

MONITOR



FRÍTT
EINTAK



FYRIR STERKAR OG HREINAR TENNUR



TYGGÐU EXTRA

EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

 Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætefnis í tyggigúmmii

Óskum ritstjóra vorum og frá til hamingju með frumburðinn!

DAVÍÐ ARNAR Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 190988.
Uppáhaldsþrótt: Snjóbretti.
Uppáhaldsbrettamerki: Mintsnow.
Besta brettasvæði landsins: Bláfjöll.
Uppáhaldsskyndibíti: Domino's.



Mynd/Sýmir Kári

Ögra fólki á góðan hátt

Netþátturinn **Og hvað?** með Davíð Arnari Oddgeirssyni og Emmsjé Gauta verður frumsýndur á MonitorTV í kvöld

„Það má búast við dóti sem fólk hefur ekki séð áður og við eigum mögulega eftir að ögra einhverjum aðeins. Ég meina það samt á góðan hátt, við erum ekki að fara að hefta á okkur punginn eða eitthvað,“ segir Davíð Arnar Oddgeirsson á léttum nótum. Davíð er annar helmingurinn á bak við þáttinn **Og hvað?** sem fer í loftið á MonitorTV í kvöld. Meðstjórnandi hans er Gauti Þeyr Másson, betur þekktur sem rapparinn Emmsjé Gauti. „Ég vona bara að uppátæki okkar komi fólk skemmtilega á óvart. Í dag vorum við til dæmis að taka upp atriði á Ingólfstorgi þar sem við stukkum niður stærstu tröppurnar þar á snjóbretti – í engum snjó. Svo tók ég skot af fljótandi kertavaxi um daginn. Við erum bara í því að fá skemmtilegar hugmyndir og framkvæma þær,“ bætir Davíð við.

Að sögn Davíðs byggir þátturinn fyrst og fremst á góðri stemningu og jaðarþróttapema. „Þetta er þáttur þar sem við förum út fyrir boxið og gerum ýmsa hluti með okkar hætti. Við leggjum mikið upp úr jaðarsportinu og nýtum þá okkar sérkenni, Gauti er á hjólabretti og ég er á snjóbretti. Svo blandast tónlistarsenan líka eitthvað inn í þetta í gegnum Gauta,“ segir Davíð, en er rapparinn Emmsjé Gauti sleipur í brettamennskunni? „Hann er flinkur á hjólabretti og svo myndi ég segja að hann væri allur að koma til á snjóbretti,“ svarar Davíð.

Varð til í sumarvinnuleysi

Davíð Arnar hefur undanfarin ár látið að sér kveða í snjóbrettasenu hólendis en til að mynda stóð hann á bak við snjóbretta- og tónlistarháttina Mintuna, ásamt Emmsjé Gauta, í mars síðastliðnum. Hugmyndina að þættinum **Og hvað?** fékk hann fyrir ári síðan. „Seinasta sumar var ég ekki kominn með sumarvinnu og byrjaði að gera prufuþátt sem þróaðist síðan út í **Og hvað?**. Ég fékk Gauta með mér inni í þetta og eftir að við byrjuðum að vinna hugmyndavinnuna saman enduðum við með handrit að tólf þáttum, sem við síðan kylðum á að framleiða. Við viljum með þessu sýna fram á hvað það er hægt að gera marga skemmtilega hluti ef maður bara framkvæmir hugmyndir sínar og vonandi verðum við bara hvatning fyrir ungt fólk til að fara út og gera skemmtilega hluti.“

Þá segist Davíð líta á þáttinn sem upphafið að einhverju stærra framhaldi. „Ég er með allt planað hvert ég stefni með þetta en ætli það sé ekki bara betra að halda því út af fyrir sig. Þetta er allavega bara byrjunin og við erum stórhuga.“

Fylgstu með **Og hvað?** í gegnum samfélagsmiðlana
Instagram: @oghvad_ Facebook.com/oghvad

MONITOR MÆLIR MEÐ...

Á NETINU

Fótboltaheillirinn Gunnar á Völlum hefur síðastliðin tvö sumur kætt knattspyrnuáhugamenn með frumlegum myndbandsinnsögum um Pepsi-deild karla. Innslögin hafa gjarnan einkennst af ástríðu Gunnars fyrir íþróttinni og er þar gjarnan stutt milli hláturs og gráturs. Gunnar er nú snúinn aftur og verður með innsög á heimasíðu RÚV í sumar. Fyrsti þátturinn fer í loftið á morgun, föstudag, og verður sjáanlegur á ruv.is/gunnar.



FYRIR VINI HEMMA OG VALDA

Kaffi- og öldurhúsið **Nýlenduvöruverzlun Hemma og Valda** tilkynnti á Facebook-síðu sinni í vikunni að staðnum verði lokað í lok vikunnar. Fyrir vikið verður blásið til kveðjuteitis á morgun, föstudag, þar sem vinum og velunnurum staðarins er boðið að kveða staðinn með grillspengdum pylsum og drykk í hönd. Umræddir vinir og velunnarar kveða staðinn líklega með trega en fyrirvari lokunarinnar var með skemmta lagi en ástæða hennar ku vera að nýr eigandi hússins hafi ekki viljað endurnýja leigusamning.



VIKAN Á FACEBOOK



Vala Grand
Er David James Á lausu ?
Anyone know before i go in ?
6. júní kl. 16:13



Árni Már Prastarson
Hef ekki tíma til að skrolla niður news feedið.
Stelpur, sendið bara myndirnar úr Kvannahlaupinu á armtra (há) gmail.com.
Takk.
10. júní kl. 18:35



Aron Gunnarsson
Takk fyrir kveðjurnar folks..
Eg er í lagi, for úr axlarlid en er í lagi samt..
8. júní kl. 00:57



David Berndsen
Ljósmodirinn á rúv lét mig hágráta í kvöld úfff orðinn allt of viðkvæmur eftir ég varð pabbi.
7. júní kl. 00:06



Atli Fannar Bjarkason
Kaldhæðni örlaganna blasir við mér. Einu sinni var ég söngvarinn í Haltri hóru og í dag glími ég við krónísk hnémeiðsli.
8. júní kl. 17:55

www.facebook.com/monitorbladid

BLAÐIÐ Í TÖLUM

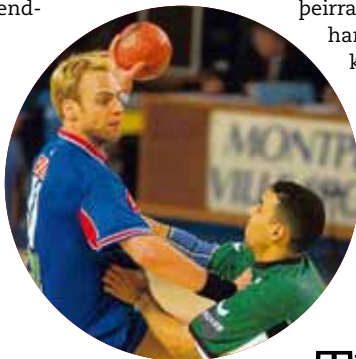
- 4** sinnum hefur Óli Stef unnið Meistaradeild Evrópu í handbolta
- 4** sinnum hefur Óli Stef verið útnefndur íþróttamaður ársins
- 1** þúsund og 562 mörk hefur Óli Stef skorað fyrir Ísland.
- 19** ára var Óli Stef þegar hann hætti að læra þverflautu

MONITOR@MONITOR.IS
Ritstjóri: Einar Lövdahl Gunnlaugsson (einar@monitor.is) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Guðfaðir:** Jón R. Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Bláðamenn:** Lísa Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is) **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbi.is) **Forsíða:** Hilmar Þór Myndvinnsla: Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

ÞÁ MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Takk fyrir okkur, Óli!

Undirritaður er töluverður íþróttáhugamaður en horfir þó einungis á handbolta, meinta þjóðarþrótt okkar Íslendinga, um það bil einu sinni á ári. Kannski deili ég því háttalagi með meginþorra þjóðarinnar, en ég er að sjálfsögðu að tala um það þegar „Strákarnir okkar“ etja kappi við aðrar þjóðir á stórmótum í handbolta.



Það þekkja sennilega flestir stemminguna sem fólgin er í því að fylgjast með karlalandsliðinu í handbolta hrekja Svíagrýluna (sem vonandi telst nú sálug) á brott eða leggja bestu handboltalið heims að velli. Þegar ég leiði hugann til þess hef ég trúlega aldrei bragðað á jafnstærkum kokteil af gleðiblandinni taugaspennu og í kringum leiki Strákanna okkar. Að minnsta kosti í íþróttalegu samhengi, ekki kannski í lífinu öllu, en það gildir einu. Það er meiriháttar þegar landsliðinu gengur vel.

Fyrir vikið stend ég í þakkarskuld við Strákana okkar og nú þegar sá fremsti þeirra, að öðrum ölöstuðum, leggur harpixið á hilluna á sunnudaginn kemur vil ég nýta tækifærið til að kasta þakkarkveðju á hann.

Takk fyrir að veita okkur áhugavert viðtal við þig í aðdraganda kveðjuleiks þíns.

Takk fyrir öll skiptin sem þú hefur heillað mig með yfirnáttúrulegum stoðsendingum og frábærum mörkum.

Takk fyrir gleðistundirnar.

Þakkarkveðja, Einar Lövdahl



„Mest bara erfið vinna“

Hulda Jónsdóttir

útskrifaðist með B.A. gráðu í fiðluleik frá Juilliard fyrr í sumar og hyggur á frekara nám í haust.



Hvað kom til að þú ákvaðst að sækja um í Juilliard?

Þetta er auðvitað einn af frægustu listaháskólum í heimi. Ég sótti um á 3-4 stöðum en Juilliard var alltaf fyrsti kostur svo ég var rosalega glöð þegar ég komst inn.

Voru prufurnar ekkert stressandi?

Jú, en maður hefur svo sem engu að tapa og gerir bara sitt besta. Ég held það hafi hjálpað til að ég þekkti engan þarna og þekkti ekki skólann svo sálrænt renndi ég bara svolítið blint í sjóinn með þetta.

Hvað sóttu margir um?

Fyrir fiðlu bjóða þeir um hundrað manns í prufu til New York en það eru líklega um þrjúhundruð sem sækja um. Svo eru fimmtán sem komast inn.

Er mikill glamúr yfir skólanum?

Það er enginn rosalegur glamúr, þetta er mest bara erfið vinna.

Nú eru einnig dans- og leiklistardeild í skólanum, er mikill samgangur milli deilda?

Ég hef spilað með dönsurum af og til og það er helst þannig að maður spili með á einhverjum danssýningum. Svo kemur auðvitað fyrir að maður sé líka fenginn til að taka gígg úti í bæ og spila undir hjá einhverjum dansflokkum. Ég hef aldrei tekið þátt í neinu með leiklistarnemunum en það tíðkast samt sem áður einnig.

Þú hófst nám við skólann á sama tíma og Lilja Rúriksdóttir dansari, kynntust þið eitthvað á meðan á náminu stóð?

Já, við vorum meira að segja settar saman í herbergi á heimavistinni fyrsta árið. Það hefði ekkert endilega verið gott ef við hefðum verið í sama námi en það var mjög fínt að hafa annan Íslending þarna.

Þorvaldur Davíð Kristjánsson var þriðja árs nemi við skólann þegar þú hófst þar nám ekki satt?

Jú, ég kynntist honum aðeins. Þau Lilja eru fyrstu Íslendingarnir til að komast inn í leiklistina og dansinn svo þetta er í fyrsta skipti sem það hafa verið Íslendingar í öllum deildum Juilliard.

Kláraðir þú eitthvað nám hérna heima áður en þú fórst út?

Ég tók stúdentinn í fjarnámi og er tæknilega séð útskrifuð úr FG en ég tók áfanga í flestum skólum sem buðu upp á fjarnám. Ég var ári á undan í grunnskóla og byrjaði þá í diplómanámi í Listaháskólanum. Til þess að geta verið í Listaháskólanum og að spila út um alltog svona gekk ekki að vera í dagskóla svo ég kaus fjarnámið.

Tókst þér að eiga einhvern tíma í félagslíf meðan á þessu öllu stóð?

Það var ágætis hópur þarna í Listaháskólanum og þó margir væru aðeins eldri en ég munaði aldrei miklu. Þessir krakkar voru yfirleitt líka að stefna á að fara út í nám þannig að við áttum góða samleið. Ég átti kannski ekki hefðbundna menntaskóla upplifun en það bætti úr að ég var með jafnöldrum mínum í Juilliard.

En hvað er þá stefnan í sumar?

Ég mun spila í Berlín með strengjaveitinni Skark í stúdeóinu hjá Ólafi Eliassyni í næstu viku. Síðan verð ég með tónleika 30. júlí í Sigurjónssafni en þar verð ég í fyrsta skipti með einleikstónleika alveg ein, ekki með píanóleikara eða neitt. Það er áskorun sumarsins.

Þó þú sért óvön að spila óstudd hefurðu samt spilað með Sinfóníunni, ekki satt?

Jú, tvisvar senn. Ég var fimmtán ára þegar ég spilaði með þeim fyrst.

Ætlar þú að halda áfram námi?

Ég sótti um í fjóra skóla í mastersnám og komst inn í þá alla. Þar á meðal var Yale en ég ákvað að halda frekar áfram í Juilliard af því að ég kann vel á skólann og þau buðu mér hæsta styrkinn. Nám í Bandaríkjunum er mjög dýrt.

TAKK ÓLI

takkoli.is

Fyrsti landsleikur
17. okt. 1992

Síðasti landsleikur
16. júní 2013

Íþróttamaður ársins
2002-2003-2008-2009

Fjöldi leikja
329

Fjöldi marka
1.571



ÞÖKKUM ÓLA á takkoli.is

Ólafur Stefánsson er mesti afreksmaður í handknattleik sem Íslendingar hafa eignast. Hann lýkur landsliðsferlinum í Laugardalshöllinni sunnudaginn 16. júní nk. þegar Ísland mætir Rúmeníu í undankeppni Evrópumótsins 2014.

Nú er við hæfi að við þökkum „stráknum okkar“ fyrir hans framlag. Segjum „takk“ fyrir allt stoltið sem við höfum fundið til vegna afreka landsliðsins á undanförunum árum og allar gleðistundirnar.

Á vefsíðunni www.takkoli.is getur þú sent Óla kveðju á textaformi, á Twitter, með Instagram-mynd eða bara hreinlega smeltt og sagt:

Takk Óli!

  #takkoli

 Arion banki

APPADU ÞIG Í GANG...

Með melódíur í vasanum

Átt þú þér draum um að verða þrusugóður taktsmíður í þrusuflotri rafhljóm-sveit?

Þú gættir stig- ið þín fyrstu skref með smáforritinu

TonePad

sem gerir manni kleift

að raða saman „lúppum“ með einföldum og skemmtilegum hætti. Smáforritið er frítt og er fáanlegt fyrir iPhone og iPad.



BÆTINGARÁÐ BERGS



Brennslutæki

Fólk virðist annað hvort fara í ræktina til að brenna eða lyfta. Sumir tala jafnvel um brennsludaga og lyftingadaga. Margir nýta sér jafnvel öll þessi brennslutæki sem finnast í líkamsræktarstöðvum landsins.

Málið er að við erum alltaf að brenna. Þegar við framkvæmum vinnu brennum við orku. Við brennum (mjög litlu) þegar við sitjum fyrir framan tölvuna og við brennum (aðeins meira) þegar við löbbum upp stiga.

Allt sem við gerum þarfnast orku. Það er síðan ákefðin sem ákvarðar hversu mikla orku við þurfum. Það segir okkur hversu mikið við erum að brenna. Við þjálfum mismunandi orkukerfi líkamans eftir því hvaða æfingar við tökum og hvernig við tökum þær.

Að setjast á þrekhljóði er þolþjálfun. Að lyfta lóðum er styrktarþjálfun. Hvort tveggja brennir kaloríum og er því tæknilega séð „brennsluæfing“.

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

Bætingaráð Bergs

ISL-ENSKUR TEXTI



Öxar við ána

Öxar við ána, árdags í ljóma, upp rísi þjóðlið og skipist í sveit. Skjótum upp fána, skært lúðrar hljóma, skundum á Þingvöll og treystum vor heit. Fram, fram, aldrei að víkja. Fram, fram, bæði menn og fljóð. Tengjumst tryggðarböndum, tökum saman höndum, stríðum, vinnum vorri þjóð.

Axes of the river, in the early days of glory, risen þjóðlið and spite in the countryside. Pop up flag, bright trumpets sound, hasten to Thingvellir and trust our vows. Front, never to depart. Front, both men and fljóð. Affiliated tryggðarböndum, grasp forces, wars, working people have hope. Takk, Google Translate!

EINTÓM ÞVÆLA



Ljósmynd frá fyrsta landsleik Ólafs Stefánssonar, forsíðufyrirsætu Monitor þessa vikuna.



10

frægar móðganir

Hversu oft hefur þú ekki haldið þér andvaka við að láta þér detta í hug tilsvör við hinum ýmsu móðgunum sem á þig hafa hrúnið? Kíktu á eftirfarandi lista og lærðu af sumum af bestu móðgum sögunnar. Þú munt aldrei eiga í vandræðum með að svara fyrir þig aftur.

- 1 Þinn líkami er fagur sem laufguð björk en sálin er ægileg eyðimörk. - Davíð Stefánsson frá Fagraskógi.
- 2 Ég er kannski fullur, frú mín, en á morgun verð ég edrú og þú verður ennþá ljót. - Winston Churchill
- 3 Ég hef átt alveg yndislegt kvöld. Það var ekki þetta kvöld. - Groucho Marx
- 4 Móðir hans hefði átt að henda honum í ruslið og halda storknum. - Mae West
- 5 Það er ekkert að þér sem endurholdgun getur ekki lagað. - Jack E. Leonard
- 6 Hún er svo feit að hún setur majones á aspiríníð sitt. - Joan Rivers
- 7 Sumir veita gleði hvert sem þeir fara, aðrir þegar þeir fara. - Oscar Wilde
- 8 Mig langar til að taka þig alvarlega en það væri móðgun við vitsmuni þína. - George Bernard Shaw
- 9 Jú ég elska Liam, en ekki jafn mikið og ég elska örbylgjunúðlur. - Noel Gallagher
- 10 Hann hefur tóneyra Van Gogh. - Billy Wilder

Tístland #takkoli



Monitor tók saman nokkur góð tíst sem merkt voru með #takkoli í vikunni

Dagur Sigurdsson @DagurSigurdsson
Lét færa flugið frá Japan til 17.júní til að geta mætt til Óla...æjæj leikurinn er 16.júní. ...ég spilaði fyrsta leikinn með þér #takkoli

Bjarni Ben @bjarniben
„Þó þú deyrir hérna á vellinum, þá deyrðu lifandi“ - Ólafur Stefánsson (#takkoli)

Jonathan Gerlach @kastaniubrunn
Þvílíkt legend! 11 dagar í kveðjuleik Óla Stef #takkoli



Stefan B. Onundarson @StebbiPanda
Þú ert miklu meira en bara boltinn #takkoli

Guðjón Guðmundsson @gudjongud
Aðeins einn Óli Stef #takkoli

Rúnar Kárason @runarkarason
Ég er ekki alveg heill, en spilfær, mikið kappsmál að vera með og fá að taka þátt í kveðjuleik Óla, lifandi goðsögn #takkoli

Arnar Arinbjarnarson @arnarar
Við hefðum átt að fá Óla Geir sjá um landsleikinn. Þá hefðu Slóvenar ekki spilað. #takkoli



Vilhjálmur Alvar @villialvar
Gaman meðan á þessu stóð.. #takkoli



Daniel Rúnarsson @danielrunars
Væri rosavont ef Ísland tæki hina reglulegu, en þó æ sjaldgæfari, skitu í #takkoli leiknum. Plís, ekki.

Árni Svavarsson @arnis1153
Þetta er frabært að geta kastad handboltakvedju á okkar besta handboltamann fyrr og sidar #takkoli

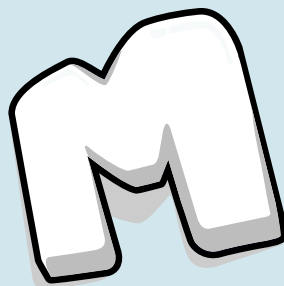
Hilmar Geirsson @HilmarGeirs
Verður áfram keppt í handbolta þegar Óli Stef verður hættur? #takkoli

Halldór Bogason @doribje
#takkoli Scholes handboltans

Einar Ben @Einarben82
Meira en 15.000 góðar kveðjur á <http://www.takkoli.is> #takkoli #spam #alltofspennandi <http://www.takkoli.is>

Aron Svavarsson @Arones97
Mikil meistarinn að hætta eftir langan og góðan feril #takkoli #kóngurinn #elskann

Beta Gretarsdóttir @betagretars
Alltaf sannur, alltaf einlaegur, alltaf bestur #takkoli



TÍSTU MEÐ OKKUR Í SUMAR
Monitor er á Twitter. Fylgstu með okkur á @monitor í sumar.

FRASAKÓNGARNIR

Að vera „sultuhali“

Að vera sultuhali er eitt það versta sem hægt er að vera kallaður, það er í raun að vera djöfull í mannsmynd. Dæmi: „Hróðmar gekk í skrokk í þabba í sínum í gær eftir fylleri? Í alvöru talað? Djöfulsins sultuhali!“

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



VIKTOR OG BRYNJAR ERU ALLTAF SLAKIR Á KANTI

VÍSINDAVEFURINN

Getur maður orðið brúnn þó það sé skýjað?

Já, maður getur orðið brúnn og jafnvel brunnið af því að vera úti í skýjuðu veðri. Ský draga úr geislun útfjólublárra geisla en hluti þeirra berst í gegnum andrúmsloftið til jarðar þrátt fyrir skýin. Það tekur því lengri tíma að verða brúnn í skýjuðu veðri en á endanum getur það orðið.



Til þess að verða brúnn er ekki nauðsynlegt að finna fyrir hita í húðinni. Þegar ský eru á lofti finnur maður oft ekki fyrir hitanum og passar sig því ekki og getur átt á hættu að brenna. Það eru nefnilega ekki sömu geislar sem valda hita og brúnum húðlit. Í sólarljósi eru meðal annarra innrauðir geislar sem hita húðina og útfjólubláir geislar sem valda sólbrúngu og jafnvel bruna ef menn eru of lengi óvarðar úti við. Allur er því varinn góður, líka í skýjuðu veðri.

M A G I C

Töfra

BRAGÐIÐ

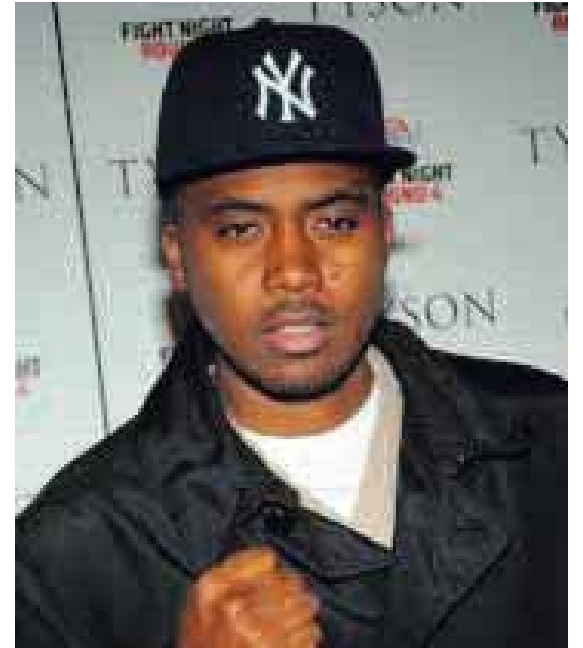
er komið aftur



UPPRUNALEGA
UPPSKRIFTIN

Það er sama hvað þú gerir...

MAGIC veitir þér orkuna



Hvað eru Jay-Z, JT, Timbaland og Nas að kokka?

Freyr Árnason fer yfir safaríkustu fréttirnar úr tónlistarheiminum.



Ef þú vilt að fólk komi fram við þig eins og rokkstjörnu en hefur enga sérstaka burði í að koma þér í þá stöðu er besta ráðið í dag að setja upp Daft Punk hjálminn ásamt vini þínum og ferðast um heiminn. Allt varð gjörsamlega vitlaust í New York á dögunum þegar tveir grímuklæddir menn sáu ganga um göturnar ásamt tókuliði. Var það seinna staðfest að þarna væri fólk ekki að ganga af göflunum að ástæðulausu því um var að ræða sjálfa Daft Punk-bræður við tókur á sínu nýjasta myndbandi. Við hvaða lag og hvenær myndbandið kemur hefur enn ekki verið komið á hreint.



17. júní næstkomandi eða á sjálfan þjóðhátíðardaginn kemur út nýjasta afurð Sigur Rósar. Heitir hún því alþjóðlega nafni Kveikja sem gaman verður að heyrja fjölmiðlafólk um allan heim reyna að bera fram. Jónsi, söngvari Sigur Rósar staðfesti í samtali við Monitor að um „upbeat techno“-plötu þar sem hljóðtæknin „auto-tune“ yrði mikið notuð væri ekki að ræða. Aðdáendum sveitarinnar til mikillar lukku.



Ný Goldfrapp-plata er á leiðinni í haust, nánar tiltekið 9. september og ber heitið Tales of Us. Það magnaðasta við þetta allt saman að sveitin mun í samstarfi við leikstjórnann Lisu Gunning gera stuttmynd við hvert lag plötunnar sem verður virkilega fróðlegt að sjá.



Og hafandi sagt það. Kanye West, ekki þekktur fyrir að feta farinn veg, var að ljúka tókum á nýju myndbandi. Það er kannski ekki í frásögu færandi nema fyrir þær sakir að það mun vera undir miklum áhrifum American Psycho myndarinnar og skartar engum öðrum en Jonathan Cheban og Scott Disick í aðalhlutverkum. Fyrir þá sem ekki þekja til er Jonathan Cheban fjúra úr raunveruleikaþætti Kardashian-fjölskyldunnar og Scott Disick er maður Kourtney Kardashian og einhver mesti saur sem gengið hefur á þessari jörðu.



Söngkonunni Ciara var stefnt á dögunum þar sem hún skemmti á samkynhneigðra bar í Kaliforníu. Í miðju lagi kom maður að sviðinu og birti henni stefnuna sem hún tók í hendurnar, skimaði yfir og henti síðan aftur út í salinn. Samkvæmt lögum vestanhafs hefur þú samþykkt stefnuna takir þú við henni og þarf hún þess vegna að mæta í réttarsal. Stefnan var ekki komin frá óánægðum tónleikagæstum með lögfræðigráðu sem rissaði hana upp í miðjum klíðum heldur eiganda staðarins. Hafði Ciara fengið greitt fyrir tvö gígg á staðnum en neitað að koma fram kvöldinu áður.



Máttur R. Kellys er mikill. Farþegar sem Máttu bókað flug frá Las Vegas til Phoenix lentu í þeim viðbjóði að vera fastir í vélinni í heila 8 tíma út á flugbraut áður en vélin fór í loftið. Eftir um 6 tíma bið, mikla ælu og tvö yfirlíð meðal farþegaskarans gripu nokkrir farþegar til þess ráðs að syngja R. Kelly slagarann I Believe I Can Fly og fljótlega var öll flugvélin farin að taka undir. Hvort flugáhöfnin hafi tekið þátt í fjöldasöngnum er ekki vitað en sungið var hástöfum þar til vélin fór í loftið.



Shit it is going down“. Mynd náðist af þeim saf þeim Justin Timberlake, Hr. Timbaland, Jay-Z nokkrum og Nas í hljóðveri. Hvað þeir eru að kokka, hvar þeir eru og hvers vegna þeir eru þarna er alls óvíst en eitt er ljóst. Einhver var að segja eitthvað fyndið. Af myndinni að dæma er erfitt að sjá hver hefur átt brandarann en líklegast eru þeir allir að hlæja að því að JT sem með þennan hatt.



Kannski eru þeir allir hlæjandi yfir þeirri staðreynd að Jay-Z er í þann mund að fara ganga frá 2,4 milljarð króna samning við Samsung. Það getur verið erfitt að vera Jay-Z en fyrir þessa upphæð þarf hann að hann að fronta nýjasta tónlistar-app raftækjaframleiðandans. Svo næst þegar þið hittid einhvern sem er að vorkenna sjálfum sér yfir því að ekki hafi sést til sólar síðan um páskana þá getið bent viðkomandi á það að hann geti huggað sig við það að vera allavega ekki Jay-Z.

SUMARLEIKUR HLEÐSLU



TAKTU ÞÁTT OG KÍKTU Á LUKKUNÚMERIÐ!
ALLS 1040 VINNINGAR Í BOÐI.



1 IPHONE 5



3 IPAD MINI



3 GÖNGUSKÓR & STAFIR



30 PUMA ÍPRÓTTATÖSKUR
& HANDKLÆÐI



3 FJALLAHJÓL



500 KÆLITÖSKUR
MEÐ HLEÐSLU



500 KASSAR
AF HLEÐSLU

HLEÐSLA | 100%
ÍPRÓTTADRYKKUR | HÁGÆÐA
PRÓTEIN

WWW.HLEÐSLA.IS



Njóttu
Coke með...



Opnaðu hamingju 

Man lyktina frá fyrsta landsleiknum



Ólafur Stefánsson

leggur harp-
ixið á hilluna á
sunnudaginn kem-
ur. Þrátt fyrir farsæl-
an feril með eindæmum
segist hann ekki hafa
gert neitt gagn fyrir
landslíðið fyrstu fimm
ár sín með liðinu.
Hann fór um víðan
völl með **Monitor**,
eins og honum
einum er lagið.



Eg er alveg slakur, það er ekkert að pirra mig þessa dagana,“ segir handboltahetjan Ólafur Stefánsson þegar hann birtist blaðamanni á tölvuskjánum í gegnum vefsímaforritið Skype. „Ég var reyndar að klára síðasta leikinn hérna í furstabíkarkeppni í Katar í gær og við töpuðum. Síðasta skotið mitt í leiknum fór inn en dómariinn dæmdi það af. Síðasta markið mitt með félagsliði á ferlinum var sem sagt dæmt af,“ bætir hann við á léttum nótum.

Ólaf Stefánsson þarf vart að kynna. Hann er „Strákurinn okkar“, með stóru S-i og ákveðnum greini. Þessi farsælasi handboltamaður Íslands frá upphafi hefur unnið Meistaradeild Evrópu fjórum sinnum, verið útnefndur íþróttamaður ársins fjórum sinnum, skorað fleiri mörk fyrir landsliðið en nokkur annar og orðið deildarmeistari í öllum löndum sem hann hefur leikið í – Íslandi, Þýskalandi, Spáni, Danmörku og nú síðast í Katar. Á sunnudaginn nk. leikur Óli Stef kveðjuleik sinn á ferlinum þegar íslenska landsliðið tekur á móti Rúmenum í Höllinni. Blaðamaður ræddi við Ólaf um kveðjustundina sem framundan er, mikilvægi þess að fá að gera mistök auk þess sem blaðamaður fékk að skyggast inn í hugarheim kappans.

Texti: Einar Lövdahl **Myndir:** Gollí **Forsíðumynd:** Hilmar Þór

einar@monitor.is
gollí@mbl.is
hilmar@sport.is

Nú fórst þú til Katar í upphafi árs til að taka þátt í vissu handboltauppbyggingarstarfi sem á sér stað þar í landi. Hvernig hefur það verið?

Bara skemmtilegt. Þegar þú ert á leiðinni á nýjan stað, þá ímyndar þú þér það alltaf á einhvern hátt en svo þegar þú mætir er það alltaf allt öðruvísi. Svo kynnist þú og venst og byrjar að fíla þetta. Þegar maður fer á einhvern stað þá þarf maður samt eiginlega að vera þar í tvo til þrjú mánuði að lágmarki til að byrja að fíla þetta. Ég kom hingað í byrjun árs en þurfti eiginlega meiri tíma hérna, ég er ekki ennþá byrjaður að fatta þessa gaura alveg. Ég tók þrjú mánaða Pimsleur-kúrs í arabísku svo ég er aðeins farinn að geta tjáð mig en annars held ég að helsti árangur minn hérna, fyrir utan tvo titla með félagsliðinu, sé á sviði aksturs. Ég er orðinn geðveikt góður í að keyra í fíranlegri umferð. Þetta er algjör óreiða hérna, einhver þrjú mánuða hringtorg sem leiða síðan út í tvær akreinar og eitthvað rugl (hlær).

Á dögunum varðst þú útnefndur besta hægri skyttu í 20 ára sögu Meistaradeildarinnar. Er það stærsta viðurkenning sem þú hefur fengið?

Já, kannski á einhvern hátt. Þetta var auðvitað gaman að fá svona viðurkenningu fyrir ævistarfið til þessa, ef svo má segja. Það voru líka margir góðir um hituna þegar svona lið er sett saman.

Framundan er kveðjuleikur ferils þíns þegar þú leikur fyrir landsliðið gegn Rúmenum í Höllinni. Hvernig er tilfinningin fyrir þessu?

Ég er fyrst og fremst gladdur yfir að fá að slúttu með alvöruleik en ekki einhverjum sýningarleik. Ég er bara að æfa á fullu fyrir hann þessa dagana og ætla að reyna að spila hann eins og ég væri þrítugur. Ég hlakka til að vera stressaður og takast á við undirbúninginn sem fylgir alvörulandsleik af því ég sakna þess eftir frekar snöggan endi á síðustu Ólympíuleikum sem var kaldasta vatnsgusa sem ég hef fengið í andlitið á ævinni.

Hvernig þá?

Ég hélt ég væri kominn með formúluna að árangri. Að ef ég gerði þetta og þetta, hugsaði svona og svona og hagaði mér á ákveðinn hátt, að þá myndum við bara vinna Ólympíuleikana. Við vorum að mínu viti með þetta lið en við vorum með fjórum árum áður, allir orðnir þroskaðri og Aron (Pálmarrsson) kominn að auk og hefðum bara átt að vera með þetta. Svo bara gerðist það ekki og ég er búinn að vera að vinna í því að fatta hvað ég get grætt á þessu. Það tekur sinn tíma og ég hugsa líka að ég haldi teoríunum bara út af fyrir mig.

Manst þú eftir fyrsta landsleiknum þínum árið '92? Já, ég man bara að ég var svolítið hræddur og hugs-

aði bara: „Hvað er ég að gera hérna?“. Ég hélt alltaf að ég væri eiginlega bara einhvern veginn undir fólksku flaggi í landsliðinu fyrstu 7-8 árin mín. Að ég væri bara valinn af því að það vantaði örvhenta menn og eitthvað en um síðir myndi einhvern veginn komast upp um mig, að ég gæti ekkert. Ég gerði ekkert gagn fyrir landsliðið fyrstu árin og hefði í raun ekkert átt að koma inn í þetta fyrir en svona árið '97. Það var ekki fyrir en ég var svona 27-28 ára sem ég fór að hafa trú á þessu hjá mér. En kannski var það þælingin hjá vitrari mönnum en mér að ég þyrfti að gera vitleysur í nokkur ár til að vera tilbúinn sirka '97, ætli það ekki. Takk fyrir það.

Ég man vel eftir því þegar ég setti þessa landsliðspeysu á mig í fyrsta skipti. Ég finn eiginlega ennþá lyktina og tilfinninguna, sem nær út fyrir öll orð, og það er ákveðin fegurð í því.

Þú varst ennþá í menntaskóla þegar þú komst inn í landsliðið en fórst svo beint í háskólanám að menntaskóla loknum. Þú ert heimspekimenntaður í dag en fórst nú ekki beint í hana, eða hvað?

Ég byrjaði á að fara í læknisfræði eftir MR og reyndi tvisvar við klásusinn en mistókst. Ef ég hefði náð honum, þá hefði ég örugglega bara skellt mér út í það dæmi. Mig langaði að fara til Lunda í nám og læra sænsku. Ég hefði samt kannski spilað handbolta með einhverju liði þar og kannski hefði þetta allt endað einhvern veginn á sama stað, þó svo að ég hefði farið aðra leið. Það eru til þælingar um „aðráttarflí örlaganna“, svo kannski hefði ég þrátt fyrir allt alltaf endað í því að læra heimspeki og setja handboltann í fyrsta sæti, af því að það var það sem ég hafði mestan áhuga á.

Varst þú sem sagt ekki orðinn staðráðinn í að sigra heiminn sem handboltamaður á þeim tímupunkti?

Nei, maður með þetta lágt sjálfstraust var ekki að fara að sigra neinn heim. Aðalatriðið var að mér fannst alltaf gaman, þökk sé skemmtilegri og góðri þjálfun og góðum kultúr í Val. Síðan þegar ég fór loks út gat ég tekið allt enn betri tökum og einbeitt mér bara að því sem mér fannst skemmtilegast.

Margir lesendur voru ekki fæddir þegar þú varst að spila fyrstu landsleikina. Var alltaf planið að spila til 39 ára aldurs?

Nei, ég ætlaði alltaf að hætta þrítugur en svo bara gerðist það að ég fékk bara nýja sýn á leikinn á Spáni út frá kultúrnum í kringum þjálfunina þar, með fullri virðingu fyrir öllum þeim góðu þjálfurum sem þjálfuðu mig fyrir þann tíma. Þetta gerist svona árið 2005, mér fannst ég bara allt í einu fatta leikinn upp á nýtt og það togadi mig áfram. Svo var ég reyndar nánast að niðurlotum kominn fyrir tveimur árum en þá toguðu Ólympíuleikarnir mig áfram og þá þurfti ég að taka á öllu mínu til að halda mér í standi. Ég hafði þá verið að glíma við hnémeiðslu en gjörbreytti mataræðinu mínu til að geta tæklað það. Ég datt í svona „military-pakka“ í rúmt ár, tók út brauð, mjólk, unnar kjötörur og árangurinn var bara magnaður. Svo er það reyndar þannig að á hverjum tíu árum hækka meðalaldur leikmanna í sporti um svona fjögur ár. Það er mjög líklegt að þeir sem eru tvítugir núna, að þeir geti spilað til svona 47 ára aldurs. Ég myndi segja að Gaui (Guðjón Valur) og gæjar fæddir í kringum '79 verði að spila til svona 42. Það að ég hætta tæplega fertugur verður ekkert merkilegt eftir smá tíma.

Í úrslitaleik Meistaradeildarinnar 2008

skoraðir þú 12 mörk á erfðum útvelli og fórst hreinlega á kostum. Hugsarðu ekki alltaf um þennan leik þegar þú leggst á koddann á kvöldin?

Auðvitað er þetta atburður sem þú veist af og munt aldrei gleyma, þetta var gott augnablik sem gerði manni gott og allt það – en ef þú ferð að skilgreina sjálfan þig út frá honum þá ertu dæmdur til stöðnunar. Það kemur fyrir að menn nefni þennan leik við mig og þá man ég eftir honum en annars er lífið oftast hjá íþróttamönnum alltaf bara „næsti leikur“.

En hvernig hefur það verið að vera með væntingar og vonir

íslensku þjóðarinnar á herðum sér úti á stórmótunum? Er maður ekki skíthráddur við að gera mistök inni á vellinum?

Nei, ég hef aldrei hitt þessa „þjóð“ og það hefur einginn hitt hana, ekki einu sinni Ólafur Ragnar

Grimsson. Hann hefur aldrei átt fund með þjóðinni, farið í bíó með þjóðinni – hver er þessi þjóð? Ef ein manneskja er heill alheimur af endalausum möguleikum, hvað er þá heil þjóð? Við erum alltaf að reyna að smækka veruleikann í skiljanlegar stærðir í staðinn fyrir að samþykkja hann sem fíranlegt meistaraverk. Ég kemst örlítið nálægt þessari þjóð með því að kíkja inn á takkoli.is og þar sé ég öll fallegu orðin sem ég fæ. Það er auðvitað yndislegt og það er kannski einhver sýnileg þjóð í vissum skilningi, en þú getur ekki verið með einhverja pressu frá þjóðinni á öxlunum. Ég heyrði setningu um daginn, „danger is real and fear is choice“. Handboltaleikur er kannski ekki beint „hættulegur“ en besta leiðin til að mæta hættunni er að vera óttalaus. En ég þurfti líka að fatta það sjálfur. Ég þurfti að fara í handboltann og fatta að það væru áskoranir þar og ég þurfti að læra að „dila“ við þær.

... af því ég sakna þess eftir frekar snöggan endi á síðustu Ólympíuleikum sem var kaldasta vatnsgusa sem ég hef fengið í andlitið á ævinni.

Þú þurftir að fá að gera mistökin?

Já, það getur oft verið gott að gera fyrst og spyrja svo, svo ég vitni í Þorvald Þorsteinsson. Mistök eru frábær af því að þau segja okkur að við séum að gera eitthvað sem við kunnum ekki. Þegar dóttir mín var að læra á línuskautu datt hún örugglega 50 sinnum en hún hélt samt alltaf áfram af því ég sagði henni að í hvert sinn sem hún dytti væri hún að verða betri á línuskautum. Í hvert sinn sem þú „dettur ekki“ ertu ekkert að vaxa. Þess vegna er fínt að svitna, vera stressaður, gera mistök, fá eitthvað í andlitið á sér. Ef þér finnst síðan gaman að vinna úr mistökunum þínum, þá ertu í góðum málum.

Í hugmyndafræði þinni, bæði í sambandi við handbolta og nám, leggst þú einmitt áherslu á að fólk verði að fá að „rekast á vegg“.

Já, ef við tökum handboltann fyrir, þá getur leikmaður búið yfir mikilli tækni, hann getur verið með líkamlega kraftinn sem til þarf og jafnvel sterkt hugarfar, en ef hann er ekki með hæfnina á hverri einustu sekúndu til að vita hvaða tækniþæfileika þarf að ná í og framkvæma á tilteknu sekúndubroti, þá fellur allt hitt um sjálf sig. Fókusinn í hópíþróttum, eins og ég hef upplifað það, er rosalega mikill á tækni og kraft en það er ekki nema örsjár hluti á hverri æfingu sem kennir krökkum að lenda í þessari óvissu. Þú þarft að kynnast óvissunni.

Þetta er eins með skólana. Við erum alltaf bara að kenna einhvern grunn sem allir eru látnir lesa og læra, en nýtist síðan kannski ekkert þegar á hólminn er komið. Við lesum svo mikið af dóti og svo þegar aðstæður koma upp sem krefjast þess að við náum í dótið til að hafa áhrif á aðra, þá erum við oftast svo sein að ná í það – við erum ekki búin að þjálfu færnina í að sækja þessar upplýsingar. Til hvers er þá lesið? Af hverju ekki að læra frekar minna og vera fær í því sem þú velur þér að læra í staðinn. Annars er svo mikið brottfall úr hugsun, 99,9% af því sem þú lest fellur bara burt og það er bara dapurt. Skólinn á bara að kveikja neista en ekki að fylla upp í ímyndaða fötu. Mér finnst þetta mjög mikilvægt atriði en vona samt að ég fái krítík á þessar þælingar þegar ég kem heim og þá mun ég taka þátt í heilbrigðum rökræðum.

Talandi um gagnrýni, þá hefur þú ekki komist hjá því að fá slíka. Háværustu raddirnar voru gjarnan á því að þú værir ekki nógu duglegur að skjóta á markið. Nær svona gagnrýni til þín?

Hún nær til mín að því leyttinu að ég heyrði hana en hún fer ekki mikið lengra en það. Eða sko, fljótlega þarf maður að greina á milli hverjir mentorar manns eru og hverjir eru það ekki. Þú hlustar á mentorana og hlustar auðvitað líka á hina en vægi orða mentoranna er hundradfalt meira. Auðvitað eru oft góðar raddir í þessari krítík, ég tók þetta oft alveg til mín og þældi í þessum hlutum. Hvað þessa krítík varðar um að ég hafi ekki skotið nóg, þá var hún oft rétt, ég komst að því – og ég þakka fyrir krítíkuna. Árið 2006 í Sviss las ég einhverja krítík um að ég hefði þá verið búinn að spila mjög illa í tæp tvö ár og það er ein besta lesning sem ég hef lesið. Hún vakti mig, ég las þetta bara og hugsaði: „Ertu ekki að grínast hvað hann hefur rétt fyrir sér?“. Það var frábært.

Hvað hefur skilað þér því sem þú hefur afrekað?

Ég hef alltaf verið duglegur að mæta á æfingar, en ég hef líka verið duglegur við að vera að gagnrýna æfingarnar. Stundum hefur það skemmt fyrir mér en stundum hefur það hjálpað. „Æfingin skapar meistaran“ er ekki málið. Þessi klisja gerir það að verkum að menn halda að þeir verði betri af því að mæta bara á æfingar. Það verður að segja „góð æfing“ en ekki bara „æfing“, svo þarf náttúrulega að skilgreina hvað góð æfing er og það fer rosalega eftir þjálfaranum hverju sinni, en meginatriðið er að það er ekkert nóg að mæta bara á æfingar.

Svo þú munt nýta þá reynslu sem þú hefur hlotið af hinum ýmsu æfingum ólíkra þjálfara til að bjóða upp á góðar æfingar fyrir Valsmenn á næsta tímabili?

Einnmitt, ég ætla að reyna að vera ekki bara í teoríunni að bulla eitthvað. Mig langar að gera í verki það sem ég er að tala um og reyna að koma meiri færni inn í handboltann. Það er einn tilgangurinn af nokkrum, að gera handboltann hérlandis skemmtilegri og flottari. Við sjáum hins vegar bara hvað gerist. Þetta verður allt svoltið viðkvæmt, af því ég þarf að keppa við aðra þjálfara og önnur lið, en ég ætla ekki að mæta í þessa deild til að reyna að sýna hvað ég er frábær, þetta snýst um leikinn sjálfan. Vissulega tek ég þátt í keppni sem snýst um að sýna fram á færni sína, samkeppni, en á sama tíma eru liðin öll í ákveðnu samstarfi. Hvernig er hægt að meta Fram meira eða minna en Val, til dæmis, þegar það eru eintómar tilviljanir sem ráða því í hvaða liði einstakt barn endar? Svipað og með trúarbragðavitleysuna, að búddisti sé betri eða verri en múslimi eða kristin manneskja. Aðalatriðið er að börnum sé búinn ljúfur staður þar sem þau eru sem minnst trufluð í því að vera og verða það sem þeim er mögulegt að vera og verða.

Hvernig líst þér á núverandi stöðu íslensks handbolta?

Staðan á þessu öllu akkúrat núna er góð, en við getum samt orðið betri – og það gildir líka um fótbolta, körfubolta og held ég bara allar íþróttir á Íslandi. Það er mikið svigrúm til að bæta þetta allt, en til að fólk sjái það þarf það að hafa ímyndunaraflíð í að hugsa „hvað ef?“. Það er lykilsurning.

Þældu aðeins í þessu, að ástæðan fyrir því að þú tekur hlutum sem sjálfsögðum, er að þú tekur þeim sem sjálfsögðum. Ef við tökum því sem sjálfsögðum hlut að Ísland sé bara í 100. sæti á styrkleikalistanum í fótbolta og við séum í ákveðnum pakka í handbolta, þá verður það áfram okkar veruleiki. Ef það kemur enginn utan frá sem er klárari en við og sér hluti sem við sjáum ekki, þá þurfum við að fara að spyrja okkur „hvað ef?“. Við þurfum að fara að ímynda okkur eitthvað listaverk sem er ekki endilega til en gæti orðið. „Hvað ef Ísland væri bara á topp 10 í fótbolta og alltaf í efstu þremur í handbolta?“ Út frá þessum spurningum ferðu að ímynda þér hvað þarf að gerast og svo framvegis en lykillinn er að við tökum hlutum alltof sjálfsögðum á meðan í rauninni þarf ekkert svo margt að breytast til að útkomurnar geti orðið allt öðruvísi. Við erum bara rosalega föst í einhverjum endurtekningum. Ef þú fókusar bara á það sem er, þá færðu bara meira af því sem er frá umhverfinu. Þá ertu bara staddur í Groundhog Day. Fólkið í filabeinsturnunum, sem ræður, fattar þetta annað hvort ekki eða, sem verra er, veit af þessum möguleika en óttast breytingar ríghaldandi í valdastöður sem orðnar eru að persónuleika þeirra. Og hver vill missa persónu sína (og gleymum ekki að „persóna“ þýðir „gríma“). Fólk þarf að vera opnara og leita sér þekkingar með réttu fylgni af færni.

Af hverju fer enginn íslenskur fótboltaþjálfari og bankar upp á hjá Guardiola eða gerir allt sem hann getur til að hitta hann og læra af honum. Líklega af því að maður er í því sem maður er?

Sagt hefur verið að allir vilji fá að spila undir þinni stjórn hjá Val. Hefur einhver hringt í þig og boðið fram krafta sína?

Já, það hafa 2-3 „playerar“ hringt og þeir fá bara að mæta á æfingar og við sjáum hvert það fer. Svo má í rauninni hver sem er prófa að mæta á æfingu, þú mátt til dæmis mæta og prófa.

Takk fyrir það. Þú varst á kafi í íþróttum frá barnaldri en lærðir jafnframt á þverflautu upp undir tvítugt, ekki satt?

Jú, ég lærði á þverflautu fram á níttján ára aldur og tók einhver fimm stig í tónfræði og ég veit ekki hvað og hvað. Þetta er einmitt svo ótrúlega gott dæmi um þetta með menntunarpælingarnar. Ég lærði á flautuna í öll þessi ár en ég var aldrei hvattur til að stofna hljómsveit, semja lag eða gera eitthvað með þetta. Ég var bara að læra einhverja skala, kópera einhver verk og auka tæknina mína og kannski þekkinguna en það var ekkert gert til að auka löngun mína og færni. Ég var í þessu í öll þessi ár án þess að vera með nokkuð „tónlistar-skil“. Í dag finn ég hvað ég hef enga tilfinningu fyrir því að spila hljóðfæri, bara núll. Ég græt næstum því af vanþekkingu minni þegar ég hiti tónlistarmenn í dag miðað við allan tímann sem ég eyddi í þetta. Þetta sýnir einmitt hvað æfingin skapar ekki meistaran, ég fór á endalaust af æfingum, en það var eitthvað sem vantaði. Æfingin skapar meistaran, „my ass“. Það er ekki nóg að bara dúkka upp – ímyndunarafl, kritik, gleði og sköpun verða að vera fylgifiðskar hverrar æfingar ofan á fókusinn sem þarf til að gera síðan það sem þarf að gera.

Æfingin skapar meistaran, „my ass“.

Nýlega var síðan takkoli.is sett í loftið. Hefur þú fylgst með kveðjunum þar?

Ég er búinn að kíkja á þetta og fyrir hvert „takk“ sem ég fæ segi ég „takk“ á móti. Það eru margir sem óska mér góðs gengis í framtíðinni og ég mun reyna að standa mig og svo óska ég líka bara öllu þessu góða fólki sömuleiðis góðs gengis í framtíðinni. Því er hér með komið á framfæri.

Munt þú spila slatta af mínútum á sunnudaginn eða munt þú bara labba inn á til að taka nokkur víti eða eitthvað slíkt?

Það var eiginlega í samningi að ég fengi að spila mikið, ég vældi um það. Svo er ég auðvitað mjög þakklátur fyrir það að strákarnir skuli vera búnir að tryggja sér þátttökurétt á næsta HM, þá get ég skotið 15 sinnum framhjá og „no hard feelings“ (hlær).

Verður tussjúpakki til taks á hliðarlínunni?

Nei, ég held ekki. Þetta verður örugglega alveg hjartnæmt móment en þetta er enginn endir, bara mjúk umbreyting. Annars veit ég ekkert hvernig það er að hætta alveg. Ég reyndi það í haust í fjóra mánuði en það var ekkert auðvelt. Það væri nú samt ekki fallega gert af mér að vera með þennan kveðjuleik og svo myndi ég bara halda áfram að spila næsta vetur, þannig að ég verð eiginlega að hætta eftir þennan leik.

KVIKMYNDIR

Myndin sem ég get horft á aftur og aftur: Með oliukyndlum hvað ég get horft oft á Fellowship of the Ring.

Myndin sem ég væli yfir: Konan mín fór að efast um samband okkar þegar ég var óhuggandi eftir My Girl.

Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir: Anchorman.

Uppáhaldsmyndin mín í æsku: Grease (þorði samt aldrei að taka skrefið og kaupa leddara).

Versta mynd sem ég hef séð: Robocop 2.



TÓNLIST

Lagið í upphaldi þessa stundina: Allt á nýja National.

Lagið sem kemur mér alltaf í gott skap: Pabbi minn er ríkarí en pabbi þinn eftir Braga Valdimar Skúlason og Memfismafiuna.

Lagið sem ég fila í laumi: Hvítir skór með Ásgeiri Trausta og Blaz.

Lagið sem ég syng í karóki: One með U2.

Nostalgiulagið: Holocene með Bon Iver.

FORM OG FÆÐI

Uppáhaldsmatur: Bulluburger og allt á Grænum kosti og hjá Sollu.



Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á: Ég tek mig einhvern veginn aldrei á, það að syndga í mataræði er lítið mál ef maður nær réttu ómeðvituðu venjunum, sem er það sem ég er helst að fást við.

Versti matur sem ég hef smakkað: Medisterpylsa, ertu ekki að grennast með aukastöffið í því kvekindi!?

Líkamsræktin mín þegar ég er ekki í handbolta: Vesturbæjarlaugin og TRX.

Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum mínum: 10-7 Íslands-mótsúrlitaleikssigurinn gegn Þór Akureyri í 5. flokki. Ég skoraði þrjú úr hægri horninu eftir ljúfa stöðara frá Óskari Bjarna Óskars.



SMÁA LETRIÐ





ENNEMMY / SIA / NMB268

Ekki gleyma hafragrautnum, Óli minn

Ota haframjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota



Solgryn er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN

Skjótum upp fána

Á mánudaginn kemur fjölmenna Íslendingar í skrudgöngur og á tónleika til að fagna 69 ára sjálfstæði landsins. Fólk sýnir sig og sér aðra og börnin syngja „Hæ, hó og jibbí jei“ hástöfum þar til einhver hefur vit á að rétta þeim gasblöðru og troða upp í þau kandífloso. Monitor rabbaði við þau Agnesi Björt Andradóttur, Samúel Jón Samúelsson og Unni Eggertsdóttur um reynslu þeirra af þjóðhátíðardeginum og tók saman allt sem þarf í hinn fullkomna miðbæjarrúnt þann 17. júní.

Með fánann fastan í andlitinu

Agnes Björt Andradóttir var mikið þjóðhátíðarbarn í æsku en heldur nú meira upp á gamlárstag.

Hefur þú misst gasblöðru á 17. júní?
Nei ég hef sem betur fer aldrei lent í því.

Hvað ætlar þú að gera á 17. júní í ár?
Ég ætla að labba um bæinn, fá mér kannski kandífloss og blöðru og kíkja svo á tónleika ef að eitthvað slíkt verður í boði.

Hvað er eftirminnilegast við þjóðhátíðardaginn úr æsku þinni?
Þegar ég var lítil þá þótti mér rosalega gaman á 17. júní. Eitt árið var ég svo spennt að ég lét mála íslenska fánann þvert yfir andlitu á mér. Þegar að kvöldi var komið ætlaði mamma að þrifa á mér andlitu en þá fór málningin ekki af og ég var með íslenska fánann á andlitinu í heila viku.

Hver ætti að vera fjallkonan í ár?
Páll Óskar.

Hver er þinn uppáhalds hátíðisdagur?
Gamlársdagur er reyndar ekki viðurkenndur hátíðisdagur en sá dagur er í uppáhaldi hjá mér. Það er svo gaman að standa upp úr jólaletinni, borða góðan mat með stórfjölskyldunni, skjóta upp flugeldum, skála fyrir nýja árinu og kíkja í nýársteiti. Allir eru þá í svo góðu skapi og spenntir fyrir nýja árinu.

Hvernig hyggst þú eyða sumrinu?
Í sumar verð ég að vinna mikið og þess á milli ætla ég að slappa af með vinum mínum. Sykur er svo að fara á túr um Bretland í júlí og það verður mjög spennandi.

AGNES BJÖRT

Fyrstu sex: 230691.
Atvinnuheiti í símaskránni:
Rokkstjarna.
Uppáhalds ættjarðarljóð
eða lag: Þjóðsöngurinn.
Uppáhalds 17. júní nammi:
Lakkrís snudda.



Grillar á daginn og grúvar á kvöldin

Samúel Jón Samúelsson er einn fremsti básúnuleikari landsins og Sammi og stórsveitin hans munu halda uppi fjörinu á Arnarhóli á Þjóðhátíðardaginn.

Hefur þú misst gasblöðru á 17. júní?

Nei, en ég er hins vegar með gallblöðru sem ég þarf að losna við.

Hvað ætlar þú að gera á 17. júní í ár?

Ég verð að spila afro funk með big bandinu mínu á Arnarhóli kl 18:30. Þar munum við leika lög af nýju plötunni okkar, 4 Hliðum, sem er nýkomin út á vínýl.

Hvað er eftirminnilegast við Þjóðhátíðardaginn?

Eftirminnilegast eru öll skiptin sem ég hef spilað með hinum ýmsu hljómsveitum á 17. júní. 2010 hélt ég útgáfutónleika á plötunni Helvítis fokking funk á Nasa á 17. júní. Það stendur upp úr.

Hver ætti að vera fjallkonan í ár?

Óttar Proppe væri flottur, er ekki kominn tími á fjallkarl?

Hver er þinn uppáhalds hátíðisdagur og afhverju?

Bolludagur, sprengidagur og öskudagur eru í miklu uppáhaldi hjá mér eftir að hafa dvalið í Rio De Janeiro í Brasilíu. Þar heita þessir dagar Carnival og eru margra daga löng hátíðarhöld með taumlausum dansi, tónlist og gleði.

Hvernig hyggst þú eyða sumrinu?

Ég ætla að njóta íslenska sumarsins, grilla á daginn og grúva á kvöldin á milli þess sem ég skrepp til útlanda að spila með big bandinu mínu.

SAMÚEL JÓN

Fyrstu sex: 111174.

Atvinnuheiti í símaskránni:

Hljómlistamaður.

Uppáhalds ættjarðarljóð eða lag:

Þjóðsöngurinn er mjög fallegur, sérstaklega þegar hann er sunginn af fjölda fólks

Uppáhalds 17. júní nammi:

Poppkorn úr svona gamaldags poppvélum.

HINN FULLKOMNI 17. JÚNÍ

09:00 Nýttu tækifærið og sofðu út. Ef þú átt börn skaltu henda spólu í tækid og læsa svefnherbergishurðinni.

10:00 Kipptu morgunkorninu úr skápnum og heltu gosi út á. Bættu við beikoní, kanilsykri eða hverju sem þér dettur í hug. Á 17. júní má allt.

11:00 Brunaðu beint niður á Austurvöll. Reyndu að ná góðum stað til að blikka Sigmund Davíð og flautaðu hátt á eftir fjallkonunni.

11:50 Beittu öllum brögðum til að koma þér fremst í skrudgönguna að Hólavallakirkjugarði. Ræddu hátt við næsta mann um það hvort Jón Forseti hafi í raun verið með sárásótt.

12:30 Keyptu eitthvað á öllum básunum á Lækjargötu. Það er um að gera að styrkja góð málefni og maður á aldrei nóg af gasblöðrum.



13:30 Arkaðu yfir í Hallargarð og eigðu nostalgíska stund með Brúðubílnum.

15:00 Töltu þér á Arnarhól og reyndu að leika eftir hreyfingar danshópsins Swaggerific.

16:30 Gríptu gítarinn úr skottinu og flýttu þér á Austurvöll því þar er opinn hljóðnemi. Þetta gæti verið þitt tækifæri til að skína.

17:00 Á Ingólfstorgi verður boðið í léttu danssveiflu og þú mátt til með að kíkja þar við áður en þú heldur á tónleikana á Arnarhóli.

19:00 Skipulagðri dagskrá í miðbænum lýkur. Röltu niður í Hitt Húsið og sæktu týndu börnin þín og drífðu þig svo heim að grilla eftir stórkostlegan dag í miðbænum.

Mikið Latabæjarfjör í sumar

Unnur Eggertsdóttir söng- og leikkona setur upp kollu í stíl við kandíflossið á mánudaginn en hún kemur alls þrisvar fram sem Solla Stírða á hinum ýmsu skemmtunum um allt höfuðborgarsvæðið.

Hefur þú misst gasblöðru á 17. júní?

Ójá, ég grét í marga daga. Þetta var heliúmblaðra sem ég var búin að binda við mig en svo losnaði hnúturinn. Svo þetta var ekki mér að kenna.

Hvað ætlar þú að gera á 17. júní í ár?

Daginn áður er ég svo heppin að ég er að fara að gista hjá fatlaðri stelpu sem ég er aðstoðarkona hjá. Við vöknum og við fáum okkur örugglega pönnukökur eða eitthvað huggulegt. Svo er ég að skemmta (sem Solla Stírða) þrisvar sinnum yfir daginn með honum Dýra, íþróttálfnum. Loks kem ég heim og hendi mér líklega í rúmið.

Hvað er það eftirminnilegasta við Þjóðhátíðardaginn úr æsku þinni?

Ég flutti til útlanda þegar ég var þriggja ára og flutti

ekki heim fyrr en ég var orðin tólf ára. Við komum alltaf til Íslands á sumrin en vorum yfirleitt ekki komin fyrir 17. júní. Við fjölskyldan fengum okkur þá bara köku saman og þannig, ég er ekki með neinar ákveðnar 17. júní hefðir nema þá kannski að fara alltaf og skemmta.

Hver ætti að vera fjallkonan í ár?

Vigdís Finnbogadóttir, hún er svo glæsileg. Vigdís er einhvern veginn það sem allar íslenskar konur ættu að vera.

Hver er þinn uppáhalds hátíðisdagur?

Þáskarnir. Þáskarnir eru eins og jólin mínus stress en plús gott veður.

Hvernig hyggst þú eyða sumrinu?

Ég ætla að vera á landinu og skemmta mjög mikið, ég er til dæmis að skemmta 33 sinnum bara í júní. Svo það verður allavega mikið Latabæjarfjör í sumar.

UNNUR

Fyrstu sex:

040792

Atvinnuheiti á Já.is: Danskennari.

Uppáhalds ættjarðarljóð eða lag:

Ísland Ögrum skorið

Uppáhalds 17. júní nammi:

Svona svartar lakkrisduddur eða kandífloss

„Use the force, Luke.“
(Star Wars: A New Hope, 1977)

KVIKMYND

Ungur nemur gamall tem

Það muna allir eftir Wedding Crashers frá 2005, þar sem Vince Vaughn og Owen Wilson rugluðu í fólki og krössuðu brúðkaup, frábær mynd. Þeir eru komnir aftur saman í nýrri mynd leikstýrðri af Shawn Levy og kemur Vince Vaughn sjálfur að handriti myndarinnar.

Billy og Nick eru bestu sölumennirnir í bransanum, þeir gætu selt blindum manni bók og heyrnarlausum manni i-Pod. En við lifum á gervihnattaöld og allt er orðið tölvuvætt og því sölumenn eins og þeir úreltir og missa þ.a.l. vinnuna. Þeir komast inn í lærlingsprógram hjá Google þar sem þeir þurfa að keppast við fjölda ungra og efnilegra umsækjenda um örfáar stöður hjá fyrirtækinu. Í fyrsta lagi þá eru þeir helmingi eldri en keppinautarnir og í öðru lagi

kunna þeir varla á Google, hvað þá hugbúnaðinn á bak við það.

Vince Vaughn og Owen Wilson eru frábærir



THE INTERNSHIP

ÍVAR ORRI ARONSSON



saman sem vinirnir Billy og Nick þar sem þeir ná nákvæmlega sama kemistrí á milli sín og sem John og Jeremy í Wedding Crashers. Þegar þeir byrja að tala þá er ekki annað hægt en að hlæja og þeim tekst að

hrífa mann með sér. Ræðurnar hjá Vaughn eru ógleymanlegar og taktarnir í Wilson einstakir. Mig grunar að leikstjórnin hafi ekkert verið að skipta sér alltof mikið af þeim tveim, svo góðir eru þeir saman. En hann nær miklu út úr öðrum leikurum myndarinnar og eru þeir allir fínir í sínum hlutverkum. Svo má ekki gleyma stórskemmtilegri heimsókn frá Will Ferrell sem kætir og bætir.

The Internship svipar mikið til Wedding Crashers, á köflum of mikið, en nær samt ekki að vera alveg jafn góð. Margir gætu pirrað sig á að myndin væri eins og 2 tíma auglýsing fyrir Google, sem er fáránlegt því að allir þekkja Google og það þarf enga kynningu. Hún er frekar fyrirsjáanleg en það er allt í góðu þegar um svona gamanmynd er að ræða. Hún er hress, fyndin og léttleikandi allan tímann. Ef þú vilt sjá skemmtilega mynd verðurðu ekki fyrir vonbrigðum með þessa.



FRUMSÝNING HELGARINNAR

The Internship

Niðurskurðir hjá fyrirtækjum þeirra Billys (Vaughn) og Nicks (Owen) verða til þess að þeir missa störf sín. Þeir eru báðir á fimmtugsaldri og stafræna öldin hefur leikið þá félaga grátt. Til þess að sanna að þeir eru ekki úr sér gengnir ákveða þeir að sækja um vinsæl þjálfunarstörf hjá tölvurísanum Google. Þeir eru ráðnir í störfín, en nú eru Billy og Nick í bullandi samkeppni við fremstu tölvu- og vefsnillinga þjóðarinnar sem hafa fæstir náð fertugsaldri.

Leikstjóri: Shawn Levy.
Aðalhlutverk: Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne og Dylan O'Brien
Langd: 119 mínútur.
Aldurstakmark: Bönnuð innan 10 ára.
Kvikmyndahús: Háskólabíó, Laugarásbíó og Smárabíó.



VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladið



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.

DOGMA
SMÁRALIND · LAUGAVEGUR 32 · WWW.DOGMA.IS

TÖLVULEIKUR



Remember Me
MMMMM
Tegund: Hasarleikur
PEGI merking: 16+
Útgefandi: Capcom
Dómar:
7 af 10 – Gamespot
6,9 af 10 – IGN.com
7 af 10 – Eurogamer

Mundu mig.. ég man þig

Það væri magnað að geta vaðið inn í huga fólks og séð hvað það er að hugsa og hvaða minningar það hefur að geyma. Það gæti eflaust svarað manni slatta af vandræðalegum uppákomum, en reyndar gæti það eflaust á móti komið manni í vandræði.

En þetta er einmitt framtíðarsýnin í leiknum Remember Me sem var aðkoma út frá Capcom. Hér fara leikmenn í hlutverk kvenhetjunnar Nilin, en hún er leynipjónustukona sem hefur það starf að stela minningum frá fólki og nota þær í þágu stjórnvalda. Þetta starf skapar henni marga óvini og í upphafi leiksins hefur öllu minninu hennar verið stolið og þarf hún að komast að því hverjir standa að baki því og fletta ofan af svakalegu samsæri sem ógnar heiminum.

Remember Me er þriðju persónu hasarleikur í anda Uncharted, Assassins Creed og Batman Arkham leikjanna og klárt að þaðan hefur hann fengið mikið af láni. Nilin getur klifrað upp um allt og barið á óvinum sínum á svipaðan hátt og Batman gerir í sínum leikjum.

Fyrir utan þetta geta leikmenn vaðið inní huga ýmissa persóna í leiknum og opnar það fyrir nettan mini leik þar sem hægt er að rugla minningarnar og

fá þannig viðkomandi til að gefa upp hluti og koma uppum sig.

Grafkin í leiknum er mjög góð, en Remember Me gerist í París í framtíðinni og lúkkar borgin mjög vel og er allt umhverfi leiksins líflegt og spennandi. Sama má segja um grafkina í persónum leiksins, en hún er mjög vel gerð.

Tónlist og talsetning leiksins er gerð ágætlega, ekkert stórkostlegt, en heldur engu að síður ágætlega í gegnum leikinn.

Remember Me er ekki gallalaus leikur, spilunin er stundum ekki alveg nógu vönduð og pirrast maður á nokkrum stöðum yfir því, en samt ekkert alvarlega.

Ég er alltaf hrifinn af því þegar leikja-fyrirtæki þora að taka skrefið og koma með leiki sem skarta nýjum persónum og gerast í nýju umhverfi, en það er ekki sjálfgefið að það sé gert eins og tölvuleikjamaðurinn er í dag, en Remember Me er vel yfir meðallagi og mæli ég með honum fyrir þá sem vilja detta í góðan gir þar sem er hasar, flott grafík og massa flott kvenhetja.



ÓLAFUR ÞÓR JÖELSSON

Hallgeirsey sofnaði aldrei

Á hádegi í dag hefst miðasala á **Hallgeirsey**, útihátíð háskólana sem fram fer með pompi og prakt þann 5. til 7. júní.

„Hallgeirsey er árlegur viðburður þar sem háskólanemar mætast, kynnst og fagna lífinu saman,“ segir Jóhann Einarsson, einn af forsvarsmönnum hátíðarinnar. Hallgeirsey hefur verið haldin allt frá níunda áratug síðustu aldar og eru það verkfræðinemar við Háskóla Íslands sem hafa veg og vanda að hátíðinni. Forsala miða hefst í dag á heimasíðu hátíðarinnar og Jóhann segist fullviss um að þeir seljist upp á metti.

Samkvæmt Jóhanni er Hallgeirsey ætluð núverandi og nýútskrifuðum háskólanemum en nýstúdentar sem stefna á frekari menntun segir hann sérstaklega velkomna. „Hugmyndin er að mixa háskólunum,“ segir Jóhann. „Það er alltof lítill samgangur milli skóla og jafnvel deilda innan HÍ. Við erum alltaf í sitthvoru horninu að leika okkur og það er vissulega skemmtilegt en það er líka gaman að leika svolítið saman.“

Dagskrá hátíðarinnar er enn að taka á sig mynd samkvæmt Jóhanni en hann lofar þó



JÓHANN

Fyrstu sex: 261090

Uppáhalds varðeldsslagari:

Klárlega kárióki lagið mitt,

Angels með Robbie Williams.

Uppáhalds grein í Hallgeirseyjarleikunum:

Reipitogið

Uppáhaldssofurhetja:

Iron Man, þið finnið mig á

tjaldsvæðinu með Iron Man

grímuna mína í banastuði.

Uppáhalds varðeldsslagari:

Klárlega kárióki lagið mitt,

Angels með Robbie Williams.

að öllu verði tjaldað til. „Við erum með mörg járn í eldinum og að leggja mikið meira í þetta en hefur verið gert áður. Hallgeirseyjarleikarnir eru alltaf vinsælir en svo verður allskonar önnur afþreying auk trúbaradora-keppni,“ segir Jóhann en meðal þeirra sem fram koma á hátíðinni eru Ingó Veðurguð, Gleðisveitin Fiesta, BasicHouseEffect og DJ Zeitgeist.

Enginn verður sjóveikur

„Ég er búin að grínast mikið með það að þetta sé eyja rétt fyrir utan Viðey og mér hefur meira að segja tekist að plata eldra fólk með þessu,“ segir Jóhann og bætir því við að Hallgeirsey sé auðvitað hreint ekki eyja heldur landskiki í Landeyjum á Suðurlandi.

Eins og margir muna var Hallgeirsey aflyst í fyrria vegna dræmrar sölu. Það varð til þess

að grasrótahreyfing vonsvikinna miðakaupanda hélt sína eigin hátíð á Flúðum undir nafninu Aldrei fór ég á Hallgeirsey. „Það hefði greinilega ekki átt að hætta við þetta því um 200 manns mættu á Flúðir og skemmtu sér stórkostlega,“ segir Jóhann og bætir því við að hátíðin sé í fullu fjöri. „Við erum ekkert að endurvekja Hallgeirsey. Hún sofnaði aldrei, það þurfti bara að hressa hana við.“

VONANDI ERU VINSÆLDIR VARANNA FRÁ ÖNNU EKKI BARA EINHVER BÓLA

Fyrsti snjallsímavæddi grasalæknir heims

Vörur **Önnu Rósu Róbertsdóttur** grasalæknis njóta mikilla vinsælda en auk þess að blanda og selja bóluhreinsi í bílförnum sinnir hún persónulegri ráðgjöf og viðheldur virkri Facebook síðu.

„Ég er örugglega með stærstu einrykjnum á Facebook,“ segir Anna Rósa grasalæknir um vinsældir sínar á veraldarvefnum en yfir 16.000 manns hafa látið sér líka við síðuna hennar. „Ég sinni síðunni mikið og svara öllum fyrirspurnum og það er oft rosa gaman hjá mér. Facebook leiðir líka af sér að ég fæ meira af yngra fólki í ráðgjöf til mín en áður.“ Anna Rósa segir grasalækna frekar íhaldsama í eðli sínu. Heimasíðan hennar er hinsvegar hönnuð fyrir iPhone og iPad og um 40 prósent af umferðinni um síðuna hennar fer í gegnum snjallsímaforrit. „Ég er alveg „online“ grasalæknir,“ segir Anna Rósa. „Þetta er bara nútíminn og maður verður að fylgjast með.“

Anna Rósa segist hafa leiðst út í grasalækningu fyrir tilviljun. „Ég sá viðtal við grasalækni í blaði og varð strax svo áhugasöm að ég skellti mér bara beint í nám. Þetta var svona skyndiákvörðun en um leið og ég vissi að það væri yfirhöfuð hægt vissi ég strax að mig langaði að læra grasalækningu.“ Anna Rósa býr að 20 ára reynslu í grasalækningum Hún lærði við háskóla í Bretlandi en námið hennar samsvarar fullgildri B.S. gráðu í dag. „Ég er líka með B.S. í viðskiptafræði en mér finnst grasalækningarnar hafa verið meira nám ef eitthvað er,“ segir Anna Rósa.

Bólur eru hjartansmál

Einn helsti starfi Önnu Rósu er að veita fólki persónulega ráðgjöf. „Í ráðgjöfinni sérblanda ég jurtir fyrir hvern og einn á staðnum en þó margir glími við samskonar vandamál eru blöndurnar alltaf persónubundnar,“ segir Anna Rósa sem tínir allar íslensku jurtirnar sjálf. Anna Rósa býður upp á allskonar smyrslu og krem gegn ýmsum kvillum en eitt það vinsælasta er bóluhreinsirinn hennar. „Ég á unglung og fyrir nokkrum árum var ég alltaf að gera bóluhreinsi fyrir alla vini hans. Eftirspurnin jókst og ég var farin að gera fullt af bóluhreinsi fyrir hina og þessa og þannig þróaðist varan án þess að ég væri einu sinni að hugsa úti að setja hana á markað,“ segir Anna Rósa og hlær. „Svo fór ég að setja aðrar vörur í búðir í fyrria og hugsaði að hreinsirinn væri nú alveg tilbúinn svo ég ákvað bara að kýla á það. Það kom á daginn að það var gríðarleg vöntun á þessu og salan varð margföld miðað við það sem ég bjóst við.“

Anna Rósa segist fá góð viðbrögð frá viðskiptavinum sínum enda séu bólur mörgum mikil byrði. „Þetta er mjög mikið hjartansmál sama hvort þú ert með eina eða tuttugu.“

Frumskógarfár í 101

Ég var búin að gleyma því hvað það getur verið óskaplega skemmtilegt að daðra. Tilfinningin er svo spennandi þegar maður finnur neistann. Þegar þú finnur að það er eitthvað á milli ykkar og veist að hinn aðilinn finnur það líka. Spennan. Augnsambönd sem vara örlítið lengur en venjulegt er. Stutt, en samt svo löng. Djúpar samræður um lífið. Stanslaust kítl í maganum.

Sumir eru meðfæddir daðrarar. Daðra jafnvel án þess að meina nokkuð með því. Tísta og snúa hárinu algjörlega meðfætt, sem svar við öllu sem karl- eða kvenpungurinn hefur að segja. Ókei. Lýsingin hér á mögulega minna við um karlmennina, en auðvitað geta þeir jafnt verið meðfæddir daður-talantar. Þessu þarf þó auðvitað að huga að eins og öðru. Léttvægt skemmtilegt daður getur fljótt snúist upp í andhverfu sína ef það fer að draga mann og jafnvel fólkið í kring um mann í ógöngur.

Ég er ekki meðfæddur daðrari. Ekki þannig. Hinsvegar masteraði ég skemmtistaðaförtilið á tímabili. Mér tókst alltaf að vippa mér í einhverskonar ham á dansgölfum bæjarins. Flórtham. Beint bak. Hægri öxl aðeins fram. Enni hallar framávið og haka aðeins niður að hálsi. Augun illa troðin af kolsvartri kisluga málningu. Inní augnkróka og upp að augabrúnum. Ég kallaði þetta stríðsmálninguna. Svona í gríni – en samt ekki. Þetta var minn búningur, mínar páfuglsfjaðrir. Þegar sjéntilmaður heillaði var ég svo ekki lengi að senda honum tælingaragnarráð þar sem augun voru píró á vandræðalega útpældan hátt. Þetta var síðan kórónað með því að hrista rækilega hári og toppi fram í andlituð. Ég sé David Attenborough fyrir mér lýsa atferlinu dulúðlega „Fylgist með hvernig hún lætur glitta í augnhvíta í gegn um biksvarta málninguna og hristir

síðan feldinn. Grunlaus bráðin dregst ómeðvitað í klær kvendýrsins. Makaleitin hefur borið árangur“. (Í mínum náttúrulífsþætti talar Attenborough íslensku. Hann minnst þó ekkert á þau mjög-svo-algengu skipti þar sem þetta bar nákvæmlega engan árangur. Engan. Sjokkerandi).



Eftir klukkan „eitthvaðákveðið-og-allt-of-seint“, þá er líka þessi djammhöstl-pæling á vissan hátt keimlík dýrslegri samkeppni. Svona, ef maður hugsar þetta út frá náttúrufræðilegu sjónarmiði. „Survival of the the fittest“ (eða hér „most fabulous“). Allir skarta sínum fegurstu páfuglsfjöðrum. Dansgölfid er frumskógurinn og keppnin snýst um hver nær að blaka sínu fegursta sem mest og best í trylltum makaleitardansi.

Ég held samt alveg rosalega mikið, að ég sé ekki að fara að púlla þennan pakka aftur. Og þá sérstaklega ekki eftir að hafa listað þetta upp hér að ofan. Þetta er svo mikið. Vigalegt. Og mig grunar, einhvernvegin, að þetta lúkki ekki jafn heitt og ég hélt á sínum tíma. Ljón á dansgölfinu hlýtur að vera bara svolítið til trafala. Látum ljónið á veginum nægja.

Ég vil heldur dansa fyrir gleðina en makaleitina. Mig langar frekar í daður yfir innilegum kaffibolla. Lengra augnsamband og fíðing í magann. Jazztónlist í bakgrunni. Feimnar samræður um lífið. Um mögulegt hipsterabreiðholt framtíðarinnar. Nýju línuna frá Jör. Áhugaverð ör. Fjarri fjaðradansi og stríðsmálningu.

Æ j það má samt alveg smá páfuglsfjaðrir. Páfuglsfjaðrir gera lífið svo miklu skemmtilegra.



Margrét Arnardóttir

**HVERSDAGS**

SKÓR: CONVERSE
BUXUR: GALLERÍ 17
BOLUR: H&M
BLÚNDUPEYSA: NEW LOOK
TASKA: H&M

**SPARI**

SKÓR: CHARLOTTE RUSSE
PILS: ZARA
BOLUR: STRAWBERRY
HÁLSMEN: H&M

**UPPÁHALDS**

SKÓR: REEBOK
LEGGINGS: UNDER ARMOUR
SÍÐUR BOLUR: H&M
STYTTRI BOLUR: NEW LOOK
HÁLSMEN: ZARA
VESKI: H&M

**ÚT Á LÍFIÐ**

SKÓR: JEFFREY CAMPBELL
SOKKAR: H&M
KJÓLL: H&M
ARMBAND: FRÁ ÖMMU
VESKI: H&M

Fær tískuráð frá systur sinni og mömmu

Ballerínan og Verslunarskólaneminn **María Björk Einarsdóttir** kíkti í heimsókn til **Stílsins** þessa vikuna. María hefur mikinn áhuga á tísku og hvetur hún stelpur til að klæða sig eftir skapi og vexti frekar en að fylgja tískunni.

Hver er María Björk?

Ég er 19 ára ballerína sem finnst gaman að ferðast til útlanda og læra tungumál.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

Ég þæli ekkert rosa mikið í honum, kaupir bara það sem mér finnst fallett og þægilegt. Ég er núna mjög mikið fyrir síða boli og under armour-leggings. Einnig stelst ég mjög oft í fataskápin hjá bróður mínum og fæ lánaðar peysur og derhúfur.

Hefur þú mikinn áhuga á tísku?

Já, það mætti segja það. Mér finnst gaman að fylgjast með því í hverju fræga fólkið er og stelpur í kringum mig. Þar sem ég kaupir fötin

mín í útlöndum fer ég oftast eftir tískunni í því landi sem ég er. Ég fæ líka oft tískuráð frá systur minni og mömmu.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Ég kaupir öll mín föt í útlöndum og þá helst í London og Danmörku. Mér finnst mjög gaman að kaupa föt þannig ég versla bara í mjög ódýrum búðum svo ég geti keypt sem mesta magnið. Uppáhaldsbúðirnar mínar eru H&M, Forever21 og New Look.

Hvað er uppáhaldstískutrendið þitt þessa dagana?

Ég elska litrík föt og ég leyfi þeim að njóta sín á sumrin. Ég elska líka íþróttaskótísk-

una því hún er svo rosalega þægileg og hentug.

Hver er best klædda kona í heimi?

Mér finnst Rita Ora alltaf stórglæsileg.

Hvað er ómissandi að eiga í fataskápinum fyrir sumarið?

Krúttlega litríka kjóla og blómahárband. Einnig finnst mér maxi-kjólur þægilegir og fallegir og henta frábærlega fyrir sumarið.

Ertu með einhver góð ráð fyrir aðrar tísku-skvísur þarna úti?

„Quantity over quality“.

Hvað er planið þitt fyrir sumarið?

Ég er að vinna í Smárabíói og er bráðum að fara til Danmerkur í útskrift hjá frænku minni, síðan er það hið árlega fjölskyldufrí til Mallorca.

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

Það yrði Arsenal-fallbyssan og um leið og ég ákveð staðsetningu ætla ég að fá mér það.

Eitthvað að lokum?

Leyfðu stílnum þínum að njóta sín og klæddu þig frekar eftir skapi og vexti heldur en að fylgja tískunni.

FLJÚGÐU Á FESTIVAL

MEÐ FLUGFÉLAGI ÍSLANDS

MÝRARBOLTI

(26. - 28. júlí)

Flugfélag Íslands mælir með því að drulla sér vestur um verslunarmannahelgina og sóða sig almennilega út. Safnaðu liði og njóttu þess að sjá vini þína veltast í forinni. Hjá mörgum er það hápunktur sumarsins að fá að atast með blautu tuðru í leðjunni og skemmta sér með fjörlegasta liði landsins. Sturtan að leik loknum er líka mögnuð andleg upplifun.



BRÆÐSLAN

(26. - 28. júlí)

Flugfélag Íslands mælir með því að falla í stafi á Bræðslunni á Borgarfirði eystri. Gamla síldarbræðslan hefur öðlast nýtt líf og bræðir núna hjörtu tónleikagesta með heitum tilfinningum og tónlist. Dulúð landslagsins magnar áhrifin í ómfagurt sumarævintýri. Bókaðu flugið - Bræðslan er sko ekkert slor.



BÓKAÐU Á
FLUGFÉLAG.IS

ÞJÓÐHÁTÍÐ Í EYJUM

(02. - 05. ágúst)

Flugfélag Íslands mælir með því að taka flugið á Þjóðhátíð um verslunarmannahelgina. Þar sameinast gleðipinnar allra landa við söng og dans. Fyrir marga er þetta hápunktur sumarsins en ekkert jafnast þó á við að sjá brennuna á Fjósakletti speglast í augum sem þú elskar. Bókaðu strax flug fyrir augun þín til Eyja.

EISTNAFLUG

(10. - 13. júlí)

Flugfélag Íslands mælir með því að losa um bindið, ganga snyrtilega frá jakkafötum eða dragtinni. Grafðu svo upp leðurjakkann, gallabuxurnar og jarðtubeltið og reyndu að dratt-halast á Eistnaflug í Neskaupstað. Flugði til Egilsstaða tekur enga stund og svo tekurðu rútna á svæðið eins og almennileg rokkskepna. Bókaðu á netinu.

NEISTAFLUG

(02. - 05. ágúst)

Flugfélag Íslands mælir með Neskaupsstað fyrir fjörkálfa á öllum aldri um verslunarmannahelgina. Dansiböll á hverju kvöldi og látlaus skemmtidagskrá yfir daginn. Hér koma allar kynslóðir saman og hlátrasköllin óma í logninu. Grill, drullubolti, varðeldur, leikhópar, töfrabrogð og dúndurtónlist. Fljúgðu í fjörið.

LUNGA

(14. - 21. júlí)

Flugfélag Íslands mælir með því að taka flugið í átt að háleitari markmiðum. Listahátíðin LungA er uppspretta sköpunargleðinnar í stórbrotinni náttúru Seyðisfjarðar. Þetta er hátíð sem færir þér sjálfsþekkingu, ást, vináttu og góðar minningar. Ef það freistar þín þá skaltu endilega bóka flugið sem allra fyrst á netinu.

EIN MEÐ ÖLLU

(01. - 04. ágúst)

Flugfélag Íslands mælir með einni með öllu, rauðkáli og kók í bauk. Höfuðstaður Norðurlands stendur undir nafni með lítríkri skemmtun fyrir alla fjölskylduna. Hátíðin byrjar á útítonleikum sem hrinda af stað bylgju viðstöðulausrar kátínu sem springur svo út í risaflugeldasýningu yfir Pollinum. Bókaðu flugið strax.





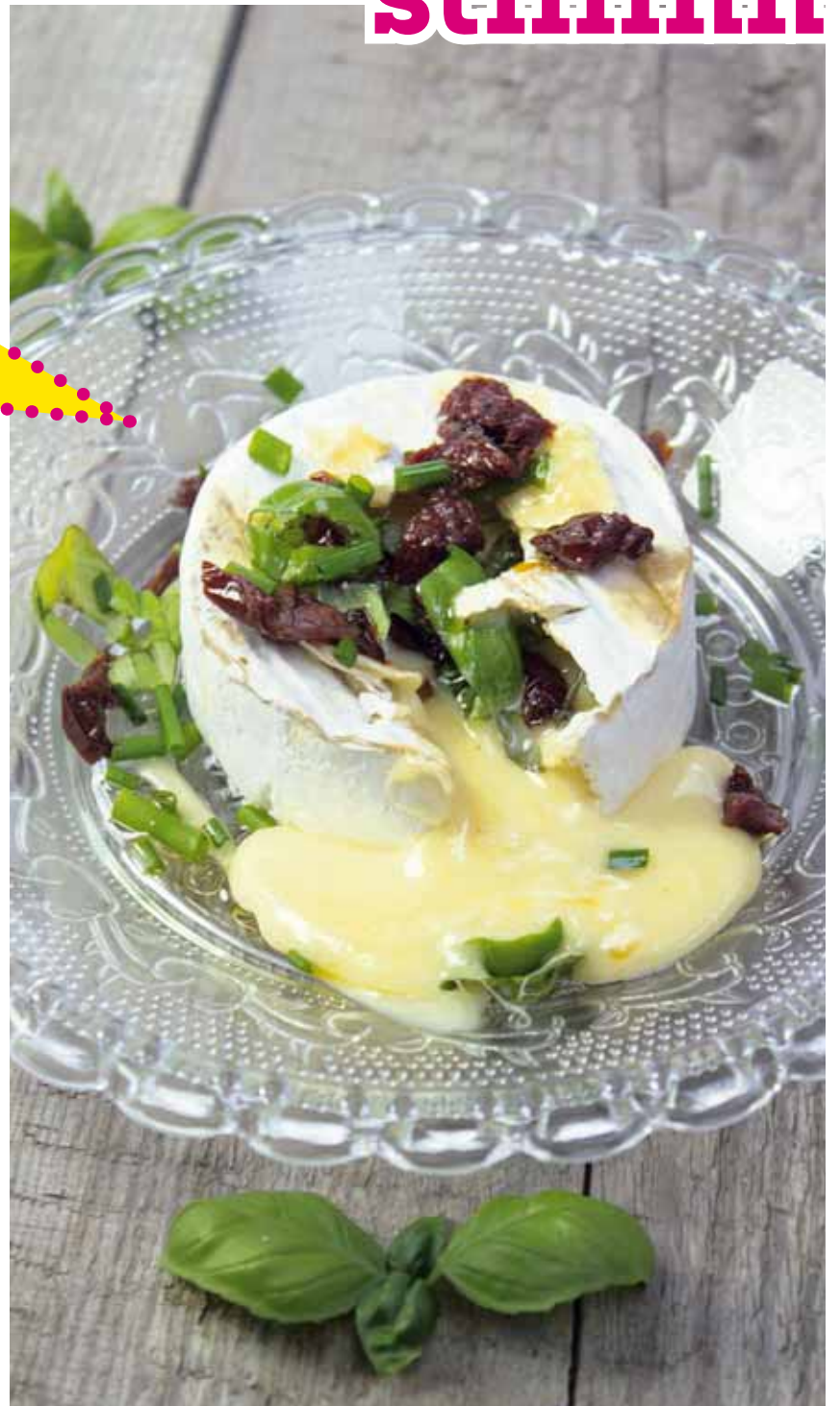
RÓSA GUÐBJARTS
GEFUR ÚT PARTÍRÉTTI

Camembert með sól- purrukaðum tómötum og kryddjurtum

1 camembertostur
1 msk. sólpurrukaðir tómatar í olíu, saxaðir
1-2 msk. ferskar kryddjurtir að eigin vali,
t.d. basilíku og graslauk, smátt saxaðar

Aðferð:

Hitið ofninn í 180 gráður. Setjið ostinn í eldfast mót og bakið í ofninum í 20 mínútur. Saxið sólpurrukaða tómata og kryddjurtir á meðan. Þegar osturinn er vel hitaður í gegn, takið þá úr ofninum og skerið eins og kross í miðjuna á honum og flettið aðeins upp „skorpunni“ af honum þannig að gat myndist ofan í ostinn. Komið þar fyrir sólpurrukaðu tómötunum og kryddjurtunum. Dreypið nokkrum dropum af olíu, úr krukunni undan sólpurrukaðu tómötunum, yfir allt saman. Berið strax fram með kexi eða snittubrauði.



Sumarlegir partíréttir

Bókin **Partíréttir** kom nýverið út en í henni er að finna uppskriftir að einföldum og gírnilegum partíréttum. Þetta er sumarleg og skemmtileg matreiðslubók eftir **Rósu Guðbjartsdóttur** og tók **Stíllinn** saman þjár ljúffengar uppskriftir til að deila með lesendum.



Mexíkósk idýfa

100 g guacamole
1 dós nýrnabaunir, niðursoðnar
1 litill rauðlaukur, smátt saxaður
150 g sýrður rjómi eða grísk jógúrt
180 g salsasósa
1 dl blaðlaukur eða vorlaukur, saxaður
handfylli ferskt kóríander
tortillaflögur
Guacamole:
2 avókadó, vel þroskuð
½ rauðlaukur, smátt saxaður (má nota annan lauk)
1 grænt chillí, saxað örsmátt
2-4 hvítlauksrif, marin (magnið fer eftir smekk)
2 tómatar, fræ- og kjarnhreinsaðir, saxaðir smátt

ferskt kóríander, að smekk (má sleppa)
3 msk. límónu- eða sítrónusafi
salt á hnífsoddi
Maukið avókadóið og blandið öðru hráefni saman við. Berið fram strax.

Aðferð:

Útbúið guacamole samkvæmt uppskrift. Setjið í botninn á fallegrí glerkál. Maukið síðan nýrnabaunirnar (fást líka maukaðar) og blandið saman við saxaðan rauðlauk. Dreifið því yfir guacamole. Setjið því næst sýrðan rjóma ofan á og salsasósu. Stráið blaðlauk og kóríander þar ofan á og berið fram með tortillaflögum.

Berjaíspinnar

4-6 stk.
3 dl jarðarber eða bláber, fersk eða frosin
2 msk. sítrónusafi
3 msk. agavesíróp, hunang eða annað sætuefni
1 dl grísk jógúrt

Aðferð:

Maukið jarðarber í blandara og bætið sítrónusafanum saman við. Bætið síðan agavesírópinu og grísku jógúrtinni saman við og blandið vel. Hellið blöndunni í íspinnaform og frystið. Til að ná „marmaramynstri“ á pinnana er grísku jógúrtinni blandað mjög lauslega saman við jarðarberja-maukið með sleif.



— BURN KYNNIR —
NETÞÆTTINA

OG HNAÐ!

ÞÆTTIRNIR HEFJA
GÖNGU SÍNA 13. JÚNÍ
Á MONITOR TV

VERTU MEÐ!

Instagram @OGHVAD _ facebook /OGHVAD

 **burn**[®]
KVEIKIR Í ÞÉR



Segðu okkur þína sögu og þú gætir unnið Galaxy S4



Segjum sögur á stærsta farsímaneti landsins

segjumsogur.is

- Farðu á segjumsogur.is og sendu inn sögu
- Allir sem senda inn sögu fara í pottinn
- Veglegir vinningar vikulega

Þú gætir unnið Galaxy S4



Komdu og skoðaðu sögurnar

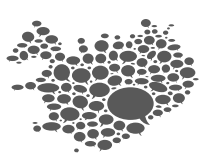


Vegleg verðlaun í hverri viku

Við drögum vikulega úr innsendum sögum. Meðal fjölmargra veglegra vinninga er Samsung Galaxy S4 frá Símanum sem auðveldar heppnum þátttakanda að deila ævisögunni með öðrum.

Skelltu í status eða póstaðu mynd

Við erum alltaf að segja sögur með símanum okkar. Í textaskilaboðum, statusum, tístum eða með ljósmyndum og myndböndum. Farðu á segjumsogur.is og sendu okkur söguna þína í máli eða myndum.



Vertu í sterkara sambandi

