

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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



NÝTT

# Mentos tyggjó er komið í poka!

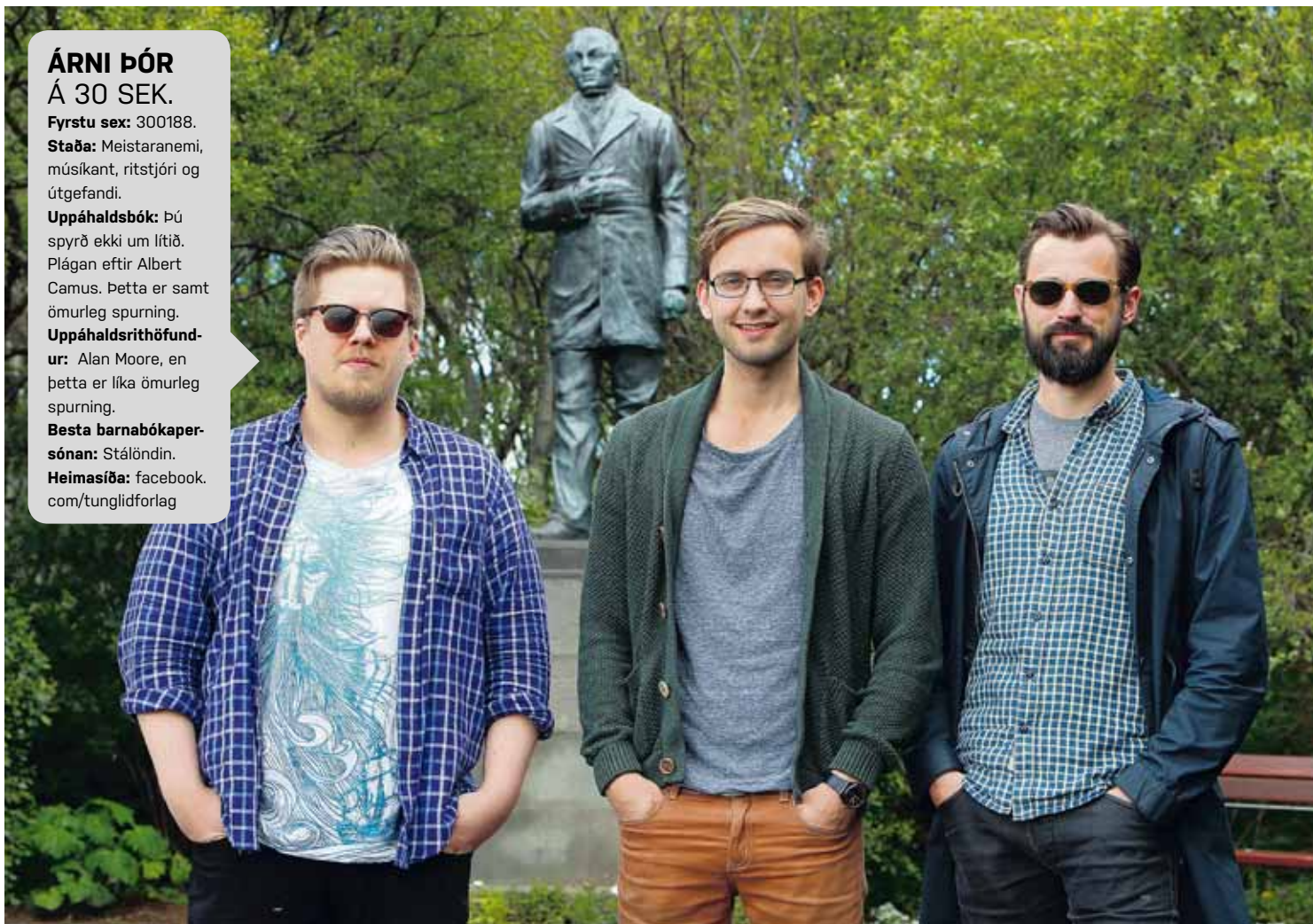


Nú er enn auðveldara að sturta í sig Mentos tyggjói með safaríku fyllingunni og bragðinu sem bara endist og endist.

**mentos**  
CHEWING GUM



Þjóðhátíðarlagið í ár, sem samið er af Birni Jörundi, verður frumflutt í fyrramálið og ber nafnið **Iður**.



## ÁRNI ÞÓR Á 30 SEK.

**Fyrstu sex:** 300188.  
**Staða:** Meistaraneimi, músikant, ritstjóri og útgefandi.  
**Uppáhaldsbók:** Þú spyrð ekki um lítið. Plágan eftir Albert Camus. Þetta er samt ömurleg spurning.  
**Uppáhaldsrithöfundur:** Alan Moore, en þetta er líka ömurleg spurning.  
**Besta barnabókapersónan:** Stálöndin.  
**Heimasíða:** facebook.com/tunglidforlag

# Gefa út á fullu tungli

**Tunglið, nýstofnað bókaforlag, gefur út sínar fyrstu bækur á fullu tungli um helgina. Monitor ræddi við Árna Þór Árnason, einn útgefendanna.**

„Við ætlum að gefa bækurnar út í mjög litlum upplögum. Planið er að prenta bækurnar alltaf í 69 eintökum af því að maðurinn steig fyrst á tunglið árið '69. Þetta er allt útpælt,“ segir Árni Þór Árnason, útgefandi og meistaraneimi í ritstjórn og útgáfu, sem ásamt rithöfundunum Degi Hjartarsyni og Ragnari Helga Ólafssyni stofnaði forlagið Tunglið á dögunum. „Við ætlum að leggja upp úr því að bækurnar séu gæðagripir. Hugmyndin er sem sagt að við séum að búa til safngrip.“

Að sögn Árna er Tunglið stofnað til að þjóna bókum sem ekki eiga heima hjá stóru bókaforlagunum. „Þetta er í rauninni bara hugsjónastarfsemi af okkar hálfu, við erum að þessu okkur til gamans. Hugmyndin er að gefa út ritröð í sumar þar sem við gefum út á fullu tungli í júní, júlí og ágúst. Þá höldum við svokölluð Tunglkvöld, sem verða einhvers konar bland af útgáfuhófi, gjörningum, tónlistaratriðum og upplestri. Við ætlum að reyna að brjóta niður alla múra listgreina alla leið út í geim, til tunglsins,“ bætir Árni við, en fyrsta Tunglkvöldið fer fram á sunnudagskvöldið næstkomandi í Hljómskálanum við Tjörnina, kl. 20:00. „Þælingin er að þetta verði hálfgerðir, „skyndi-viðburðir“ undir berum himni eða á vannýttum en áhugaverðum stöðum. Hvert Tunglkvöld fer fram á nýjum stað svo við hvetjum áhugasama til að fylgjast með Facebook-síðu okkar.“

## Bókum fórnað til heiðurs tunglinu

Dreifingun Tunglbóka verður háttað með gjörninglegu móti, þar sem einungis verður hægt að nálgast bækurnar á umræddum Tunglkvöldum en í tilkynningu frá forlaginu segir að afgangi upplaganna verði steypt í sjóinn. Útgefandinn dregur þó í land þegar blaðamaður innir hann eftir þessu. „Það gætu hugsanlega verið smá-ýkjur,“ segir hann og hlær. „En að minnsta kosti einu eintaki verður fórnað til heiðurs tunglinu, því verður drekkt í kolbikasvörtum sjó sem tunglið endurspeglar í, og svo verður annað eintak brennt til heiðurs sólinni. Af fjárhagsástæðum hugsa ég að það verði látið nægja.“

En líta útgefendurnir svo á að það sé framtíð í bókaútgáfu? „Við vonum það náttúrulega. Það er ágætisbyrjunarpunktur að framleiða stuttar bækur í litlum upplögum. Þá er fjárhagsleg áhætta lágmörkuð en á sama tíma náum við að vekja athygli á okkur. Ef þetta gengur vel í sumar getur vel verið að við skoðum stærri verkefni næstkomandi vetur.“

Verkin tvö, sem gefin verða út á sunnudaginn, eru annars vegar eftir Ragnar Helga og hins vegar Kristínu Ómarsdóttur. „Það var sérlega gaman að við náðum að heilla Kristínu, landsþekktan rithöfund, með þessu konsepti okkar, með fullri virðingu fyrir frábæru verki Ragnars Helga. Svo er öllum velkomið að hafa samband við okkur. Við tökum öllum handritum fagnandi þó svo að við getum ekki lofað því að gefa þau öll út.“

# MONITOR

## MÆLIR MEÐ...

### FYRIR ÍÞRÓTTAÁHUGAMENN

Spennan í NBA-körfuboltanum vestanhafs hefur nú náð algjörum hápunkti. Í úrslitaeinvíginu milli **San Antonio Spurs** og **Miami Heat** hafa bæði lið unnið þrjá leiki og verður því leikinn oddaleikur aðfaranótt föstudags (á ísl. tíma) þar sem NBA-meistari, eða heimsmeistari eins og það er kallað ytra, í körfubolta verður krýndur þetta leiktímabilið. Alvörukörfuboltaáhugamaður má bara ekki láta þennan leik framhjá sér fara, jafnvel þótt það skemmi vinnudaginn morguninn eftir.



### Á NETINU

Í síðustu viku hóf þátturinn **Og hvað?** í umsjón Davíðs Arnars Oddgeirssonar og Emmisjé Gauta göngu sína á Monitor.is. Um er að ræða líflegan og skemmtilegan þátt með jaðaríþróttivaða þar sem stjórnendurnir framkvæma frumlegar hugmyndir sínar. Í viðtali í síðasta tölublaði Monitor sagði Davíð Arnar áhorfendur mega búast við einhverju áður óséðu en þættirnir verða sýndir vikulega í sumar á Monitor.is.



## VIKAN Á FACEBOOK



**Tinna Sverrisdóttir**  
Nýjasta nýtt upphalds: Popp með kanilsykri

...skritið eeen bragðgott tékk it át!  
17. júní kl. 22:34



**Thorunn Antonia Magnúsdóttir**  
Vill einhver lána mér takkaskó stærð 37 og

jafnvel legghlífar annað kvöld, þetta er fyrir gott málefni.  
18. júní kl. 19:04



**Björn Stefánsson**  
Hér er hugmynd: Ef þú ert að reka kaffihús, ekki vera með

bláu Queen best of plötuna í botni og á repeat. One Vision er að gera útaf við Cortadoinn minn - Lúxus vandamál.  
19. júní kl. 08:37



**Daniel Páll Jónsson**  
Vegalengdin á milli sturtu og klósettskálar er innan við metri

hér á Einarstöðum. Challenge accepted!  
19. júní kl. 01:55



**Logi Pedro Stefánsson**  
Yeezus. Vá.

14. júní kl. 22:09

www.facebook.com/monitorbladi

**BLAÐIÐ Í TÖLUM**

**69** eintök ætla strákarnir í forlaginu Tunglinu að gefa út hverju sinni

**3.** serían af þætti Steinunnar, Með okkar augum, fer í loftið í byrjun júlí

**8** förðunartrend eru tínd til í Stílnum þessa vikuna

**351** er fjöldi bls. í Ekki þessi týpa eftir Björgu Magg

**MONITOR@MONITOR.IS**  
**Ritstjóri:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Umsjón:** Einar Lövdahl (einar@monitor.is)  
**Framleiðslustjóri:** Hilmir Gunnarsson (hilmir@monitor.is) **Blabamenn:** Lisa Hafíðadóttir (lisa@monitor.is) Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is) **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** Styrmir Kári (styrmirkari@mbl.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

## ÞÁ MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

# Má ég fá undanþágu?

**A**ð sælla sé að gefa en að þiggja er afar falleg hugsun að mati undirritaðs. Það er alltaf einstaklega gaman að gefa einhverjum gjöf, einkum þegar þær eru útpældar og metnaðarfullar.

Íhina ljúfa gjafaferli er hins vegar að finna hindrun sem hefur reynst undirrituðum fjötur um fót frá fyrstu tíð. Ég vil ekki hljóma eins og vælukjói, en ég þoli ekki að pakka inn gjöfum. Bæði er ég lélegur í því, þakkar frá mér eru sjaldnast mikil augnakonfekt, og þar að auki geri ég fátt leiðinlegra og jafnvel tilgangslausara en að pakka inn gjöfum.

**A**f hverju er gerð krafa um að gjöf, hvort sem um er að ræða afmælis-, jóla- eða jafnvel útskriftargjöf, þurfi alltaf að vera vöðluð inn í einhvern glansandi pappír, sem síðan er hvort eð er tættur í sundur andartökum eftir að gjöfin hefur verið afhent og hent í rusl (eða endurvinnslu)?

**N**ú kann einhver að segja að innþökkunin auki skemmtanagildi þess að fá gjöf, þar sem dulúð og hið óvænta er alls ráðandi þegar gjöfin er hjúpuð pappír. En maetti þá ekki alveg eins sveipa gjöfina með Bónus-poka? Eða vöðla henni inn í .eppi eða viskastykki, sem er endurnýtanlegt? Vissulega eru til fallegir gjafapokar og þeir mér að skapi, krefjist þeir einskis föndurs né vesens. Áfram gjafapokar, niður með gjafapappír.

**É**g óska því hér með eftir undanþágu frá skilyrðinu um að gjafir séu „pakkar“. Ef undanþága er ekki fánleg, þá auglýsi ég eftir einstaklingi í hlutastarf við að pakka inn gjöfum fyrir mína hönd á næsta háannatímabili gjafa.

Einar Lövdahl





**Hver er Kött Grá Pje? Hvaðan kemur maðurinn?**

Ég er eingetinn sonur frumhreyfilsins, heilagrar Kálí og Mikhails Búlgakov. Svo er ég skáld og rappari í hjáverkum með smekk fyrir góðu, dökku rommi.

**Hvaðan kemur þetta nafn?**

Það eru flókin dulræn vísindi að baki nafninu en ég get sagt þér að ég kalla mig „Grá“ í kvenkyni meðal annars af því að ég og hin kosmisku öfl sem knýja mig erum femínistar og líka að Pje er stytting á ættarnafninu Pjeturss sem ég hef frá dr. Helga Pjeturss, heimspekingi.

**Hvaða yrkisefni eru Kött Grá Pje aðallega hugleikin?**

Nú er ég ekki að „fokka“ í þér en ég er mikið í því að rappa um eðlufólk. Það er fullt af eðlum úti um allan heim sem eru búnar að klæða sig upp sem mannfólk, setja upp spendýraandlit og spóka sig um í teinóttum jakkafötum. Það er einföld staðreynd og tengist þeim dul-arfræðum sem ég reyni að tjá í textum. Nammibarir og líkamsræktarstöðvar eru mér líka hugleiknar, já og hálfvitaskapur almennt. Ég sé heiminn í sérstökum litum. Svo þegar ég er kærulaus rappa ég líka um alls konar vitleysu, hvaðeina sem mér dettur í hug. Ég hef til dæmis tekið eftir því að ég rappa mjög mikið um romm, en það hefur bara gerst alveg ómeðvitað.

**Nýlega sendir þú frá þér lagið Aheybaró sem hefur verið á Vinsældalista Rásar 2 undanfarnar vikur og er þessa stundina í 4. sæti. Um hvað er lagið?**

Lagið er um hálfvitaskap, skulum við segja, og hvað það getur verið mikið stuð að afbyggja hann. Að brenna allt, „fokking“ brenna allt. Og auðvitað það hversu heitt ég þrái tíkarlega bíla.

**Eru þessar vinsældir lagsins í útvarpi óvæntar?**

Já, ég ætla bara að viðurkenna það að þetta er mjög óvænt. Þetta lag er bara eitthvað sem við Nolem tókum upp í algjöru „chilli“ yfir nokkrum björum og sígó, lagið verður sem sagt á plötu sem hann er að fara að gefa út. Við áttum í rauninni ekki von á þessu en fyrir vikið er þetta andskoti skemmtilegt, við erum drullusáttir. Nolem er að verða ferleg prímadonna, en býr samt enn heima hjá foreldrum sínum svo það er dálítið snúið.

**Á dögunum varst þú kallaður nýjasta vonarstjarna rappheimsins. Getur þú staðið undir slíkum titli?**

Já, hvernig líst þér á það, „hómí“ (hlær)? En að öllu gamni slepptu hef ég mikla trú á því sem ég er að gera, ég er að gera „heví gott stöff“. Ég er einskonar séné, segjum það bara eins og það er. Svo já, „fokkitt“ – en síðan legg ég það náttúrliga bara í dóm hlustenda að meta hvort þeir séu sammála. Ef ekki eru þeir auðvitað bara algjörir labbakútar.

**Framundan er útgáfa tónlistarmyndbands við lagið Aheybaró, ekki satt?**

Jú, mikið rétt. Það er tekið upp fyrir norðan í einhverjum gömlum hesthúsum fyrir ofan Akureyri. Helvíti sjarmrandi kofaskriflum. Þórgnýr Inguson ætlar að græja þetta og leikstýra, hann er hreinasti listamaður. Svo sýna nokkrir góðir menn á sér nýjar og áhugaverðar hliðar. Rapparar og partystrútar. Þetta verður dálítill sýra, dálítið kaktusvín og hreint „mindfuck“. Svo kveiktum við bál, sem var helvíti spennandi.

**Nú heyrir maður orðið „motherfucka“ eða „moðafokka“ í flestum lögum þínum. Hvaða merkingu finnur þú í því orði?**

Þetta er náttúrliga bara hljómfagurt áhersluorð. Svo stel ég orðum góðrar vinkonu minnar sem lýsti mér einu sinni sem svo að mér þætti „muthafucka“ fegursta orð íslenskrar tungu. Það er hárnákvæmt.

**Hvernig lítur sumarið út?**

Það verður bara stútfullt af miðilsfundum og rommi – og svo auðvitað meiri músík. Eins og smáborgari keypti ég mér grill og djöflast þessa dagana á því eins og Lúsifer sjálfur. En annars, já, rapp, rapp og aftur rapp. Ég ætla að hamra járníð meðan heitt er. „Holla atcha bwoy!“

# Ég er eins konar séné

**Kött Grá Pje** hefur komið eins og vindur á sólarströnd inn í rapparaflóru Íslands. Hann sagði **Monitor** frá sögu sinni, eðlufólki og „góða stöffinu“ sem hann er að gera.

**KÖTT GRÁ PJE  
Á 30 SEKÚNDUM**

**Fyrstu sex:** 200683.

**Besta rapplag allra tíma:**

Shimmy Shimmy Ya með ODB.

**Versti frægi rappari heims:**

Hlynur í Skyttunum.

**Uppáhaldsrappari:** Schoolly D.

**Uppáhaldsskyndibíti:** Sterkir kjúklingavængir.

**Leyndur hæfileiki:** Ég á í stöðugu kosmisku sambandi við lífverur á fjarlægum hnöttum, í þessum alheimi og öðrum.



# NINGS

## SUMARTILBOÐ

Djúpsteiktar rækjur



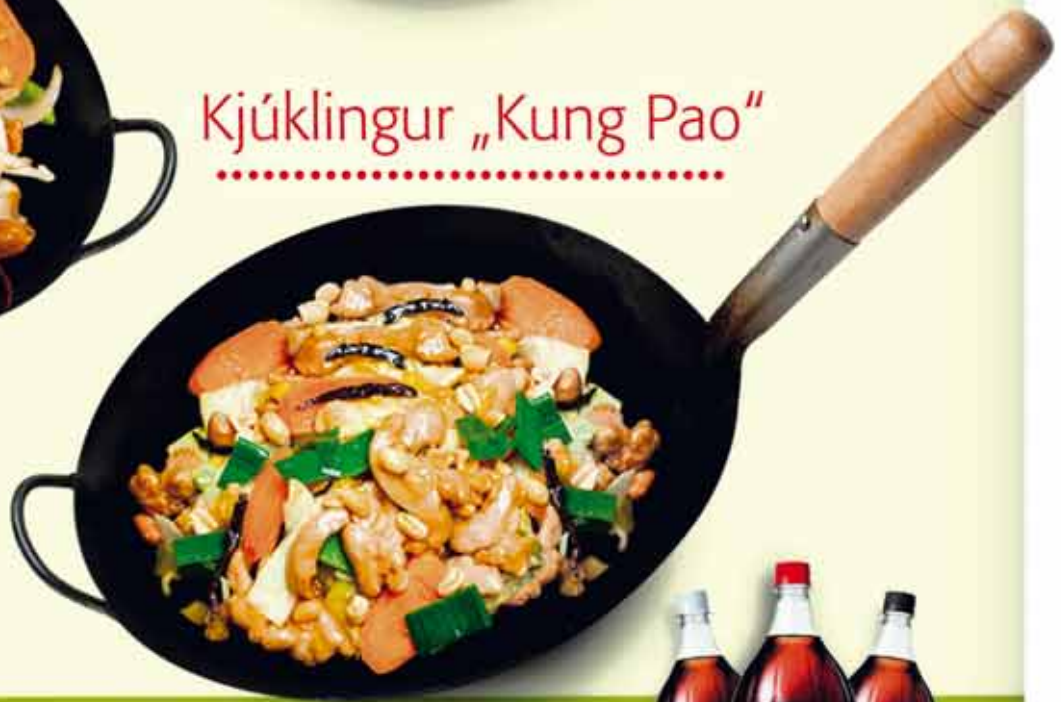
Eggjanúðlur



Svínakjöt „appelsínu“



Kjúklingur „Kung Pao“



1995 á mann  
verð fyrir tvo 3990  
gildir aðeins fyrir tvo eða fleiri  
Yasmin hrísgrjón, Soyasósa  
ásamt 2l Coke fylgir með

Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is | Sími: 5889899







# Rokkað og sportlegt sumar

Verslanaflóran á Íslandi er alltaf að stækka og er úrvalið jafn fjölbreytt og búðirnar eru margar. **Stíllinn** kíkti í heimsókn í nokkrar af vinsælustu verslunum og kynnti sér það helsta sem þær bjóða upp á í sumartískunni í ár.



LAKKALAKK

## Midi-kjólar vinsælastir



**Stíllinn** ræddi við **Jónu Elísabetu Ottesen** eiganda **Lakkalakk**.

**Hvað er mest áberandi í sumartískunni í ár?**

Svart og hvítt-röndótt, midi-kjólar, derhúfur, strígaskór og sportlegur fatnaður.

**Hvað einkennir úrvalið í búðinni?**

Á sumrin fyllist búðin af kjólum og litríku skarti. Stuttbuxur og bolir eru meira áberandi og flíkurnar verða litríkari. Við erum með frekar rokkaðan stíl og höldum því áfram þótt það sé komið sumar.

**Hver er vinsælasta flíkin í búðinni þessa dagana?**

Midi-kjólarnir eru vinsælastir þar sem þeir eru úr þægilegum efnum og svo máttast þeir hrikalega vel. Bæði einir og sér og svo er mjög flott að vera í skyrtum eða peysum yfir og nota þá sem pils.

**Hvaða flík er algjörlega ómissandi í sumar?**

Strígaskór eru möst og svo verða allar stelpur að eiga flott skart sem poppa upp hversdagsflíkurnar.



DÓTTURFÉLAGIÐ

## Sumarleg sportý tíska

**Stíllinn** ræddi við **Kristínu Ástu Matthíasdóttur** og **Oddnýju Jónu Bárðardóttur** eigundur **Dótturfélagsins**.

**Hvað er mest áberandi í sumartískunni í ár?**

Tískan er mjög sportý, jogging-peysur, jogging-kjólar og pils í bland við 90's look. Við tókum einnig mikið eftir því að fólk klæðist sömu litunum frá toppi til tóttar, gráar gallabuxur við gráa peysu, tone on tone o.s.frv., við erum mjög hrifnar af því. Hvítt er búið að vera í miklu aðalhlutverki og print, hvítt er klassísk. Gróft skart er mikið „inn“ og stelpur setja hálsmenin yfir T-shirt, skyrtur og peysur, það er mjög smekklegt.

**Hvað einkennir úrvalið í búðinni?**

Það sem einkennir úrvalið í Dótturfélaginu er sporty pils, gallastuttbuxur, lausir joggingkjólar, tímalausir leðurjakkar, derhúfur, bomberjakkar með printi og hvítir blazerar. Gróft skart er vinsælt, við erum með flott úrval af því í búðinni. Ef við ættum að lýsa stemmingunni í búðinni í nokkrum orðum þá væri það 90's sporty með „dash“ af rokki!

**Hver er vinsælasta flíkin í búðinni þessa dagana?**

Blúndublússur og joggingkjólar.

**Hvaða flík er algjörlega ómissandi í sumar?**

Hvítur blazer, samstæðusett í stíl (tone on tone) og leðurjakki er ómissandi í sumar. Annars erum við að því að það má nota flíkurnar bæði á veturna og á sumrin en þú klæðir bara flíkina öðruvísi. Miðað við íslensk sumar þá er mikilvægt reyna að kaupa fót sem ganga allt árið!





# BARILLA FREMSTIR Í PASTA OG SÓSUM Á ÍTALÍU



Njótið hinnar fullkomnu blöndu.

Pastað er alltaf ljúffengt og þétt undir tönn „al dente“. Sósan gefur sætukeim ítalskra tómata og sterkan ilm af basilíku. Blandið þessu saman til að uppgötva einstakt bragð: Fullkomna blöndu sem þið fallið fyrir við fyrsta munnbita.



THE TASTE OF ITALY



Rokkað og sportlegt sumar

NOSTALGÍA

Rokkað og hippalegt



**Stíllinn** ræddi við **Aniku Laufeyju Baldursdóttur** verslunarstjóra **Nostalgíu**.

**Hvað er mest áberandi í sumartískunni í ár?**

Í sumar svífur hippalegur 70's og rokkaður 90's-andi yfir vötnum. Hvítt er áberandi og er vinsælt að klæðast hvítu frá toppi til tólar, magabolir, rokkaðar gallastuttbuxur, síðir kjólar og mynstur eru einnig áberandi og hvet ég fólk til að vera óhrætt við að blanda skemmtilega saman mynstruðum flíkum. Til dæmis blómaskyrtu við mynstraðar buxur.

**Hvað einkennir úrvalið í búðinni?**

Það sem einkennir Nostalgíu er fyrst og fremst einstakar vintage-flíkur í takt við tískuna hverju sinni. Þessa dagana er mikið til af fallegum kjólum, allt frá stuttum 90's-kjólum að skósíðum 70's-kjólum. Við leggjum okkur alltaf fram við að allir finni flíkur við sitt hæfi hvort sem verið er að leita að einstökum útskriftarkjól, rokkuðu hversdagsdressi með attíjúdi, áberandi skarti eða jafnvel elegant brúðarkjól.

**Hver er vinsælasta flíkin í búðinni þessa dagana?**

Skater skirt, mynstraðar skyrtur, magabolir, kjólar og svo er skart og fylgihlutir alltaf vinsælt hjá okkur.

**Hvaða flík er algjörlega ómissandi í sumar?**

Hvítar gallastuttbuxur, nóg af mynstruðum flíkum til að lífga upp á daginn og mittishár og dömulegar lausar buxur sem ganga jafnt við hæla sem og rokkuð boots.

stíllinn



**SILFRUÐ AUGNFÖRÐUN**

Gyllti liturinn hefur verið vinsæll síðustu ár þegar kemur að augnförðun en nú hefur silfraði liturinn tekið við. Vertu óhrædd/ur við að prófa silfraðan augnskugga í sumar.

**LITRÍKUR EYELINER**

Eyeliner í öllum regnbogans litum verður heitur í sumar. Gulur, grænn, bleikur og blár, í skærum og fallegum lit kemur virkilegt flott út og hægt er að fara skrefinu lengra með maskara í sama lit.

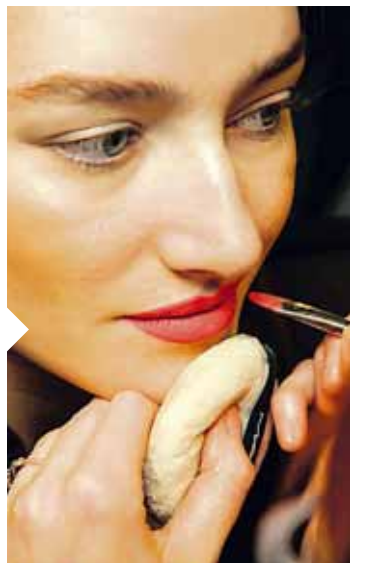


**60'S LÚKK**

Retró glamúr lúkkið frá 7. áratugnum er sérlega skemmtilegt og mun vera vinsælt í sumar. Einstaklega fágað og fallegt útlit.

**NEONLITIR**

Neonlitirnir voru vinsælir fyrir fatnað og skartgrip síðasta sumar og nú hafa þeir fært sig yfir í förðunina. Neonlitaðar varir við látlausa augnförðun kemur mjög flott út.



# Helstu förðunartrend sumarsins

**Stíllinn** kynnti sér heitustu förðunartrendin fyrir sumarið. Litir og glamúr virðast vera áberandi en náttúrulega útlitið á þó alltaf sinn sess.



**NÁTTÚRULEG FÖRÐUN**

Það er aldrei betri tími en á sumrin til að skarta náttúrulegri förðun. Settu vaselín á augnhárin í stað maskara og vertu með látlausan varalit eða bara varasalva á vörnum. Fegurðin fær að njóta sín.

**„GRUNGE“ AUGU**

Grunge augnförðunin í sumar mun snúast fyrst og fremst um það að hafa dökka förðun undir augnum. Allt frá léttum brúnum lit yfir í þungan svartan lit. Rokkað og töff útlit.

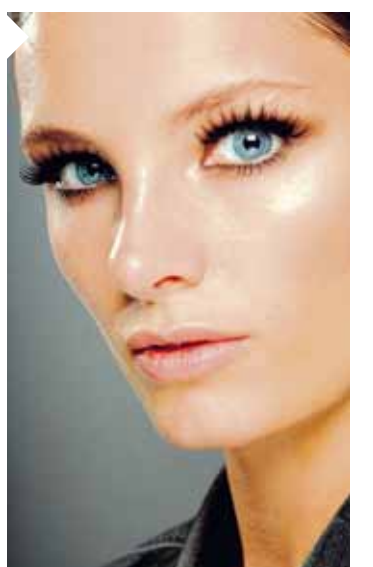


**STÓR AUGNHÁR**

Undan farið hafa náttúruleg augnhár ráðið lögum og lofum en nú eru gerviaugnhárin farin að segja til sín. Splæstu í löng og þykk gerviaugnhár fyrir næsta party og bættu í glamúrinn.

**BLEIKUR LITUR**

Margir vilja meina að bleiki liturinn sé litur sumarsins og þá sérstaklega í förðuninni. Bleikar varir, eyeliner og maskari er allt sumarlegt og flott og er um að gera að prófa sig áfram.





# FOCUS

**Nýi orkudrykkurinn...  
þessi öfluggi án sykurs!**

**Aðeins 2 hitaeiningar og 0,5 g kolvetni í 100 ml.**

## **Koffín, guarana og ginseng... virkar strax!**

15 kraftmiklar freyðitöflur í einum stauk. Skellt út í vatn nákvæmlega þegar þér hentar – heima, í vinnunni, skólanum, í ræktinni, í golfinu...

## **Handhægt, bragðgott og frábært verð**

Vertu alltaf með orkuna við höndina og gríptu einn stauk af FOCUS í næsta apóteki .

**Áhrifarík  
innihaldsefni  
- virkar  
samstundis**



**Fæst í helstu apótekum  
brokkoli.is**





FYRIR STERKAR OG HREINAR TENNUR



**TYGGÐU EXTRA**  
EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ

 Tannlæknafélag Íslands mælir  
með notkun xylitols sem  
aðalsætuafnis í tyggigúmmi



# Get, ætla, skal

**Steinunn Ása Þorvaldsdóttir**

hefur alltaf ætlað sér að vera mannréttindafrömuður. Hún lætur ekkert halda aftur af sér og segir að með samstöðu megi breyta samfélaginu til batnaðar.





**S**teinunn Ása Þorvaldsdóttir hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir skörungslega framkomu sína í sjónvarpsþáttunum **Með okkar augum þar sem fatlað fólk tekur að sér að sýna ófötlum Íslendingum heiminn frá sínu sjónarhorni. Í júlí lítur þriðja þáttaröðin af **Með okkar augum dagsins ljós og ljóst er að Steinunn hefur í mörg horn að líta í sumar því auk þess að sinna almennum rekstri kaffihúss, útskrifast hún úr starfs-tengdu diplómanámi fyrir fólk með þroskahömlun frá menntavísindasviði Háskóla Íslands næstkomandi laugardag. Steinunn Ása tók á móti Önnu Marsibil Clausen, blaðamanni Monitor, á kaffihúsinu GÆS við Tjarnargötu með hlýju faðmlagi og ræddi við hana um frægðina, lífið og framtíðina.****

**Texti:** Anna Marsibil Clausen annamarsy@monitor.is  
**Myndir:** Styrmir Kári styrmirkari@mbl.is

#### Svona ef við byrjum á byrjuninni, hver er Steinunn Ása?

Ég er Reykvikingur og mikill Vesturbæingur, ég er alin upp í Vesturbænum og bjó þar í mörg ár. Mér finnst rosa gaman að ferðast og ég er orkubomba, orkugjafi og allar græjur.

#### Hvernig hófst þín skólaganga?

Ég fór í Óskjuhlíðarskóla, það var ekki það besta sem hefði getað komið fyrir mig. Núna eru fötlum börn oft sett í venjulega grunnskóla og það hefði mátt byrja fyrr.

#### Áttir þú meiri samleið með ófötlum börnum?

Ég held að mér hefði líðið betur með ófötlum fólk heldur en því fatlaða því það var svo margt sem var erfitt fyrir mig. Ófatlað fólk á það til að spyrja mann spjörum úr og segja: „Við viljum hjálpa þér með þetta, þú ferð ekki ein í gegnum þetta,“ en annað fatlað fólk á oft nóg með eigin vandamál.

#### Úr grunnskóla lá leið þín í Borgarholtsskóla, ekki satt?

Já, ég fór á sérnámsbrautina í Borgó og þar byrjaði blöndunin. Þar leið mér mikið betur og ég held ég hafi sjaldan blómstrað á viðlíka hátt. Ég náði eiginlega öllu og var ótrúlega dugleg og jákvæð. Nemendaráðið bað mig að hjálpa sér og ég var dugleg við það. Ég söng lag í Gettu betur einu sinni, það var rosalega flott og ég var rosa hrifin af því sjálf. Mér fannst það svo mikill heiður fyrir mig því ég hafði aldrei gert neitt svona áður og það í sjónvarpi allra landsmanna (hlær).

#### Hvaða lag söngstu?

Ég söng „Höldum vörð“ úr Aladdin. Það var svolítið sæt mynd. Ég man að ég hugsaði: Nú er þetta bara komið, en ég átti auðvitað eftir að gera margt, margt fleira.

#### Hvað tók við eftir menntaskólann?

Ég fór í skóla sem heitir Fjölmenn og lærði allskonar skemmtilega hluti en svo lá leið mín til Ítalíu, það var æðislegt. Ég bjó í Feneyjum í tvö ár og lærði allskonar skartgripagerð, talaði ítölsku og rambaði um og skemmti mér.

#### Á laugardaginn kemur útskrifast þú úr starfstengdu diplómanámi við Háskóla Íslands, ætlaðir þú alltaf í háskólanám?

Auðvitað, ég var staðráðin í því. Ég var ákveðin í því að láta vini mína vita af því að fatlað fólk getur og á rétt á að fara í háskólanám.

#### Það er einmitt mjög stutt síðan búin var til námsbraut fyrir fólk með þroskahömlun á háskólastigi, ekki satt?

Já, diplómanámið er tiltölulega nýtt af nálinni en það er mjög flott nám. Kennararnir hvetja okkur áfram og við erum með mentora sem geta hjálpað okkur við það sem við getum ekki gert sjálf og það er alveg nauðsynlegt.

#### Titillinn „starfstengt diplómanám“ er ekkert sérlega lýsandi fyrir hinn almenna lesanda, hvað lærið þið í þessu námi?

Við lærum til dæmis fötlunarfræði, við lærðum um hvernig fatlað fólk hafði það í gamla daga og það er sko ekki góð saga og alls ekki til fyrirmyndar heldur, því fatlað fólk bjó bara inni á stofnunum í gamla daga. Sagan kemur frá rosalega erfðu sjónarhorni og við höfum verið að læra um hið félagslega sjónarhorn sem kemur frá fatlaða fólkinu sjálfu. Þar að auki tók ég kúrs í viðburðastjórnun. Hann hjálpaði mér mikið við stofnun GÆS. Undirbúningurinn fyrir opnun GÆS var unnin í náminu og ég lærði mikið um það er hvernig maður stofnar sitt eigið fyrirtæki.

#### Talandi um GÆS, hvernig kom sú hugmynd til?

Við mamma mín ræddum voða mikið um GÆS nokkrum árum áður en hún dó. Þegar hún dó hugsaði ég til hennar og sagði: „Mamma, ég ætla að reka kaffihús í minningu þinni svo ég gleymi þér aldrei.“ Ég ákvað að halda heiðri hennar á lofti og talaði við Ágústu kennarann minn og sagði henni að mig langaði að gera eitthvað svona skemmtilegt í lokaverkefninu mínu. Við fórum til borgarinnar og spurðum þau og þau urðu styrktaraðilarnir okkar ásamt Háskóla Íslands. Borgin var sem sagt til í þetta og veitti okkur styrk til að halda þessu gangandi allavega út sumarið. Ég vona að við getum haldið áfram eftir það.

#### En afhverju heitir kaffihúsið GÆS?

Get, ætla, skal. Gríptu gæsina meðan hún gefst (hlær). Svona á þetta að vera, maður verður að vera lífsglaður.

#### Hvernig viðtökur hafði þið fengið?

Mjög skemmtilegar. Við vorum með opunarhátíð sem var frábær. Ég held að GÆS eigi eftir að standa sig ótrúlega vel í sumar. Mér finnst ég finna það. Við vorum að byrja reksturinn núna á laugardaginn (8.júní). Það varð seinkun af því að okkur vantaði ákveðin leyfi. Það er svo erfitt að fá leyfi og maður hugsar aldrei nógu langt fram í tímann. Það getur tekið 45 daga að fá þetta leyfi og við vorum bara í því að ýta og ýta og þrýsta og þrýsta á þar til við fengum það.

#### En hafði þið mætt einhverjum efasemdum? Voru einhverjir sem sögðu að þið gætuð þetta ekki?

Já, stundum heyrir ég svoleiðis hluti en ég lét það sem vind um eyru þjóta og held bara áfram. Það bara er ekkert annað hægt. Maður má ekki láta einhvern trufla sig sem er bara að gera eitthvað leiðinlegra en maður sjálfur.

#### Þú stendur að GÆS ásamt nokkrum samnemendum þínum úr diplómanáminu, þurfið þið einhverja aðra aðstoð?

Já, Já við Lára Steinarsdóttir, Gísli Björnsson, María Þorleif Hreiðarsdóttir, Unnur Jónsdóttir erum stofnendur GÆS og við erum með aðstoðarfólk sem er að vinna á staðnum og hjálpar okkur skemmtilegt að vinna með því.

#### Hvernig undirbyggdu þið ykkur fyrir opnun staðarins?

Undirbúningurinn var að mestu unnin í náminu, allt frá útliti og þema staðarins til þess að sækja um kennitölu og leyfi svo að þetta gæti orðið að veruleika. Við fórum líka á rosalega skemmtilegt skyndihjálparnámskeið. Það er mjög mikilvægt af því að maður veit aldrei hvað gerist. Fólk gæti meitt sig hér á kaffihúsinu og það getur liðið yfir það eða eitthvað og þá erum við til taks. Annars var það bara framkvæmdin. Þetta er stórt, öflugt fyrirtæki og það þarf að prófa að gera hönnunina og allar áætlanirnar sem við gerum eru líka mjög mikilvægar.

#### Skiptið þið einhvern veginn með ykkur verkum?

Við skiptum á milli okkar vöktum og verkum það er mjög kósý. Mér finnst þetta fyrirtæki auka lífsgæði mín og gera mig hamingjusamari og sjónvarpsþættirnir hafa líka bara bjargað mér alveg og gefið mér ný tækifæri.

#### Þú ert einmitt fyrir löngu orðin landsþekkt fyrir frammistöðu þína í sjónvarpsþáttunum **Með okkar augum** en nú er von á þriðju þáttaröðinni. Áttir þú einhvern tímann von á að þættirnir yrðu svona vinsælir?

Nei, ég var einmitt bara stödd hérna (á GÆS) í þessu öllu þegar það var hringt í mig og ég var beðin um að vera aftur með. Stundum gat ég bara ekki komist því ég var í vinnunni en það er alltaf auðvelt að biðja einhvern um að skipta við sig um vakt.

#### Hvernig kom það til að þú tókst þátt í þessum þætti?

Það var hringt í mig frá Fjölmenn, skólanum sem ég var í, og þau sögðu: „Við erum með ágætis djögg handa þér, við viljum að þú takir þátt í sjónvarpsseríu.“ Ég sagði bara „Ókei, ekkert mál“ (hlær). Það er búið að gerast svo margt skemmtilegt undanfarnar þrjár seríur eins og matreiðsluhornid og súkkulaðinuiddið. Svo fórum við í þyrlflug og flugþjálfun og vorum flugfreyjur. Þetta er ótrúlega skemmtilegt.

#### Þið hafði svo sannarlega gert marga spennandi hluti, en hvað finnst þér standa helst upp úr?

Þegar ég fór að fljúga og fékk að fljúga flugvél sjálf.

#### En hver er þá uppáhalds viðmælandinn úr þáttunum?

Það er svo gaman að geta farið upp á RÚV og geta tekið viðtöl við fólk sem er þar. Hann Andri Freyr sem er með okkur í þættinum fór og tók viðtöl við Andra nafna sinn í útvarpinu og mér fannst mjög skemmtilegt að hlusta á það. Æi, hann er svo hryllilega flottur.

**„Opnaðu þig upp á gátt. Þá gengur þetta svo miklu, miklu betur hjá þér.“**

#### Voru þeir félagar fyndnir?

Já, mjög svo. Það var reyndar eitt annað fyndið sem gerðist þegar við vorum að taka upp þættina sem var eiginlega líka svolítið sorglegt. Það var maður sem kom brjáláður til okkar og sagði: „Vangefnu skepnur.“ Finnst þér í lagi að maður segi svona ljótt við annað fólk?

#### Nei, svona orðbragð er aldrei í lagi, en af hverju var þetta fyndið?

Hann hefur bara átt eitthvað bágt þessi, við gerðum bara grín að þessu. Maður hlær bara framan í svona fólk.

#### Þekkja margir þig úti á götu núna þegar þú ert komin í sjónvarpið?

Já, það eru rosalega margir sem heilsa mér þó ég þekki þá ekki neitt, það er stundum erfitt og stundum ekki. Maður reynir bara að tækla það og heilsa á móti.

#### Áður en við höfum viðtalið hafðir þú ekki undan við að faðma fólk.

Hér er alltaf að koma fólk sem vill knúsa mann. Það er svo gott.

#### Ertu orðin fræg?

Ég myndi allavega segja að ég væri bara Steinunn. Æi, hvernig á ég að orða þetta? Ég held ég myndi segja að ég sé orðin þekkt í þjóðfélaginu.

#### Þú ert að gera svo marga krefjandi hluti, slappar þú aldrei af?

(Hlær) Ég geri sko ýmislegt mér til skemmtunar. Mér finnst rosalega gaman að fara á kórtonleika í Hallgrímskirkju og svo fer ég í langa göngutúra. Mér finnst æðislegt að fara í ferðalög og vera með vinum mínum og það gefur mér svo mikið. Svo er auðvitað mikilvægt að eiga góða fjölskyldu, það er númer eitt, tvö og þrjú.

#### Í myndatökunni okkar á Austurvelli heilsuðu allir alþingismennirnir sem löbbaðu framhjá, hvernig hefur þú kynnst öllu þessu ráðafólki?

Bara í gegnum þættina. Einu sinni spurðum við forseta Alþingis hvort alþingismennirnir væru alltaf að rífast og hann sagði að þeir rífast stundum eins og hundar og kettir.

#### Finnst þér alþingismennirnir vera viljugri til að taka málefni fatlaðra á dagskrá fyrst þú þekkir þá alla?

Já, núna. Mér finnst þeir viljugri til að gera betur og ég hef trú á því að það eigi eftir að ganga vel hjá þeim.

#### Hver eru helstu baráttumál fatlaðs fólks á Íslandi um þessar mundir?

Að passa upp á að fatlaðir einstaklingar fái jöfn kjör á við aðra og allt sem þeir þurfa til að lifa sómasamlegu lífi. Það er líka mjög mikilvægt að fatlað fólk fái að lifa í samfélagi með ófötlum fólk og að ófatlað fólk kynni fólk með fatlanir. Mannréttindasáttmáli Sameinuðu þjóðanna er náttúrulega magnaður. Hann er stór og mikill og það er mikilvægt að koma honum til skila og minna á að það býr fatlað fólk á Íslandi því stundum er eins og það gleymist.

#### Hvernig er að vera fatlaður einstaklingur á Íslandi í dag?

Það er gott og vont. Maður þarf eiginlega bara að hrósa sjálfum sér fyrir að vera fatlaður og ekki vera hræddur við það. Ég segi við sjálfa mig: „Opnaðu þig upp á gátt. Þá gengur þetta svo miklu, miklu betur hjá þér.“

#### Ef þú gætir valið að vera ekki með fötlun, myndir þú kjósa þann kost yfir fötlun þína í dag?

Já, í hreinskilni sagt já. Ef ég væri forseti myndi ég breyta öllum lögum svo að fatlað fólk þyrfti ekki að vera

### STEINUNN ÁSA Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 241083.

Uppáhalds ofurhætja: Batman.

Það sem fékk mig fram úr í morgun: Kaffið, bæði kaffið á GÆS og kaffið heima.

Það sem gleður mig mest þessa dagana er: GÆS og útskriftin mín.

Það sem þyngir mér mest þessa dagana er: Útskriftarathöfnin í Laugardalshöllinni sem okkur diplómanemum er ekki boðið í.

Ég lít mest upp til: Mómmu og vina minna.

Mitt stoltasta augnablik var: Þegar ég opnaði GÆS og þegar ég er með vinum mínum. Þá er ég alltaf stolt.



ÞRIÐJA ÞÁTTARÖÐIN AF MEÐ OKKAR AUGUM HEFUR GÖNGU SÍNA Í JÚLÍ







hrætt. Maður getur stundum upplifað sig svolítið einan og maður verður þreyttur og leiður. Þá þarf maður að geta talað við einhvern en það skiptir máli hver það er og maður treystir ekki hverjum sem er því það skilja þetta ekki allir.

#### Þarft þú sjálf aðstoð í þínu daglega lífi?

Stundum, stundum ekki. Ég elska NPA (Notendastýrða persónulega aðstoð). Ég ætla að fá mér svoleiðis einhvern tímann. Ég bý heima hjá þabba núna en ef ég myndi vilja flytja út þyrfti ég að fá aðstoð og þá myndi ég vilja fá NPA. Ég hef tröllatru á Freyju (Haraldsdóttur) og því sem hún og NPA-miðstöðin eru að gera.

#### Nú þegar þú ert orðin sjónvarpsstjarna, með eigið kaffihús og háskólagráðu í höndunum eftir laugardaginn, hvað ætlarðu þá eiginlega að gera næst?

Ég stefni á tónlistarnám, einhvern tímann.

#### Hefur þú lært á einhver hljóðfæri?

Já, á píanó og svo syng ég stundum með vinum mínum. Ég lærði poppsöng sem skemmdi röddina í mér. Það er svo fyndið því ég ætlaði aldrei að verða poppsöngkona heldur vildi ég vera þessi klassíska ylhýra með þessa rödd mína (hlær).

#### En hvað með annað háskólanám, það er ekki boðið upp á neitt meira nám fyrir fólk með þroskahömlun í íslenskum háskólum, er það?

Nei, það hefði mátt hækka um eitt stig í viðbót og þá væri líka allt vesenið með útskriftina okkar úr sögunni. Svo langar mig í lýðháskóla í Danmörku sem er bæði fyrir ófatlað fólk og fatlað fólk, ég vildi óska að það væri svoleiðis á Íslandi. Annað sem ég hef alltaf ætlað mér að vera er mannréttindafrömuður. Það er bara eitthvað hérna (bendir á hjartað) sem segir mér að ég eigi að hjálpa öðrum.

#### Sú ætlun hefur nú aldeilis gengið eftir, ekki satt?

(Hlæjandi) Næstum því.

#### Þú hefur einmitt komið fram fyrir hönd samnemenda þinna í fjölmiðlum og gagnvart skólayfirvöldum og krafist þess að þið fáið að útskrifast í sömu athöfn og grunnnemar sem hljóta bakkalársgráður.

Þetta mál er alveg út í Hróa. Ég skil ekki alveg hvað þeir eru að pæla þarna niðri í Vesturbæ. Mér finnst þetta svolítið afturhvarf til fortíðar. Þeir eru kannski að hugsa: „Þetta eru allt of margir diplóm-anemar og kandiðatarnir eiga ekkert að útskrifast þarna því þeir eru öðruvísi“. Þetta er ekki svo einfalt mál að leysa núna en innst inni er ég bjartsýn á að þetta

takist eftir nokkur ár. Allir reyna sitt besta og fólk þarf að vita af því að við höfum lagt rosa mikið á okkur. Ég vona bara að fleiri ófatlaðir taki til hendinni og hjálpi okkur að ná þessu fram og ég veit að til dæmis stúdentaráð (Háskóla Íslands) hefur reynt sitt besta og vill gera meira, en það þarf meiri stuðning til þess að þetta gangi upp.

## Þetta er hæsta gráða sem okkur býðst og við viljum athöfn við hæfi.

#### Hvers vegna er það svona mikilvægt fyrir ykkur diplómanemanna að fá að útskrifast með öðrum?

Af því að það er tenging milli þess að vera ófatlaður og fatlaður. Þetta er hæsta gráða sem okkur býðst og við viljum athöfn við hæfi. Við viljum geta sýnt ófötluðum vinum okkar samstöðu og fengið knús frá þeim eftir athöfnina. Það er sagt að það sé kósi þarna hinum megin í athöfninni hjá okkur, ég er ekkert viss um að svo sé en það kemur bara í ljós á laugardaginn.

#### Áttu marga vini í háskólanum?

Mínir bestu vinir eru bæði úr grunn-skólanum og framhaldsskóla en svo á ég líka bestu vini úr háskólanum. Það er engin leið að gera upp á milli. Fólk er rosa duglegt að skrifa til mín og athuga hvernig mér líður með þetta allt saman. Stundum er ég upp og stundum er ég niður en ég passa mig alltaf að svara.

#### Hvernig er að finna þennan stuðning?

Mikilvægt, það er svo mikilvægt að við séum að berjast áfram fyrir okkar réttindum. Þetta er mjög erfitt mál en þó þetta sé svona núna þá er ekki þar með sagt að við getum þetta ekki og ef við fáum aðstoð getum við breytt hverju sem við viljum.

#### Þrátt fyrir að hafa ekki enn náð þessum sigri í höfn er nokkuð ljóst að þú hefur unnið þá marga á lífsleiðinni, ertu ekki ógurlega stolt af sjálfri þér?

Ég er það og vinir mínir eru alltaf að minna mig á að vera það. Ef ég geri vel og er góð við aðra þá líður mér vel. Ef mér gengur illa þá er alltaf hægt að gleyma því bara daginn eftir og halda áfram með lífið.

#### Er eitthvað sem þú vilt koma á framfæri við lesendur Monitor að lokum?

Já, mér þykir vænt um alla. Sama hvar þeir eru staddir í lífinu því allir þurfa á væntumþykju að halda.



STOFNENDUR GÆS ERU AÐ VONUM LUKKULEGIR MEÐ ÁRANGURINN

## SMÁA LETRIÐ

### KVIKMYNDIR

Kvikmynd sem ég get horft á aftur og aftur: Dr. Dolittle.

Kvikmynd sem ég græt alltaf yfir: Titanic.

Uppáhalds kvikmyndin mín í æsku var: The Lion King.

Versta kvikmynd sem ég hef séð: Allar myndir þar sem fatlað fólk fær ekki að leika fatlaða fólkið í myndinni.



### TÓNLIST

Uppáhalds lagið mitt þessa stundina: Það eru svo mörg, en núna eru það aðallega lög sem eru tengd hátíðum og útskriftarveislum.

Lag sem ég syng í kárióki: Eitthvað íslenskt eða einhver Celine Dion smellur en það er bara mismunandi.

Lag sem ég fíla í laumi: Þegar ég er ein heima þá get ég setið og grenjað aftur og aftur yfir „Kiss me“ (með The Cardigans) úr Rómeó og Júlíu myndinni með Leonardo DiCaprio.



### FORM OG FÆÐI

Uppáhaldsmaturinn minn er: Lasagna.

Uppáhalds kaffidrykkurinn minn á GÆS er: Cappuccino.

Uppáhalds kakan mín á GÆS er: Brúnhildur, hún er svolítið eins og svona Brownies.

Versti matur sem ég hef smakkað: Ommel-etta, of mikil eggjakljúgja.

Uppáhalds líkamsræktin mín er: Sund.





**DIESEL**<sup>®</sup>  
FOR SUCCESSFUL LIVING

For more information call +354 (611) 5500



diesel.com



# Tímaspursmál hveit

**Björgu Magnúsdóttur** finnst vandræðalega gaman í vinnunni. Hún er formaður og verndari Kattahatarafélagsins og gaf nýlega út sína fyrstu skáldsögu, **Ekki þessi týpa**

**Nú ert þú uppallinn Hafnfirðingur. Hvað er eiginlega málið með Hafnfirðingabrandara?**

Guð minn almáttugur. Ég hef verið að dila við þetta allt mitt líf og get ekki meira af þessu bulli. Hvar er jafnræðisreglan? Næstu spurningu, takk.

**Þú gekkst í Verzlunarskólann og á menntaskólaaldri áttir þú þér draum um að verða leikkona. Hvað gerðist?**

Vá, það er bara vaðið í stóru málin strax. Það er alveg enn dálítið sárt að tala um þetta. En það sem gerðist var nákvæmlega það að ég komst ekkert í gegnum prufurnar. Hvað var málið með það? Var með „heví“ dramatiska dýlóa úr Lé konungi eftir Shakespeare sem ég var þvúlikt búin að æfa með Rúnari Inga vini mínum. Honum fannst flutningurinn stórkostlegur þá og langlíklegast enn. Staðan er náttúrliga ennþá þannig að ég er með Stefán Jónsson leikstjóra á sótsvörtum lista hjá mér fyrir að hafa verið formaður inntökunefndarinnar og ekki spottað hið augljósa. Ef hann hefði tekið rétta ákvörðun á sínum tíma væri líf mitt öðruvísi í dag.

**Hvenær ákvaðst þú að gerast rithöfundur?**

Ég tók aldrei þá ákvörðun að verða rithöfundur. Það einfaldlega var ekkert annað í boði. Það, að skrifa ekki, var aldrei valkostur. Ég hef alltaf þurft að skrifa mjög mikið. Það að skrifa og að elska að skrifa er eini rauði þráðurinn í lífi mínu. Það er einn af fáum, ef ekki eini hluturinn við mig, sem hefur aldrei breyst hjá mér eða við mig. Í þessum skilningi hef ég alltaf verið rithöfundur. Það sem hefur reyndar breyst á síðustu vikum er að nú er ég útgefninn rithöfundur og er ekki bara að skrifa fyrir skúffurnar eða Dropbox. Ég þældi augljóslega mikið í því hvernig ég gæti „breikað“ inn á íslenskan bókamarkað og tók þá ákvörðun á sínum tíma að handritið að Ekki þessari týpu væri mitt besta „bet“. Ef ég hefði vegið og metið hluti öðruvísi í ákvarðanatökuférlinu hefði ég getað endað með allt annað handrit á borðinu á mínum fyrsta fundi hjá Forlaginu. Ég er nefnilega með ýmislegt í pípunum.

**Þú laukst við bókina í desember síðastliðnum. Hefur þú lesið hana sjálf síðan þá?**

Já. Ég skilaði inn mínu handriti að sögunni í byrjun janúar og eftir það var talsvert ping-pong í gangi um þráðinn, karaktera og framvindu á milli mín og ritstjórans Sigfríðar Gunnarsdóttur fram í lok apríl. Ég gaf allt sem ég gat og ég átti til í þessa sögu og skilaði henni af mér þegar ég var sátt. Eftir það hins vegar hef ég ekki snert hana né treyst mér til þess að lesa hana. Og reikna alls ekki með að gera það á næstunni. Læt öðrum það eftir.

**Þú hefur ekki farið leynt með það að flestallt sem fram kemur í bókinni sé byggt á sannsögulegum atburðum. Í bókinni er þó nokkuð um krassandi frásagnir sem maður getur þá ætlað að séu sannsögulegar. Hefur þetta ekkert verið viðkvæmt mál?**

Jú. Ég er án gríns ennþá að biða eftir lögbanni á þessa bók. Mér finnst samt mest skrítið að vinir mínir tali ennþá við mig! En ég meina, þetta þýðir auðvitað það að mér finnst ég hvergi örugg og líður stanslaust eins og ég sé elt á götum úti. Líklegt að þeir sem telja sig eiga harma að hefna taki höndum saman og nái fram hefndum gagnvart mér þegar ég á síst von á. Ástæða þess að ég sef enn á nóttunni er sú að ég hef einhverra hluta vegna sankað að mér ógurlega mörgum lögfræðingum í innsta hring. Það er klárlega ekki tilviljun enda er líklegast eingöngu tímaspursmál hvenær ég verð lögsótt.

**Er eitthvað líkt með því að gefa út sína fyrstu skáldsögu og að neyðast til að hlaupa nakin niður Laugavegin?**

Nú hef ég ekki hlaupið nakin niður Laugavegin enda alveg laus við að vera jafnsmart og Auðunn Blöndal. Og vonandi neyðist ég aldrei til þess – væri það ekki glæpsamlegt að neyða einhvern til þess? Ef spurningin snýst um afhjúpun get ég viðurkennt að ég afhjúpa mig, eða kannski frekar opna mig, að talsvert miklu leyti með því að gefa út þessa bók og sleppa því að geyma hana áfram í tölvunni minni. Það gera líklegast allir sem vinna við eitthvað skapandi sem þeir senda frá sér. En af tvennu illu finnst mér skárna að koma þessu út heldur en leyfa efninu að brenna inni, ólesnu. Ég meina, þessi saga er bara tekin beint út úr hausnum á mér, eins og allar sögur geri ég ráð fyrir. Í svona ferli tappar maður af heilanum á sér og ber eitthvað á borð fyrir þá sem vilja hafa skoðun á því, lesa, gagnrýna eða hampa. Og það getur verið alveg mjög erfitt. En samt skárna en að, eins og ég segi, en að gera ekkert við hugmyndir sínar.

**Bókin hefur fengið góðar viðtökur og komst meðal annars í 1. sæti á sölulista Eymundssonar á dögunum. Ert þú farin að útbúa pláss fyrir Nóbelsverðlaunin heima hjá þér?**

Þar sem ég er frekar mikill minimalisti er nóg hillupláss á heimili mínu. En það að vera farin að sjá Nóbelsverðlaun eða eitthvað þvíumlikt í fjarlægð er alls ekki eitthvað sem ég hugsa um. Það sem skiptir mig langmestu máli núna er að ná að taka næstu skref á farsælan hátt án þess að misstíga mig hrapalega. Í sannleika sagt var það ekki mikið mál fyrir mig að koma Ekki þessari týpu út. Sagan var að miklu leyti búin að vera í hausnum á mér lengi, ég skrifaði hana hratt, þurfti sem betur fer lítið að endurskrifa og í henni fjalla ég um veruleika sem ég þekki mjög vel. Miklu stærri áskoranir biða mín ef ég ákveð að takast á við þær og fæ tækifæri til þess. Stóra málið fyrir mig núna er að byggja upp góðan tuttugu bóka feril. Blessunarlega hefur bókin hlotið góða dóma. Ég var kokhraust þegar hún kom út og sagði að það skipti bara engu máli hvað öðrum myndist því ég væri sátt. En auðvitað kemur það illa við mann ef fólk gagnrýnir harkalega það sem maður ber á borð, sérstaklega ef það er örökstudd gagnrýni og ekki sanngjörn. Af því að gagnrýni getur aldrei orðið neitt annað en smekkur einnar manneskju og um smekk deila menn ekki eins og segir í góðu máltæki. Að því sögðu er ég auðvitað aldrei hlutlaus aðili til að segja hvaða gagnrýni er sanngjörn þegar kemur að minni sögu. Ég hef

samt reynt að temja mér það í gegnum tíðina að láta hvorki lof né last – sama hversu mikið af því maður fær – snerta mig of mikið. Ég veit sjálf hvenær ég er sátt við sjálfa mig og hvenær ég get gert betur. Á heildina lítið finnst mér gagnrýnendur bókariðnar hafi verið mjög faglegir og heilmargir punktar sem þeir hafa komið með sem ég mun nýta mér við framhaldið.

**Bókin hefur verið sett í flokk „skvísubóka“. Er hún bara fyrir „skvísur“?**

Sko, til þess að svara þessari spurningu þurfum við fyrst að átta okkur á því hvað skvísa er. Í mínum huga getur skvísa allt eins verið fimmtugur fjölskyldufaðir á Suðurlandi rétt eins og menntaskólamaer á leiðinni á busaball á Broadway. Nei ókei, gefum okkur að almennt skilgreining á skvísu sé ung kona, þá nei, þrátt fyrir að bókin sé markaðssett undir þessum hatti eða „genre“. Ekki þessi týpa er svo sannarlega ekki bara fyrir ungar konur, það sýnir sig auðvitað best í því að það er fólk af báðum kynjum á öllum aldri búíð að lesa hana, ömmur vinkvenna minna jafnt sem karlmenn á aldur við föður minn. Mér finnst við oft hafa allt of ríka tilhneigingu til að flokka alls konar hluti og koma þeim hið fyrsta ofan í vel skilgreinda kassa. Ef við gerum það er svo hætt við því að við missum af einhverju geggjúðu af því það passar ekki í fyrirfram skilgreindu kassana okkar. Ég held að það gæti aukið mjög á lífshamingjuna að vera almennt séð opin fyrir hugmyndum og fólk, þó það valdi stundum vonbrigðum.

**Er markmiðið að gefa út fleiri bækur og komast inn í Rithöfundasamband Íslands?**

Já. Eitt af mörgum markmiðum mínum.

**Talandi um sambönd eða félög, þá ert þú meðlimur í Kattahatarafélaginu. Er þetta virkt félag?**

Þetta er svo sannarlega virkt félag og ég gegni þeirri mikilvægu stöðu að vera formaður, verndari og stofnmeðlimur þess. Við félagsmenn eigum það sameiginlegt að vera stjarnfræðilega hræddir við ketti eða bara mjög illa við ketti. Ég uppfylli báðar krítériurnar. Þar sem ég forðast ketti eins og heitan eldinn er ég mest í því að lesa fréttir á netinu sem koma illa út fyrir kattarstofninn sem slíkan og deila þeim með félagsmönnum sem taka fegnir við. Kattavinafélagið nálgast mig einu sinni vegna málsins og hótaði að „flooda“ mig með köttum, þ.e. læsa mig inni í litlu herbergi með ótal kikum. Ég stórefast um að ég myndi lífa slíka lífsreynslu af.

**En ég meina, þetta þýðir auðvitað það að mér finnst ég hvergi örugg og líður stanslaust eins og ég sé elt á götum úti.**

**Þú ert með meistaraþróf í hagnýtri menningarmiðun. Færð þú oft spurningar um hvað felist eiginlega í því námi?**

Já! Vá! Allt of oft. Fólk finnst aðallega ótrúlega skrítið að það þurfi að taka það fram að námsleið sé hagnýt – ég meina, allt náma hlýtur að vera hagnytt, það liggur í hlutarins eðli. Það að hagnýt menningarmiðun heiti „hagnýt“ er líka smá-diss á aðrar námsgreinar sem eru ekki skírðar „hagnýtar“. Ég reyni auðvitað eftir fremsta megni að verja heiður okkar hagnýtra menningarmiðlara og uppsker á köflum blendin viðbrögð.

**Í sumar vinnur þú sem fréttamaður hjá RÚV. Liggur framtíðin í fréttamennskunni?**

Mér finnst í það minnsta alveg vandræðalega gaman í vinnunni (hæ, Óðinn!). Þarna vinnur mikið af mjög skapandi, kláru, metnaðarfullu og myndu fólk sem hefur einlægán metnað fyrir því að búa til góðan vef, útvarp og sjónvarp. Eins og staðan er núna finnst mér ég vera komin heim í einhverjum skilningi. Þetta umhverfi á mjög vel við mig. Vá, ógeðslega vandræðalegt að vera búin að segja þetta allt og verða svo rekin.

**Mun næsta bók þín verða fréttastofudrama?**

Ég hef í það minnsta skrifað niður hugmyndir að viðbrögðum, týpum eða atburðum í sögurnar mínar á fréttafundum og eftir viðburðaríka vinnudaga. Brandarafólkið í vinnunni er samt í mestu uppáhaldi. Það eru nokkrir á fréttastofunni sem hafa lamandi áhrif á vinnuframlag mitt þar sem þau ná trekk í trekk að koma mér í hysterísk hlátursköst. Það er óhætt að segja að það leynist ótrúlega áhugaverðir karakterar á RÚV. Sem og annars staðar. Mér finnst ég stanslaust vera að fá hugmyndir héðan og þaðan, þó það sé ekki nema bara ein setning úr munni einhverrar konu í ísbúð. Og reyni auðvitað að koma þeim jafnharðan inn í símann minn.

**Mér er sagt að þú sért manneskja framkvæmda eða það sem upp á ensku kallast „do-er“. Getur þú veitt skúffuskáldunum þarna úti einhverja ráðgjöf?**

Sko, þetta eru alveg nokkrir punktar. Ég hef ætíð haft það hugfast sem Haruki Murakami, minn uppáhaldsrithöfundur, hefur skrifað um að sé nauðsynlegt. Og það eru tveir hlutir: fókus og úthald. Það tvennt ásamt því að vera ekki gjörsamlega hæfileikalaus er auðvitað ósejanlega mikilvægt. Síðan má alls ekki vanmeta innsæið, sem ég held að á endanum sé það einna sem við getum raunverulega reitt okkur á þegar kemur að skapandi vinnu. En fyrst og fremst myndi ég segja fólk að láta vaða þó það sé ekki allt fullkomið. Það verður hvort eð er aldrei allt fullkomið.



# nær ég verð lögsótt



Ekki þessi týpa hefur af mörgum verið flokkuð sem „skvísubók“ og fékk Monitor því Björgu til að tína til eitt og annað sem „skvísumenningu“ varðar:

### 3 uppáhaldsskvísku- kvikmyndir:

**Bridesmaids** er náttúrulega snilld, sérstaklega öklabandsgeilan sem var að passa alla smáhundana



en ég man því miður ekki hvað heitir. **Hunger Games** er líka eðalskvísku mynd um mikla töffara-skvísu sem Jennifer Lawrence leikur.

Verð síðan að nefna **Grease** sem tímalausa klassísk skvísumyndanna, af því líka að ég er líka svo hrifin af söngleikjum.



### 3 uppáhaldsskvísur úr sjónvarpsþáttum:

Augljóslega nefni ég fyrst **Hönnuh** úr **Girls** sem er svívirðilega fyndin en um leið svo hryllilega

komplexeruð og raunveruleg. **Samantha** úr **Sex and the City** er mikið uppáhald fyrir það karaktereinkenni að standa



fullkomlega á sama hvað öðrum finnst um sig. Síðast vil ég nefna **Claire Underwood** úr **House of Cards**. Úff, hún er rosaleg.

Kann þá list fullkomlega að fá fólk til að gera allt fyrir sig án þess að fólk nokkurn tímann fatti það.

### 3 fyrirmyndir í almennum skvísuheitum:

Að öllum öðrum skvísum ólöstuðum vil ég nefna



**Jóhönnu Vigdísi Hjaltadóttur** fréttamann, **Láru Björgu Björnsdóttur** blaðamann og rithöfund og **Sögu**



**Gardarsdóttur**, leikkonu. Þær eru allar miklir fagmenn á sínu sviði með ríflegt magn af góðum húmor.







@kristinmariaa "Never been kissed by a pregnant nun before" #monitormynd #mosfellingur #kingdavid #herminatorinvitational



@monitormynd Óli leit forviða á Guðjón Val þegar hann minnti hann á hafragrautinn í Monitor í morgun. #TakkÓli



@jrbanger 3 Nettir hip hop-kettir #Herminator



# #monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Monitor líka! @kristinmariaa á mynd vikunnar en hún fangaði ansi gott augnablik þar sem „nunna“ smelti kossi á David James, markverði ÍBV, á golfmóti.

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



@ofmonstersandmen Thank you to everyone who made this North American tour so amazing! We love you all! And just like that.... off to Spain we go! x Monsters



@stebbinston Tinie Tempah had a crazy show tonight! @tiniegram @reykjaneshollin #KMF2013 @oligeir #Tinie-Tempah is awesome #monitormynd #disturbingKeflavik



@sonurjons Human fusball



@ofeigr Fjallkonan í Vestmannaeyjum í fylgd Skátafélagsins Faxa. Gleðilegan 17 júní, allir Íslendingar nær og fjær.



@logreglan #parfekkibíl #lrh #candyflosi



@finnbow Found two sheep heads ... #iceland #monitormynd





@frillson Tímamóta upptökur í Geimsteini í dag með Dr. Gunna og félögum. #doit4thekids



@smegmafest Þessi er nú bara á bíl.



@thorunnantonia Hress fyrir hádegi, komið í kvöld á KR völinn á Styrktarleik FC ógnar kl 20.00



@logreglan Ókum fram á þrjá unga menn að skakklappast á brettum. Að sjálfsgöðu bauð lögreglan fram aðstoð í sólinni í "ollie kennslu". Þeir sprungu úr hlátri:0). Bættum þá um betur og gerðum "ollie kickflip". Þeir eru hættir að hlæja og fékk "respect" hnefaklessu fyrir fullkomna lendingu. #monitormynd



Freyr Árnason  
monitor@monitor.is

# Sumar plötur henta betur

**Freyr Árnason** tínir til lög sem kalla fram sumarstemningu, góðar ferðaplötur og líklegustu sumarsmellina í ár.

Eins og fróðir menn ættu að vita er sólin gríðarlega mikilvægt afl þegar kemur að því að halda andlegri heilsu. Eins og höfuðborgarbúar hafa kannski tekið eftir er júnímánuður að enda og sólin aðeins sést í einhverja tæpa tvo tíma og það fyrir tveimur vikum. Þar sem allir eru að verða svona nett bilaðir á þessu Færeyjaveðri sem er að „stalka“ Stór-Reykjavíkursvæðið hefur Monitor ákveðið að leggja sitt af mörkum til að koma smá sumri í fólk. Eina sem þarf að gera er að vera í bullandi afneitan, loka augunum og setja rétta tónlist á fóninn. Hér fylgir listi þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað sem þeir elska eða hata en fyrst og síðast, komið fólk í sumarfilung.

Þá sem eru yngst í systkinahópnum gæti þetta verið eitthvað til að kikk starta sumrinu.

## JUSTIN TIMBERLAKE – SUMMER LOVE

Tekur okkur nokkur ár aftur í tímann. Lag sem er löngu orðið klassískt.

## BEACH BOYS – SURFER GIRLS

Ef menn almennt hata samtímann og vilja komast í snertingu við tíma þar sem aðeins hvítir menn fengu að ganga strendur og allir voru á brimbrettum þá eru Beach Boys klárlega málið.

## SWEDISH HOUSE MAFIA – SAVE THE WORLD

Það verður að vera eitt extra dansvænt. Sænski innanhús glæpahringurinn stendur fyrir sínu.



## ÁSGEIR TRAUSTI – LEYNDARMÁL

Kannski ekki sumarlegasta lagið en síðasta sumar, þegar sólin hafði það í sér að mæta var ekki hægt að vera með meðvitund án þess að heyra þetta. Þess vegna ætti Leyndarmál að minna alla sem eru með eyru á síðasta sumar og hugguleg sumarkvöld.

## HEMMI GUNN – EINN DANS VIÐ MIG

Meistari Hemmi Gunn verður að vera á þessum lista. Þetta lag myndi afsíða síberískt hálandi í miðjum febrúar mánuði væri það spilað í réttum græjum.

## MIKE POSNER – COOLER THAN ME

Þeir sem áttu sumar lífsins árið 2010 og eiga í erfiðleikum með að ná til stúlku drauma sinna í rigningunni í dag geta hlustað á þetta lag, rifjað upp góða tíma og komið sér í gegnum erfiðari.

## BOOKER T & THE MG'S – GREEN ONION

Eflaust ekki margir sem kannast við þetta lag eða hljómsveitina en ég get fullyrt að allir hafa heyrt lagið. Þetta mun vera lagið sem heyrst iðulega frá sjónvarpinu þegar fáránlega vel snyrtir og myndarlegir karlmenn labba í sló mó og eru að hafa það fáránlega fint. Fyrir þá sem hafa enn ekki kveikt er um að ræða Dressman auglýsingarnar. Það er aldrei vont veður í Dressman auglýsingu, hvað þá léleg stemmning svo ef þetta hjálpar þér ekki að gleyma, þá getur guð einn hjálpað þér.

## THE BLACK EYED PEAS – ROCK THAT BODY

Eitt af öllum lögnum á The E.N.D plötunni sem varð vinsælt. Stemmning í þessu og var spilað ófáu sinnum fyrir nokkrum sumrum.

## CALVIN HARRIS ÁSAMT NE-YO – LET'S GO

Þetta er bara beisik.

## PÁLMI GUNNARS – PORPARINN

Nú hef ég ekki hugmynd hvort þetta hafi verið einhver sumar hittari á sínum tíma en það er eitthvað við þetta lag sem minnir mig einhvern veginn alltaf á sumarið. Besta lag íslandsögunnar hlýtur að vera gjaldgengur fulltrúi inn á þennan lista.

## JOHN TRAVOLTA & OLIVIA NEWTON-JOHN – SUMMER NIGHTS

Þeir sem eiga yngr systur eru líklegri til að muna eftir tímabili í lífi sínu þegar Grease myndin var spiluð dag eftir dag á einhverjum tímamarki á heimili þeirra en sumrinu. En fyrir

## LÍKLEGUSTU SUMARSMELLIRNIR 2013

### DAFT PUNK – GET LUCKY

Er nú þegar orðið mest spilaða lag ársins og verður það líklegast fram í ágúst.

### ROBIN THICKE – BLURRED LINE

Robin Thicke kom óvænt aftur með Pharrell. Er þegar orðið gríðar vinsælt en eina spurningin er hversu lengi í viðbót.

### FERGIE ÁSAMT GOONROCK & Q-TIP – A LITTLE PARTY NEVER KILLED NOBODY

Það er ekki langt síðan allt sem Fergie snerti á varð að gulli hvað vinsældir snertir. Verður annað hvort óþolandi vinsælt eða nær engum hæðum.



## PLÖTUR TIL AÐ TAKA Í FERÐALAGIÐ

### KANYE WEST – YEEZUS

Kannski ekki það sumarlegasta en engu að síður skuggaleg plata frá A til Ö.

### HJÁLMAR – FERÐASÓT

Plata sem gengur bæði á heitum sumardegum og köldum vetrarmótum. Góður vinur á þjóðveginum.

### MOSES HIGHTOWER – ÖNNUR MÓSEBÓK

Önnur róleg

### PITBULL – GLOBAL WARMING

Ef þú heitir Pitbull, ert skólóttur í hvítum jakkafötum þá geturu ekki annað en nefnt plötuna þína Global Warming. Ekki tónlistarlegt meistara verk en líklegast platan fyrir bílinn sem er fullsetinn af fólkum undir tvítugt á leiðinni úr bænum með það eitt að takmarki að hafa gaman.

### 100 SERÍAN

Flestar plötur í þessari seríu ættu að ganga í bíl þar sem farþegalistinn státar af mismunandi tónlistarsmekk. Plötur með sem innihalda 100 íslensk 80's lög, 90's lög og síðan sérstakar tvær útgáfur fyrir ferðalagið. Eitthvað sem allir ættu að geta haft gaman af og lítið af lögum sem einhver ætti að hata.

### SKRILLEX – BANGARANG EP

Ef þú hefur tekið lyfjaskápinn með þér í ferðalagið er þetta klárlega platan til að knýja bílinn áfram. Ef þessi er spiluð á góðum styrk er annað hvort biluð stemmning þegar komið er á leiðarenda eða allir búnir á því.





**APPADU ÞIG Í GANG...**

## Skemmtilegur tímabjófur

Leikurinn Flow lítur í fyrstu út fyrir að vera afar saklaus, hann gengur einfaldlega út á að tengja saman tvo og tvo punkta, en í raun er leikurinn afar ógrandi hugarleikfími. Hann er fánlegur fyrir Apple-stýrikerfin og Android, en lesendur eru varaðir við þar sem leikurinn er afar skæður tímabjófur.



**BÆTINGARÁÐ BERGS**



## Á hvaða „level“ ert þú?

Candy Crush-æðið virðist ná yfir alla. Maður mættir ekki í veislu án þess að fólk sé að bera saman á hvaða „level“ það sé.

Ástæðan er nokkuð einföld. Það er þessi tilfinning að vita að maður sé að komast á næsta level. Að maður sé að færast áfram. Bara smá í viðbót, það er alltaf eitthvað til að draga þig áfram. Þú veist að þú ert að nálgast næsta markmið og það verður geggjað.

Þessi tilfinning er ekki ósvipuð og maður fær af hreyfingu og líkamsrækt. Að eyða tíma í eitthvað og sjá árangurinn. Sjá hvernig maður færast áfram og nær markmiðum sínum, alltaf að verða betri og betri. Eini gallinn er að í ræktinni kemur engin stór mynd og blikkandi stjörnur sem segja þér að þú sért komin á næsta level... fyrr en núna.

Fitocracy er sniðugt „app“ sem breytir hreyfingu í leik. Þú skráir hreyfinguna þína, færð stig fyrir og flíkrar þig hægt en örugglega yfir á næsta level. Þú getur jafnvel tekið að þér að leysa erfið verkefni (e. quests) og fengið enn fleiri stig fyrir.

Hver er í hæsta levelinu í þínum vinahóp?

Bergur er fyrrverandi frjálsþróttakappi 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**



## Emmelie de Forest - Only Teardrops

How many times can we win and lose?  
How many times can we break the rules between us?  
Only teardrops.

Hversu oft getum við unnið og tapa?  
Hversu oft getum við brjóta reglur á milli okkar?  
Aðeins teardrops.

Takk, Google Translate!

**EINTÓM ÞVÆLA**



Steinþór Steindór Steinþórsson fór dagavillt, mætti ekki til vinnu 18. júní og gekk um bæinn með soninn í vagni.

## „Varstu að reyna að ná í mig?“

Ég tróð mér ásamt veski, gjöf og risablómvendinum sem ég hafði nýlagt kaup á í bílstjórásætið. Ég hefði vissulega getað gert mér lífið auðveldara og sett þetta alltsaman í aftursætið, en nei, ég hafði greinilega ákveðið að hér skyldi haft fyrir hlutunum. Auðvitað bæði lokaði ég hurðinni á veskið og beygláði blómin, en þetta hafðist áður en ég lagði af stað.

Á leiðinni hljómaði Yellow með Coldplay og ég í mínu góða skapi syng hástöfum með. Svona eins og maður gerir þegar maður er einn í bíl með tónlistina í botni. Móment sem rauð ljós og augnsambönd við aðra ökumenn fá ekkert stöðvað, maður bakkar bara úr augnsambandinu og heldur áfram að þrýsta allskonar hljóðum út úr raddböndunum.

Þetta var stutt vegalengd, akkúrat eitt lag. Ég leyfði því meira að segja að klárast áður en ég drap á bílnum og tróð mér og risablóm-vendi úr honum. Gaf mömmu gjöfina og beygluðu blómin og átti góða kvöldstund í faðmi fjölskyldunnar.

Fór heim. Kveikti á facebook. Þar bíða mín skilaboð. „Sæl. Varstu að hringja í mig áðan?“



Þetta var gamalt flört af Kaffibarnum. Flört sem endaði með símanúmeraskiptum. Ekkert meir en það. Ekki einusinni vina-beiðni. Þriggja mánaða gamalt númeraskipta-flört. Fjandinn, hugsa ég. Helvítis síminn getur aldrei setið á sér. Svára til baka. „Hæhæ. Nei, sorry með mig. Síminn á það til að hringja af handahófi í allskonar fólk. Vona að ég hafi ekki hitt illa á“. Svarið var ekki lengi að koma.



Neinei, allt í góðu. En í talhólfinu voru heldur fyndin skilaboð :)

Já, gott fólk. Ég söng, hástöfum og af einstakri innlifun, í tvær og hálfu mínútu, inn á talhólfid hjá dreng sem ég flórtaði við á Kaffibarnum, þremur mánuðum áður.

## Margrét Arnardóttir



VIKTOR OG BRYNJAR ERU ALLTAF SLAKIR Á KANTI

**FRASAKÓNGARNIR**

## Að vera í hafinu

Þegar menn fá sér í glas taka þeir misgáfulegar ákvarðanir. Eftir því sem þeir drekka meira þeim mun erfíðara er að bjarga þeim úr slæmum aðstæðum, líkt og þeir sem eru fastir á hafi úti.

Dæmi: „Nonni frændi vildi endilega fara í slag á laugardaginn við þrjá sterabolta.“ „Já, hann drakk svo mikið, hann var alveg í hafinu.“

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

10 ástæður fyrir því að unglíngavinnan var besta og versta starf sem þú hefur nokkurn tímann haft. Í góðu veðri hugsa margir eflaust til baka til gömlu góðu daganna sem eytt var í beðum bæjarins með skóflu í hendi og heymartól í eyrum. En unglíngsárin eru ekki alltaf tekin út með sældinni, Monitor rifjar upp bestu og verstu hliðar unglíngavinnunnar.

- 1 + Þú þurftir hvort eð er að vera úti svo þú gast tanað í vinnunni.
- Þú þurftir líka að vera úti þegar það var rigning og rok.
- 2 + Þú fékkst vænan skammt af fersku lofti og hver elskar ekki ilminn af nýslegnu grasi.
- Þrjúkornaofnæmið þitt hataði ilminn af nýslegnu grasi.
- 3 + Þú fékkst að eyða sumrinu í að vinna með öllum vinum þínum.
- Í lok sumarsins voruð þið búin að eyða allt of miklum tíma saman og höfðuð ekkert meira að tala um.
- 4 + Yfirmaðurinn þinn var tvítugt beib.
- Þú varst fjórtán ára, lítill eftir aldri og í harkalega skrækum mútum.
- 5 + Í fyrsta skipti á ævinni áttir þú einhvern pening af viti og þú fannst sjálfstæðið bylgjast um æðarnar.
- Þrælakaupið var 28.000 fyrir allt sumarið og var fljótt að hverfa í nýjar buxur og kók í dós.
- 6 + Stundum lentir þú í beði með sætasta stráknunum í hverfinu.
- Stundum lentir þú í beði með stráknunum sem prumpaði rosalega mikið.
- 7 + Þú fékkst alltaf langt og gott sumarfrí.
- Sumarfríið var gjörsamlega ólaunað og þú varst neyddur til að passa litlu systkini þín.
- 8 + Þú þurftir ekkert að pæla í mat því foreldrar þínir keyptu handa þér nesti.
- Hugmynd foreldra þinna um nesti var yfirleitt serjós í poka og epli.
- 9 + Þegar þreytan sótti að var hægt að skriða inn í næsta beð og dorma í skugganum.
- Það var alltaf einhver klöguskjóða í hópnum sem sá til þess að lúrin var skammvinnur.
- 10 + Vinnugallinn þinn var þægilegur: rifnar pollabuxur og hettupeysa.
- Þú týndir öðrum vettlingnum þínum, húfunni eða jafnvel sokkunum þínum minnst tvisvar í viku.

**VÍSINDAVEFURINN**

## Hversu gamlir verða höfrungar?

Höfrungar (delphinidae) eru ein af fimm ættum tannhvala (odontoceti) og eru þeir fjölskipaðasta ættin. Í dag eru þekktar 32 tegundir höfrunga innan 17 ættkvísla.

Höfrungar eru líkt og aðrir hvalir langlífir skepnur og geta nokkrar tegundir þeirra, svo sem háhyrnungar (orcinus orcas), sennilega náð allt að 50 ára aldri við bestu aðstæður. Í óblíðri og krefjandi náttúrunni verða dýr þó sjaldnast svo gömul. Sjúkdómar, hungur og afrán hafa áhrif á meðalaldur og samkvæmt rannsóknunum er algengt að villtir höfrungar verði 17-25 ára gamlir. Kvendýr virðast þó ná hærri aldri en karldýrin.



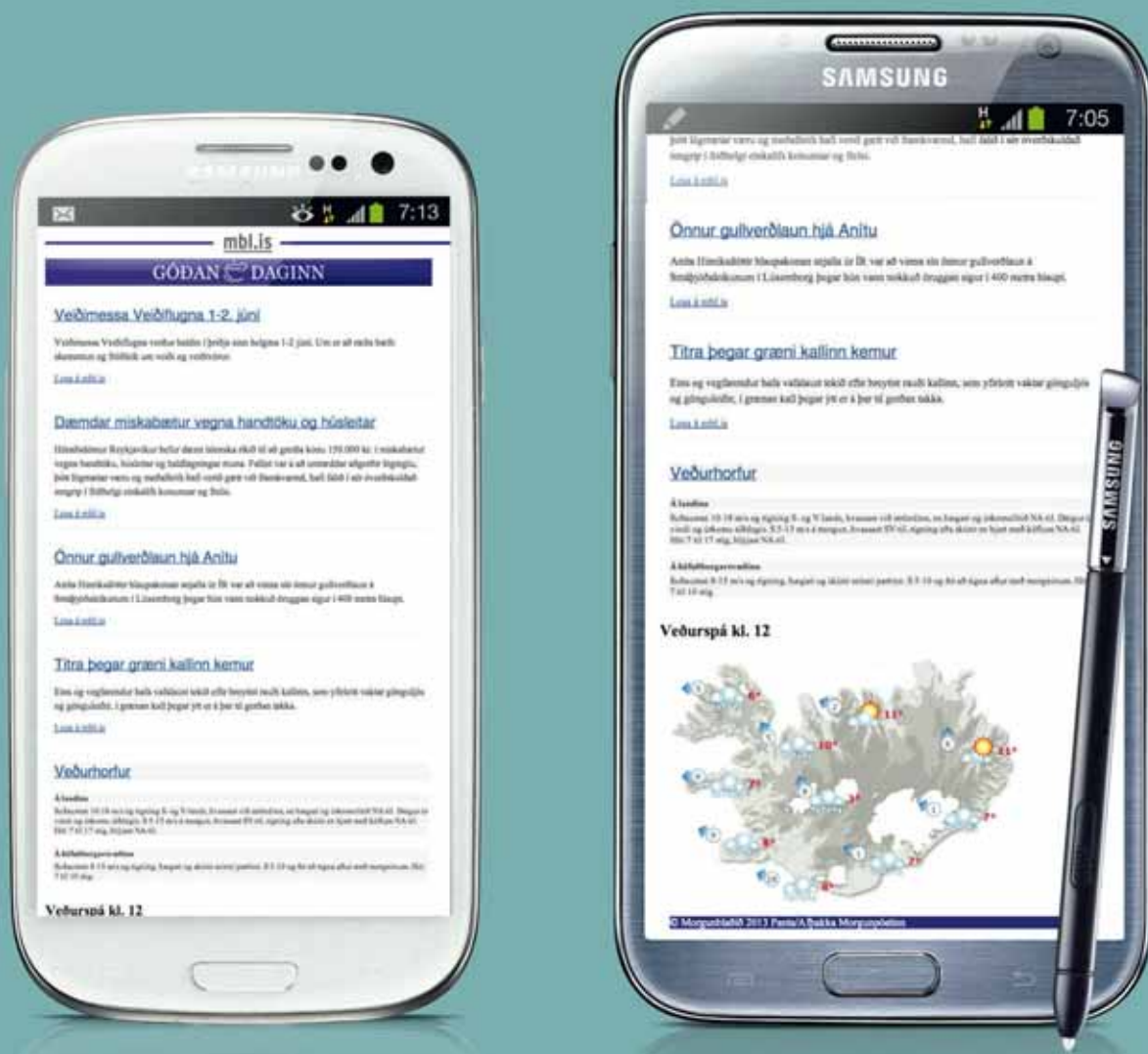


MBL.IS KYNNIR NÝJA ÞJÓNUSTU

# GÓÐAN DAGINN

## FRÉTTAPÓSTUR MBL.IS Á HVERJUM MORGNI

FÁÐU ALLAR HELSTU FRÉTTIR MEÐ TÖLVUPÓSTI Í BÍTIÐ Á HVERJUM DEGI.



**GERÐU LÍFIÐ EINFALDARA**

GÓÐAN DAGINN færir skráðum notendum nýjustu fréttir án fyrirhafnar.

Skráðu þig á

[www.mbl.is/godandaginn](http://www.mbl.is/godandaginn)

**mbl.is**



„It's kryptonite, Superman.“  
Superman (1978)

KVIKMYND

## Abra-kadabra!

Ég ætla að byrja þennan pistil á að taka fram að svona töfrabrogð „fokka mér upp“. Hef aldrei „masterað“ einna spilaaldur og þeir skilja mig alltaf eftir jafn agndofa. Louis Letterier sér um að leikstýra þessari mynd og hefur hann kallað á skemmtilega flóru leikara sem er blönduð af ungum, upprennandi leikurum og gömlum þaulreyndum sleggjum.

Myndin fjallar um fjóra töframenn sem allir eiga það sameiginlegt að standa í smá-harki. Þeir eru síðan allir boðaðir á fund sem er upphafið að samstarfi þeirra. Ári seinna eru þau komin með stóra sýningu og allt gengur vel. Lokatrikkið þeirra snýst um að ræna banka í París á meðan þau eru staðsett í Las Vegas. Þessi brella er hreinlega göldrum lík.

En ekki eru allir jafn hrifnir og telja margir þá vera eintóma þjófa, þess þá helst FBI-fulltrúinn Dylan sem leggst í allsherjar



NOW YOU SEE ME

IVAR ORRI ARONSSON



rannsókn, með hjálp frá Interpol-fulltrúanum Alma, til að komast til botns í málinu. En hvernig útskýrirðu galdra?

Töframennirnir fjórir eru leiknir af Jesse Eisenberg, Isla Fisher, Dave Franco (já, hann er bróðir James Franco) og síðast en ekki síst meistara Woody Harrelson. Þau standa sig öll virkilega vel en Woody gamli ber þó höfuð og herðar yfir restinni. Mark Ruffalo leikur skeptíska FBI-fulltrúann og er flottur í því hlutverki. Síðan bregður reynsluboltunum Morgan Freeman og Michael Caine fyrir í aukahlutverkum og þeir tveir klinka aldrei, sérstaklega Morgan Freeman.

Þessi mynd var virkilega fín. Hún var spennandi á köflum og hafði meira að segja smáhasar. Kaldhæðnin í Eisenberg og sjarminn hans Woodys gaf myndinni líka góðan humor. Tæknibrellurnar voru flottar og myndinni heilt yfir vel leikstýrt. Söguþráðurinn fór vel af stað en þegar líða tók á myndina fannst mér hann fara aðeins frammúr sér, en það kom þó ekki að sök.

Ég myndi klárlega borga fyrir að láta plata mig eins og var gert í þessari skemmtilegu mynd.



## FRUMSÝNING HELGARINNAR

## Man of Steel 3D

Ungur blaðamaður, sem var tekinn í fóstur þegar hann var sendur til jarðarinnar í bernsku frá hinni deyjandi plánetu Krypton, kemst í þá aðstöðu að geta bjargað mannkyninu eftir árás á jörðina. Christopher Nolan og Zack Snyder hafa tekið höndum saman og búið til nýja Superman-mynd frá grunni með nýjum leikara og nýjum ævintýrum í anda Batman-myndanna fyrir nýja kynslóð kvikmyndaáhugafólks. Með önnur hlutverk fara Amy Adams sem Lois Lane og stórleikarinn og íslandsvinurinn Russell Crowe sem leikur erkióvin ofurmansins.

**Leikstjóri:** Zack Snyder.  
**Aðalhlutverk:** Henry Cavill, Amy Adams, Michael Shannon og Russell Crowe.  
**Lengd:** 143 mínútur.  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 12 ára.  
**Kvikmyndahús:** Sambíóin Álfabakka, Egilshöll, Kringlunni, Keflavík og Akureyri, Smárabíó, Ísafjarðarbíó og Bíóhöllin Akranesi

## VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladið



## TÖLVULEIKUR



**Resident Evil**  
MMMMM  
**Tegund:** Hasarleikur  
**PEGI merking:** 16+  
**Útgefandi:** Capcom  
**Dómar:** 6,5 af 10 – Gamespot  
7,5 af 10 – IGN.com  
7 af 10 – Eurogamer

## Skemmtilega illur

Resident Evil-serían hefur verið eins og útufrúnn rússíbani, en fyrir hvern leik sem slær í gegn koma nokkrir ömurlegir. Engin almennileg stefna virðist ríkja í útgáfu leikjanna og framleiðandinn alveg í ruglinu með það hvert hann er að fara. Meira að segja hangir sú staðreynd í loftinu að Resident Evil-kvikmyndirnar hafa tekið inn meiri tekjur en leikirnir ... fallet!

Nýjasta útgáfa seríunnar er leikurinn Resident Evil Revelations, en hann er uppúsuð útgáfa af 3DS-leik sem kom út fyrir nokkrum mánuðum. Allt hefur verið fært hér í HD-grafík og lítur ágætlega út auk þess sem fleiri möguleikum hefur verið bætt við til að henta stærri skjá og leikjatölvunum.



líkist uppruninum hvað mest. Leikmenn vaða um allskyns aðstæður í þriðju-persónu og þurfa að drepa allskyns skrimslu, finna vísbendingar og leysa þrautir. Vopn leiksins er hægt að uppfæra og virkar það vel, en leikmenn þurfa að keyra þau upp í takt við hasarinn.

Grafíkin er ágæt og lúkkar vel miðað við að leikurinn er fluttur af litlu 3DS-vélinni yfir á sjónvarpið. Þetta virkar ágætlega, ekkert tímamótastöf, en samt gott.

Talsetning í leiknum er frekar teiknimyndaleg og enginn að fara að taka óskarinn heim hér, en tónlistin bætir það ágætlega upp og skapar ágætis spennu.

Resident Evil Revelations er ágætis leikur og sá besti í seríunni í langan tíma. Það hleypur enginn hræddur heim, en einhverjir gætu svitnað í hörðustu skotbardögum. Leikurinn spilast vel og má segja að hann sé skemmtilega illur.



ÓLAFUR ÞÓR JÓELSSON

## HETTUPEYSUR OG GJAFAVARA Í ÚRVALI



American Apparel  
Hettupeysur.  
8.900 kr.

DOGMA

SMÁRALIND · LAUGAVEGUR 32 · WWW.DOGMA.IS



# LÉTT OG FLJÓTLEG LEIÐ TIL AÐ DREKKA VATN ▶



LR VATNSGEYMR SEM  
AUÐVELT ER AÐ FYLLA Á

## VOLT LR™

Vatn með nýrri aðferð. Volt LR™ sameinar fislétt efni og Antidote™ vatnsgeyminn sem léttir þér byrðina. LR vatnsgeymirinn lætur þungann hvíla á mjöðmunum, ekki öxlunum, sem eykur þægindin og gerir þér kleift að hjóla lengra.

**VEL BÚIN VATNI Í BAK™ OG FYRIR**

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ [CAMELBAK.COM/IN-VOLTLR](http://CAMELBAK.COM/IN-VOLTLR)

▶ RANNSÓKNIR Á ÍÞRÓTTAMÖNNUM  
SÝNA AÐ 1% VÖKVATAP LÍKAMANS  
HÆGIR Á ÞÉR UM 2%

**CAMELBAK®**  
GOT YOUR BAK



**WHERE'S  
THE  
PARTY?**  
SUMAR 2013 ✈



**ÞÚ GÆTIR UNNIÐ  
VIP UTANLANDSFERÐ  
FYRIR ÞIG OG ÞRJA VINI**



**ÞORIR ÞÚ AÐ  
TAKA ÞÁTT?**

[facebook.com/carlsberg](https://facebook.com/carlsberg)

Skilmála og reglur má sjá á [Facebook.com/Carlsberg](https://facebook.com/Carlsberg)  
**NEVTIST AF ÁBYRGD**



LÉTTÖL

