 500.000 kr. styrk frá Hönnunarsjóði Auroru á fimmtudaginn síðasta. Nú hljóta margir að vera um hituna í svona málum, kom það þér á óvart að þú skyldir hljóta styrkinn?

Ég verð að segja að það kom mér skemmtilega á óvart. Þetta er mikill heiður og styrkurinn á eftir að koma að mjög góðum notum!

### Hvernig hyggst þú nýta styrkinn?

Ég er að fara í starfsnám til MariaLux í Amsterdam í haust. Hönnuðurinn að baki merkinu er hollensk kona að nafni Lilian Driessen. Hún hannar kvenfatnað og sinnir jafnframt öðrum spennandi hönnunartengdum verkefnum. Það er algjörlega ómetanlegt að fara í starfsnám – að kynnast því hvernig hlutirnir ganga fyrir sig „í hinum harða heimi tískunnar“ - og ég býst við að geta lært bæði margt og mikið þann tíma sem ég verð úti.

**Hvað er framundan hjá þér í sumar?** Vinna, halda áfram að teikna og kannski reyna að grynka aðeins á efnastaflanum.



Mynd/RósaBraga



- 1 Hönnun úr útskriftarlínu Sunnu.
- 2 Línuna gerði hún út frá sögu um fagaða og sérvitra hefðarfrú.
- 3 Gríðalega falllegt.
- 4 Skemmtileg og sérstök hönnun.

Ljósmyndari: Magnús Andersen

**PÚ ERT  
EKKI  
PÚ PEGAR  
PÚ ERT  
SVANGUR**



**ÉR MÁLIÐ!**



**NÁTTÚRULEGA**



# Tækifærin koma ekki á fati

Matarbloggarinn **Eva Laufey Kjaran** vinnur þessa dagana að sinni fyrstu matreiðslubók. Hún ræddi við **Monitor** um matarmyndir á Instagram, upphaf bloggsins og mikilvægi þessi að stíga út fyrir þægindarammann.



**Þ**að muna eflaust flestir eftir blog-gæðinu sem heltók ungmenni hérlandis fyrir um áratug, nokkru fyrir tíma Facebook. Sérhver unglingur var ekki maður með mönnum nema hann ætti hressa og skemmtilega blogg síðu, sem ýmist voru hýstar af folk.is eða

blog.central.is.

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir byrjaði að blogga á umræddu tímabili á folk.is/evalulla og heldur nú úti einu vinsælasta matarbloggi landsins, evalaufeykjaran.com, sem fær allt að 8.000 heimsóknir á dag. Hún vinnur nú hörðum höndum að fyrstu matreiðslubók sinni, sem kemur út í haust, og á sér þann draum að opna sitt eigið kökukhús í framtíðinni.

Blaðamaður Monitor settist niður með þessari hógværu hæfileikakonu og ræddi við hana um matarmyndir á Instagram, ást hennar á Elvis Presley, rokið á Akranesi, flugfreyjustarfíð og þar fram eftir götunum.

Texti: Einar Lövdahl  
Myndir: Kristinn Ingvarsson

einar@monitor.is  
kring@mbl.is

**Þú tilheyrir þeim helmingi Þjóðarinnar sem fór á Beyoncé-tónleika í Kaupmannahöfn í síðustu viku, Varst það þú sem varst rekin af tónleikunum fyrir að slá á rassinn á drottningunni?**

Nei, það var ekki ég (hlær). Það var samt hræðilegt augnablik. Þetta sást á stórum skjá þannig að allir sáu þetta gerast. Ég var á tónleikunum með fjórum vinum mínum og við vorum öll svo sármodguð, það gerir enginn svona við Beyoncé. Annars voru tónleikarnir ótrúlegir. Ég var með miklar væntingar en samt fór þetta fram úr þeim. Svo var auðvitað bara æðislegt að upplifa þessa stemningu með bestu vinum sínum.

**Þú ert einn þekktasti matarbloggari landsins. Hvernig hljómar saga bloggsíðunnar?**

Ég er búinn að vera með blogg síðan ég kynntist folk.is-bloggkerfinu. Mér finnst mjög gaman að skrifa og hef alltaf haft mikla tjáningarþörf, sem hefur þó þróast með aldri, sem betur fer. Fyrir þremur árum ákvað ég síðan að byrja aftur með bloggsíðu eftir að hafa tekið gott hlé og ákvað að byrja að blogga um allt og ekki neitt. Það var ekki endilega tilgangurinn að byrja að skrifa sérstaklega um mat en þar sem matur er stór partur af lífi mínu fór ég fljótlega að setja inn uppskriftir af mat og svo fannst mér mjög gaman að taka myndir af ferlinu sjálfu, til dæmis þegar ég bakaði kökur. Þetta vakti ánægju á meðal lesenda og þeim fjölgaði smátt og smátt og úr því varð matarblogg.

**Er þetta ekki full vinna að halda úti svona síðu?**

Þetta er kannski ekki full vinna en það fer auðvitað mikill tími í þetta ef maður vill sinna þessu vel og halda þessum góðu lesendum. Þar sem ég er bæði í skóla og vinnu yfir veturinn hefur þetta stundum aðeins þurft að sitja á hakanum. Ég vildi að ég gæti sinnt henni aðeins betur enda þykir mér ótrúlega vænt um þessa síðu og áhugann sem fólk hefur sýnt henni. Kannski á þetta eftir að verða númer eitt hjá manni einn daginn.

**Lesturinn á færslunum þínum hefur farið upp í 8.000 lesningar á dag. Hvenær varðst þú vör við að þú værir búinn að skapa þér góðan lesendahóp? Hrundi síðan eftir að þú settir inn einhverja gómsæta kökuuppskrift?**

Hún hrundi nú aldrei, en það var sennilega bara eftir að ég fékk að deila kökuuppskrift í Kökublaði Gestgjafans fyrir tveimur árum. Lesturinn hefur vægast sagt farið fram úr mínum björtustu vonum.

**Hvenær vaknaði áhugi þinn á matargerð?**

Mamma mín, Sigurrós Allansdóttir, starfar sem kokkur, og öll fjölskyldan mín í móðurætt er mikil matarfjölskylda. Við tölum mikið um mat og á meðan við erum að borða erum við byrjuð að plana næstu máltíð. Þegar við systkinin vorum lítil fékk mamma okkur til að taka þátt í eldamennsku, við áttum að smakka allt og svo framvegis. Ég þvældist mikið fyrir og mér fannst alltaf svo magnað hvernig mamma gat búið til svona flottan mat úr einhverjum hráefnum. Hún er klárlega mín helsta fyrirmynd í matargerð.

## EVA LAUFEY Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 160589.

Það sem fékk mig helst til að nenna fram úr í morgun: Upprifjunarnámskeið í flugfreyjunni sem ég þurfti að mæta á.

Það sem veldur mér helst hugarangri þessa stundina: Að klára matreiðslubókina mína á réttum tíma.

Það myndnasta sem ég hef séð á netinu: Ég horfi daglega á myndskildi með Dwight Schrute úr The Office sem er það myndnasta á netinu.

Æskuátrúnaðargóð: Emma í Spice Girls.

**Hefurðu hlotið einhverja formlega menntun í matreiðslu?**

Nei, ég er ekki menntaður kokkur en ég hef farið á örfá námskeið. Það blundar auðvitað í manni áhugi á því að læra eitthvað seinna meir en eins og staðan er í dag er ég upptekin af viðskiptafræðinni í HÍ. Það heillar mig kannski ekki mikið að læra kokkinn herna heima, en mig dreymir hins vegar um að fara til útlanda og læra eitthvað í tengslum við matreiðslu.

**Hver fær helst að njóta allra kræsinganna sem þú birtir myndir af á heimasíðunni? Er það kærastinn?**

Kærastinn minn fær að njóta þess þegar hann vill, en hann er nú afskaplega matvandur. Annars finnst mér mjög gaman að bjóða fólki í mat og gefa frá mér. Annars gæti ég sjálf borðað kökur á hverjum degi þannig að kannski geri ég þetta mest fyrir sjálfa mig (hlær).

**Á heimasíðunni er mikið líf og fjör, þar færð þú margar fyrirspurnir um uppskriftir og þess háttar. Hafa einhverjar fyrirspurnir verið eftirminnilegrar en aðrar?**

Ekkert sem ég man eftir í fljótu bragði en mér finnst bara ofboðslega gaman þegar ég fæ skilaboð og einhverjar fyrirspurnir. Ég veit náttúrliga lítið en mér finnst alltaf gaman ef ég get hjálpað einhverjum varðandi matreiðslu, sama hveru smávægilegt það er. Svo finnst mér alltaf gaman og fallet þegar fólk sendir mér kveðju eða hrósar mér úti á götu. Ég kann ótrúlega vel að meta það og reyni að gera sem mest af því sjálf að hrósa öðrum.

**Þú leggur mikið upp úr flottum ljósmyndum af mat á heimasíðunni. Er Instagram-ið þitt stúfult af matarmyndum?**

Já, ég er þessi týpa á Instagram sem fólk gerir grín að (hlær). Þegar ég skoða uppskriftir finnst mér alltaf skemmtilegra að sjá mikið af myndum með, það einfaldar hlutina svo mikið. Ef ég sé bara einhverja textalangloku, þá finnst mér uppskriftin mikið flóknari. Ég legg mikið upp úr myndunum af því að þær skýra uppskriftirnar svo vel auk þess sem matur er bara svo fallegur.

**Þú hefur fengist við skrif fyrir Gestgjafann auk þess sem fyrsta matreiðslubókin þín kemur út í haust. Hvernig kom útgáfusamningurinn til?**

Ég var búin að vera með þessa hugmynd í maganum mjög lengi þannig að ég endaði á að bóka fund hjá útgáfunni og kynnti hugmyndir mínar þar. Ég er alltaf að átta mig meira og meira á því að tækifærin koma ekkert endilega á einhverju fati, maður þarf stundum að eiga frumkvæði sjálfur og hafa fyrir hlutunum. Maður þarf að ýta sjálfum sér út í djúpu laugina. Ég er þannig að ef ég fæ einhverja hugmynd, þá verð ég að koma henni frá mér því annars verð ég alveg ómöguleg. Ég vinn sem sagt bókina núna í sumar. Ég skila öllu skriflega efninu af mér á næstu dögum og svo ákvað ég að taka allar myndirnar í bókinni sjálf svo ég nýti sumarið í þau.

**Hvernig bók verður þetta?**

Í henni verður öll flóran af mat. Sérstæða mín sem rithöfundar matreiðslubókar er kannski sú að ég er ung og ólærð og nálgast þar af leiðandi matargerð á minn hátt. Í bókinni reyni ég síðan fyrst

og fremst að fanga stemninguna við matargerð. Í mínum huga hefur matur alltaf verið svo mikið sameiningartákn fjölskyldunnar og núna þegar allt gerist á svo miklum ógnarhraða í samfélaginu sem við búum í, þá er matartíminn einmitt tíminn til að verja með fjölskyldunni sinni. Það er ekki síður sú stemning sem ég vil fanga í bókinni.

**Ert þú stressuð fyrir útgáfunni?**

Auðvitað er ég stressuð. Þegar maður er að gefa eitthvað svona frá sér í fyrsta skipti er maður með hnút í maganum en ég geri mitt besta og vonandi gengur þetta vel. Bókin kemur út í september þannig að hún tynist vonandi ekki alveg í jólabókaflóðinu. Annars er ég mjög spennt og þakklát fyrir þetta tækifæri og vona auðvitað bara að

þetta gangi vel.

**Er ekki dýrt að vera alltaf að kaupa endalaust af hráefnum til að elda úr eða ert þú á styrktarsamningi frá einhverjum framleiðendum?**

Matur er auðvitað ekki ódýr hérlandis en maður

þarf nú að kaupa sér að borða. Ég eyði örugglega svipuðum upphæðum í hráefni og mat og fólk í kringum mig eyðir í fót. Annars hafa fyrirtæki verið mjög almennileg og gefið mér tækifæri til að prófa ýmsar vörur, þannig að þetta hefur verið beggja blands.

**Nú ert þú viðskiptafræðinemi og ert með þennan mikla lestur á síðunni þinni, samt eru engar auglýsingar sjáanlegar á síðunni. Hvernig stendur á því?**

Nei, það hefur bara dottið upp fyrir til þessa. Það tæki náttúrliga tíma að koma því í kring og ég hef bara ekki komið því að. Það er kannski eitthvað sem ég ræðst í þegar bókin er komin út.

▲▲ **Á meðan stelpur á mínum aldri eru uppteknastar af Justin Timberlake og Ryan Gosling þá er Elvis Presley minn maður.**

**Þabbi þinn er einn ástsælasti fjölmiðlamaður landsins, Hermann Gunnarsson, og systir þín, Edda Hermannsdóttir, er spyrill í Gettu betur. Blundar í þér áhugi fyrir því að láta til þín taka í sjónvarpi?**

Ég hef mikinn áhuga á því að skrifa um mat og gera enn meira í kringum mat. Ég hef síðan varla komist hjá því að smitast af fjölmiðlaáhuganum úr fjölskyldunni minni og það er algjörlega eitthvað sem heillar mig. Ég hef líka verið að velta fyrir mér að gera myndbönd fyrir bloggsíðuna en þetta hefur allt verið í dálitilli biðstöðu vegnar bókarinnar. Hver veit hvað verður?

**Mér skilst að þú sért góð fyrir framan myndavél, til dæmis í 10 sekúndna sketsum á Snapchat.**

Ég er mjög metnaðarfullur „Snapchat-ari“. Það er svo mikil snilld að því leyttinu til að þú getur gert hvað sem er og það endist bara í tíu sekúndur. Það má kannski segja að vinir mínir



fái að sjá undarlega hlið á mér á Snapchat. Ég get samt ekki lofað að sú hlið myndi birtast í myndskæiðum á heimasíðunni minni (hlær).

**Þér er augljóslega fleira til lista lagt en að elda, þú hefur tekið þátt í stúdentapólitíkinni í HÍ. Heillar pólitíkin?**

Já, pólitík heillar mig að mörgu leyti. Ég sat í Stúdentaráði HÍ í eitt og hálf ár og var þar formaður menntamálanefndar. Ég tók mikinn þátt í félagslífinu í framhaldsskólanum á Akranesi, FVA, og var formaður nemendafélagsins þar þannig að leiddi mín lá eiginlega bara beint inn í stúdentapólitíkina í HÍ þegar ég byrjaði þar.

Pólitíkin heillar mig að því leyttinu til að hún snýst náttúrliga bara um hagsmuni okkar og mér ekki sama um hagsmuni mína og þeirra sem eru í kringum mig. Pólitík varðar okkur öll, við þurfum öll að vera meðvitund um það sem er að gerast hverju sinni.

**Þú ert Skagamær í húð og hár. Hefur þú þá nokkurn tímann þurft að nota hárlásara?**

(Gefur til kynna að brandarinn hafi verið ódýr með því að herma eftir trommuslætti, „brümm-brümm-tiss“) Það er best í heiminum að vera á Akranesi og þú hlýtur að vera að misskilja eitthvað, það er aldrei rok þar. Þrátt fyrir það erum við Haddi, kærastinn minn, samt að þæla í að flytja suður í haust vegna þess að keyrslan í bæinn tekur alltaf ansi mikinn tíma frá okkur.

**Það má segja að þið tvö hafið í raun bara séð um að borga upp Hvalfjarðargöngin, ekki satt?**

Jú, við tókum það bara á okkur. Eins og ég segi vil

**HENNAR MAT****Upphaldskaka:** Súkkulaði-  
kaka með miklum rjóma.**Upphaldskrydd:** Pipar.**Upphaldssjónvarpskokkur:**  
Sophia Dahl.**Upphaldseldhúsahald:**

Búsahöld í Kringlunni.

**Pegar ég nenni ekki að elda****kaupi ég mér (skyndibiti):**

Subway og Saffran.



**Já, ég er  
þessi týpa  
á Instagram sem  
fólk gerir grín að.**



Faðir Evu Laufeyjar, Hermann Gunnarsson, féll frá á þriðjudaginn sl. Ritstjórn Monitor sendir Evu og aðstandendum dýpstu samúðarkveðjur. Viðtal þetta var tekið og unnið á mánudaginn sl. og var ákveðið í samráði við viðmælandann að það skyldi birtast óbreytt.

ég helst hvergi búa nema á Akranesi en þegar maður er með nefið ofan í mörgu og þarf að sinna ýmsu í Reykjavík þá skapast oft mikið vesen að þurfa alltaf að keyra á milli. Við ætlum allavega að láta reyna á að búa í Reykjavík, til að spara bæði tíma og pening, en til lengri tíma litið stefni ég á að búa á Skaganum.

#### Og hefur þú þá augastað á einhverju sérstöku hverfi?

Vesturbærinn heillar mig mest, þar er ísbúðin og svona (hlær). Edda systir mín býr líka þar og hún er búin að lofa þennan bæjarhluta.

#### Þrátt fyrir að vera af Skaganum má stundum heyra norðlenskar áherslur í framburði þínum.

Ég veit ekki hvaðan það kemur, það er kannski dálítið skrítið. Ég hef oft verið spurð hvort ég sé frá Akureyri. Ég veit ekki hvort þetta gerist þegar ég verð stressuð eða þegar ég þarf að vera formleg en vinir mínir gera mikið grín að þessu. Kannski gerist þetta eftir að ég er búin að vera mikið með Eddu systur, hún er að norðan. Ég veit það ekki.

#### Vinir þínir lýsa þér sem gamalli sál. Hvað felst í því?

Þeim finnst ég mjög íhaldssöm og það er kannski rétt, ég er ekki mikið fyrir breytingar. Ég hef sennilega fæðst á vitlausum tíma. Á meðan stelpur á mínum aldri eru uppteknastar af Justin Timberlake og Ryan Gosling þá er Elvis Presley minn maður. Ég dýrka hann og hlusta mikið á hann og Ragga Bjarna með ömmu minni.

#### Hanga Elvis og Ragga Bjarna uppi á vegg hjá þér?

Nei, ekki svo gott, en ég á kerti með Elvis.

#### Mér er sagt að þú spilir Sims gjaman fram á rauða nótt. Er það þess vegna sem þú hefur bara verið í hálfu námi í viðskiptafræðinni til þessa?

Ég er ekkert háð Sims, maður verður bara stundum að skemmta sér aðeins í tölvunni. Það er reyndar liðin tíð, en ég var ansi öflug í Sims-spilun hér áður fyrr en samt aldrei fram á rauða nótt. Þetta er einhver dæla.

#### Viðskiptafræði og matreiðsluáhugi, er á dagskránni að opna kaffihús eða veitingastað einn daginn?

Mig dremmir um að opna mitt eigið kökukhús einn daginn, það er á verkefalistanum. Ég sé alveg fram á að viðskiptafræðinamið eigi eftir að nýtast mér vel við að gera eitthvað meira með matargerðaráhuga mínum. Ég ætla allavega að klára viðskiptafræðina, hvenær sem það verður. Ástæðan fyrir því að ég hef ekki verið í fullu námi til þessa er í raun bara af því að ég hef nóg að gera í kringum það sem mér finnst skemmtilegast að gera, matargerð. Á meðan svo er vil ég bara grípa tækifærin og njóta þess að vera til í núinu. Ég hef alltaf lagt mig fram við að fara út úr þægindarammanum og ýta mér áfram. Ef maður gerir það ekki, þá kemst maður ekki neitt.

#### Nú í sumar kemur þú til með að fljúga um loftin blá sem flugfreyja hjá Ícelandair. Hvernig fer starfið þér?

Þetta verður þriðja sumarið mitt í þessu starfi og mér finnst það mjög skemmtilegt. Mér finnst frábært að vinna með skemmtilegu fólki og ég hef gaman af því að aðstoða fólk um borð.

#### Ert þú laus við flughræðslu?

Já, það er að segja þegar ég er í vinnunni, þá gleymi ég því alveg en þegar ég er farþegi er ég kannski þínu flughrædd. Svo er ég til dæmis mjög lofthrædd í rússbönum og þess háttar. Þetta er mjög skrítið.

#### Hvernig lítur sumarið annars út?

Ég ætla fyrst og síðast að taka myndir fyrir bókina, svo ætla ég að vera dugleg við að ferðast um landið okkar með mannum auk þess sem okkur langar út, þótt það sé ekkert skipulagt. Bókin er í forgangi og svo ætla ég bara að njóta góða veðursins – þegar það loksins kemur.

## SMÁA LETRIÐ

### KVIKMYNDIR

**Myndin sem ég get horft á aftur og aftur:** Pretty Woman.

**Myndin sem ég væli yfir:** Ég grenja yfir öllu, segjum bara The Notebook.

**Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir:** Borat og Hangover.

**Uppáhaldsmyndin mín í æsku:** Muriel's Wedding.

**Versta mynd sem ég hef séð:** Mér finnst allar myndir eins og Aliens alveg skelfilegar.



### TÓNLIST

**Lagið í uppáhaldi þessa stundina:** Grown Woman með Beyoncé.

**Lagið sem kemur mér alltaf í gott skap:** Hound Dog með Elvis.

**Lagið sem ég fíla í laumi:** Ramp! (When I Was Young) með Scooter. Vinir mínir nenna aldrei að hlusta á tónlist með mér.

**Lagið sem ég syng í karóki:** Eitt-hvað gott með Whitney Houston.

**Nostalgiulagið:** Wannabe með Spice Girls.



### FORM OG FÆÐI

**Uppáhaldsmatur:** Mömmumatur.

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

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

**Líkamsræktin mín:** Mér finnst ofboðslega gaman að hlaupa og fer síðan 2-3 í viku í fasta tíma í ræktinni.

**Stoltasta augnablikið á íþróttaferlinum mínum:** Ég æfði fótbolta í mörg ár og við unnum Þejmótíð einu sinni. Ég man að tilfinningin var dásamleg.





Notað'ann eins og þú hatir hann



Samsung  
GALAXY XCOVER 2

**Bráðsnjall sími sem er kröftugri en gengur og gerist!**

Öflugur snjallsími í kröftugum umbúðum. Xcover 2 er með stóran snertiskjá, Android 4.1.2 stýrikerfi, 5MP myndavél og að sjálfsgöðu íslenska valmynd. Einnig er síminn með IP67 staðal sem þýðir að hann sé bæði vatns- og rykvarinn. Galaxy Xcover 2 er fullkominn sími fyrir krefjandi aðstæður og því tilvalinn fyrir íslenskt veðurfar.

**SAMSUNG**

# SÓL, SUMAR OG

Á sumri hverju fer fram fjöldinn allur af skemmtilegum hátíðum víðs vegar um landið. Margar þeirra hafa tónlistaratriði á meðal skemmtiatriða en þó eru sumar hreinræktaðar tónlistarhátíðir og tók **Monitor** saman nokkrar þeirra.

Það þekja það allir hvað það getur verið yndislegt að njóta tónlistar í íslenska sumrinu hvort sem það er flautuleikur við Austurvöll eða rokktónleikar í Heimaey. Það er því jákvætt hversu mikið og gott framboð er af tónleikum víðsvegar um landið á sumri hverju. **Monitor** hefur hér tekið saman nokkrar áhugaverðar tónlistarhátíðir en það skal tekið skýrt fram að listinn er langt frá því að vera tæmandi. Margar bæjarhátíðir státa af ansi flottri hljómléikadagskrá og þá má segja að verslunarmannahelgin sé eitt stórt festival með öllum þeim flottu hátíðum sem henni fylgja. Gleðilegt tónleikasumar!



SNORRI HELGASON

## RAUÐASANDUR FESTIVAL

**HVAR:** Rauðasandi á Vestfjörðum.  
**HVEN/ÆR:** 4.-7. júlí.  
**HVERJIR:** Prins polo, Borko, Ylja, Snorri Helgason, Boogie Trouble, Nolo, Samaris, Amaba Dama, Mr. Silla, Hymnalaya og fleiri.  
**MIDAVEÐ:** 8.500 krónur.

## Rauðasandur Festival

Fjölskylduvæn tónlistarhátíð sem nú er haldin í þriðja sinn í náttúruperlunni Rauðasandi á Vestfjörðum. Umhverfið er sláandi fagurt á þessum afvikna stað og er tónlistin í takt við það. Lögð er áhersla á popp-, folk- og reggae-

tónlist. Einnig er Rauðasandur Festival vettvangur fyrir hverskonar skapandi einstaklinga að koma fram, hvort heldur jógakennara eða gjörningalistamenn. Hátíðin er fjölskylduvæn og eru smábörn jafnt og unglingar með foreldrum sínum velkomin. Allir sem kunna að meta tónlistina og uppákomurnar sem boðið er upp á, kunna að skemmta sér á fjölskylduvænni hátíð og virða náttúruperluna Rauðasand eru velkomin. Það skal tekið fram að gestir undir 20 ára aldri verða að vera í fylgd foreldra. Frítt er inn á hátíðina fyrir 14 ára og yngri í fylgd með foreldrum. Rauðasandur Festival er haldin á býlinu Melanesi, þar sem nýlega er hafin uppbygging á ferðaþjónustu.

## Keflavík Music Festival

Það er við hæfi að blása til tónlistarveislu í Bítlabænum Keflavík enda margir af okkar ástsælustu tónlistarmönnum upprunnir þaðan. Tónlistarhátíðin Keflavík Music Festival er nú haldin í annað sinn og eftir vel lukkaða frumraun hefur öllu verið til tjaldað til að gera hátíðina eina þá stærstu sem haldin hefur verið hér á landi. Fjöldinn allur af innlendu tónlistarfólki hefur boðað komu sínu á hátíðina um helgina og þá hafa einnig erlend nöfn staðfest þátttöku og má þeirra á meðal nefna **Tinie Tempah**, Outlandish og Rudimental. Alls verða því atriðin um 120 talsins og fara tónleikarnir fram á 8 stöðum í Reykjanesbæ en stærsta sviðið verður í Reykjaneshöll.



TINIE TEMPAH

## KMF

**HVAR:** Keflavík.  
**HVEN/ÆR:** 5.-9. júní.  
**HVERJIR:** Ótrúlega margir og þar á meðal erlendu atriðin Tinie Tempah, Roysopp, Chase & Status, The Temper Trap, Far East Movement, Rudimental, Outlandish, Iggy Azalea, Nicky Romero og John Newman.  
**MIDAVEÐ:** 9.900 – 21.900 krónur.

## Extreme Chill Festival

Íslenska raftónlistarhátíðin Extreme Chill Festival 2013 - Undir jökli verður haldin helgina 12.-14. júlí á Hellissandi við rætur Snæfellsjökuls. Þetta er í fjórða sinn sem hátíðin fer fram, sem fer ört vaxandi með hverju árinu. Í ár verða um 20 íslenskir tónlistarmenn á hátíðinni og má þeirra á meðal nefna Mikael Lind, Tonik, Samaris, Ozy, Úlfur, Stereo Hypnosis og Rúnar Magnússon. Einnig verða þar fjórir erlendir tónlistarmenn frá Grikklandi, Sviss, Egyptalandi og Bretlandi. Aðeins 350 armbönd verða í boði í ár og hvetjum við því fólk til að tryggja sér armband á hátíðina tímanlega, síðustu 2 ár seldist upp og komust færri að en vildu.



SAMARIS

## EXTREME CHILL FESTIVAL

**HVAR:** Hellissandi.  
**HVEN/ÆR:** 12.-14. júlí.  
**HVERJIR:** Mikael Lind, Samaris, Úlfur, Stereo Hypnosis og fleiri.

## All Tomorrow's Parties

Tónlistarhátíðin All Tomorrow's Parties var fyrst haldin árið 2000 í Pontins Holiday Camp í Camber Sands í Bretlandi og hafa viðburðir á vegum ATP verið haldnir víða um heim við mjög góðan orðstír. Íslenskir tónlistarmenn, eins og Sigur Rós, múm, Mugison og Botnleðja, hafa komið fram á hátíðinni og ófáir íslenskir tónlistarunnendur sótt hana heim. Það mætti því segja að nú sé tímabært að halda hátíðina hér á landi þó það væri ekki nema bara vegna þess að Nick Cave, sem spilar á hátíðinni, elskar Ísland. Hátíðin verður haldin á gömlu NATO-herstöðinni í Ásbrú en auk veglegrar tónleikadagskrár verður kvikmyndadagskrá í Andrews Theater sem Jim Jarmusch mun meðal annarra sjá um og Poppunktur í boði Dr. Gunna. Á hátíðinni koma fram þekktir erlendir og innlendir tónlistarmenn og þeirra á meðal koma fram ATP-reynsluboltarnir Nick Cave, **Mugison** og múm.



MUGISON

## ATP

**HVAR:** Gamla herstöðin í Keflavík.  
**HVEN/ÆR:** 28.-29. júní.  
**HVERJIR:** Nick Cave & the Bad Seeds, Deerhoof, Mugison, Múm, Ham og fleiri.  
**MIDAVEÐ:** 9.900 – 16.900 krónur.



# SEIÐANDI TÓNAR

## Gæran

Tónlistarhátíðin verður haldin í fjórða sinn dagana 16.-17. ágúst á Sauðárkróki. Á hátíðunum þremur sem þegar hafa verið haldnar hafa 59 hljómsveitir og tónlistarmenn stigið á stökk og hefur ávallt myndast góð stemning í húsnæði Loðskinnis, þar sem hátíðin er haldin. Þann 1. júní síðastliðinn var lokað fyrir umsóknir listamanna svo dagskrá hátíðarinnar ætti að liggja fyrir á næstu dögum. Gera má ráð fyrir að hún verði glæsileg enda hafa hljómsveitir á borð við Elda, Valdimar, **Blaz Roca**, Benny's Crespo's Gang Lockerbie og Sing For Me Sandra komið fram á fyrri hátíðum.



BLAZ ROCA

### GÆRAN

**HVAR:** Sauðárkróki.  
**HVENÆR:** 16.-17. ágúst.  
**HVERJIR:** Kemur í ljós síðar.  
**MÍÐAVERÐ:** Þriggja daga Gærupassi 6.000 krónur. Stök kvöld 1.000 – 4.000 krónur.

## Bræðslan

Tónlistarhátíðin Bræðslan hefur verið haldin á Borgarfirði eystri síðan árið 2005 í gamalli síldarbræðslu sem hentar frábærlega fyrir tónleikahald. Meðal þeirra sem standa á bak við hátíðina eru bræðurnir Áskell Heiðar og Magni Ásgeirssynir en þeir tóku einmitt við Eyrarrósinni úr höndum Dorritar Moussaieff árið 2010 en það er sérstök viðurkenning sem veitt er fyrir framúrskarandi menningarverkefni á landsbyggðinni. Bræðslutónleikarnir sjálfir fara ætíð fram á laugardagskvöldi og þetta árið fara þeir fram 27. júlí. Dagana á undan eru fjölbreyttir „Off-Venue“-tónleikar í Fjarðarborg, í Álfacafé og víðsvegar um þorpið. Fjölmargin listamenn hafa stigið á stökk á Bræðslunni á þeim 8 árum sem hún hefur verið við lýði og má þeirra á meðal nefna Emilíönu Torrini, Damien Rice og Belle and Sebastian. Þetta árið verður tónlistarflutningurinn í höndum Ásgeirs Trausta, Johns Grant, Mannakorna og Bjartmars.

### ÁSGEIR TRAUSTI



### BRÆDSLAN

**HVAR:** Borgarfirði eystri.  
**HVENÆR:** 27. júlí.  
**HVERJIR:** Ásgeir Trausti, John Grant, Mannakorn og Bjartmar.  
**MÍÐAVERÐ:** 6.490 krónur.

## Ólæti

Ólæti er tónlistar- og menningarhátíð sem fer fram í gömlu frystihúsi í Ólafsfirði og er haldin í fyrsta skiptið dagana 4.-7. júlí. Hátíðin byrjar á tónleikum kl.18:00 á fimmtudeginum og fjörið mun ekki stoppa fyrr en líða fer að sunnudagsmorgni. Um 30 hljómsveitir og listamenn munu koma fram og nóg verður um afþreyingu alla dagana. Ólæti mun svo vera slúttað eftir seinustu tónleikana með brennu á bryggjunni.

### ÓLÆTI

**HVAR:** Ólafsfirði.  
**HVENÆR:** 4.-7. júlí.  
**HVERJIR:** Sing for Me Sandra, Samaris, Vígri og fleiri.  
**MÍÐAVERÐ:** 6.000 krónur.



VIGRI

### FM BELFAST



### LUNGA

**HVAR:** Seyðisfirði.  
**HVENÆR:** 14.-21. júlí.  
 Tónleikadagskrá 20. júlí.  
**HVERJIR:** FM Belfast, Rangleklods, Ghostigital, Mammút, Úlfur Úlfur, Grísalappalísa og Vök.  
**MÍÐAVERÐ:** 2.500 – 4.900 krónur.

## Lunga

Lunga nefnist Listahátíð ungs fólks en hátíðin er haldin í 14. sinn þetta árið. Skapandi ungmenni hvaðanæfa af landinu streyma til Seyðisfjarðar og búa saman til áhugaverða list og skemmtilega stemningu. Lunga er í raun vika af glæsilegum viðburðum á borð við vinnusmiðjur, gjörninga og hönnunar- og listasýningar og þetta árið fara herlegheitin fram frá 14. júlí til 21. júlí. Það er þó hefð að fagna og njóta afraksturs hátíðarinnar með mikilli tónlistarveislu á laugardagskvöldinu og þetta árið fer sú veisla fram laugardagskvöldið 20. júlí. Tónlistarhlaðborðið er ekki af verri endanum þetta árið þar sem Músíktílaunasigurvegarnir í Vök stíga á svið sem og Mammút, Úlfur Úlfur, Ghostigital, danska sveitin Rangleklods, Grísalappalísa og **FM Belfast**. Það ætti enginn að vera svikinn af þessu „lænöppli“.

## Eistnaflug

Tónlistarhátíðin Eistnaflug verður haldin í níunda sinn dagana 11.-13. júlí í Egilsbúð, Neskaupstað. Alls mun 41 hljómsveit stíga á stökk og þar af 7 erlendar. Markmið Eistnaflugs er að bjóða ferska og fjölbreytta dagskrá rokk-tónlistar sem spannar allt frá indí-rokki yfir í þungan metal. Áhersla er lögð á að kynna það besta í íslensku rokki hverju sinni í bland við áhuga-verðar erlendar sveitir. Fremst í flokki erlendra hljómsveita er Red Fang frá Bandaríkjunum sem mun enda Evróputúr sinn á Neskaupstað.

Þá munu Íslandsvinirnir í The Psyke Project, Helhorse og Whorls frá Danmörku sækja hátíðina ásamt thrash metal-sveitinni Contradiction frá Þýskalandi. Sigurvegarar Wacken Metal Battle 2012, Hamferð, frá Færeyjum, mun einnig mæta ásamt hljómsveitinni Earth Divide.

### EISTNAFLUG

**HVAR:** Neskaupsstað.  
**HVENÆR:** 11.-13. júlí.  
**HVERJIR:** Sólstafrir, Skálmöld, Brain Police, Dimma, Legend, Muck, Kontinuum, The Vintage Caravan og fleiri.  
**MÍÐAVERÐ:** 9.900 krónur.



SKÁLMOLD

„You know, you really don't need a forensics team to get to the bottom of this. If you guys were the inventors of Facebook, you'd have invented Facebook.“ (Social Network)



KVIKMYND

## Þreytuleg þynnka

Eins og flestir vita sló fyrsta The Hangover-myndin rækilega í gegn en hún var eitthvað alveg nýtt og ferskt sem áhorfandinn þráði. Velgengni hennar var reynt að fylgja eftir með mynd nr. 2 en eins og með margar framhaldsmyndir sem reyna að fylla skó forvera sins þá drullaði hún í deigið. Í þessari nýjustu uppfærslu þeirra félaga er öllu til tjaldað, sömu gömlu leikararnir dúkka upp aftur og hverfa þeir aftur til Las Vegas á vit ævintýrana.

Enn og aftur lenda félagarnir í því að einn úr hópnum hverfur og upphefst þá mikið húllumhæ til að endurheimta hann. Þrátt fyrir að allar líkur séu á móti þeim þá truckast þeir áfram með



ótrúlegum brögðum, enda væri úlfagengið ekki samt án þeirra allra. Þó svo að þessi þriðja mynd eigi ágætari rispur þá er hún í heildina slök. Hún reynir alltof mikið að sjokkera, en það tekst illa, og í rauninni er hún eins

og illa blandað þykkni sem ekki er lengur bragð af. Karakterarnir eru orðnir þreyttir og útkeyrðir og það er þá helst Bradley Cooper sem heldur henni á flugi á meðan hinir meðlimir úlfagengisins keyra hana í jörðina.

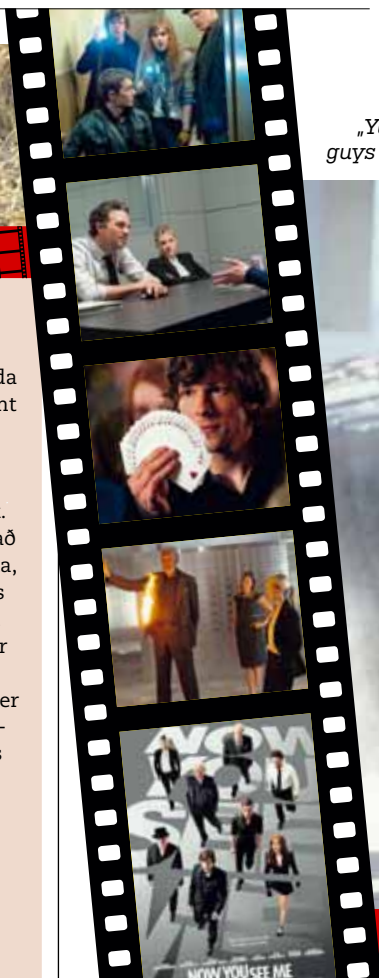
Þrátt fyrir þetta hefur hún nú þegar skilað inn góðri summu í kassann og er fólk greinilega þyrst í að fylgjast með afdrifum þessa hóps.

Ef þú átt rúmar þúsund krónur á stofuborðinu heima sem þú hefur ekkert að gera við, þá fyrir alla muni kíktu á The Hangover Part III. Annars er gómsætt biósumar framundan þannig að það væri ekkert vitlaust að leggja peninginn til hlíðar og nota hann í aðra mynd.



THE HANGOVER PART III

HJÁLMAR KARLSSON



FRUMSÝNING HELGARINNAR

## Now You See Me

Þau Michael, Jack, Merritt og Henley eru töframenn sem hafa myndað töfragengið The Four Horsemen og sett á svið magnaða sýningu í Vegas sem fær áhorfendur til að standa á öndinni. Í lok atvísins tilkynna þau agndofa áhorfendum að nú muni þau fremja bankarín í Evrópu og ekki nóg með það heldur ætla þau að láta áhorfendur njóta peninganna sem skömmu síðar tekur hreinlega að rigna yfir salinn. FBI-lögreglumanninum Dylan Hobbs er falið að rannsaka málið en hann rekur sig strax á vegg því honum er gjörsamlega ómögulegt að skilja og því síður sanna hvornig fjórmennningarnir sem staddir voru í Las Vegas og fyrir allra augum gætu hafa framið bankarín á sama tíma í annarri heimsálfu. En hér er auðvitað ekki allt sem sýnist ...

**Leikstjóri:** Louis Leterrier.  
**Aðalhlutverk:** Jesse Eisenberg, Morgan Freeman, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Isla Fisher, Michael Caine og Dave Franco.  
**Lengd:** 115 mínútur.  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 12 ára.  
 Kvikmyndahús: Sambíóin Álfabakka, Egilshöll, Krínglunni, Keflavík og Akureyri, Ísafjarðarbíó og Bíóhöllin Akranesi.



**Scandiphone**  
Retro borðsími.  
9.990 kr.

**MyAmp**  
iPod hátali/magnari.  
4.990 kr.

**Karlisson**  
Vinipólukukka.  
6.990 kr.

**Emergency Bowtie**  
Þverslaufa.  
1.490 kr.

**Retro Cover**  
iPhone hülstur og standur.  
2.900 kr.

**Pickmaster**  
Gerðu þínar eigin gítarneglur.  
4.500 kr.

### HETTUPEYSUR OG GJAFAVARA Í ÚRVALI

American Apparel  
Hettupeysur.  
8.900 kr.

American Apparel  
Hettupeysur.  
8.900 kr.

American Apparel  
Hettupeysur.  
8.900 kr.

SMÁRALIND · LAUGAVEGUR 32 · WWW.DOGMA.IS

### TÖLVULEIKUR

**The Last of Us**  
**Tegund:** Hasarleikur  
**PEGI merking:** 18+  
**Útgefandi:** Sony  
**Dómar:** 10 af 10 – Official PlayStation Magazine  
 6,5 af 10 – Edge

## Jóelinn harður...

Einhver fremsti framleiðandi tölvuleikja í heiminum í dag er fyrirtækið Naughty Dog, en þeir hafa hóstað uppúr sér leikjum á borð við Uncharted og Jak & Daxter. Einkenni þeirra er sterkar sögupersónur, öflugur söguþráður og frammúrskarandi spilun og grafík.

Nýjasti leikurinn frá Naughty Dog eða The Last of Us gerist í náinni framtíð þar sem sýking hefur náð tökum á heiminum og hefur mannkyninu fækkað mikið. 20 árum eftir þennan heimsfaraldur er náttúr-an hægt og rólega að ná sér á strik og samanstendur heimurinn af nokkrum mannverum sem vaða um og reyna að drepa hver aðra til að ná í mat, vopn og allt annað nýtilegt. Leikmenn fara í hlutverk hetjunnar Joels sem vinnur við að smygla verðmætum fyrir pening og tekur hann að sér allskyns verkefni. Einn daginn fær hann verkefni sem snýr veröld hans á hvolf, en hann er beðinn að smygla 14 ára gamalli stúlku á milli svæða. Það á eftir að hafa óvænt áhrif á líf þeirra beggja...

The Last of Us er þriðju persónu hasarleikur sem spilast svipað og Uncharted að vissu leyti, en það vottar einnig fyrir smá-blöndu af Resident Evil- og Walking Dead-stemmingu í leiknum. Leikurinn er í grunninn hasarleikur þar sem lítið er um skotfæri og

þurfa leikmenn því að fara sparlega með þau og nýta allskyns hluti úr umhverfinu til að draga fram lífið. Oft er besta lausnin að læðast um og drepa óvinina hljóðlega eða jafnvel að læðast framhjá þeim og hlaupa svo í burtu.

Hægt er að búa til allskyns hluti í leiknum og uppfæra vopnin og bætur það flottum fjölbreytileika í spilunina. Einnig er hægt að spila leikinn í multiplay-er á netinu þegar menn eru búnir að klára söguþráðinn, en saga leiksins er 10-12 tímar í spilun.

Grafíkin í The Last of Us er einhver sú flottasta sem ég hef séð á PlayStation 3 og mun betri en við höfum áður séð í til dæmis Uncharted-leikjunum. Talsetningin er mjög trúverðug og tónlistin keyrir upp stemminguna og gerir mann mjög spenntan.

The Last of Us er líklega einhver besti tölvuleikur sem ég hef spilað í langan tíma og ljóst að Naughty Dog-menn hafa tryggt að svanasöngur PlayStation 3-tölvunnar verði einhver sá eftirminnilegasti sem heyrst hefur.

ÓLAFUR ÞÓR  
JÓELSSON





# #monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Monitor líka! Það er ljóst að landsliðsmenn Íslands í knattspyrnu hafa ýmislegt fyrir stafni, sama hvort þeir séu staddir hér á landi eða í Las Vegas.



@gylfsg22 Golf í Las Vegas í dag



@aronpalmars Aðgerðin gekk vel, 10-12 vikur frá, 5 dagar á hækjum og 2 vikur að gera ekki neitt... Ætla að nýta mér þessar tvær vikur alveg í botn og mun fallega kærastan mín heyra mjög mikið "Riiiiita, nennirðu að..."



@unnureggerts Þegar Sæbrautin er alveg stopp vegna umferðar er Björgunarsveitin send eftir Sollu og Íþrótaálfnum svo þau komast alveg örugglega að hitta vini sína! #latibaer @dyri



@urikgislason GoPro tekid a næsta level... Tok upp auglýsingu í fyrstu persónu í dag. #icelandair



@bjornbragi Gleðilegan showmannadag allir sem eru í showbiz.



@gislimarteinn Hægri kantur KR og hægri kantur Sjálfstæðisflokksins tóku smá-æfingu í morgun.

## Varúð: KONA Í ÁSTARSORG

Ég er í svo mikilli by-the-book-ástarsorg að það verður að viðurkennast að þetta er orðið hallærislega fyndið. Ég hef lesið svo mikið af lýsingum um sambandsslit og sorgarferli undanfarnar vikur og alltaf líður mér eins og einhver „stóri sambandsslitabróðir“ sé að fylgjast með mér og dokkjúmentera. „Fyrsta skrefið er afneitun og doði“ Check✓. Afneitunin var bara basic; „Æjjjj kannski þarf bara að hætta saman til að vera geðveikt gott þar þegar maður er orðinn stór!“ Doðanum er svo lýst ágætlega með því þegar ég rankaði við mér í Breiðholtinu, á leið minni úr miðbænum í Skeifuna. Í alveg nokkrar mínútur hafði ég hvorki hugmynd um hvernig ég komst þangað né hvar í heiminum Skeifan er staðsett. Svo, til að fá smá-hugarfrið, slökkti ég á útvarpinu. Þegar það síðan kviknaði á því í staðinn fattaði ég að hljóðin sem höfðu verið að trufla komu hvergi annarsstaðar en úr hausnum á mér. Kú-kú.

Af hverju eru ekki til svona aðvörunarskilti? KONA Í ÁSTARSORG. Svona til að afsaka skrítnu hlutina sem einstaklingur með brotið hjarta getur gert og lent í. Maður gefur hjartabrotinu fólki einhvernvegin aðeins meiri séns en þessum hefðbundnu brjálæðingum. Þetta gæti verið sérstaklega viðeigandi til dæmis á djamminu. Ég var sem dæmi gjörsamlega óþolandi fyrstu skiptin sem ég ákvað að bregða undir mig „betri fætinum“. Tvisvar í röð tókst mér að rekast á gömul flört og eins og ekkert væri eðlilegra snaraði ég þeim á heljarinnar trúno um ástarsorg. Hvað hún sökknaði. Partýpinninn Margrét. Og það voru ekkert bara þeir. Heldur bókstaflega allir sem voru svo óheppnir að verða á mínum vegi. Biðröðin á klósettið var skyndilega orðin sálfræðisófi og fólk á sama þvagblöðrutíma og ég tilneytt í hinar ýmsu breikþpráðleggingar. Með útþanda pissublöðru og lappinnar í kross. VARÚÐ: KONA Í ÁSTARSORG.



En já, skrefin. Ég veit svosem ekki undir hvaða skref þessi endalaus tjáningarþörf flokkast. Það er ekkert „tjáningarskref“. En doðaskrefið er vissulega over and out. Næsta skref er ég búin að vera að tækla með agalega miklum glans: reiðiskrefið. Það var samt heldur pirrandi þegar reiða-Gréta í ástarsorgaupplýsingaleit las hvaða skref kemur þar á eftir. „Þunglyndi“. Jess! Það bara næst já. Ókei ég held þá bara áfram að vera geðveikt reið og bið þess í ofvæni að verða þunglynd. Ó, hvað ég hugsa með tilhlökkun til þess dags - þegar ég vakna og langar ekkert fram úr rúminu. Þá verður sko party. (Að minnsta kosti náttfataparty).

Svo til að hala inn stigum um hefðbundna úrvinnslu sambandsslita þá er ég auðvitað bæði búin að semja lag (úff), og nú ert þú að lesa pistilinn sem ég er að skrifa. Svo að við minnumst nú ekki á hversu mun aktívári ég er á facebook nú en fyrir mánuði síðan. (Tjáningarþörfin, gott fólk). Ég held í alvörunni

að það vanti ekkert á listann. Nema, jú, þunglyndið vissulega. Það eru alveg búnir að koma fáeinir sprettir, þið vitið. En ekkert sem flokkast undir einhverskonar STIG. En eins og ég segi. Ég bið spennt. Ég ætla að tækla þetta þunglyndi eins og enginn hefur tæklað þunglyndi áður. Eins og game of thrones meme-ið myndi orða þetta; þunglyndi, brace yourself! (Og ykkur verður auðvitað öllum boðið í náttfataparty).



**Margrét Arnardóttir**

## APPADU ÞIG Í GANG...

### Póstkort

Ef þig langar skyndilega að senda póstkort á einhvern vin eða ættingja þá er smá-forritið Postify eitthvað fyrir þig. Með forritinu getur þú tekið mynd með símanum, breytt henni í póstkort, skrifað á póstkortið, borgað svo eitthvert smotteri og viti menn: kortið er mætt til viðkomandi 2-3 dögum seinna. Appið er eingöngu fyrir iPhone sem stendur.



## BÆTINGARÁÐ BERGS



### Allir kúrar virka

Nýjasta æðið er 800/600 kcal kúrin. Hann gengur út á að tvo daga í viku borða karlmenn undir 800 hitaeiningum og kvenmenn undir 600 hitaeiningum. Hina dagana borðar viðkomandi bara eðlilega og það sem hann langar í.

Það koma alltaf svona æði: Atkins, The Zone, Weight Watchers, South Beach og svona mætti lengi telja. Þeir virka líka allir. Án gríns, engin kaldhæðni. Út á það ganga kúrar og þess vegna eru þeir vinsælir. Þeir virka allir því þeir ganga alltaf út á það sama: að fækka kaloríum. Til að léttast þurfum við að eyða fleiri kaloríum en við innbyrðum. Þessir kúrar fara kannski mismunandi leiðir og mjög oft misgóðar en allir ganga þeir út á að taka inn færri kaloríur en við erum vön og skapa þannig kaloríuskort.

Segjum að karlmaður þurfi 2.500 kaloríur daglega. Á einni viku er það 7x2500 eða 17.500 kcal. Með þessum kúr tekur hann inn 5x2.500 + 2x800 = 14.100 hitaeiningar. Mismunurinn yfir eina viku er 3.400 hitaeiningar. Það er helst til bratt fyrir skynsama þyngdarstjórnun.

Bergur er fyrrverandi frjálsíþróttakappi og starfar sem ÍAK-einkaþjálfari hjá Reebok Fitness. Kynntu þér málið nánar á [www.facebook.com/baeting](http://www.facebook.com/baeting)

Bætingaráð Bergs

## ÍSL-ENSKUR TEXTI



### Macklemore - Can't hold us

Here we go back, this is the moment  
Tonight is the night, we'll fight 'til it's over  
So we put our hands up like the ceiling can't hold us  
Like the ceiling can't hold us

Hér förum aftur, þetta er því augnabliki í kvöld er kvöldið, munum við berjast 'Til er það yfir  
Þannig að við setjum hendur okkar upp eins og loft getur ekki haldið okkur  
Eins loftið getur ekki haldið okkur  
Takk, Google Translate!

## EINTÓM ÞVÆLA



Ég ætla að skreppa inn í klefa. Ég held ég hafi misst vatnið.

Halló! Má þetta?

Landsliðskonan Úlfhildur Hildur Úlfssdóttir spilaði leik á dögnum þrátt fyrir að vera gengin níu mánuði.

## Hin fullkomna flík

Tíska er út um allt án þess að fólk átti sig almennilega á því. Við verðum vör við auglýsingar oft á dag og oft en ekki er verið að auglýsa eitthvað tiskutengt eða þá að tiskan er áberandi flott í auglýsingum þó bara sé verið að auglýsa tannkrem eða eitthvað álíka. Ég er frekar meðvituð um að tíska er stór partur af mínu lífi og hefur verið það næstum alla mína ævi. Mér hefur alltaf fundist gaman að klæða mig og alltaf dreymt um að framtíðarstarfið mitt feli í sér eitthvað tengt tísku. Núna er ég líka orðin svo heppin að ég hef tækifæri til að skrifa um tísku.

Mamma kenndi mér á unga aldri að fara eftir "quality over quantity" sem er gullin regla þegar kemur að því að versla sér fót. Það er ágætishugmynd að sjá fyrir sér hvað hvert skipti mun kosta þegar þú kaupir þér flík. Þú getur fundið einhvern kjól sem er á mega-útsölu og einhvern veginn finnst þér þú knúin til að kaupa hann bara af því hann er svo ódýr. Svo ferðu bara einu sinni í hann. Á sama tíma þú gætir keypt kjól sem væri kannski 7 sinnum dýrari en þann kjól notarðu í mörg ár og svo fær litla systir þín eða dóttir hann á eftir þér og notar hann líka í mörg ár og svo koll af kolli. Það er til dæmis til gullfalleg Burberrykápá sem amma mín keypti á fyrsta barnabarnið sitt og hún gengur kynslóða á milli í minni fjölskyldu og hvert skipti er svo sannarlega orðið ódýrt.

Það sem ég geri alltaf þegar ég ætla að kaupa mér nýja flík er að hugsa um notagildi hennar, hvernig er hægt að nota hana á sem flesta

vegu og við mismunandi tilefni. Alexa Chung, tiskugúru með meiru, orðaði mjög vel hvernig hún ákveður hvað hún kaupir sér. Ef hún getur ekki séð fyrir sér flíkina notaða á þrjá mismunandi vegu þá sleppir hún því að kaupa hana. Það sem er líka skemmtilegt er að þá geturðu notað flíkina aftur og aftur án þess að fólk taki endilega eftir því að þetta sé sama flíkin því þú notar mismunandi skó, hæla, bikerboots eða lágbotna, mismunandi jakka, fylgihluti og fleira sem kryddar flíkina.

Méð þetta allt í huga hef ég lengi velt því fyrir mér hvað ætli sé hin fullkomna flík. Þá uppgötvaði ég gallabuxur sem eru þægilegar. Þegar ég var yngri afneitaði ég algjörlega gallabuxum. Mér fannst þær ekki þægilegar og ekki klæða mig. Það var ekki fyrr en síðasta vor að ég keypti mér Scarlett-sniðið af buxum frá Lee í Geysi, keypti mér fyrst eitt par, síðan átti ég allt í einu þrjú. Þær eru algjört æði vegna þess að þær eru svo þægilegar en samt eru þær mjög klæðilegar og teygjast svo vel að ég hef getað gert yoga í þeim. Þær virka á svo ótrúlega marga vegu og ég hef sko varla farið úr þeim í vetur. Toppflík þar á ferð.

### Dóra djammkönnuður



VIKTOR OG BRYNJAR ERU ALLTAF SLAKIR Á KANTI

## FRASAKÓNGARNIR

### Að „booka“ yfir sig

Fólk á það til að fara á Facebook þegar það kemur heim af djammínu. Ef þú spjallar of mikið við einhverja sem þú hefur helst ekki viljað spjalla við þá „bookar“ þú yfir þig.

Dæmi: „Það var fáránlega gaman hjá okkur í gær, maður“ „Já, en djöfull „bookaði“ ég yfir mig þegar ég kom heim.“

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

## vandamál í vestrheimi

Stundum gleymum við vestrlandabúar hvað við höfum það gott og veltum okkur upp úr hlutum sem skipta engu máli. Hér á eftir koma tíu fyrsta-heims vandamál Monitor.

### ÞAD ER EKKERT JAFN ÖMURLEGT OG...

- ...þegar rörið vantar á kókömjólkina.
- ...þegar rasshitinn í bílnum er bilaður.
- ...þegar maður fær blöðru á 17.júní en hún fýkur í burtu.
- ...þegar maður er komin í borð 36 í Candy Crush og þarf að borga eða tengjast Facebook til að halda áfram.
- ...þegar maður er svo ógeðslega saddur að maður getur ekki borðar eftirréttinn.
- ...þegar maður finnur ekki endann á limbandinu.
- ...þegar rúllustiginn bílar og maður þarf að labba.
- ...þegar vinnustaðurinn manns leyfir ekki Facebook og maður þarf að kljúga á það í símanum sínum í hádeginu.
- ...þegar klósettappírinn klárast og maður þarf að nota eldhúsrúllu.
- ...þegar maður fer í úlu á djammíð því það er kalt úti en þarf svo að halda á henni inni á barnum.

## VÍSINDAVEFURINN

### Til hvers er meyarhaft?

Masters, Johnson og Kolodny (1982) halda því fram að meyarhaftið (hymen) gegni engu sérstöku hlutverki. Hins vegar hafi það í tímans rás verið konum mikilvægt að geta fært sönnur á meydóm sinn með óspjöll-uðu meyarhafti. Segja má að hlutverk meyarhaftsins í því samhengi sé að veita fyrirstöðu við fyrstu samfarir.



Í ritinu Kynferðislífið (1946) segir svo um meyarhaftið: „Umhverfis leggangaopið liggur hjá óspjallaðri mey, jómfú, þunn himna, meyarhaftið eða meydómurinn“. Í ritinu er fjallað um ýmsar tegundir meyarhafts, það er hálfmánalaga, kögrað, rauflaga, tvígata og sáldlaga.

Himnan er bæði með æðar og taugar og getur fylgt sársauki og blæðing þegar hún rifnar. Hún getur verið misstór og það fer allt eftir stærð himnunnar hvort og hversu mikill sársauki eða blæðing verða við rof hennar.

Haftið getur í sumum tilfellum verið það lítið að það veiti enga fyrirstöðu við samfarir. Það getur einnig rifnað við margvíslega áreynslu. Því getur verið hæpið að lita svo á að meyarhaftið sé óyggjandi sönnun fyrir óspjölluum meydómi.



---

# Hvað sem þú tekur þér fyrir hendur, vertu vel undirbúinn.

Skráning á grunnnámskeið  
á [crossfitreykjavik.is](http://crossfitreykjavik.is)



---

CROSSFIT  
REYKJAVÍK

CROSSFIT &  
ÓLYMPÍSKAR  
LYFTINGAR

Skeifan 8  
108 Reykjavík  
561 99 00  
[crossfitreykjavik.is](http://crossfitreykjavik.is)

# Nýttu sumarið vel

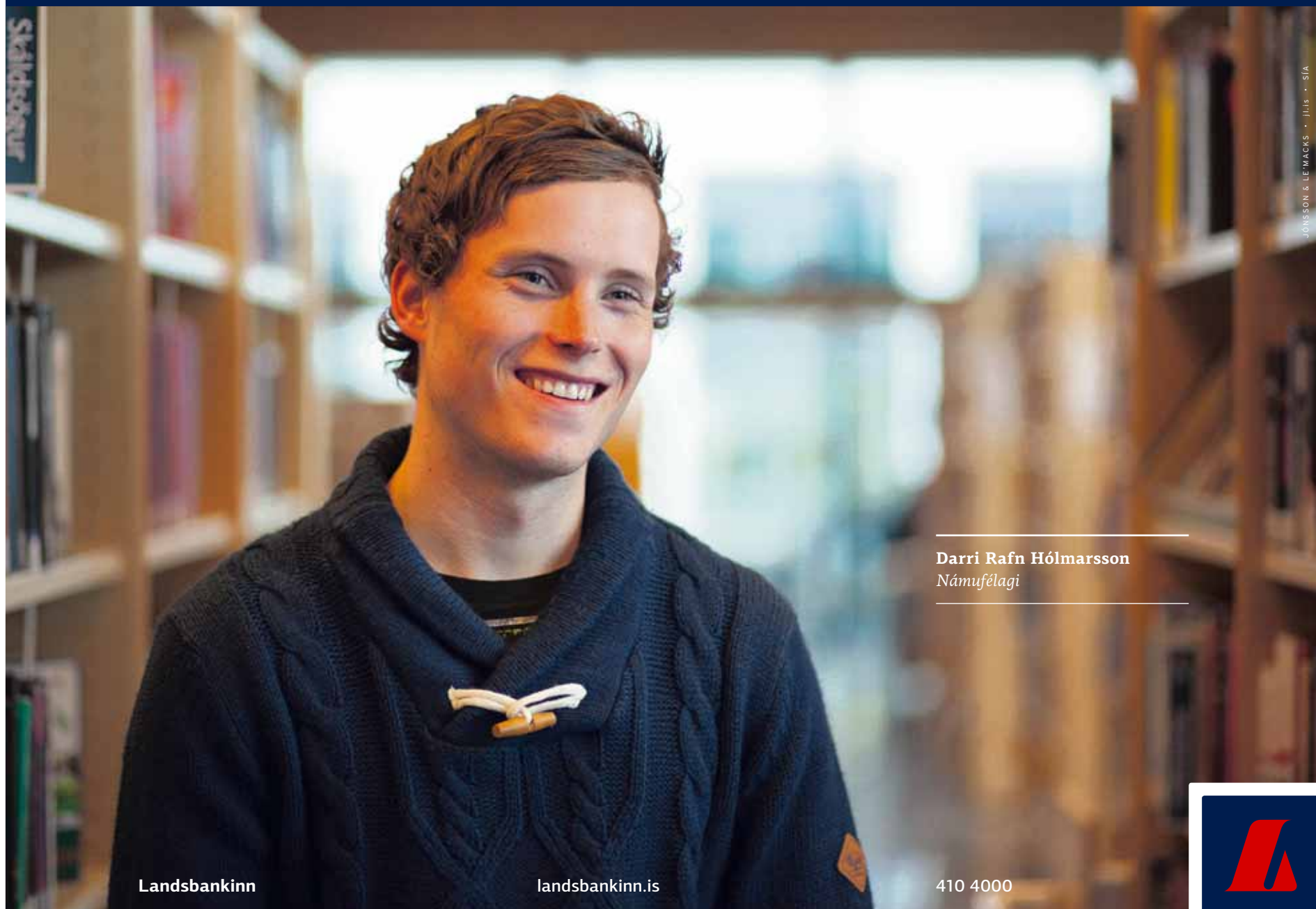
**Sumarið er góður tími til að leggja fyrir** og auðvelda sér framtíðina. Náman léttir námsmönnum lífið með hagstæðum kjörum, fjölbreyttum sparnaðarleiðum, ýmsum fríðindum og sveigjanlegri þjónustu.

L.is og snjallgreiðslur

Enginn auðkennislykill

2 fyrir 1 í bíó

Aukakrónur



Darri Rafn Hólmarsson  
Námufélagi

