

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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

# Flóridana GOJI

Í 1 lítra af Floridana Goji er safi úr  
**72 nýpressuðum gojiberjum**



**Nýtt**

Nýr og heilnæmur safi með eplum, appelsínum, gulrótum, ferskjum, ástaraldinum og gojiberjum hefur bæst í hóp Floridana safa. Gojiber eru afskaplega næringarrík og innihalda mikið magn steinefna en eru einnig mjög auðug af C-vítamíni og beta-karótíni. Í þeim er mikið magn andoxunar-efna sem talin eru styrkja frumur hratt og efla þar með ónæmiskerfið. Gojiber eru oft kölluð hamingjuber vegna ætlaðra jákvæðra áhrifa þeirra á bæði andlega og líkamlega heilsu.

#### Gojiber eru talin:

- Hafa góð áhrif á sjónina
- Efla ónæmiskerfið
- Vernda lifrina
- Styrkja blóðrásina
- Draga úr matarlyst
- Auka hraða efnaskipta – hjálpa til við brennslu
- Draga úr þreytu og stuðla að betri svefni

Þeir sem skella sér á ATP um helgina eru hvattir til að merkja Instagram-myndir með #monitormynd.

## „Spyr mig af hverju ég sé ekki svona töff“



**Mugison kemur fram á ATP Iceland um helgina en hann hlakkar mest til að sjá fiðluleikara Nick Cave munda bogann**

„Það er oft þannig með ATP-hátíðirnar að ákveðnar hljómsveitir eða tónlistarmenn eru einskonar gestgjafar. Á hátíðinni sem ég spilaði á voru það Mike Patton og Melvins,“ segir Mugison um tildrög þess að hann kom fram á All Tomorrows Parties-hátíðinni í Bretlandi árið 2008. ATP fer fram um helgina á Ásbrú en það er nafnið sem gamla herstöðin við Keflavíkurflugvöll hefur hlotið. Hátíðin er haldin víða um heim ár hvert en hér á landi verður enginn eiginlegur gestgjafi. Mugison er meðal þeirra sem fram koma á hátíðinni en dagskráin skartar einvalaliði innlendra og erlendra listamanna.

„Ég er mjög spennur fyrir að sjá Nick Cave. Ég elska fiðluleikarann hans, Warren Ellis, það er einhver mesti töffari sem ég hef nokkurn tímann séð á sviði. Það er einhver Jimi Hendrix-fílingur yfir honum,“ segir Mugison. „Manni finnst fiðlan svo viðkvæm svo það er alveg klikkað að sjá þennan mann sem er loðinn eins og górilla tengja þetta í gítarpedala og vera bara sexý að spila á þetta. Ég hef séð hann nokkrum sinnum og spyr mig í hvert skipti af hverju ég sé ekki svona töff,“ segir Mugison og bætir því við að hann hlakki einnig sérstaklega til að sjá Múm.

Mugison segist síðast hafa farið á herstöðvarsvæðið með afa sínum á 9. áratugnum. „Hann vann þarna uppi á velli í fjórutíu ár en ég

hef aldrei komið þarna eftir að þetta varð svona listamannaylenda en ég reikna fastlega með því að þetta verði bara snilld.“

### Siglr í kringum landið

Það er nóg að gera hjá Mugison því í næstu viku hyggst hann sigla hringinn í kringum landið ásamt fleira tónlistarfólki. „Áhöfnin á Húna er alveg klikkað verkefni. Við spilum á 16 stöðum víðsvegar um landið og alltaf á bryggjum og í fjörum,“ segir Mugison. Verkefnið er til styrktar Slysavarnarfélaginu Landsbjörgu sem selur inn á tónleikana hverju sinni en einnig mun Ríkissjónvarpið sýna sjónvarpsþætti um ævintýri áhafnarinnar. „Þetta er ekta hugmynd sem maður talar um en svo klárar maður bjórinn, fer að sofa og gleymir þessu. Hann Jón Þór sem stendur á bakvið þetta er hinsvegar svona galdrakar sem kemur hlutunum bara í framkvæmd.“

Mugison segist blessunarlega ekki hafa þurft á hjálp björgunar-sveitanna að halda. „Ég bý á Súðavík og síðasta vetur vorum við föst inni allavega fimm sinnum í nokkra daga í senn,“ segir hann. „Maður er oft alveg með hjartað í buxunum ef einhver skyldi meiða sig og þurfa að fara upp á spítala. Þá er gott að vita af þessu frábæra fólki sem er til í að leggja sig í hættu við að bjarga öðrum.“

## MONITOR

MÆLIR MEÐ...

### FYRIR ÍSBILTÚRINN

Ísbúðin **Valdís** hóf starfsemi sína í byrjun mánaðar og hefur svo sannarlega hitt í mark hjá íselskandi Íslendingum.

Ísbúðin er staðsett á Grandagarði og hentar því vel fyrir ísbiltúr í kvöldsólinni úti á Gróttu.

Valdís leggur upp úr ferskum kúluis og vill ritstjórn Monitor hrósa aðstandendum Valdísar sérstaklega fyrir ljúffengu vöflumformin sem bökud eru á staðnum.



### FYRIR DEKURDÝR

**Fish Spa Iceland** við Hverfisgötu býður upp á 20 mínútna meðferð með svokölluðum Garra Rufa-fiskar. Neytendur leggja bera fætur sína í fiskabúr og fiskarnir narta í fæturna sem ætlað er að kalla fram líkamlega sem og andlega vellíðan. Þar að auki fjarlægir nart fiskanna dauða húð og eykur blóðstreymi í fótleggjum. Sem fyrr segir er Fish Spa til húsa á Hverfisgötu, nánar tiltekið á horni hennar og Barónsstígs og skorar Monitor á forvitna lesendur sína að prófa dálítið fótanart.



## VIKAN Á FACEBOOK



### Marta María Jónasdóttir

Nú kemur sér vel að eiga heimasaumadan glæran plastjakka ... Hjálpi mér hvað ég er heppin. 26. júní kl. 8:49



### Simmi Vill

Biddu, var ekki Þórudagurinn í gær? 25. júní kl. 14:14



### Jón Ólafsson

Axl Rose er byrjaður að vinna á skrifstofu. Hann kallast nú Excel Rose. 23. júní kl. 9:48



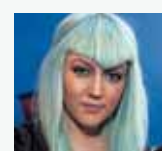
### Bragi Valdimar Skúlason

Allir að smessa uppáhalds Jóninn sinn í nótt. 23. júní kl. 9:48



### María Birta Lebron <3

21. júní kl. 2:51



### Agnes Björt Andradóttir

Að vera nakin en samt í sumarkjól er geggið tilfinning. 26. júní kl. 19:09

www.facebook.com/monitorbladi

## BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 5** ár eru liðin síðan Mugison spilaði á ATP í Bretlandi
- 21** árs var Arnór Dan þegar hann flutti heim eftir 16 ára dvöl í Danmörku
- 210** -blog er kynnt til leiks í Stílnum
- 11** mörk hefur Elín Metta skorað í Pepsi-deildinni í ár

**MONITOR@MONITOR.IS**  
**Ritstjóri:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) **Umsjón:** Einar Lövdahl (einar@monitor.is)  
**Framleiðslustjóri:** Hilmár Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Bláamenn:** Lís 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

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

## Er hægt að gúgla allt?

Leitarvél Google er magnað fyrirbæri en trúlega segi ég engum fréttir þegar ég fleygi því fram. Langt er liðið síðan undirritaður varð allt að því líkamlega háður leitarvélinni og ef ég hefði fengið 50 ára fyrir hvert skipti sem ég hef „gúglað“ eitthvað um ævina væri ég múraður maður.

Það að viðurkennt sé að tala um að „gúgla“ þetta eða „gúgla“ hitt segir ýmislegt um hvernig sess fyrirbærið hefur skipað sér í daglegu lífi okkar. Orðið er meira að segja að finna í íslensku orðabók.

Ég á sex ára frænda sem er bæði í senn forvitinn og fróður gaur. Ég hef gaman af því að spjalla við hann um heimspekileg og menningarleg málefni og um daginn bárust samræður okkar að laginu Gangnam Style. Í kjölfarið bað frændi minn mig um að gúgla lagið en þar sem ég er takmarkaður áhugamaður um Gangnam Style beindi ég umræðunni frekar að Google og spurði frænda minn hvort hann vissi alveg hvað það væri eiginlega. Hann svaraði án þess að hika: „Já, það er svona eins og YouTube,

nema bara maður skrifar texta.“ Það var eitthvað við það að hann skyldi nota YouTube til þess að skilgreina Google sem mér fannst svo stórkostlegt. Drengurinn er sannarlega fæddur á tækniöld.

Skömmu seinna átti þessi sami strákur í samræðum við ömmu sína þar sem hann spurði hvort amma hans tryði á Jesú. Amman sagðist viss um að hann hefði verið til á sínum tíma en guttanum fannst það ekki nægilega skýrt svar og spurði: „Getum við ekki bara gúglað það?“

Það er skemmtilegt að ímynda sér - eða öllu heldur trú á því að hægt sé að gúgla allt og hver veit nema að svoleiðis verði það einn daginn.

Hafið þið gúglandi gott, Einar Lövdahl



**Hvenær byrjaðir þú að æfa fótbolta?**

Ég held ég hafi verið fjögurra ára þegar ég byrjaði að æfa og ég hef bara verið með boltann á tánum síðan. Ég byrjaði að fara á völlinn með pabba ung og eldri systkini mín voru líka í fótbolta.

**Varstu „sett“ í fótbolta?**

Nei, nefnilega ekki. Mér fannst þetta bara skemmtilegt frá upphafi. Pabbi hefur rosalegan áhuga á fótbolta og ég var alltaf jafn spennt að fara með honum á völlinn og líklega hefur áhugi minn kviknað út frá því. Ég held að mig hafi bara langað að spila og ég var snemma farin að leika mér með bolta.

**Þurftir þú að æfa með strákum fyrst þú byrjaði svona ung í fótbolta?**

Ég þurfti þess aldrei. Það er svo flottur kvenna-fótboltinn í Val. Við erum nokkrar sem ólumst upp saman í boltanum og það var alltaf mikil samkeppni á milli okkar og það myndaðist rosalega góð stemmning. Við erum ennþá þrjár eða fjórar úr þessum hóp að æfa saman enn í dag, allar upppaldar sem Valsarar, og það er ofboðslega gaman. Ég er rosalega mikill Valsari og er ofboðslega ánægð með mitt lið.

**Áttu þér happatölu?**

Ég hef flakkað svolítið á milli númera eftir að ég byrjaði í meistaraflokk en fyrir það spilaði ég alltaf í númer tíu. Bróðir minn var alltaf númer tíu og líklega vildi ég vera eins en ég held að hann hafi valið hana út af Maradona.

**Þú varst markadrottning Pepsi-deildarinnar í fyrra og ert einnig markahæst eftir leiki sumarsins með 11 mörk í 8 leikjum.**

Ég er allavega markahæst sem stendur og stefni að sjálfsögu á að halda því. Stefnan er auðvitað alltaf að skora.

**Hefurðu alltaf verið svona mikill markaskorari?**

Já, eiginlega. Mig minnir að ég hafi byrjað mjög sterkt þegar ég var lítil. Ég var sett fram strax í upphafi og hef skorað í gegnum alla yngri flokkana.

**Nú ert þú ekki bara fótboltakempa heldur MR-ingur í ofanálag. Skólinn hefur ekki beint það orð á sér að vera auðveldur, hvernig fer námið saman við fótboltann?**

Ég valdi brautina Náttúrufræði II sem er kannski aðeins auðveldari braut en Náttúrufræði I, það er aðeins minni stærðfræði á minni braut en auðvitað eru gerðar miklar kröfur til manns. Ég valdi samt Náttúrufræði II út af valinu sem er í sjötta bekk því ef maður er í fótbolta og hefur spilað með landsliðinu getur maður fengið það metið til eininga.

**Þú stefndir þá alltaf að því að fara í landsliðið og fá það metið?**

Já, þannig lagað. Þegar ég byrjaði í skólanum hafði ég spilað með U19-landsliðinu minnir mig og maður fær einhverjar einingar fyrir það líka.

**Tekst þér að eiga eitthvert félagslíf milli þess sem þú lærir og spilar fótbolta?**

Ég næ einhvern veginn alltaf að púsla þessu saman. Á virkum dögum í vetur fór ég í skólann, á æfingar og svo heim að læra og ef tími gafst til hitti ég vinina en það var ekkert sjálfsagt. Maður kallar þetta svo sem ekki fórn þegar maður er að gera það sem manni finnst skemmtilegt en ég hef alveg þurft að sleppa ýmsu í félagslífinu. Það er samt bara eitthvað sem ég er búin að sætta mig við og myndi ekki vilja breyta.

**Þú varst valin í EM-hóp A-landsliðsins núna á mánudaginn var, áttir þú von á að vera valin í hópinn?**

Maður vonar auðvitað alltaf það besta en ég bjóst ekkert við því frekar. Ég var mjög stressuð en mér list mjög vel á það sem er framundan. Það er afar gott að koma inn í þennan hóp, þetta eru svo skemmtilegar stelpur. Það er oft talað um að konur séu konum verstar en ég sé það ekki í þessum hóp. Þær eru allar orðnar svo þroskaðar og taka manni opnum örmum en maður finnur eins fyrir metnaðinum og áhuganum sem er fyrir hendi. Það er æðislegt að vera hluti af svona hópi.

**EM fer fram í Svíþjóð í júlí, kemur það ekkert illa við sumarvinnuna?**

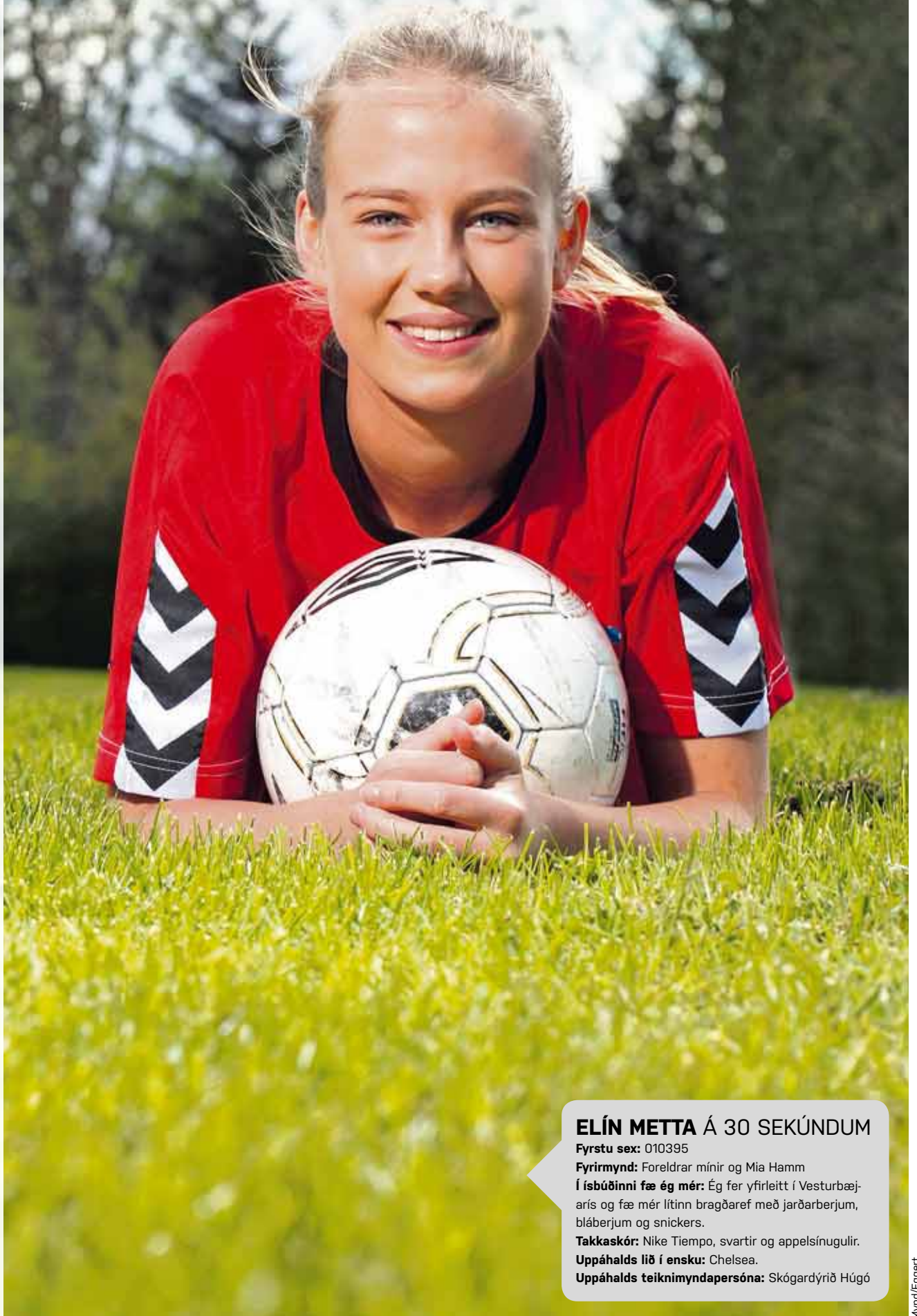
Ég er að vinna hjá Batik sem sér um bolaprentun og auglýsingavörur. Þeir hafa fullan skilning á því þegar ég þarf að fara aðeins fyrr til að komast á æfingar og svona sem er frábært. Ég þarf aðeins að ræða við þá að ég þurfi frí þarna í júlí en ég held að það verði ekkert mál.

**Hvert stefnir þú í framtíðinni?**

Ég er rosa spennt fyrir því að prófa að fara í háskólanám í Bandaríkjunum þar sem fótbolta-stelpur fá oft fullan skólalstyrk. Svo er atvinnu-mennskan líka stór draumur. Mér finnst atvinnu-mennskan frábært tækifæri til þess að kynna heiminum.

# Stefnan er alltaf að skora

*Knattspymukonan **Elín Metta Jensen** er Valsari í húð og hár. Í fyrra skoraði hún 18 mörk í Pepsi-deildinni og í júlí fer hún á sitt fyrsta stórmót með íslenska landsliðinu. Monitor rabbaði við markadrottninguna um lífið í boltanum.*

**ELÍN METTA Á 30 SEKÚNDUM**

**Fyrstu sex:** 010395

**Fyrirmynd:** Foreldrar mínir og Mia Hamm

**Í ísbúðinni fæ ég mér:** Ég fer yfirleitt í Vesturbæjarís og fæ mér lítinn bragðaref með jarðarberjum, bláberjum og snickers.

**Takkaskór:** Nike Tiempo, svartir og appelsínugulir.

**Uppáhalds lið í ensku:** Chelsea.

**Uppáhalds teiknimyndapersóna:** Skógardýrið Húgú



NÝTT  
BRAGÐ



BORÐA DREKKA  
TYGGJA

FYRIR STERKAR OG HREINAR TENNUR



Tannlæknafélag Íslands mælir  
með notkun xylitols sem  
aðalsætuefnis í tyggigúmmii

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



# Derhúfur og print áberandi í sumartískunni

**Stíllinn** hélt ferð sinni áfram frá síðustu viku og kíkkti í fleiri vinsælar fataverslanir og úrvalið sem þær bjóða uppá í sumartískunni í ár.



GALLERÍ 17

## Bland af allskonar merkjum



**Stíllinn ræddi við Hildi Ragnarsdóttur, bloggara og verslunarstjóra Gallerí 17**

**Hvað er mest áberandi í sumartískunni í ár?** Það sem er mest áberandi í tískunni í sumar er að mínu mati sportleg tíska, til dæmis strigaskór, netabolir, íþróttabolir og derhúfur. Síðan er mikið um print, bæði í kjólum, jökkum, bolum og gallabuxum. Hvítt er líka alltaf mjög sumarlegt og skærir litir.

**Hvað einkennir úrvalið í búðinni?** Við eigum mikið úrval af printuðum gallabuxum, en það sem einkennir okkur kannski einna helst er skemmtileg blanda af alls konar merkjum. Við erum bæði með sportlega tísku, rokkaralega og svo rómantískari og hippalegri.

**Hver er vinsælasta flíkin í búðinni þessa dagana?** Vinsælasta flíkin þessa dagana eru klárlega buxurnar frá nýja danska merkinu okkar Second One - koma í fullt af printum og eru allar á 9.995 kr. og svo netabolir í svörtu og hvítu.

**Hvaða flík er algjörlega ómissandi í sumar?** Ómissandi í sumar eru printaðar gallabuxur, hvítar flíkur, speglasógleraugu og góðir strigaskór.



SPÚÚTNIK

## Gallastuttbuxur vinsælastar

**Stíllinn ræddi við Rakeli Unni Thorlacius, verslunarstjóra Spúútnik**

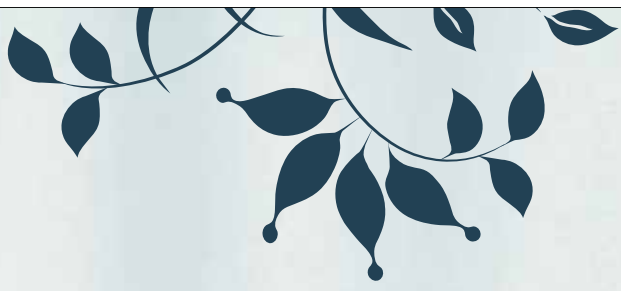
**Hvað er mest áberandi í sumartískunni í ár?** Það er eiginlega bara allt leyfilegt í tískunni núna. En það sem er svona mest áberandi er „sporty“ klæðnaðurinn. Skater-stutt pils, strigaskór og stuttir „sporty“ toppar. Það má sjást í naflann, en það var fáránlegt fyrir nokkrum árum. Gallasmekkbuxur, húfur, derhúfur og skrautlegir kimono eru einnig mjög áberandi.

**Hvað einkennir úrvalið í búðinni?** Við erum með rosalega mikið af allskonar dóti í búðinni hjá okkur. Leggjum áherslu að hafa mikið af gallastuttbuxum, kjólum, skarti og sjiffoni. Reynum að hafa eins mikið úrval af fötum hjá okkur fyrir alla aldurshópa og núna er að sjálfsögðu sumar svo við erum með sumarlegar flíkur.

**Hver er vinsælasta flíkin í búðinni þessa dagana?** Levis-gallastuttbuxurnar okkar eru án efa vinsælastar. Maður verður að eiga allaveganna eitt stykki af svoleiðis. Ég á fjórar í misjöfnum litum. Mæli með að eiga fjórar.

**Hvaða flík er algjörlega ómissandi í sumar?** Ég segi einhver fáránlega fallegur kimono. Annaðhvort stutt eða sítt. Passar við allt og er svo fallegt og fint.





Nýtt frá Gamla apótekinu

# Styrkjandi, nærandi, mýkjandi



 **GAMLA APÓTEKIÐ** / HERRAR

Herravörurnar frá Gamla apótekinu verja og styrkja húðina um leið og þær mýkja og viðhalda raka. Vörurnar innihalda engin viðbætt ilm- og litarefni og henta þess vegna einstaklega vel fyrir viðkvæma húð.

PRIMA TVINN • 066 • 111022

 Fylgstu með okkur á Facebook / [www.gamlaapotekid.is](http://www.gamlaapotekid.is)

Fást í öllum helstu apótekum um land allt

**VELJUM ÍSLENSKT**



SUZIE Q

## Rokk og ról og retro-fílingur

Stíllinn ræddi við Guðlaugu Elísu Einarsdóttur og Magnús Má Lúðvíksson eigendur Suzie Q.



Hvað er mest áberandi í sumartískunni í ár? Í kvenfatnaðinum er mikið um litrík og skrautleg print, bæði í neðri- og efri þörtum og þá er mjög flott að blanda saman mismunandi printum. Það er mikill 90's fílingur í gangi með smá-hippáívaði, stuttir bolir, mynstraðir síðir kjólar, bomber-jakkar, þröng upphá pils í allskonar printum og stuttir toppar við og hvítt og aftur hvítt. Í raun er svo margt í gangi og nánast allt leyfilegt, annaðhvort grípur það þig eða ekki.

Hjá strákonum eru stuttermá skyrtur mjög sýnilegar, bæði í einlit og skemmtilegum printum, bomber-jakkar eru einnig áberandi og stuttbuxur í skemmtilegum litum. Mjög flott að dressa upp stuttbuxurnar með finum blazer og skyrtu og jafnvel slauflu eða bindi.

Hvað einkennir úrvalið í búðinni? Dömunum er mikið af litríkum stuttum bolum, stuttbuxum í skemmtilegum hippamynstrum, kögurbolum, bomber „floral“ jökkum, skræpóttum skyrtum, rokkuðum innan undir toppum og pils í skrautlegum printum. Rokk og ról með 90's ívaði, getur ekki klikkað.

Í herradeildinni er gott úrval af bolum og hlýrabolum í hressandi litum og printum, stuttermá skyrtum, léttum sumarjökkum og stuttbuxum í björtum litum. Sumarlegur „retro-fílingur“ í gangi.

Hvað er vinsælasta flíkin í búðinni þessa dagana? Hjá stelpunum eru það stuttu bolir, kögurtopparnir og bomber-jakkarnir. Herra megin eru það hlýrabolir, stuttermá skyrturnar, stuttbuxurnar og sumarjakkarnir.

Hvaða flík er gjörsamlega ómissandi í sumar? Það er „möst“ fyrir alla drengi að eiga að minnsta kosti eina stuttermá skyrtu. Svo er léttur jakki og góðar stuttbuxur hin vænsti staðalbúnaður fyrir sumarið því auðvelt er að dressa sig upp fint þótt þú sért í stuttbuxum. Hjá stelpunum er gott að eiga einn skrautlegan bomberjakka enda hægt að nota þá við svo mörg tilefni og svo er síður, hippalegur kjóll algjörlega ómissandi sem hægt væri að dressa upp með hælum og skarti og niður með grófum stígvélum og bikerjakka.



FANNEY

UPPÁHALDS TÍSKUTRENDIÐ ÞESSA DAGANA: FLOTTIR SOKKAR, DERHÚFUR, SÍÐIR KJÓLAR, FLOTT MYNSTUR, LÉTTARI KLÆÐNAÐUR OG SUMARTÍSKAN ALMENNT.

ÞÓRHILDUR UPPÁHALDS TÍSKUTRENDIÐ ÞESSA DAGANA: FÍN SÓLGLERAUGU, LITAGLEÐI OG FLOTTIR SKÓR.

KATLA UPPÁHALDS TÍSKUTRENDIÐ ÞESSA DAGANA: LITIR, SKEMMTILEG MYNSTUR OG FLOTT SÓLGLERAUGU.

210-BLOG.BLOGSPOT.COM

# Lifandi og fjölbreytt blogg síða

Stíllinn hitti á þær Fanney Ingvarsdóttur, Kötlu Þorgeirsdóttur og Þórhildi Gunnarsdóttur en þær halda úti blogg síðunni 210 blog.

Hvað kom til þess að þið vinkonur ákváðuð að opna blogg síðu?

Í Garðabæ er starfandi hópur hjá bænum sem kallast Skapandi sumarstörf. Þar býðst ungu fólki að vinna að eigin verkefnum. Oftast eru þessi verkefni listatengd og má þar nefna tónlist, myndlist, vöru- og fatahönnun og margt fleira. Við komum með þá hugmynd af hafa virkt blogg í sumar þar sem við fjöllum um allt á milli himins og jarðar, í rauninni allt sem okkur dettur í hug og höfum gaman af.

Hvert er markmiðið með síðunni?

Halda uppi lifandi og skemmtilegu bloggi á vegum Garðabæjar þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Fá útrás fyrir tjáningarþörf okkar og deila með lesendum því sem við höfum áhuga á.

Hvað bloggið þið einna helst um?

Það er erfitt að nefna eitthvað eitt ákveðið. Við reynum að hafa það sem fjölbreyttast en auðvitað er hægt að nefna atriði eins og tísku, förðun, íþróttir, eldamennsku og bakstur. Við erum einnig duglegar við að taka viðtöl við áhugaverða Garðabæinga og gera svokallað „diy“ eða gerðu það sjálfur og margt fleira.

Hefur hver ykkar sérstakt hlutverk innan síðunnar?

Nei, í rauninni ekki. Við vinnum nánast að allri síðunni í sameiningu en auðvitað koma þess á milli mismunandi færslur frá hverri og einni. Við erum þrjár vinkonur sem erum allar með okkar mismunandi skoðanir, það er það sem gerir þetta svo skemmtilegt.



ÞESSA BLÓMAKRANSA GERÐU STELPURNAR SJÁLFA



STELPURNAR ERU DUGLEGAR AÐ BAKA OG LEYFA LESENDUM AÐ SJÁ AFRAKSTURINN

Hverju mega lesendur búast við frá ykkur í sumar?

Við lofum mikilli virkni og ætlum að halda áfram að koma með skemmtilegar og áhugaverðar færslur.



# SAFAR OG BOOZT Í FRÍSKLEGUM LITUM



## BANANA JARÐARBERJA SAFI

Jarðarber eins og rauðar varir.  
Banani eins og bros í laginu.  
Þetta kemur allt heim og saman  
í munnum. Ávöxturinn er  
blanda af orku og ánægju.



## HINDBERJA MANGÓ SAFI

Af hverju laðast hindberin að  
mangóinu? Hvað sér mangóið  
í hindberjunum? Eitt af þessum  
samböndum sem enginn skilur.  
En útkoman er unaðslega góð.



## TROPICAL BLÁBERJA SAFI

Við stillum blandarann á minnsta  
snúning svo hann hitni ekki um  
of. Suðrænar ástríður og bláber  
sem eru að springa af orku.  
Svalandi í hitanum.



## JARÐARBERJA BOOZT

Jarðarberjaplantan er af rósaætt.  
Hér færðu dásamlega fallegan  
vönd af þessum rauðu, sætu,  
safaríku aldinum. Þetta er  
ástarjätning í glasi.



## LÉTT SKÓGARBERJA BOOZT

Skógardísirnar dansa létt milli  
trjána og tína skógarber  
í bastkórur. Leyndarmálið á bak  
við fínlegan vöxt þeirra er þessi  
þyngdarlaus drykkur.



## GRÆNN SPÍNAT OFURSAFI

Hvor mundi vinna ef Hulk færi í  
sjómann við Stjána bláa? Um það  
er erfitt að spá en þeir mundu fá  
sér einn svona eftir átökin.  
Hrikalega góður.



## SUÐRÆNN ANANAS MANGÓ BOOZT

Havaískyrtan blaktir í svalandi  
golu af hafi. Einhver spilar á  
úkúlele í fjarska. Hvergi ský  
á himni og sætur ilmur í loftinu.  
Viltu röf?



## MORGUN BOOZT

Vekjaralukkan er bara tæki sem  
segir þér að fara á fætur. Það  
tekur lengri tíma að vakna.  
Hér er morgunhressing sem  
vekur þig almennilega.



## GRÆNT OFURBOOZT

Nú til dags gengur allt út á  
græna orku. Grænar jurtir draga  
til sín ákveðnar ljósbylgjur frá  
sólinni. Þaðan kemur krafturinn í  
þennan ofurdrykk.



KVENNARÁÐ KNATTSPYRNUEILDAR KR KYNNIR

# STELPUR

— í —

## FÓTBOLTALANDI

VIÐ ERUM ÖLL BRJÁLUD Í FÓTBOLTA

## KR Á MÓTI HETTI

29. JÚNÍ KL. 14:00

Á KR-VELLINUM



LJÓSMYNDARI: GUNNAR SVANBERG STÍLISTI: ALDA B. GUÐJÓNSDÓTTIR FÖRÐUN: STEINUNN ÞÓRÐARDÓTTIR HÖNNUN: VALUR ÞORSTEINSSON  
MÓDEL: HELENA SÆVARSDÓTTIR AÐSTOÐ VIÐ FÖRÐUN: FLÓRA KARÍTAS BUENAÑO AÐSTOÐARLJÓSMYNDARI: GÍSLI SVENDSEN

# Ég er túristi í eigin landi

**Arnór Dan Arnarson** kemur fram á Eistnaflugi og spilar í síðasta sinn á **Faktorý** í sumar. Hann ræddi við **Monitor** um „dverginn í Austurríki“, næstu plötu **Agent Fresco** og tónleikastaðamálið mikla.



**A**rnór Dan Arnarson skaust fram á sjónarsviðið með Agent Fresco þegar hljómsveitin vann Músiktilraunir árið 2008 og var þá nýfluttur til landsins eftir að hafa alist upp í Danmörku. Af þeim ástæðum segist söngvarinn hafa sérstakt sjónarhorn á íslenskt samfélag og menninguna hérlandis og kallar sig raunar ferðamann í eigin landi. Á sömu forsendum segist hann geta fullyrt að aðráttarafið sem trekkir túrista til landsins sé náttúrufegurðin og tónlistin. Blaðamaður Monitor settist niður með söngvaranum lífsglaða og ræddi við hann um tónleikastaðamálið mikla, framhaldið hjá Agent Fresco, næturvinnu, fótboltspark án klæða og allt þar á milli.

Texti: Einar Lövdahl  
Myndir: Styrmir Kári

einar@monitor.is  
styrmirkari@mbl.is

**Þú varst stressaður fyrir að mæta í myndatöku vegna sólbruna. Fórstu of geyst í „tanið“?**

Já, það mætti kannski kalla mig Arnór Tan núna (hlær). Við í Agent Fresco fórum út á land í heila viku að æfa og semja nýju lögin okkar. Síðustu dagana var svo drullugott veður svo við Vignir bassaleikari ákváðum að fara snemma á fætur og skelltum okkur í göngutúr. Við vorum léttklæddir í göngunni en sögðum síðan: „Fokk itt, nú „tönum“ við almennilega,“ og skelltum okkur bara úr öllum fötum. Við spiluðum meira að segja smá fótbolta allsberir. Daginn eftir þurfti ég hins vegar að gjalda þess og er ennþá að vinna í því með góðu aloe vera-kremi.

**Þú segir að hljómsveitin hafi verið að semja og æfa nýja tónlist. Má þá búast við nýrri plötu í brád?**

Í fyrria töludum við alltaf um að það kæmi út ný plata í lok 2012 og núna miðum við við lok 2013, þannig að þú heyrir að það er mjög erfitt að negla niður einhverja staðfesta tímasetningu. Þetta snýst nefnilega um fleira en að klára tónlistina. Við þurfum að skoða tilboð frá útlenskum plötuframtækjum og svo framvegis. Það kemur klárlega eitthvað nýtt efni út í ár, að minnsta kosti eitt lag. Út af öllu veseninu í kringum útgáfu er alltaf svo erfitt að lofa einhverri dagsetningu. Vonandi sem allra fyrst, við höfum ekki þolinmæði til að bíða mjög lengi eftir að efnið er klárt.

**Hvernig er nýja efnið?**

Fyrir fólk sem þekkir plötuna okkar, A Long Time Listening, þá er hægt að lýsa þessu best með því að við ætlum að stíga næstu skref með flestallar þælingar sem við vorum með í gangi á henni. Við erum allir svolitlir „metalhausar“, svo við elskum að vera með aggressífa hluti í tónlistinni okkar en á sama tíma elskum við popp og tilfinningaríka tónlist. Svo verður við með ný hljóðfæri, nýtt „sánd“ og leikum okkur með rafrænar þælingar.

**Það eru liðin þrjú ár frá síðustu plötu, A Long Time Listening. Að mati ykkar hörðustu aðdáenda er það alltof langur tími. Átti nafn plötunnar kannski að gefa til kynna að fólk ætti að hlusta á hana í þrjú, fjögur ár áður en þið gæfuð út næstu plötu?**

Er það ekki bara frábær skýring (hlær)? Nei, að sjálfsgöðu viljum við auðvitað gefa nýtt efni út sem fyrst og viljum ekki láta of mikinn tíma líða á milli plötna, en á sama tíma hefur þetta verið nauðsynlegt. Stefnan okkar er að endurtaka okkur ekki og til þess þurftum við að fá svigrúm til að koma alveg ferskir inn aftur.

**Ykkur til varnar má kannski líka fylgja sögunni að það voru 17 lög á plötunni.**

Nákvæmlega, þetta var tvöföld plata – hættið að kvarta (hlær).

**Mér skilst að þið séuð vanir að semja og taka upp að nóttu til. Hvers vegna?**

Við Tóti (gítarleikari), sem semjum mestallt, vinnum bara rosa mikið á næturnar en mér finnst erfitt að útskýra hvers vegna. Það er bara svo gott að vinna svona vinnu þegar það er engin truflun í gangi. Kyrrðin veitir mér mikinn innblástur og úr kyrrðinni kemur kaos. Þá vakna allar tilfinningarnar sem nýtast mér í að semja tónlist.

**Fyrstu helgina í júlí farið þið austur til að spila á Eistnaflugi í þriðja skipti. Hvernig er stemningin þar?**

Hún er frábær, Eistnaflug og Airwaves eru uppáhalds-tónlistarhátiðarnar mínar á Íslandi. Það er svo gott fólk í metalsenunni. Á Eistnaflugi sérðu ekkert nema fólk að hlæja saman, knúsast og „slamma“ saman. Fyrir tónlistarmenn er þetta líka frábær hátið af því að það er allt svo vel skipulagt og bara til fyrirmyndar. Það er bara

eitthvað fallett við Eistnaflug og okkur finnst heidur að fá að vera með, þar sem við erum náttúrulega ekki eiginlegt metalband.

**Svo eru tónleikar á Faktory seinna í júlí, sem verða hálfgerðir kveðjutónleikar ykkar á þeim stað, þar sem honum verður lokað síðar í sumar. Verða tár felld þar?**

Það verður allavega sorglegt. Ég tengist Faktory svo sterkum böndum. Við í Agent Fresco spiluðum á opnunartónleikunum þar, þar hitti ég kærustuna mína í fyrsta skipti og svona, svo þetta verður mjög persónulegt fyrir mig. Við ætlum líka að fara nostalgíuleiðina með því að spila með Mammú og Benny Crespo's Gang sem eru hljómsveitirnar sem við spiluðum svo mikið með þegar við vorum að byrja. Það verður ótrúlega gaman að spila með þeim en erfitt og ömurlegt að kveðja staðinn.

**Þú tjáðir skoðanir þínar á þessari lokun með einlægum skrifum á Facebook-síðu Agent Fresco.**

Já, mér finnst þetta svo mikil synd og svo mikill óþarf. Málið er að ég er alinn upp í Danmörku og kom bara hingað árið 2006 svo það má því eiginlega segja að ég sé túristi í eigin landi. Þar að auki var pabbi minn með ferðaskrifstofu í Danmörku sem skipulagði ferðir til Íslands og ég vann þar um tíma. Með öðrum orðum veit ég nákvæmlega af hverju ferðamenn koma til Íslands, það er vegna náttúrunnar og tónlistarinnar. Þegar Faktory verður lokað verða bara tveir almennilegir staðir eftir fyrir hljómsveitir sem vilja halda tónleika með góðu „sándi“. Það er Volta og Gaukur á Stöng, sem eru meira að segja í sama húsnæði. Það er svo mikið grín hvað fólk hugsar skammt fram í tímann í þessu samhengi.

Það þarf líka að taka fram að það er ekki bara nóg að opna tónleikastað. Faktory er miklu meira en það. Til að svona dæmi gangi upp þarf gott fólk með góðu hjörtu sem er tilbúið að leggja ótrúlega mikla vinnu á sig til að skapa rétta umgjörd. Þeir sem standa á bak við Faktory eru búnir að vera að byggja þetta upp í þrjú ár, með stöðugum viðbótum við hljóðkerfi, aðstöðu og svo framvegis ásamt því að vera ábyrgðarfullir. Þegar öllu er á botninn hvolft er þetta auðvitað flókið og leiðinlegt mál þar sem ákveðið samningsbrot hefur átt sér stað, eins og komið hefur fram, auk þess sem málið er lítað af samskipta- og virðingarleysi.

**Ert þú sem sagt vel inni í málum?**

Já, þetta eru góðir vinir mínir sem reka Faktory. Þetta fer einmitt svo sérstaklega mikið fyrir brjóstið á mér af því að ég veit hvað þetta eru duglegir og yndislegir strákar. Þetta er ekki bara einhver staður sem er verið

að loka, það er verið að skemma frábært starf. Það má ekki misskilja mig, auðvitað þarf að byggja einhver hótél til að hýsa gesti okkar, en að fórn bestu plássum miðborgarinnar og rífa mikilvæga staði fyrir menningarlífið fyrir hótél er það sem fer fyrir brjóstið á mér. Dæmi um vel heppnaða framkvæmd er Hótél Marina, þar sem byggt var á stað sem var ekki jafnvel nýttur og staðirnir sem við erum að tala um og með því hefur miðbærinn bara stækkað, það er gott mál. En þetta er auðvitað erfitt og viðkvæmt mál. Nú er allavega búið að skipuleggja svakalega dagskrá á Faktory þennan lokamánuð og ég vona bara að sem flestir njóti hennar.

**Hvað heldur þú að muni gerast hvað tónleikastaði varðar? Sprettu upp nýir staðir?**

Vonandi er þetta eins og fönix, að það komi eitthvað fallett upp úr öskunni. En þetta með Faktory er bara svo mikill óþarf af því að þetta er svo ógeðslega góður staður. Það að vera með höfuðborg sem er fræg fyrir mikið tónlistarlíf og eiga síðan allt í einu ekki stað sem tekur 500-1000 manns, eins og Nasa,

og að missa Faktory líka er bara grín. Harpa er flott hús en hún er ekki beint staður fyrir grasrótna. Það er bara erfitt að horfa upp á það þegar menn eru búnir að leggja blóð, svita og tár í eitthvert verkefni og það er bara tekið frá þeim svona (smellir fingri). Þetta er eins og með margt hérlandis, maður veit ekki hvort maður á að hlæja eða gráta. Ég elska að búa hérna en blaðran er löngu sprungin hjá mér þegar kemur að þessum hlutum.

**Eins og þú segir hefur þú dálítið skemmtilegt sjónarhorn á íslenskt samfélag þar sem þú bjóst í Danmörku frá 5 til 21 árs aldurs. Hvernig var að alast upp í Danmörku?**

Ég fékk frábært uppeldi og þó svo að foreldrar mínir hafi ekki verið efnaðir þá pössuðu þeir upp á að við færum alltaf einu sinni á ári til Íslands svo ég fór að elska landið meira og meira. Pabbi minn, Örn Jóns Petersen, var ótrúlega virkur hérlandis, bæði í íþróttum og til dæmis í útvarpi, og mér fannst alltaf svo heillandi hvað hann náði að gera margt á stuttum tíma á Íslandi.

Hann elskaði landið mjög mikið og ég smitaðist af því. Sem unglingur varð ég sjúklega mikill aðdáandi Sigur Rósar, Mínus og Múm, svo dæmi séu tekin, þannig að ég veit nákvæmlega hvernig erlent fólk upplifir íslenska tónlist. Þegar ég missti pabba minn úr krabbameini 2006 fór jarðarförin fram hérlandis og ég ákvað bara að verða eftir á Íslandi.

**Hausið 2008 ætlaðir þú aftur til Danmerkur í leiklistarskóla en dast inn Agent Fresco fyrir tilviljun. Ert þú feginn því að hafa dottið inn í hljómsveitina?**

Já, ég get ekki annað verið þakklátur fyrir þessa röð tilviljana sem kom mér á þann stað sem ég er nú. Á sama tíma stend ég í þakkarskuld við fullt af fólki. Ég hef líka reynt að hafa það fyrir reglu að vera óhræddur við að stökkva á flestöll tækifæri sem mér bjóðast. Ég var sem sagt bara að læra söng í FÍH þegar strákarnir spurðu mig bara rétt fyrir Músiktilraunir hvort ég vildi vera með í Fresco og ég vissi ekki neitt hvað ég var að gera uppi á sviði, þetta var algjör spuni. Áður en ég vissi af unnum við Músiktilraunir, áttum að spila á Armarhóli á 17. júní og svo á Airwaves og mér fannst þetta allt geðveikt.

**Ég tengist Faktory svo sterkum böndum. Við í Agent Fresco spiluðum á opnunartónleikunum þar, þar hitti ég kærustuna mína í fyrsta skipti og svona...**

**Hafðir þú þá verið í hljómsveitarstússi í Danmörku?**

Já, ég var í hljómsveit með vinum mínum í Danmörku. Einn þeirra heitir Martin og er í Vinnie Who, sem er svona flottasta partíhljómsveitin í Danmörku og hafa spilað á Airwaves. Við vorum saman í nu metal-hljómsveit sem hét Despero. Ég er bara þakklátur fyrir að YouTube hafi ekki verið byrjað þá, svo það getur enginn flett þessu upp (hlær). Seinna varð sami hópur að hljómsveitinni Rosa og þá gerðust frábærir hlutir. Þeir sem hafa heyrt Rosa-lög geta fundið smá líkt í þeim og Fresco-lögnum.

**Mér skilst að þú sért kallaður „mamman“ í Agent Fresco.**

Já, það er fyndið hvernig maður er alltaf bara afurð af umhverfinu. Gott dæmi um það er Vignir bassaleikari. Í hljómsveitinni okkar er hann svona barnið, en svo í Ultra Mega Technobandinu Stefán, þar er hann pabbinn. Ég hef bara smám saman orðið sá sem tók það að sér af því að enginn annar gerði það. Ég get verið rosalega nákvæmur og ég vil hafa hlutina vel undirbúna og skipulagða. Það að vera í hljómsveit snýst nefnilega um svo miklu, miklu meira en bara að semja og spila tónlist.

**Þið strákarnir í hljómsveitinni hafið farið í nokkur tónleikaferðalög til útlanda og í slíkum ferðum verða alltaf til einhverjar hljómsveitasögur. Ert þú til í að segja mér söguna af dvergnum í Austurríki?**

Hún er hræðileg (hlær). Þegar við keyrum milli tónleikastaða erum við vanir að fara í leiki eins og Hver er maðurinn? Einu sinni þegar ég átti að gera var ég með leikarann Warwick Davis, sem er sennilega frægasti dvergaxni leikari heims, en strákarnir vissu ekkert hver hann var og ég var svo ótrúlega hissa á því. Þetta kvöld áttum við að spila á stað í Austurríki og í hljómsveitinni sem hitaði upp fyrir okkur var einn gaur sem var rosalega lágvaxinn. Rétt fyrir tónleikana vorum við Tóti gítarleikari í tölvunni og ég ætlaði að sýna honum Warwick Davis og þegar við flettum honum upp á IMDb.com kom upp ljósmynd úr bíómyndinni Leprechaun (ísl. búálfur) svo ég öskraði auðvitað „leprechaun!“ og á nákvæmlega sama tíma labbar lágvaxni gæinn inn – og ekki nóg með það heldur var hann einmitt klæddur í grænar buxur. Hann varð alveg stjarfur og til að bæta gráu ofan á svart þurfti Tóti að reyna að fela það sem var á tölvuskjánum og sussa á mig, sem lét þetta bara líta enn verr út. Sem betur fer skemmtum við okkur vel með þessum manni seinna en kvöldið en þetta var hræðilegt augnablik og ég er ennþá að þæla í að senda manninum skilaboð á Facebook til að útskýra að ég hafi alls ekki verið að kalla hann búálf.

**Undanfarin misseri hefur þú einnig starfað töluvert með Ólafi Arnalds. Hvernig kom það til?**

Hvorugur okkar man hvenær eða hvernig við kynntumst, en Óli bauð mér upphaflega að semja eitt lag með sér sem endaði á að vera lagið Old Skin. Hann hefur seinna viðurkennt að það var hálfgerð tilraun til að sjá hvernig það var að vinna með mér og upp frá því bauð hann mér að taka þátt í að semja laglínur og syngja nokkur lög á plötunni sinni og það hentaði mér bara fullkomlega á þeim tímamarki. Við í Fresco vorum nýbúnir að gefa út plötu og fylgja henni eftir og mig langaði að prófa að gera eitthvað allt annað áður en

## Síðasta sem ég...

**Síðasta borg sem ég heimsótti fyrir utan landsteinana:** Ég fór til Kaupmannahafnar fyrir mánuði í bestu ferð lífs míns. Ég náði að heimsækja fjölskylduna mína og bestu vini sem búa þar, spila með Agent Fresco og fara á Beyoncé-tónleika með kærustunni.



**Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á:** Ég er Subway-fíkill og á eiginlega skilið að fá styrktarsamning frá þeim. Ef þið getið reiddað því væri það mjög vel þegið, ég gæti orðið hinn íslenski Jared. Ég fékk mér sem sagt Subway eftir fótbolta í gær.



**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Ég var að kynna Good Will Hunting fyrir Vigdís kærustunni minni um daginn. Það er góð mynd en Vigdís sofnaði eins og hún gerir alltaf.



**Síðasti hlutur sem ég keypti mér:** Ég keypti mér skyrta af Guðrúnu Guðjónsdóttur vinkonu minni sem er með Hugin og Munin. Ég mæli með þeim.



**Síðasta húsverk sem ég innti af hendi:** Ég er hræðilegur „handyman“ við flest húsverk nema að taka til, ég vil helst hafa snyrtilegt í kringum mig. Ég þreif allt fyrir nokkrum dögum og þreif gullfiskabúrið.



**Síðasta skipti sem ég sagði einhverjum að mér vænt um hann:** Það var í morgun við Vigdís. Mér finnst afar mikilvægt að kveðja fólk sem mér þykir vænt um með knúsi og kossi.



við færum að semja fyrir næstu Fresco-plötu. Við fórum síðan í kynningartúr þar sem maður fékk að syngja á sjúklega flottum stöðum með símfónihljómsveit og það var ólýsanlegt.

**Þið eigið líka saman lag sem kemur í lok hvers þáttar af Broadchurch, sem slegið hafa í gegn í Englandi og verða sýndir í bandarísku sjónvarpi í haust.**

Já, Óli var fenginn í að semja tónlist fyrir þessa þætti sem eru geðveikir. Hann bauð mér að semja sönginn fyrir lagið og það gekk allt saman upp. Ég fékk reyndar ekki að semja textann, það var þínu leiðinlegt, en söngurinn minn kemur allavega alltaf í lok hvers þáttar. Þetta Ólaferli hefur sem sagt verið algjört ævintýri og það hefur líka gefið mér frábær tækifæri og ég hef tekið eftir því á Facebook að Agent Fresco hefur eignast fleiri aðdáendur úti í heimi í gegnum þetta verkefni, sem er snilld.

**Talandi um áskoranir, þá sendi ég umsókn á Pegasus þegar það var verið að leita að sköllóttum Íslendingum fyrir Game of Thrones en hef ekki fengið svar.**

**Sérð þú fyrir þér að framtíðin beri í skauti sér fleiri verkefni fyrir þig sem sólosöngvara?**

Ég sækist alltaf eftir áskorunum. Ég hef fengið mörg skemmtileg og óskemmtileg tilboð að undanförmu og ég stekki á þau skemmtilegu ef ég hef tíma. Þetta er samt mjög skýrt hjá mér, Agent Fresco er númer eitt hjá mér. Ég hef meira að segja þurft að taka það fram við fólkið sem stendur mér næst af því að tónlistin er lífið mitt. Talandi um áskoranir, þá sendi ég umsókn á Pegasus þegar það var verið að leita að sköllóttum Íslendingum fyrir Game of Thrones en hef ekki fengið svar. Ég elska Game of Thrones þannig að ég er sjúklega svekktur að hafa ekki fengið neitt svar. Ég vona bara innilega að þeir hafi þá fundið einhverja frábæra sköllótta gaura hérna á Íslandi, annars verð ég brjálaður.

## SMÁA LETRIÐ

### KVIKMYNDIR

**Myndin sem ég get horft á aftur og aftur:** *Waking Life*, ég held að ég hafi séð hana 15 sinnum.

**Myndin sem ég væli yfir:** Vegna þess að ég missti pabba minn tengi ég mjög við myndir sem snúast um samband föður og sonar og græt yfir þeim, eins og til dæmis *The Road* og *Big Fish*. Svo verð ég að nefna Engla alheimsins.

**Myndin sem ég grenja úr hlátri yfir:** *This Is Spinal Tap*.

**Uppáhaldsmyndin mín í æsku:** Þegar ég var lítill þá langaði mig að vera Agent Molder í *X-Files*.

**Versta mynd sem ég hef séð:** *The Room*, en hún er samt líka best.

### TÓNLIST

**Lagið í upphaldi þessa stundina:** *The Shame* með *The Blood Brothers*.

**Lagið sem kemur mér alltaf í gott skap:** Sjónvarpsþáttarstefið í *Benny Hill*, það er einkahúmor hjá mér og vini mínum í Danmörku.

**Lagið sem ég fila í laumi:** Ég „blasta“ öllu, en en ef ég þarf að nefna eitthvað þá er það bara eitthvað nu metal sem ég hef hlustað á frá því að ég var yngri.

**Lagið sem ég syng í karóki:** *Maniac* með *Michael Sembello* og svo líka *Take on Me* með *A-ha* af því að ég er með dansspor við bæði lögin.

**Nostalgíulagið:** *Drive* með *The Cars*.

### FORM OG FÆÐI

**Uppáhaldsmatur:** *Kebab*.

**Maturinn sem ég fæ mér þegar ég ætla að taka mig á:** *Borða* eins en hreyfi mig meira.

**Versti matur sem ég hef smakkað:** Er alæta, bring it on!

**Líkamsræktin mín:** Fótþol (KF Mjóðm) og hot yoga.

**Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum mínum:** Skoraði þrennu í bikarúrslitum með liðinu mínu *Sorø Freyja* í Danmörku.



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

For more information call +394 (511) 5500



diesel.com

**Í upphafi vikunnar birtist nýjasti Vinsældalisti Rásar 2 þar sem útgáfa ykkar Kaleo-manna af Vori í Vaglakógi trónir á toppnum. Kom þetta þér í opna skjöldu?**

Já, þetta kom mjög skemmtilega á óvart. Það er að sjálfsögðu ánægjulegt að þetta veki athygli og fólk á öllum aldri virðist hafa skoðanir á þessu, líklega vegna þess hvaða lag þetta er, sem er mjög skemmtilegt.

**Eruð þið forfallnir Villa Vill-menn eða hvers vegna ákváðuð þið að taka þetta fræga lag?**

Ég er bara fyrst og fremst virkilega hrifinn af þessu lagi og hef spilað það í gegnum tíðina. Ég útsetti þessa útgáfu fyrir svona ári og ber mikla virðingu fyrir Jónasi Jónassyni, sem samdi lagið, og Kristjáni frá Djúpalæk, sem samdi þennan fallega texta. Auðvitað gef ég samt Villa líka fullt kredit. Lagið er hrikalega fallett og má spila á margan hátt. Eins og við segjum, gott lag má spila á hvaða hátt sem er.

**Nú er myndband í bígerð við lagið, ekki satt?**

Jú, öll síðastliðin helgi fór í að taka upp myndband sem verður frumsýnt á Gamla Gauknum á föstudagskvöld. Við tókum upp alveg fram undir morgna helgarinnar í samstarfi við félag okkar, Baldvin Vernharðsson, sem var að klára Kvikmyndaskólann, og Hörð sem leikstýrir myndbandinu. Við fengum leikara til liðs við okkur og það unnu þetta allir af góðmennsku og hjálpsmi og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir. Það verður að fá að koma í ljós hvernig myndband þetta er, en þetta verður einhvers konar ástarsaga í íslensku náttúru.

**Fyrir á árinu senduð þið frá ykkur lagið Rock n' Roller sem einnig var leikið í útvarpi. Er plata á teikni-borðinu?**

Við stefnum á að gefa út EP-plötu í ágúst. Við tókum plötuna upp hjá Arnari Guðjónssyni úr Leaves og það gengur svo sem ekkert alltof hratt þar sem við fjármögnum hana sjálfir og allt slíkt. Við öflum fjár með því að spila jafnóðum en með aukinni athygli og fleiri giggum gengur þetta hraðar fyrir sig.

**Tónlist ykkar virðist innblásin af svokölluðu gullaldarrokki. Er það hluti af dálæti þínu á menningu fyrri tíma að vera ekki á Facebook?**

Ég veit ekki alveg hvernig ég á að svara þessu (hlær). Þó svo að Facebook hafi vissulega sína kosti þá nenni ég bara ekki að gefa mér tíma í að vera hluti af þessari netmenningu, þetta höfðar bara ekki til mín.

**En hvernig gengur að koma tónlist sinni á framfæri án þess að vera á Facebook?**

Hljómsveitin er nú með Facebook-síðu og ég læt þar við sitja. Ég kem reyndar sem minnst að henni en við notum hana auðvitað töluvert til að auglýsa hvar við erum að spila og svo framvegis. Þetta hefur ekki bitnað á mér eða okkur til þessa að minnsta kosti.

**Hvað þýðir „Kaleo“?**

Þetta er karlmannsnafn frá Havaíeyjum sem þýðir víst líka „hljóð“ á havaísku. Í því samhengi má nefna að Davíð, trommuleikarinn okkar, er getinn á Havaíeyjum. Úr því að ég er að nefna það, þá má fljóta með að ég er getinn uppi á jökli.

**Fer sumarið bara í að klára plötuna eða verður nægur tími fyrir tónleikspileri?**

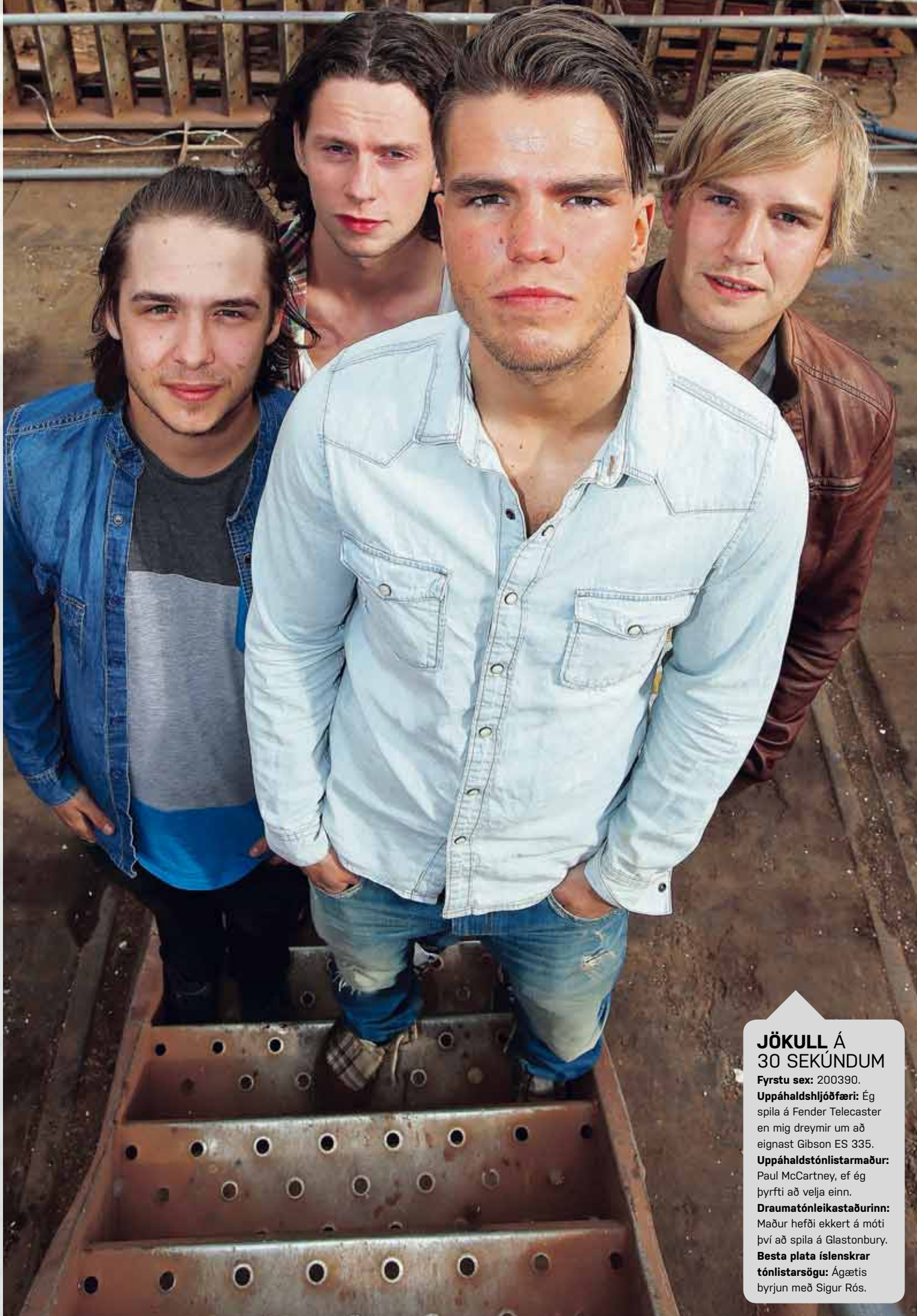
Hjólin eru skyndilega farin að snúast svolítið hratt hjá okkur, það er auðvitað frábært. Sumarið fer vissulega í að klára plötuna, það á að vera í forgangi, en annars reynum við að vera sem duglegastir að spila. Við erum að spila á Gamla Gauknum á laugardaginn ásamt Vintage Caravan og svo spilum við hátíðinni Ólæti á Ólafsfirði.

# Vita hvar þeir eru getnir

Lagið Vor í Vaglakógi í nýrri útsetningu hljómsveitarinnar

Kaleo hefur ómað í gríð og erg í útvarpi að undanfögnu.

Monitor tók púlsinn á Jökli Júlíussyni söngvara.



**JÖKULL Á 30 SEKÚNDUM**

Fyrstu sex: 200390.

**Uppáhaldshljóðfæri:** Ég spila á Fender Telecaster en mig dreymir um að eignast Gibson ES 335.

**Uppáhaldstónlistarmaður:** Paul McCartney, ef ég þyrfti að velja einn.

**Draumatónleikastaðurinn:** Maður hefði ekkert á móti því að spila á Glastonbury.

**Besta plata íslenskrar tónlistarsögu:** Ágætis byrjun með Sigur Rós.





@alfrunmarta #monitormynd



@oghvad\_ Meik eða beil?? #snowboarding in da #mall #oftgertþettaáður #monitormynd



@alfrunmarta #AsgeirTrausti #live #olympia #paris Loved the set!! Great #music from #iceland, amazing voice!



# #monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Monitor líka! @alfrunmarta á þessa glæsilegu mynd vikunnar og fær hún bíómiða að launum sem hún getur nálgast í bækistöðvum Monitor.

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**.



@audunnblondal Eftir að hafa vælt í viku fékk krakkinn Auðunn Blöndal loksins rennibrautargarðinn sinn!!



@ofmonstersandmen Paris tonight!



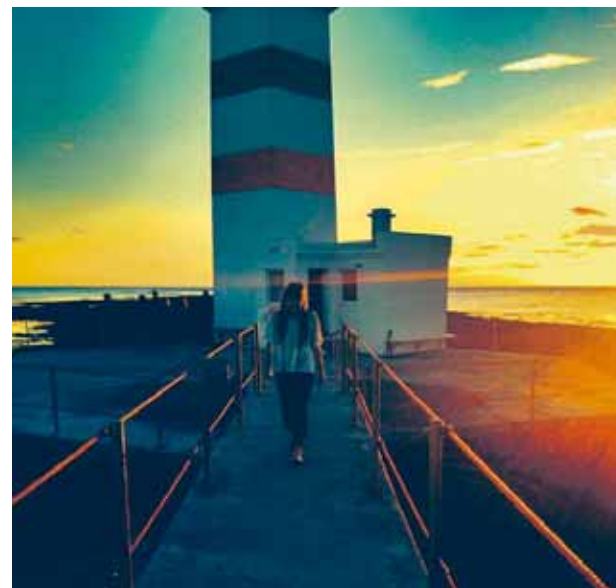
@monitormynd Forsíðufyrirsæta þessarar viku mætti í skyrta sem saumuð var úr sófaáklæði. #monitormynd #arnórdan



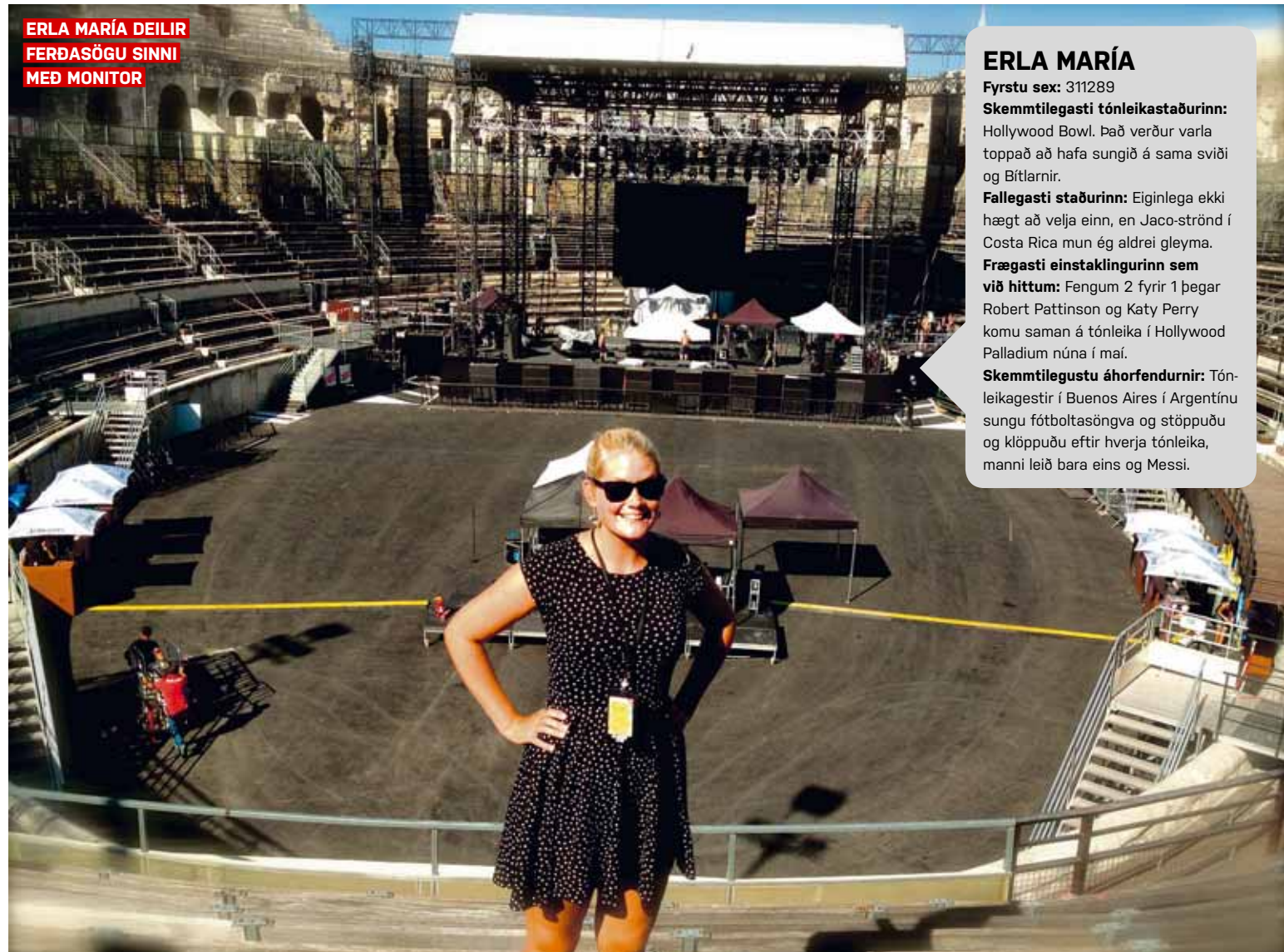
@ofeigr #eyjar #monitormynd



@adiitla Þessi ætlaði að myrða mig. #kria #monitormynd



@ivarsson7 #monitormynd



**ERLA MARÍA DEILIR FERÐASÖGU SINNI MEÐ MONITOR**

**ERLA MARÍA**

**Fyrstu sex:** 311289  
**Skemmtilegasti tónleikastaðurinn:** Hollywood Bowl. Það verður varla toppað að hafa sungið á sama sviði og Bítlarnir.  
**Fallegasti staðurinn:** Eiginlega ekki hægt að velja einn, en Jaco-strönd í Costa Rica mun ég aldrei gleyma.  
**Frægasti einstaklingurinn sem við hittum:** Fengum 2 fyrir 1 þegar Robert Pattinson og Katy Perry komu saman á tónleika í Hollywood Palladium núna í maí.  
**Skemmtilegustu áhorfendurnir:** Tónleikagestir í Buenos Aires í Argentínu sungu fótboltasöngva og stöppuðu og klöppuðu eftir hverja tónleika, manni leið bara eins og Messi.



# Rokkstjörnulíferni kórstúlkunnar

Haustið 2010 var **Erla María Markúsdóttir** bara venjulegt íslenskt kórmeðlim. Þremur árum síðar hefur hún ferðast um allan heim sem bakraddasöngkona hjá **Björk** ásamt kórnum sínum **Graduale Nobili**.

Ég var sjö ára lítið stelpuskott þegar foreldrar mínir tóku þá afburðagóðu ákvörðun að flytja í Laugardalinn. Þar var aðalsportíð að vera í kór (en ekki hvað?) og það var því ekki spurning hvort, heldur hvenær ég mætti á æfingu hjá Kórskóla Langholtskirkju undir stjórn Jóns Stefánssonar. Það var svo 13 árum síðar, eða haustið 2010, sem við kórstúlkurnar í Graduale Nobili, sem er eins konar framlenging á barna- og unglingakórnum, urðum hluti af stórskemmtilegu verkefni: að syngja inn á nokkur lög á væntanlegri plötu Bjarkar Guðmundsdóttur, Biophilia. Lokautékoman varð hins vegar sú að við sungum í átta lögum af tíu og það var því ekki annað í stöðunni en að taka þátt í tónleikaferðalaginu sem fylgdi í kjölfarið.



**BÚNINGAR STÚLKNANNA ERU ANSI SKRAUTLEGIR**

## Tour de France-stemning og míkrofónakennsla

Við sungum sex tónleika sumarið 2011 á Manchester International Festival. Þar var margt nýtt fyrir okkur að læra. Í fyrsta lagi höfðum við ekki hugmynd um hvernig ætti að syngja í hljóðnema, saklausu kórstelpurnar sem við vorum. Í öðru lagi rann okkur kalt vatn milli skinns og hörunds þegar við föttuðum að við gætum ekki bara staðið og sungið, við urðum að hreyfa okkur eitthvað. Eftir að hafa reynt nokkrar misheppnaðar kóreógraphíur þá ákváðum við bara að gera „eitthvað“.

Við lentum í ýmiss konar öðrum vandræðum sem fylgja því að hafa 24 stelpur upp á sviði með 24 snúru-hljóðnema. Okkur fannst nauðsynlegt að hafa vatn á sviðinu og því var okkur úthlutað vatnspokum eins og Tour de France-gæjarnir nota. Þeim tróðum við inn á búningana okkar og svo mátti sjá okkur bitandi í sljóð á miðjum tónleikum til þess að fá okkur sopa af næstum sjóðandi vatni með þessu líka svakalega plastbragði. Við vorum fljótur að losa okkur við þá og hlæjum mikið af þessari tilraun í dag.



**ÞESSAR KÓRSTELPUR ERU ENGIN LÖMB AÐ LEIKA SÉR VIÐ**

## Gangsterar og hipsterar í New York

Við sungum tíu tónleika í New York í febrúar og mars 2012. Við bjuggum á þessu líka fína gistiheimili í Brooklyn sem var á besta stað, ef maður beygði til hægri endaði maður í gettóinu en ef maður beygði til vinstri endaði maður í Williamsburg. Ágætis blanda af gangsterum og hipsterum. Við upplifðum skotárás fyrsta kvöldið okkar og tilheyrandi þyrulætingarleit á þökum Bushwick-hverfisins. Við, skíthræddar kórstúlkurnar, földum okkur á bakvið gardínur á meðan starfsfólk gistiheimilisins hljóp út á götu og fylgdist með.

Við sungum ferna tónleika í Queens Hall of Science sem er frekar magnaður tónleikasalur inn í vísindasafni. Seinni tónleikarnir sex fóru fram í Roseland Ballroom á Manhattan og þar fetuðum við í fótspor sjálfrar Beyoncé. Í New York afrekuðum við ýmislegt, eins og t.d. að fara í bruggverksmiðju og syngja þar íslenska þjóðsönginn í skiptum fyrir bjór. Við gerðum einnig aðeins menningarlegri hluti eins og að fara í heimsókn í höfuðstöðvar Sameinuðu þjóðanna. Við slúttuðum svo ferðinni með ansi skemmtilegu lokapartýi með búningaþema þar sem mér tókst að festast í lyftu með Kim Catrall. Hún hrósaði mér fyrir flottan búning, en ég var annar halmingurinn af Men in Black, með naglalakkað sippubandshald sem „memory eraser“, sem var að sjálfsögðu nauðsynlegur leikmunur.



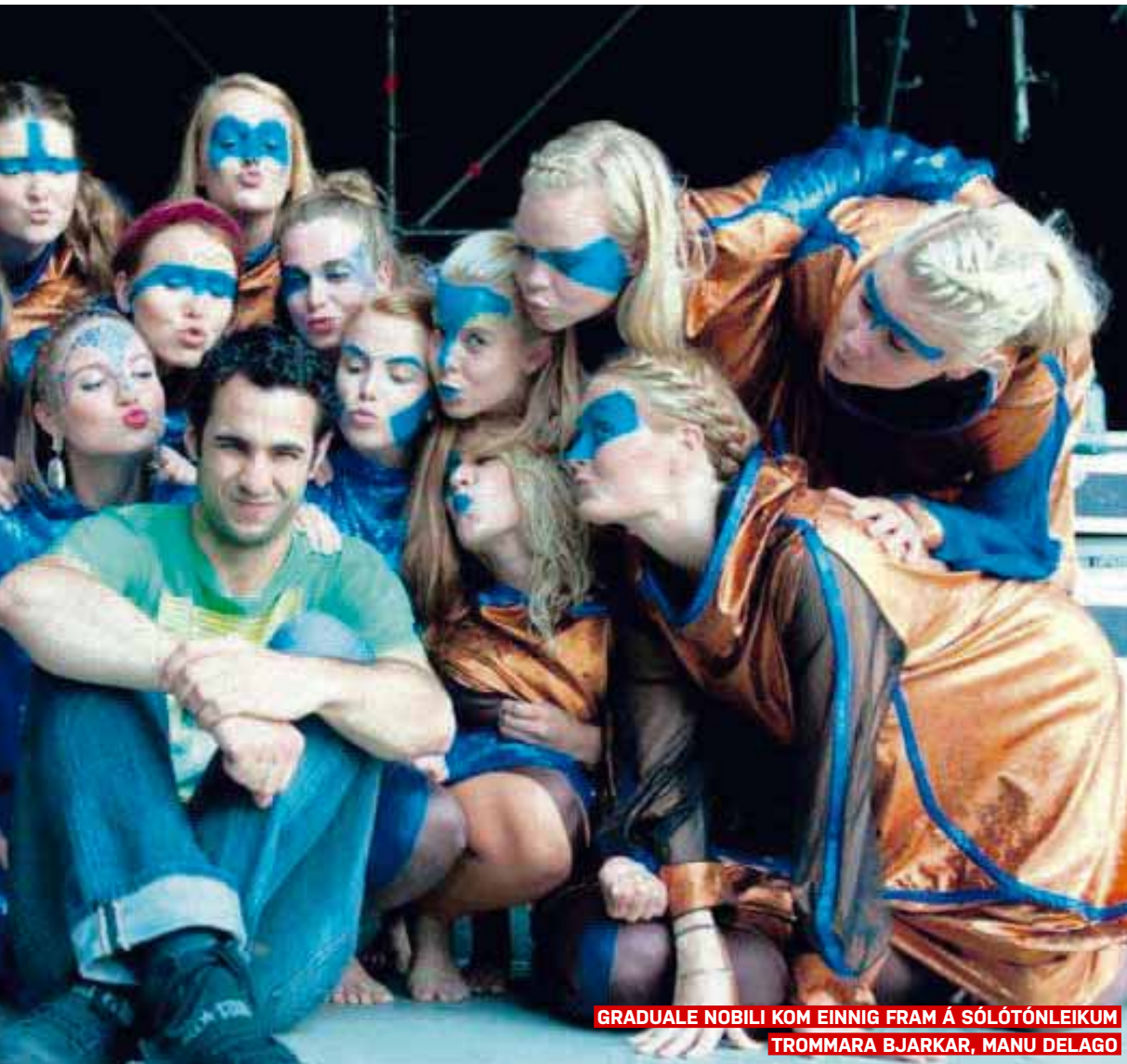
**LEIKKONAN KIM CATRALL FESTIST Í LYFTU MEÐ NOKKRUM STÚLKNANNA**



**Í BUENOS AIRES FÓRU STÚLKNURNAR Í SKEMMTIGARÐ TILEINKADAN JESÚ**

## Rokkstjörnulíf og köngulær í Suður-Ameríku

Í Mexíkó hófst rokkstjörnulífið af alvöru þar sem við fengum lögregluþyglgd hvert sem við fórum. Í Costa Rica fórum við í sólbað með LMFAO og Skrillex var æstur í að gera dubstep-kórútsætningar. Í Chile sló fólk upp tjaldbúðum fyrir utan hótelið okkar og var sannfært um að við værum dansararnir hennar Bjarkar. Þá fórum við að efast um sönghæfileika okkar og að við værum jafnvel bara á rangri hillu í lífinu. En þegar við sáum upptökur af tónleikum þar sem við erum hoppandi og skoppandi út um allt leikandi eldfjöll þá áttuðum við okkur á því að við ættum kannski bara að einbeita okkur að söngnum. Við náðum aðeins andanum í Buenos Aires þar sem bjuggum í þrjár vikur og sungum nokkra tónleika í gamalli, skítugri, en sjarmerandi vöruskemmu sem var breytt í tónleikastað. Það kom ekki á óvart þegar risakönguló hafði hreiðrað um sig undir einum mónitornum fyrir eina tónleikana!



**GRADUALE NOBILI KOM EINNIG FRAM Á SÓLÓTÓNLEIKUM TROMMARA BJARKAR, MANU DELAGO**

### Eurotrip

Sumarið 2012 ferðuð-umst við um Evrópu að mestu leyti í svokölluðum tónleikaferðalagslangferðabílum (e. tour bus). Það er eiginlega ómöglegt að lýsa sumrinu í nokkrum orðum en það sem stendur upp úr eru eflaust einkaþjónarnir í Marokkó, danseftirpartý á Spáni með Páli Óskars og Stuðmannapema, útilega í tourbus í Pýraneafjöllum, tónleikar í hringleikahúsi í Nimes í Frakklandi og Hróarskelda sem var mögnuð upplifun, 90.000 manns, hellirígning, sól og flugeldar.



**HÓPURINN BÆDI FERÐAÐIST OG SVAF Í RÚTUNNI GÓÐU**



**STÚLKURNAR HOPPUÐU AF KÆTI Í HOLLYWOOD**

### California dreaming...

Úr kuldanum í París og kuldanum á Íslandi með tilheyrandi vorþrófum og veseni var himneskt að komast til San Francisco núna í maí. Við heim-sóttum vin okkar Zuckerberg í höfuðstöðvar hans, kíktum í hippahverfið og hommahverfið áður en við flugum yfir til borgar englanna. Þar tóku Robert Pattinson og Katy Perry á móti okkur en slúðurbliðin í Hollywood túlkuðu það þannig að þar sem meira en helmingurinn kórmeðlima er ljóshæður sé það víst nýja týpan hans. Það stóð ekki orð um tónleikana. Eftir þrenna tónleika í Hollywood Palladium lá leið okkar á einn merkasta tónleikastað í heimi: Hollywood Bowl.

Nú tekur við stutt pása á Íslandi áður en lokahnykkur Biophilia-túrsins hefst. Þar ætlum við okkur m.a. að syngja á tónleikahátíðum í Ottawa, Toronto og Chicago, fara í fjallgöngu og borða sushi í Tokyo auk þess sem við munum syngja fyrir fram ca. 140.000 manns á Fuji Rock Festival. Það verður að viðurkennast að það er frekar stórt stökk á þremur árum fyrir litla dómukórinn Graduale Nobili. Við erum ótrúlega þakklátar fyrir þetta tækifæri og munum búa að því það sem eftir er, það er nokkuð ljóst.



**ROBERT PATTINSON DJAMMAÐI MEÐ STELPUNUM Í L.A.**

FRÁ FRAMLEIÐENDUM  
PARANORMAL ACTIVITY

FRUMSÝND Á MORGUN

EIN NÓTT Á ÁRI  
ALLIR GLÆPIR ERU LÖGLEGIR

**THE PURGE**

LIFÐU AF NÓTTINA

LAUGARÁS **BIÓ** SMÁRA **BIÓ** HÁSHOLA **BIÓ** BORGAR **BIÓ**

**APPAÞRENNAN**

## Skipuleggðu daginn

Evernote er stórkostlegt skipulagn-ingartæki. Þú glósar, tekur myndir eða skrifar hjá þér minnismiða og það vistar öll skjölín þín svo þau eru þér aðgengileg á hvaða tölvu eða tæki sem þú kýst að nota Evernote á hverju sinni. Evernote er fánlegt fyrir stýrikerfi Apple og Andreoid.



## Spá Norðmenn sól?

Einhverra hluta vegna er hægt að ræða endalaust um veður. Kannski er það vegna þess að það er sibreytilegt hérlendis. Á að rigna á morgun? Hvenær kemur þetta sumar eiginlega? Ef þú vilt geta svarað þessum spurningum, eða allavega gert tilraun til þess, er tilvalið að ganga um með appið frá yr.no.



## Flippaður spegill

Ef þú hefur ekki flippað með appinu Talking Funny Mirrors þá hefurðu ekki flippað nóg um dagana. Eins og nafnið gefur til kynna er hér um að ræða app sem virkar eins og spegill sem brenglar andliti manns með skemmtilegum hætti. Flippaðu smá og deildu myndunum svo á netinu svo aðrir fái að njóta með.



**ISL-ENSKUR TEXTI**



## David Guetta - Play Hard

Work hard, play hard  
Work hard, play hard.  
We work hard, play hard  
Keep partyin' like it's your job

Some pressure that we can push  
Ladies can't get enough  
Got my fitness, I'm looking buff  
And all my people with me, I trust  
Holdin' down for my suit k  
If they askin' you, I'm not guilty  
All the thing that I'm guilty of is  
making you rock with me  
(work it out)

Vinna hördum höndum, spila hart  
Vinna hördum höndum, spila hart.  
Við vinnum hördum höndum, spila hart  
Halda partyin eins og það er starf þitt

Sumir þrýstingur sem við getum ýta  
Ladies getur ekki fengið nóg  
Fékk hæfni mín, ég er að leita Buff  
Og allt mitt með mér, treysti ég  
Holdin' niður fyrir k mitt mál  
Ef þeir Askin' þér, ég er ekki sekur  
Allt sem ég er sekur um er að gera þér  
klettur með mér (vinna það út)

Takk, Google Translate!

**EINTÓM ÞVÆLA**



Má bjóða þér eitthvað fleira?

Hundurinn Kisi hefur rekið lúgusjoppu í Hlíðunum með góðum árangri svo árum skiptir.

## Brennir maður meira í hettupeysu?

Það sem ákvarðar brennsluna, þ.e.a.s fjölda kaloría sem við eyðum, er hjartslátturinn. Hjartað sér vöðvunum fyrir súrefnisríku blóði og því hraðar sem hjartað slær því meiri vinna er í gangi. Við þurfum orku fyrir þeirri vinnu og brennum því meira eftir því sem hún eykst. Þegar þú ert í hettupeysu hækkar hitastig líkamans og hjartað þarf að vinna meira við að kæla hann niður og þar af leiðandi hækkar púlsinn örlítið. Þetta er þó algjörlega í lágmarki og ekkert til að eltast við, sérstaklega af því að ofhitnun getur átt sér stað. Líkaminn er mun næmari fyrir ofhitnun frekar en ofkölnun.

Mun sniðugara væri að vera í léttari fötum sem "anda" og frekar að auka ákefðina eða lengdina. Fjöldi hitaeininga sem þú brennir er tengdur tveimur breytubáttum, ákefð og tíma. Við mikla ákefð ríkur púlsinn upp en við getum ekki haldið slíkum átökum til lengri tíma. Við lægri ákefð er hjartslátturinn lægri en við getum haldið henni lengur. Hettupeysan gæti gert það að verkum að þú þyrfir að hætta fyrr en ella og þar af leiðandi brennt færri hitaeiningum. Þ.e.a.s þú værir hugsanlega að stytta tíman sem þú værir "að brenna".

Hitt er hins vegar annað mál að í hettupeysu ertu líklegri til að svitna töluvert meira. Það að svitna er þó ekki það sama og að brenna (þótt það gerist að hluta til útaf auknum hjartslætti). Þyngdartapið sem kemur af því að hlaupa vel dúnadur kemur að mestu sem vatnstap í gegnum svita.

Það er einungis tímabundið þyngdartap og fer aftur upp um leið og viðkomandi drekkur aftur.



Við sjáum oft boxara skokka í hettupeysum, sveiflandi höndunum í rocky-stíl. Það eru jafnvel til fréttir af glímuköppum fara í "kraft-gallann" í saunu á þrekhljóli. Þetta eru menn að keppa í íþróttum sem hafa þyngdarflokka. Þeir vilja því vera eins þungir og þeir geta innan markana.

Fyrir vigtun fara þeir því oft í 10 km skokk í hettupeysu, saunu, svitna vel og fasta jafnvel. Þannig tapa þeir helling af vatni og glycogen-birgðir vöðvanna tæmast. Þeir stíga síðan upp á vigtina helköttaðir og flottir, fá staðfestingu að þeir megi keppa í þyngdarflokknum, stíga af og stúta í sig Gatorade og annarri næringu.

Vatnsbirgðir líkamans jafnast, glycogenbirgðir vöðvans fyllast og þeir þyngjast upp fyrir flokkinn og hafa þá ákveðið forskot á andstæðinginn.

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



VIKTOR OG BRYNJAR ERU ALLTAF SLAKIR Á KANTI

**FRASAKÓNGARNIR**

## Perraskapur

Þegar menn neyta matar sem er á öndverðum meiði við allt það sem maður þekkir. Perraskapur í mat er í jákvæðu sambandi við matarklám (foodporn). Lýsir einhverju skrytnu.

Dæmi: „Jón pantaði sér bara hvítlauksbrauð með bræddum Gorgonzola í forrétt.“ „Það er nátturlega bara perraskapur.“ „Já mér fannst þetta hálf-dónalegt.“

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

týpur sem þú hittir í sundi Þegar hlýnar í veðri flykjkjast landsmenn allir í sund til að sýna sig, sjá aðra og sleikja sólina.

- 1 Heitu potta-karlarnir. Þessir herra menn taka daginn snemma og henda sér í heitustu pottana þar sem þeir ræða um ríkisstjórnina, veðrið og gömlu góðu dagana. Þurftir hvort eð er að vera úti svo þú gast tanað í vinnunni.
- 2 Rennibrautadólgarnir. Rennibrautadólgar eru á öllum aldri en eiga það allir sameiginlegt að finna hjá sér mikla þörf til að famkvæma stórkostleg áhættuatriði í rennibrautinni.
- 3 Stífmálaða stúlkan. Líklega er hún á deiti eða í makaleit en eitt er víst, hún er ekki komin til að bleyta á sér hárið með sundtöktum. Þú fékkst að eyða sumrinu í að vinna með öllum vinum þínum.
- 4 Spéhræddi ferðamaðurinn. Hann klæðir sig í sundfötin inni á klósetti og hleypur í gegnum sturtuklefanum svo hann eyði sem minnstum tíma með kynferum annars fólks.
- 5 Skvettukrakkarnir. Á meðan þeir kafa humma þeir Jaws-stefið og svo stökkva þeir upp og reyna að kaffæra allt sem hreyfist með tilheyrandi skvettum og látum.
- 6 Brúnkuffillinn. Brúnkuffillinn mætti á sundlaugarbakkann baðaður í olíu, með eggjaklukku á kantinum og gulrætur í nesti. Stundum lentir þú í beði með sætasta stráknum í hverfinu.
- 7 Reiða foreldrið. „Styrmir Brimar Starkaðarson, viltu hætta að pissa í lauginna á stundinni.“ Þú fékkst alltaf langt og gott sumarfrí.
- 8 Ástfangna parið. Þau kúra heima, þau kúra í stræti og þau kúra í bíó. Núna kúra þau í sundi og þeim er alveg sama þó sleikurinn þeirra fari í taugarnar á þér.
- 9 Lööfíllinn. Stór karlmaður í brúnni lopapeysu? Nei, þetta eru bringuhár og hann er stoltur af þeim. Þegar þreytan sótti að var hægt að skrifa inn í næsta beð og dorma í skugganum.
- 10 Kempan. Kempan kemur askvaðandi út úr klefanum íklædd rauðri speedoskylu og silfurliðaðri sundhettu með nefklemmu í annarri og sundgleraugun í hinn. Kempan stingur sér í lauginna og sést svo ekki næsta klukkutímann.

**VÍSINDAVEFURINN**

## Svitna kettir?

Kettir svitna mjög lítið þar sem þeir hafa einungis örfáa svitakirtla en hundar eiga það sameiginlegt að svitna aðeins neðan á loppunum.

Kettir eru hins vegar þannig úr garði gerðir að þeir eiga alls ekki erfitt með að eyða heilum degi úti í sólinni þótt þeir séu einungis með örfáa svitakirtla.

Í stað þess að svitna á sólríkum og heitum dögum þá anda kettir hraðar, taka andköf og reka jafnvel út úr sér tunguna líkt og hundar.

Við öll andköfin og hraðan andardráttinn gufar munnvatnið upp þegar þeir kyngja. Þannig geta kettir kælt sig niður.

Ef köttum verður of heitt og þeir ná ekki að kæla sig leita þeir í skjól og hvíla sig þar á meðan þeir kólna niður.

Það er því mikilvægt að kettir hafi aðgang að góðu skjóli, auk þess að hafa vatn að drekka.





# #monitormynd

## Ert þú í Instahring Monitor?

Merktu þína mynd með **#monitormynd**  
og vertu með í gleðinni.

Myndirnar birtast sjálfkrafa á nýja vefsvæðinu okkar, **monitor.is**,  
auk þess sem sniðugir Instagrammarar geta nælt sér í glaðning  
því í hverri viku útnefnum við **Monitormynd vikunnar**.

**MONITOR**

„Hann er ekkert skrímsli. Hann er bara strákur eins og ég.“  
**Ikingut (2000)**

KVIKMYND

## Ískaldur ísmaður

Saga Richards Kuklinski hefur verið vel skrasett en tvær bækur og tvær heimildarmyndir hafa komið út sem segja sögu þessa svæsna leigumorðingja. Nú hefur bæst í hópinn leikin kvikmynd um afdrif fjölskylduföðursins frá New Jersey, sem stundaði iðju sínu af miklum móði á austurströnd Bandaríkjanna. Það sem er merkilegast við The Iceman er að hún er byggð á sönnnum atburðum og er það með ólíkindum hversu lengi honum tókst að stunda iðju sína án þess að vera gómaður.



fenginn í verkið en hann á að mínu mati stórleik sem illmennið Kuklinski. Shannon ferst ótrúlega vel úr verki að leika annars vegar elskulegan fjölskylduföður og hins vegar miskunarlausan morðingja og sýna svo hvernig þessi tvö líf tvinnast saman þegar á dregur. Shannon er þó ekki einn á ferð því stórstjórnuðið leikara manna vaktina í The Iceman og ber þar helst að nefna Winona Ryder, Ray Liotta og Chris Evans, að ögleymdum James Franco sem á fina innkomu.

Kuklinski segist sjálfur hafa myrt á milli 100 – 250 manns á þeim rúmum tuttugu árum sem hann var í bransanum og lagði hann mikið upp úr fjölbreytni í drápunum, en meðal þeirra tækja og tóla sem hann notaði



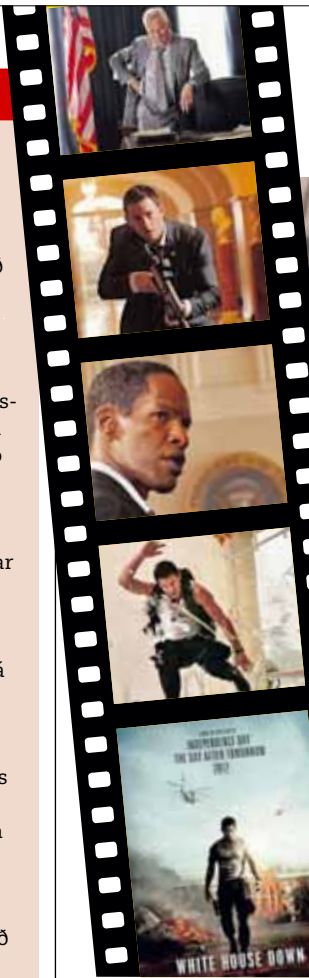
THE ICEMAN

HJÁLMAR KARLSSON



má nefna skotvopn, barefli, víra, blásýru, eggvopn og hendurnar. Í aðalhlutverkið var Michael Shannon

Sagan gerir Kuklinski góð skil og veitir nokkra sýn í fortíð hans og hvað stuðlaði að því að hann varð að þeirri ófreskju sem raun ber vitni. Af því efni sem ég hef lesið og skoðað um hann þá virðist sem leikstjóranum Ariel Vroman hafi tekist vel til með að koma sögunni frá sér á spennandi og skilmerkilegan hátt. Fyrir þá sem eru komnir með aldri til máli ég hiklaust með henni en þeir sem eru viðkvæmar sálir ættu að fara varlega því hún verður ansi óhugnanleg á köflum.



## FRUMSÝNING HELGARINNAR

## White House Down

John Cale (Channing Tatum) er lögreglumaður sem sinnir þingvörslu í alríkisþinghúsinu í Washington. Honum hefur verið neitað um draumastarfið að gæta forseta Bandaríkjanna, James Sawyer (Jamie Foxx). Hann vill ekki bregðast dóttur sinni og segja henni fréttirnar, og hann fer því með hana í skoðunarferð um Hvíta húsið. Skyndilega ræðst vel vopnuð sérsveit hryðjuverkamanna inn í Hvíta húsið og tekur það á sitt vald. Stjórnsýsla landsins fer úr skorðum og tíminn er á þrotum, og því verður Cale að taka á honum stóra sínum og bjarga forsetanum, dóttur sinni og sjálfu landinu áður en það er um seinan.

**Leikstjóri:** Roland Emmerich.  
**Aðalhlutverk:** Channing Tatum, Jamie Foxx og Maggie Gyllenhaal.  
**Lengd:** 137 mínútur.  
**Aldurstakmark:** Bönnuð innan 12 ára.  
**Kvikmyndahús:** Smárabíó, Háskólabíó, Laugarásbíó og Borgarbíó.

**VILTU VINNA MIÐA?**  
 facebook.com/monitorbladið

**Scandiphone** Retro borðsími. 9.990 kr.

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

**Karlisson** Vínplötuklúkkja. 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**

**Deadpool**  
 Tegund: Hasarleikur  
 PEGI merking: 18+  
 Útgefandi: Activision  
 Dómar: 6 af 10 – Gamespot, 6 af 10 – IGN.com, 6 af 10 – Official Xbox Magazine

## Uppfullur af sjálfum sér

Ein af skemmtilegri hasarhetjum Marvel-fyrirtækisins er Deadpool, en hér er á ferðinni spandexklæddur egóisti sem vinnur fyrir sér sem málaliði og veit fátt skemmtilegra en að höggva menn í herðar niður með sverðum eða fylla þá af blýi úr hinum ýmsu skotfærum sem hann ber.



reynrar orðið svolítið leiðigjarnt þegar líður á leikinn. Fyrir utan bardaga leiksins er bara verið að labba og hoppa um og keyra þannig söguþráðinn áfram. Þannig að spilunin er í eðli sínu mjög einföld líkt og margir aðrir þriðju persónu hasarleikir.

Deadpool fær vandasamt verkefni upp í hendurnar og þurfa leikmenn að stýra honum í gegnum það. Á leið sinni talar hann bæði við sjálfan sig og leikmennina og gerir mjög óhæfðbundna hluti, enda er Deadpool uppfullur af sjálfum sér og engum öðrum. Hann er gjörsamlega óútreiknanlegur, fer sínar eigin leiðir og gerir grín að öllum.

Grafíkin í Deadpool er ágæt, ekkert stórkostleg, það sama má segja um tónlist

Spilun leiksins minnir bæði á Transformers- og Spiderman-leikina sem hafa komið út síðustu árin, enda er leikurinn gerður af High Moon Studios sem gerðu fyrrnefnda leiki. Leikmenn geta barist við óvinina í leiknum í návígi með sverðum og svo úr fjarlægð með byssum. Oftan en ekki dugur bara að hamra á alla takkana og vona það besta, en það getur

leiksins. Talsetningin er hinsvegar ágæt og nær persónan að skila húmornum og ruglinu vel frá sér og hlær maður nokkrum sinnum að vitleysunni.

Deadpool er leikur sem er uppfullur af sjálfum sér. Hann spilar á mjög öruggri línu, allt er eins og það á að vera, engir sénsar teknir og lítið um frumleika. Nokkrar X-Men-persónur koma fram í leiknum, en aðeins stuttlega og aðeins svo að virðist sem Deadpool geti urðað yfir þær og gert grín að þeim.



MORGUNBLAÐIÐ KYNNIR



# E-MOGGINN

BLAÐ SNJALLRA LANDSMANNA

Nú færðu Morgunblaðið í rafrænni útgáfu fyrir spjaldtölvur og snjallsíma\*

NJÓTTU GÓÐS AF TÆKNI 21. ALDAR

Fáðu Moggann þinn hvar sem er og hvenær sem er



\*RAFRÆNNI ÚTGÁFA MORGUNBLAÐSINS. E-MOGGINN, FÆST BÆÐI FYRIR IPAD OG ANDROID 2.2. OG NYRRI ÚTGÁFUR.

## Morgunblaðið

MÁNUDAGUR 17. JÚNÍ 2013

• Stofud 2013 • 110 bl. • 111. árgangur •

HVERNG VAR  
AD VERA  
FJALLKONA?

ÓPERA UM RAGN  
HEIÐI BISKUPS  
DÓTTUR

... OG SÖLVEXI

... OG SÖLVEXI

Ólafur Stefánsson lék sinn síðasta leik í gær í síðri landsliðsleik á Rúmeníu



### Hvalbátarnir úr höfn í gærkvöldi

- Stefna í vester
- 150 dyra kvóti

Bláningur í höfnin í gærkvöldi var stór og heillandi. Hvalbátarnir úr höfninni höfðu verið í höfninni í gærkvöldi og höfðu verið í höfninni í gærkvöldi. Hvalbátarnir úr höfninni höfðu verið í höfninni í gærkvöldi og höfðu verið í höfninni í gærkvöldi.



### Hugnæm kveðjustund í troðfullri H

- Ólafur fékk fyrstur Íslendinga afhent Afreksmerki Íþróttasambands Íslands

Ólafur fékk fyrstur Íslendinga afhent Afreksmerki Íþróttasambands Íslands. Ólafur fékk fyrstur Íslendinga afhent Afreksmerki Íþróttasambands Íslands. Ólafur fékk fyrstur Íslendinga afhent Afreksmerki Íþróttasambands Íslands.

### Uppbygging á Bakka í sjónn

- Fjárfestingarsamningar gætu náðst í vikunni hjá PCC • Thorsil sækir um

Fjárfestingarsamningar gætu náðst í vikunni hjá PCC. Thorsil sækir um. Fjárfestingarsamningar gætu náðst í vikunni hjá PCC. Thorsil sækir um.

### Sól fyrir nordan en skjáð fyrir sunnan

Sól fyrir nordan en skjáð fyrir sunnan. Sól fyrir nordan en skjáð fyrir sunnan.

**PANTAÐU ÁSKRIFT AÐ E-MOGGANUM STRAX**

90% AFSLÁTTUR FYRIR ÁSKRIFENDUR MORGUNBLAÐSINS AF E-MOGGANUM. BÆÐI FYRIR IPAD OG ANDROID.

PANTAÐU ÁSKRIFT Í SÍMA 569 1122 EDA Á WWW.MBL.IS/ASKRIFT



VISSIR ÞÚ AÐ

 16" WILSONS PIZZAN

ER 40% STÆRRI 

EN STÓR DOMINOS PIZZA



samkvæmt mælingum DV þann 23. jan þar sem Dominos pizzan mældist 13,5" uppgefin stærð er 14,5" sem gerir pizzuna 22% stærri

af því tilefni verðum við með **40% afslátt** af öllum pizzum af matsedli yfir helgina!



### 16" Rambo

Pizzasósa, ostur, kjúklingur, pepperoni, sveppir, jalapeno, cheddarostur

~~2780~~

**1674**

kr.



### 16" Hawaiian

Pizzasósa, ostur, skinka, ananas

~~2080~~

**1254**

kr.



### 16" Double pepp

Pizzasósa, auka ostur, tvöfalt pepperoni, chilli (litid)

~~2380~~

**1434**

kr.



581 15 15 wilsons.is



Ánanaustum

Gnodavogi 44

Eddufelli 6

Vesturlandsvegi

Brekkuhúsum 1