

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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



Fáðu þér síma sem skilur þig



### Snjallsími sem skilur íslensku

Samsung Galaxy S4 hefur þann skemmtilega eiginleika að skilja okkar ástkæra ylhýra. Þannig má stjórna ýmsum aðgerðum og einnig er hægt að skrifa tölvupósta og SMS með því að tala við símann á íslensku. Fáðu þér síma sem skilur þig.

Kynntu þér málið á [GalaxyS4.is](http://GalaxyS4.is)



Samsung  
**GALAXY S4**

Í dag er **255** dagar ársins og því eru aðeins **110** dagar í áramótahæitið um að standa sig betur í ræktinni.



## MÆLIR MEÐ...

### FYRIR TÓNELSKA

Tónlistarmaðurinn Kristján Hrnannar gaf út sína fyrstu plötu á dögunum. Platan inniheldur rafpopp á íslensku og ber heitið Anno 2013. Kristján ætlar að fylgja plötunni eftir með útgáfutónleikum í Þjóðmenningarhúsinu 18. september. sem Monitor mælir með að þú kíkir á.



### FYRIR VEL KLÆDDA

Nokkrir ungir herra menn sem vinna í nokkrum af helstu fatabúðum borgarinnar ætla að selja af sér spjarinnar á Prikinu næstkomandi laugardag. Fatasalan stendur frá kl. 12-17 og þar ættu flestir, að finna eitthvað við sitt hæfi.



### FYRIR HRAUSTA

Verkefnið hjólað í skólann stendur frá 16. - 20. september. Nemendur og kennarar í framhaldsskólum keppa sín á milli í því að fara í og úr skólanum hjólandi, gangandi eða með öðrum heilsusamlegum hætti. Myndakeppni verður síðan haldin á Facebook síðu keppinnar.



Mynd/Árn Saaberg



### DAVIÐ INGI

Fyrstu sex: 250984

Lag sem er einkennandi

fyrir líf mitt í augnablikinu: „Lose yourself“ með Eminem. Ég hlusta á það til þess að peppa mig upp fyrir hvað sem er.

Í morgunmat fékk ég mér: Alltaf það sama, hæfragraturla a la sveitin.

Uppáhaldsöfurfurhettja: Daði Reynir sjúkráþjálfari Háfit, a.k.a. Mighty mouse. Hann er ótrúlega sterkur.

# Fjarþjálfun fyrir fátæka stúdentana á ferðinni

**Davíð Ingi Magnússon er framkvæmdastjóri fjarþjálfunarfyrrtækisins Háfit sem býður upp á faglega fjarþjálfun fyrir nemendur og starfsfólk HÍ**

Davíð Ingi Magnússon er stofnandi og framkvæmdastjóri nýs fjarþjálfunarfyrrtækis, Háfit, sem er sérstaklega hannað með þarfir nútímastúdentans í huga en hann segir þann hóp hafa ákveðnar þarfir sem mikilvægt er að mæta. „Æfingaáætlanirnar gera ráð fyrir því að æfingar taki á bilinu 20 til 40 mínútur og mataráætlanirnar gera ráð fyrir ódýrum mat sem er einfalt að útbúa,“ segir Davíð og bætir því við að eins sé verðinu stillt í hóf en árgjald Háfit er eingöngu 5.000 krónur fyrir stúdentana við Háskóla Íslands. „Hugmyndin kviknaði eftir að ég hóf að venja komur mínar í Háskólaræktina á háskólasvæðinu. Mér fannst vanta aðhald frá fagfólki og þar sem ég vissi af þeirri ómetanlegu þekkingu sem verður til innan veggja Háskóla Íslands varð Háfit til,“ segir Davíð.

Davíð segir samstarfsfólk sitt mynda góða blöndu af hæfileikaríku fólki á sviði líkams-

ræktar en í hópnum eru íþróttfræðingur, næringafræðingur og sjúkráþjálfari. „Hvert og eitt þeirra er framúrskarandi á sínu sviði en Daði Reynir varð Evrópumeistari í crossfit árið 2012, Ragna er semi dúx í íþróttfræði og Elísabet hefur hlaupið sjö maraþon og eitt 100 km hlaup,“ segir Davíð Ingi sem kveður þetta einvalalið hafa mikinn metnað fyrir því að aðstoða nemendur sem vilja komast í gott form.

### Á annað hundrað skráningar á einni viku

Það sem helst skilur Háfit frá öðrum fjarþjálfunarfyrrtækjum eru þau sterku tengsl sem Háfit hefur við Háskóla Íslands. „Allt okkar starfsfólk er útskrifað frá Háskóla Íslands og við erum eingöngu fyrir nemendur og starfsfólk við Háskóla Íslands,“ segir Davíð. „Það er þó aldrei

að vita nema við opnum á skráningar fyrir utanaðkomandi aðila enda er Háskóli Íslands öflugasti skóli landsins og ég tel að hann eigi að vera leiðandi þegar kemur að heilsurækt.“ Davíð segir skráningar hafa farið fram úr björtustu vonum en fyrstu vikuna skráðu á annað hundrað stúdentana sig í fjarþjálfun.

Davíð er að sjálfsgöðu afar ánægður með árangurinn en segir hópinn hafa háleit markmið. „Við erum rétt að byrja. Markmið okkar er að bæta líf nemenda. Með því að stunda reglulega líkamsrækt eykurðu líkurnar á því að ná betri árangri í skólanum og verður þar af leiðandi betri nemandi,“ segir Davíð. „Þó það kunni að hljóma klisjukennt þá erum við fyrst og fremst að aðstoða fólk við að ná betri árangri. Að fá tækifæri til þess að aðstoða fólk við að ná markmiðum sínum eru forréttindi.“

## BLAÐIÐ Í TÖLUM

**15** ára er meðalaldur Íslendinga við fyrstu kynmök.

**5** þúsund krónur er árgjaldið í Háfit.

**230** kíló tekur Hafþór Júlíus mest í bekk.

**25** þúsund bjórar verða seldir á Októberfest SHÍ.

### MONITOR@MONITOR.IS Ritstjórn:

Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is) Framleiðslustjóri:

Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) Blaðamenn: Hersir Aron Ólafsson

(hersir@monitor.is), Rósa María Árnadóttir (rosamaria@monitor.is), Umbrot:

Monitorstaðir Auglýsingar: Auglýsinga- deild Árvakurs (augli@mbl.is) Forsíða:

Golli (golli@mbl.is) Myndvinnsla:

Ingólfur Guðmundsson í fæðingarorlofi:

Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is), Lís Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) Útgefandi: Árvakur Prentun:

Landsprent Sími: 569 1136

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

# Góðverk á Kaffibarnum

Þar sem Monitor blað dagsins er það fyrsta í alveg fáránlega langan tíma sem inniheldur ekki viðtal við tónlistarmann ætla ég að segja ykkur sögu af góðhjörtuðum tónlistarmanni sem varð einu sinni á vegi mínum.

Fyrir rúmu ári síðan eða svo var ég stödd á Kaffibarnum ásamt vinkonum mínum. Ég hafði verið að eygja myndarlegan barþjón þar um nokkurt skeið og eftir eitt eða tvö kvöld af daðurslegum augngotum hafði ég ákveðið að láta vaða og tala við þennan pilt.

Af einhverjum ástæðum var sjálfstöðugt hinsvegar í núlli. Kannski var það af því myndarlegir karlmenn höfðu hópast í kringum aðra vinkonu mína á b5 eins og jakkafataklaedd úlfahjörð fyrir um kvöldið og virt okkur hinar að vettugi. Eða kannski var það af því að það hafði verið aðeins erfiðara að renna upp gallabuxunum þann daginn.

Ég stóð í það minnsta stjórn skammt frá barnum og kjókræði eitthvað í vinkonum mínum um að ég væri ekki nógu sæt til að reyna við hann.

Birtist þá ekki Daníel Ágúst, Gus Gus hetja með meiru, tekur föðurlega undir handlegginn á mér og kaupir handa mér drykk. Svo tekur hann í öxlina á mér og segir „Þú ert bara víst sæt“ áður en hann hvarf á braut.

Það á ekki að þurfa íhlutun poppara til þess að maður sé sáttur í eigin skinni en mér finnst að við ættum öll að taka Daníel Ágúst okkur til fyrirmyndar og hrósa meira. Jafnvel ókunnugum vælandi stelpum.

Kærlig hilsen, Anna Marsý

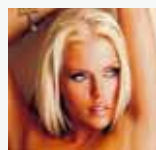


## VIKAN Á FACEBOOK



**Kristjana Arnarsdóttir**  
Drakk fimm kaffibolla í gær og ákvað í kjölfarið að

draga úr kaffineyslu. Hef ekki drukkið einn kaffibolla í dag - en er ennþá í náttfötunum. Þetta er svo flókið lífi! 11.september kl. 17:00



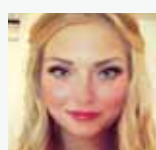
**Ásdís Rán Gunnarsdóttir (IceQueen)**  
London Fashion week..! — at Cafe Royal

Hotel. 11. september kl. 18:00



**Hugleikur Dagsson**  
Today 12 years have passed since the CIA crashed two

flying saucers into the world trade center to cover up the fact that AIDS was brought to Roswell by reptilians who later impregnated Cate Middleton who is actually JFK. 11.september kl. 17:36



**Sigríður Dagbjört Ásgeirsdóttir**  
Frá því ég kom til Indónesíu hefur mér

þrisvar verið líkt við barbie, hvert sem við förum er eins og jennifer aniston sé að mæta á svæðið.. Svo fylgir lögreglan og herinn okkur hvert sem við förum. Ég er augljóslega a long way from home — feeling like a celebrity. 11. september kl. 14:40

www.facebook.com/monitorbladid

**Vigfús Rúnarsson**

er varaformaður Stúdentaráðs Háskóla Íslands sem hefur veg og vanda að skipulagningu stærsta viðburðar skólaársins, Októberfest.

**Af hverju heldur SHÍ Októberfest? Hvað hefur þýsk ölhátíð með Háskóla Íslands að gera?**

Októberfest byrjaði sem lítil hátíð hjá þýskunemum í Háskóla Íslands, þegar forsprakkar hátíðarinnar útskrifuðust erfði Stúdentaráð svo hátíðina og hún hefur farið stækkanandi æ síðan.

**En hátíðin er ekki einu sinni í Október?**

Það er gífurlegur tímamismunur á milli Íslands og Bæjaralands (hlær). Nei, í Þýskalandi byrjar hátíðin í september, stendur yfir í rúmlega hálfan mánuð og teygir sig inn í október. En þegar hátíðin varð til á 19. öld var hún haldin í október.

**Hversu langan tíma tekur að undirbúa eina svona hátíð?**

Undirbúningur hefur staðið yfir síðan í sumar. Þegar svona hátíð er haldin leggja fleiri tugir hönd á plóg. Það þarf að bóka hljómsveitir, selja miða, reisa tjaldið, dæla bjórnum og svo spilar tónlistin sig náttúrulega ekki sjálf.

**Of Monsters and Men spiluðu í byrjun kvölds á Októberfest 2011 fyrir hálfþómu tjaldi og eru nú óskabörn Íslendinga, er Októberfest stökkpallur fyrir litlar hljómsveitir?**

Októberfest er náttúrulega hluti af þessari gríðarlega öflugu tónlistarsenu sem við höfum hérna á Íslandi. Við leggjum áherslu á að bjóða upp á fjölbreytta tónleikadagskrá og þar af leiðandi gefst tækifæri fyrir tónlistarfólk sem er að koma sér á framfæri að spila fyrir stærri áhorfendahóp en það gerir að jafnaði.

**Áttu einhverja skemmtilega Októberfest-sögu?**

Fyrir lausu ári síðan var ég að dansa í tjaldinu, góður vinur minn var í góðri sveiflu við hliðina á mér, svo allt í einu sé ég hann ekki lengur, en sé að fólkinu í kringum mig var starsýnt upp í loft. Þá hafði okkar maður klifrað einhverja metra upp tjaldsúlu sem var við hliðina á okkur og sýndi þar súlufimi í takt við tónlistina. Ekki samt klifra upp í súlurnar, það er hættulegt og bannað. Mjög bannað.

**Hvað farið þið í gegnum marga lítra af bjór á einu Októberfest?**

Um helgina ætlum við að dæla eitthvað í kringum 25.000 stórum bjórnum ofan í gesti.

**Hver er hápunktur hátíðarinnar í ár?**

Að öðrum ólöstuðum þá er FM Belfast ótrúleg stemningshljómsveit, ég hef farið á tónleika með þeim þar sem ekki bara ég, sem dansa ekki mikið, var kominn úr buxunum áður en ég vissi af, heldur allir í kringum mig líka.

**Hvað má finna annað en bjór og tónlist á Októberfest?**

Búninga og mottukeppni, góðan félagsskap, bjórpong, gleði og hver veit nema einhver finni ástina?

**Hvernig á maður að vera klæddur í tjaldinu?**

Vertu þú sjálf(ur), gerðu það sem þú vilt en klæddu þig samt eftir veðri.

# Súlufimi bönnuð

**VIGFÚS**

Fyrstu sex: 131189  
Í morgunmat fékk ég mér: Schweinshaxe, saltkringlu og eina Maß af bjór.  
Lag sem lýsir lífi mínu þessa stundina: Life during wartime með Talking Heads.  
Það besta við Októberfest er: Stemningin.

**ÞÝSKAR VEIÐILÍNUR**

Það er fátt sem heillar meira en góð pikköpp-lína. Renndu einu af eftirfarandi gullkornum út úr þér með sterkum þýskum hreim og þá er víst að ástin verður auðfundin.

**Þú hlýtur að vera ástæðan fyrir hlýnun jarðar**

Du musst der wahre Grund für die globale Erwärmung sein

**Ég las það einhversstaðar að kossar veiti ánægju. Má ég gera þig ánægða?**

Ich hab in der Zeitung gelesen, dass Küsse glücklich machen. Darf ich Dich glücklich machen?

**Ég myndi gjarnan vilja vera ástæðan fyrir andvökunótt þinni.**

Würde gerne der Grund für Deine schlaflose Nacht sein.

**Halló, það er best að ég komi og standi við hliðina á þér áður en einhver ókunnugur kemur og talar við þig.**

Hallo, ich stelle mich mal besser zu dir, sonst sprechen dich noch irgendwelche fremden Männer an.

**Nærfötin mín eru æt.**

Meine Unterwäsche ist essbar



# TWISTER®

## ZINGER COLLECTION

**NÝTT Á KFC**



**HVAÐA TWIST VILTU  
TAKA Á DAGINN?**

**Zinger**  
**TWISTER**  
**CLASSIC**

Iceberg, tómatar og  
léttiparmæjónes

**799**  
kr.

**Zinger**  
**TWISTER**  
**DELUXE** **NÝTT**

Klettsalat, tómatar,  
mozzarella og rautt pestó

**849**  
kr.

**Zinger**  
**TWISTER**  
*Fresco* **NÝTT**

Iceberg, gúrka, rauðlaukur  
og hunangs-sinnepsósa

**799**  
kr.



FAXAFENI • GRAFARHOLTÍ • SUNDAGÖRDUM  
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ  
REYKJANESBÆ • SELFOSSI **WWW.KFC.IS**

# „Ekkert okkur óviðkomandi“

Hjálparsími Rauða krossins **1717** er landsverkefni allra deilda Rauða krossins. Hann er til staðar fyrir alla þá sem þurfa að ræða sín mál í trúnaði og einlægni við hlutlausan aðila. **Monitor** sló á þráðinn til **Hjálmars Karlssonar**, verkefnastjóra Hjálparsímans.

## Hvers vegna var Hjálparsíminn stofnaður?

Hjálparsími Rauða krossins var stofnaður á grunni annarra hjálparlína, annars vegar Trúnaðarsímans og hins vegar Vinalínu Rauða krossins. Hvorug þessara hjálparlína tók sérstaklega á móti sjálfsvígssímtölum en þörfin var til staðar og því var farið í þá vinnu árið 2002 að stofna hjálparlínu sem myndi mæta þeirri þörf.

## Hverjir nýta sér þessa þjónustu helst?

Það eru einstaklingar úr öllum hópum samfélagsins sem hringja í Hjálparsímamann. Svo fáum við reyndar líka reglulega símaöt til okkar við litlar vinsældir sjálfboðaliða. Það er ómögulegt fyrir okkur að hafa nákvæmar tölur um til dæmis aldur innhringjenda þar sem við gerum ekki kröfu um að þeir gefi upp aldur eða aðrar persónulegar upplýsingar.

## Eru einhverjir að hringja oftar en einu sinni?

Það er ákveðinn hópur fólks sem hringir reglulega og það er þá jafnvel orðinn fastur liður í þeirra tilveru að heyra í okkur. En annars kemur það oft fyrir að fólk hringir í okkur aftur sem vantar frekari aðstoð, nú eða þá til að þakka okkur fyrir að vera til staðar og það er alltaf jafn ánægjulegt að fá þannig símtöl.

## Hleðst þá ekki upp símreikningur hjá fólki?

Öll símafyrirtæki á Íslandi fella niður gjöld notenda sinna sem hringja í 1717.

Síminn er opinn allan sólarhringinn allan ársins hring, gjaldfrjáls og það birtist ekki á símreikningnum að hringt hafi verið í 1717.

## Hverjir starfa fyrir Hjálparsímamann?

Hjálparsímamann samanstandur af sterkum hópi sjálfboðaliða sem vinnur óeigingjarnt starf og manna vaktimar okkar. Starf sjálfboðaliða er kjarninn í starfsemi Hjálparsímans og án þeirra væri hann ekki til, svo einfalt er það. Við erum einnig með nokkra starfsmenn sem manna næturvaktir, ásamt verkefnastjórateymi til að halda utan um starfsemina.

## Hvers konar fólk eru sjálfboðaliðarnir?

Sjálfboðaliðarnir okkar koma úr öllum áttum og stéttum samfélagsins, eru á öllum aldri og búa að ótrúlega ólíkri reynslu sem er algjört lykilatriði hjá okkur.

## Getur hver sem er orðið sjálfboðaliði?

Allir einstaklingar sem hafa náð 23 ára aldri geta sótt um að vera sjálfboðaliðar hjá okkur en áður en þeir byrja að svara í símann þurfa þeir að fara í viðtal hjá verkefnastjóra Hjálparsímans, fara á námskeið og taka vaktir með reyndum sjálfboðaliðum til að læra hvernig best er að bera sig að.

Auk þessara námskeiða og þjálfunar fá sjálfboðaliðar handleiðslu einu sinni í mánuði hjá sálfræðingi og reglulega fræðslu um málefni er tengjast Hjálparsímanum.

## Hversu löng eru símtölin að meðaltali?

Það er mjög erfitt að segja til um hversu löng símtölin okkar eru að meðaltali þar sem þau eru svo ólík. Stundum eru þau einungis nokkrar mínútur þegar einhver hringir inn sem vill bara spjalla létt um lífið og tilveruna en þau geta einnig orðið mjög löng ef viðkomandi líður illa og þarf á mikilli hjálp að halda.

## Hvers vegna hringir fólk inn?

Það er rosalega erfitt að segja til um hvernig dæmigert símtal í Hjálparsímamann er af því þau eru af öllum toga. Fólk hringir til dæmis vegna einmanaleika, þunglyndis, kvíða, ástar- og kynferðismála, fjárhagsvandamála, sjálfsvígshugsana, sjúkdóma, sorgar, neyslu áfengis- og fíkniefna, eineltis, átröskunar o.s.frv. Það er okkur ekkert óviðkomandi.

## Erfðustu símtölin ykkar hljóta að vera þau sem snúa að aðilum í sjálfsvígshugleiðingum, hvernig eru sjálfboðaliðarnir í stakk búnir til að bregðast við slíku?

Þó svo að einstaklingar sem eru með sjálfsvígshugsanir hringi og líði jafnvel svo illa að þeir segjast tilbúnir að stytta sér aldur þá eru sjálfboðaliðarnir okkar fullfærir um að taka á móti þess konar símtölum. Eins og áður kom fram þá eru allir sem svara símanum okkar búnir að sækja löng og ströng námskeið um hvernig eigi að bera sig að. Ef það fer svo að illa gengur að ræða við viðkomandi þá er Hjálparsímaminn í miklu og góðu sambandi við geðsvið LSH og Neyðarlínuna 112 og getum við alltaf fært símtöl yfir til þeirra þar sem þeir geta rætt við fagaðila og fengið frekari aðstoð.

## HJÁLPARSÍMINN Í TÖLUM

**165.000** símtöl hafa borist inn frá stofnun Hjálparsímans

**16.203** einstaklingar hringdu í Hjálparsímamann árið 2012

**4543** símtölum var svarað vegna sálrænna vandamála árið 2012

**370** símtölum var svarað vegna samskiptaörðugleika/missættis árið 2012

**187** símtölum var svarað vegna eineltis og stríðni árið 2012

**160** símtölum var svarað árið 2012, þar sem innhringjendur voru í sjálfsvígshugleiðingum

**59** símtölum var svarað árið 2012 vegna átröskunar

U.þ.b. **100** sjálfboðaliðar starfa við verkefnið.

Rauði krossinn hvetur alla sem hafa áhuga og aldur til að sækja um sem sjálfboðaliðar hjá Hjálparsímanum á [www.raudikrossinn.is](http://www.raudikrossinn.is).

**Bjarni Skúlason**  
Margfaldur Íslandsmeistari,  
norðurlandameistari og  
smáþjóðaleikameistari í júdó

**Með kinesio stuðningsvef  
sem dregur úr meiðsla-  
hættu og þreytu í vöðvum**

 **CW-X.**  
CONDITIONING WEAR.



# FÖRÐUN frá morgni til kvölds

**Stíllinn fékk Ernu  
Hrund Hermannsdóttur** förðunarsnilling og bloggara Reykjavík-fashionjournal á trendnet.is til að sýna okkur hvernig á að farða sig frá morgni til kvölds.



Nú er haustið gengið í garð og þurfa flestir að vakna snemma og halda af stað til vinnu eða skóla. Þá er óskandi að vita hvað á að nota til að líta sem best út á sem stystum tíma, hér sýnir Erna Hrunn okkur náttúrulega, fljótlega og fallega hversdagsförðun.

## Mánudagskvöld kl. 07:30

Ég byrjaði á því að nota BB kremið frá Biotherm sem er mjög rakagefandi og náttúrulegt. BB krem finnst mér henta vel dagsdaglega til að jafna hörundslit húðarinnar og fá léttu hulu. Ég nota Expert Face Brush frá Real Techniques til að bera kremið á. Svo set ég hyljara, True Match frá L'Oreal, í kringum augun og svo þar sem mér finnst þurfa. Ég nota frekar ljósan tón af hyljara til að gefa húðinni frísklegt útlit og draga þannig úr þreytumerkjum í húðinni. Svo geri ég léttu skyggingu með möttu sólarpúðri, Dream Sun Bronze Trio frá Maybelline, undir kinnbeinin, meðfram kjálkanum og meðfram hárlínunni.

Ég nota Powder Brush frá Real Techniques við skygginguna. Til að fá náttúrulegan ljóma í kinnarnar nota ég Dream Touch Blush frá Maybelline sem er kremið sem er epli kinnanna. Loks set ég smá maskara á augnhárin, The Rosket Volum'Express frá Maybelline er í miklu uppáhaldi. Til að koma í veg fyrir varapurrk í kuldanum í höfuðborginni nota ég varasalva með lit frá Burts Bees.



Eftir langan dag langar mann stundum að kíkja á kaffihús með vinum og vinkonum, fara í bíó, út að borða eða eitthvað síkt og því er tilvalið að bæta aðeins á förðunina.

## Fimmtudagskvöld kl. 21:00

Til að breyta náttúrulegri förðun í meiri kvöldförðun er sniðugt að setja kremaugnskugga á augnlokin. Þá er oftast hægt að bera á með fingrunum. Ég notaði kremaugnskugga frá Shiseido í litnum Sunshower hann er ljós peach-litaður og fer flestum. Bætið svo aðeins á kinnalitinn, ég notaði Halo-kinnalit frá Smashbox í litnum Warm Glow. Kinnalitirinn gefur ekki bara fallegan lit heldur líka aukinn ljóma.

Til að fá enn meiri ljóma set ég highlighter-púður frá Shiseido í litnum Medusa ofan á kinnbeinin. Svo grunna ég varirnar með varablynti frá Makeup Store sem heitir Graceful. Hann er alveg nude en með smá peach-tón. Ég nota varablyntinn til að móta varirnar og jafna lit þeirra því stundum geta varir verið mislitar.

Svo set ég nýjan skemmtilegan varalit frá MAC sem heitir Playtime á varirnar. Áberandi varalitir geta gert svo mikið fyrir einfaldar farðanir.



Á föstudegi vill maður lyfta sér upp og skella sér á ball, í vísindaferð eða einfaldlega skemmta sér í góðra vinalópi en þá er gaman að krydda aðeins upp á útlitið.

## Laugardagskvöld kl. 23:00

Ég byrja á því að grunna húðina með Photo Finish Primer frá Smashbox sem jafnar áferð húðarinnar. Svo nota ég Liquid Halo Foundation frá Smashbox yfir allt andlitið. Farðinn gefur húðinni fallegan ljóma sem tónar vel við svona dökka augnförðun. Ég nota Stippling Brush frá Real Techniques til að bera farðann á. Ég nota True Match-hyljarann frá L'Oreal og skyggi andlitið með Dream Sun Bronze Trio sólarpúðri frá Maybelline.

Ég set Color Tattoo-kremaugnskugga frá Maybelline í svörtu yfir allt augnlokið. Loks doppa ég Pressed Pigments augnskugga frá MAC í litnum Black Grape létt yfir augnlokið til að fá smá glimmeráferð. Ég set bara lit á augnlokið svo að augun verði ekki of þung. Svo set ég nóg af Rocket-maskaranum frá Maybelline á augnhárin.

Þegar maður er með svona mikla augnförðun er sniðugt að tóna varirnar aðeins niður. Ég set varalit úr nýju haustlínunni frá Chanel á varirnar, liturinn heitir Mystique. Loks nota ég Halo Highlighting Wand frá Smashbox í litnum Pearl til að gefa húðinni enn meiri ljóma, ég set hann ofan á kinnbeinin og fyrir ofan efri vörina.





SKÓRNIR FÁST Í SKÓR.IS



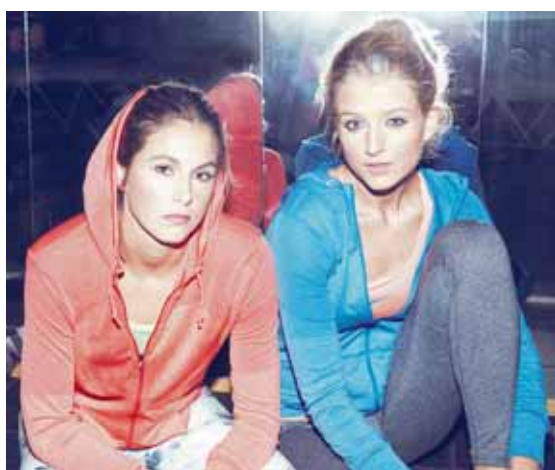
# Nike brjálæði á Íslandi

**Stíllinn** kíkti til **Elfu Arnardóttur**, markaðsstjóra Nike á Íslandi.

Fyrir ekki svo löngu var sú tilhugsun að klæðast finni skyrtu, leðurbuxum og Nike-skóm hlægileg en í dag er það hátíska! Tískan er fyndið fyrirbæri, ætli við munum hlæja að þessu eftir 10 ár? Í dag er önnur hver manneskja í Nike free-skóm og við stelpur höfum fært okkur úr hælum í strigaskó sem er auðvitað bara jákvæð þróun - fer betur með fæturna! Stíllinn kíkti til Elfu Arnardóttur, markaðsstjóra Nike á Íslandi til að fræðast um hvað sé framundan hjá Nike.

Stefnan er að Nike verði númer 1 í fatavali við öll tækifæri, hvort sem þú ert að fara í ræktina, vinnuna eða út að skemmta þér! Mikið af frægasta íþróttafólki heims, líkt og Rafael Nadal, Neymar, Serena Williams og Cristiano Ronaldo, klæðist einungis Nike-fatnaði. Þau eiga stóran þátt í því að koma nýjungum á framfæri og standa í raun fyrir íþróttamanninn sem vill á sama tíma vera töff en hefur samt þægindin í fyrirrúmi. Nike ætlar sér að leggja meiri áherslu á götufatnað en áður, því ætti að vera freistandi fyrir fólk að klæðast Nike frá toppi til táar. Nýjung hjá Nike er Tech Pack-lína sem inniheldur buxur, peysur og jakka úr efni sem er einstaklega létt en hlýtt! Æfingafatnaður mun vera í öllum regnbogans litum, mikið af mynstrum og áberandi Nike-logo verða einkennandi.

Það eru spennandi tímar framundan hjá Nike! Stíllinn var svo heppinn að fá að birta þessar myndir úr nýjustu myndatöku Nike hér á Íslandi, sem Kjartan Magnússon tók, sem hvergi hafa verið birtar áður!



ÚLPA 22.900

**JACK & JONES**  
KRINGLAN / SMÁRALIND

# 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



# Ég ætla að verða sterkasti maður heims

**Hafþór Júlíus**

**Björnsson** er eflaust  
mörgum kunnur.

Þrátt fyrir ungan  
aldur hefur þessi stórvaxni  
maður unnið fjöldann allan  
af aflraunakeppnum víðs  
vegar um heiminn, leikið í heims-  
frægum sjónvarpsþáttum og borið  
titilinn **Sterkasti maður Íslands**.



## Síðasta sem ég...

**Síðasta ferðalag sem ég fór í:** Dubrovnik í Croatíu, fór með Kollu minni og lék í Game of Thrones.



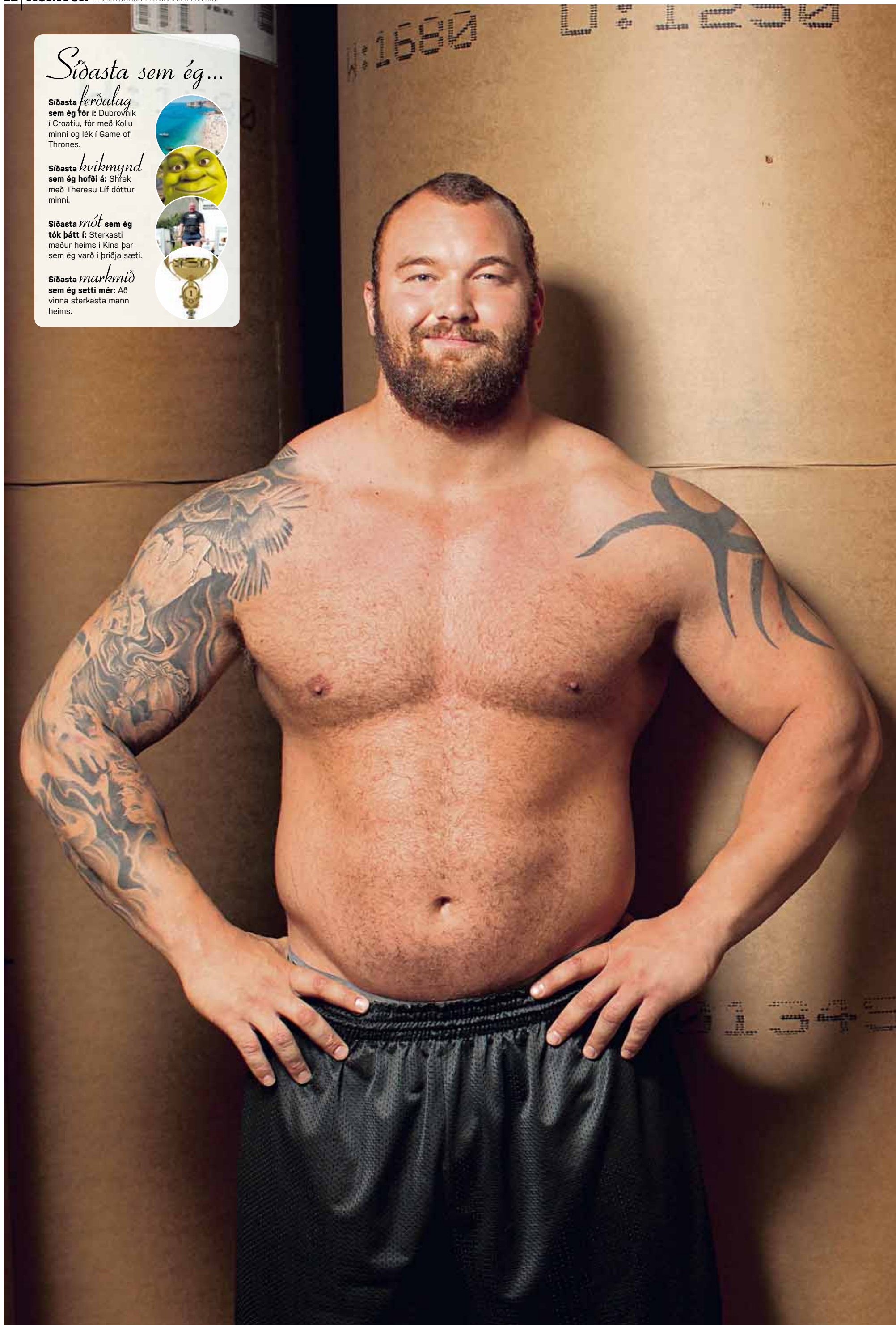
**Síðasta kvikmynd sem ég hófði á:** Shrek með Theresu Líf dóttur minni.



**Síðasta mót sem ég tók þátt í:** Sterkasti maður heims í Kína þar sem ég varð í þriðja sæti.



**Síðasta markmið sem ég setti mér:** Að vinna sterkasta mann heims.



**B**laðamaður vissi ekki alveg við hverju hann ætti að búast þegar hann hringdi í sterkasta mann Íslands og það hann að koma í viðtal. Hinum megin á línunni svaraði hins vegar hinn viðkunnalegasti maður sem sagðist vera einn dag á Íslandi þessa vikuna og gæti tekið hann frá eins lengi og þyrfti. Hafþór Júlíus Björnsson mætti í Morgunblaðshúsið nýlentur frá Króatíu og ferðubúinn til Rússlands daginn eftir.

Texti: Hersir Aron  
Myndir: Gollí

hersir@monitor.is  
gollí@mbl.is

**Nú ert þú nánast nýlentur hér á Íslandi, hvað varst þú að gera erlendis?**

Ég var staddur í Dubrovnik í Króatíu, en þar fékk ég það skemmtilega hlutverk að leika „The Mountain“ í fjórðu seríu af Game of Thrones.

**Getur þú lýst þeirri persónu?**

Þetta er karakter sem ég held að flestir áhorfendur ættu að þekkja. Hann er mjög grófur maður og illur, í rauninni bara drápsvél. Hann ber ekki virðingu fyrir neinum og gerir bara það sem honum hentar, hann á meðal annars að hafa brennt andlitið af bróður sínum þegar hann var yngri.

Hins vegar er ég í rauninni frekar nýbyrjaður að horfa á þessa þætti sjálfur og vissi ekkert voðalega mikið um þá fyrir. Ég fékk þetta hlutverk bara upp í hendurnar og náði rétt að kynna mér þættina aðeins áður en ég fór út að leika í þeim.

**Hvernig kom það eiginlega til að þú fékkst svona stórt hlutverk upp í hendurnar?**

Þetta var svolítið myndi, þeir höfðu fyrst samband við mig í gegnum Facebook. Ég veit ekki hvernig þeir fundu mig þar eða hver sagði þeim frá mér fyrst, en þetta var bara stuttur póstur sem ég fékk. Það voru þarna einhverjar nokkrar línur og síðan var spurt „viltu leika í Game of Thrones?“. Ég hélt að þetta væri bara eitthvað rugl og þældi ekki meira í því.

Síðan voru þeir hérna heima í tókum fyrir stuttu síðan og þá var aftur haft samband við mig. Þá fyrst fór þetta í gang og ég fór á fund, hitti leikstjórnann og fullt af fólki og fór í einhverja smá prufu. Ég þurfti líka að fara á skylminganámskeið og þar sagði þjálfarinn strax að ég væri tilvalinn í þetta hlutverk. Ég var í réttari hæð og mjög þungur, með hnén í lagi og heilbrigður. Hann horfði á mig, brosti og sagði: „you just made me smile today boy“. Þarna áttaði ég mig á því að ég væri virkilega á leiðinni að leika í þessu, fékk stuttu seinna samning í hendurnar og þá var þetta afgreitt.

Annars vissi ég í rauninni ekkert hvað ég var að fara út í og var alveg temmilega stressaður. Ég hafði enga leikreynslu og fékk nánast engar upplýsingar, ég átti bara að fara út og leika í Game of Thrones!

**Hvernig er hefðbundinn tökudagur?**

Það er alltaf ræs klukkan fimm um morguninn, svo er maður sóttur um sexleytið og er í tókum í tólf tíma, alveg til sex um kvöldið. Ég tók fjóra svona tökudaga í röð úti og þetta tók virkilega á. Sérstaklega fyrstu dagana, en þá var ég í „armour“ og brynju með þungt sverð. Við vorum þarna í miklum hita og það skein á mann allan daginn í þessu öllu saman.

En það er náttúrulega vel hugsað um mann, það voru þrjár konur með blævaengi á milljón að kæla mann niður, fólk með ávaxtabakka og svo var komið með mat á tveggja tíma fresti. Ég sagði að ég þyrfti að borða á tveggja tíma fresti, þannig að ég var bara spurður hvað ég vildi og því var reddað. Manni leið alveg eins og kóngi þarna stundum, lá í einhverjum risastórum stól á milli setta á meðan allir voru að hugsa um mann og láta manni líða sem best.

**Gætir þú hugsað þér að vera í fleiri leikhlutverkum í framtíðinni?**

Þetta er náttúrulega svolítið ýkt byrjun, að byrja í Game of Thrones. Miðað við þessa upplifun og hversu vel var hugsað um mann þá gæti ég samt alveg hugsað mér að leika meira og mun örugglega gera það. Ég var að fá netföng hjá mönnum og þeir hjá mér þannig að ég býst við að ég verði pottþétt einhvers staðar aftur.

**Síðan er það Rússland á morgun, verða áframhaldandi tölur á þáttunum þar?**

Nei, þar er ég að fara að keppa í aflraunnamótum sem heitir Strongman Championship. Ég fer hins vegar út til Belfast í október að klára þessar Game of Thrones-tölur. Eftir

það hef ég ekki gert neinn frekari samning, en ég veit að leikstjórnin er mjög ánægð með mig þannig að maður veit aldrei hvernig fer. Ég hef auðvitað enga reynslu á bakvið mig sem leikari þannig að mér fannst frábært hvað þetta kom vel út og hvað allir voru ánægðir með mig.

**Að öðru, getur þú sagt mér frá þínum uppveiti? Voru aflraunir eitthvað sem stóðu alltaf til?**

Ég er fæddur og uppalinn á Skaganum, þaðan flutti ég síðan í Kópavoginn og fór þar í Hjallaskóla. Ég var mikið í körfuboltanum á þessum tíma og spilaði með unglingalandsliðinu fyrir Íslands hönd. Síðan fór ég í svokallaða körfuboltaakademíu á Selfossi. Þar var frekar amerísk stemning, menn voru þarna í námi og körfubolta samhlíða því. Það var mikill agi og maður þurfti að sýna ákveðinn árangur til þess að halda áfram þannig að þetta var ekkert ólíkt því að vera í bandarískum háskóla á íþróttastyrk. Ég þurfti á þessum aga og reglum að halda til þess að koma mér áfram í lífinu á þessum tímum, ég hafði ekki mikla athygli eða einbeitingu í skóla svona almennt.

**Hvernig verða eiginlega þau umskipti að fara úr körfunni yfir í að verða sterkasti maður Íslands?**

Ég hafði alltaf mjög mikinn áhuga á lyftingum og vildi líta vel út. Maður var náttúrulega mjög hávaxinn og ég vildi ekki verða einhver sláni þannig að ég lyfti mikið samhlíða körfuboltanum. Síðan gerðist það að ég meiddist á ökkla og það setti tímabundið strik í reikninginn í körfunni. Ég er mikill keppnismaður og legg mig alltaf hundrað prósent fram í íþróttum til þess að verða bestur. Þegar ég meiddist á ökkla í annað sinn ákvað ég þess vegna að taka mér þá pásu og ná honum göðum, enda er mjög leiðinlegt að vera kominn í form og meiddast alltaf. Í þessari pásu fór ég að lyfta á fullu og sá að ég átti mjög auðvelt með að styrkja mig og stækka. Tveimur árum seinna, árið 2009, prófa ég að keppa í Vestfjarðavíkingnum. Ég hringdi í Magnús Ver mótshaldara daginn fyrir mót og sagði honum að ég hefði áhuga á að keppa. Hann sagðist halda að rútan væri full en ég gæti svo sem komið morguninn eftir og ef það væri laust gæti ég alveg fengið að fljóta með.

**„Fljóta með“, hann hefur þá varla haft mikla trú á þér á þessum tíma?**

Nei, örugglega ekki. Á þessum tíma vissi ég sjálfur heldur ekkert hvað ég var að fara út í eða hvað ég gat.

Fyrsta keppnisdaginn set ég síðan bara Íslandsmet í helluburði sem var fyrsta keppnisgreinin á mótinu. Ég vann þarna Stefán Sölva, manninn sem var algjörliga dominerandi í aflraunum á þessum tíma. Það að vinna hann í þessari grein var alveg klinkað, maður fékk þvílíka gæsaþing og svakalegt „kikk“. Hann hefur heldur ekkert búist við að lenda í einhverju basli við mig, nýja strákinn.

Stefán Sölvi vinnur aðra grein og ég lendi í öðru sæti og er jafn í fyrsta til öðru sæti eftir fyrsta daginn. Eftir þetta mót þá sá ég að þetta var bara það sem ég vildi gera og ég hef verið að keppa á fullu síðan þá. Þetta er í rauninni það sem hefur komið mér áfram í lífinu og í dag er ég atvinnumaður í aflraunum og það er allt á fullu í lífi mínu í sambandi við það. Ég ferðast og keppi mikið og er þriðji sterkasti maður heims annað árið í röð.

**Hvernig verður maður þriðji sterkasti maður heims?**

Það er stórt mót sem menn keppa í sem úrskurðar um það og þú þarft að vinna þér inn rétt til þess að keppa á því. Það eru haldin nokkur önnur mót og þeir sem lenda í topp þremur þar fá boð á mótum um sterkasta mann heims. Síðan er keppt í fimm riðlum þar sem eru fimm í hverjum riðli. Tveir úr hverjum riðli komast síðan áfram í úrslit og keppa um það að verða sterkasti maður heims.

**Er hægt að lifa vel á atvinnumennsku í aflraunum?**

Ef þú ert að keppa mikið og ert að lenda ofarlega í mótum þá geturðu alveg haft það fínt. Þeir bestu sem eru að vinna sterkasta mann heims og

svoleiðis geta svo landað einhverjum auglýsinga-samningum. Þú lifir alveg á þessu þó þú sért ekki á neinum fótboltamanna-launum.

**Verða gamlir vinir og ættingjar sem þú hefur ekki séð lengi ekkert hissa að sjá þá umbreytingu sem þú hefur farið í gegnum?**

Ekkert lengur allavega. Ég hef auðvitað verið

mikið í fjölmiðlum síðustu ár, sérstaklega þegar ég var bendlaður við NFL-lið þá fór það í alla fjölmiðla.

**Ég rak einmitt augun í það á dögnum, um hvað snerist þetta allt saman?**

Það var einhver þjálfari hjá Indiana Colts sem ég veit að hafði áhuga á mér en það fór aldrei neitt lengra en það. Ég held samt að ef þeir hefðu tekið upp símann og hringt í mig þá hefði ég ekkert sagt nei. Ég er mikill íþróttamaður og held að ef ég hefði sett fyrir mig að verða góður í þessu þá gæti ég staðið mig þokkalega. Ég er nokkuð snöggur og hraður miðað við stærð og þyngd og með gott úthald.

**Geta aflraunamenn ekki einmitt orðið slappir á sumum stöðum í líkamanum?**

Jú, margir eiga erfitt með að hreyfa sig og hnén fara í rugl og svoleiðis. Mér hins vegar líður mjög vel og er heilbrigður. Þetta er líka bara líf mitt í dag, ég djamma ekki og drekk ekki áfengi og það er engin óregla í kringum mig. Ég fer að sofa klukkan ellefu og er í góðri rútínu.

Ég legg mig alltaf hundrað prósent fram í íþróttum til þess að verða bestur.

**Hvernig er með áfengi og það sem þú ert að gera, hefur drykkja mikil áhrif á árangur?**

Ég allavega sagði við sjálfan mig að ég ætlaði að verða bestur í heimi og hugsaði hvað ég gæti gert til þess að auka líkurnar á því. Maður verður að taka alla þessa litlu hluti sem spila inn í og vinna í þeim. Ég er alveg á því að áfengi hafi mikil áhrif á árangur og drykkja hefði bara haldið aftur af mér. Þetta er sá lífsstíll sem ég valdi mér, maður velur eitt og fórnar öðru.

**Finnst þér þú hafa þurft að fórna miklu fyrir þinn árangur?**

Ég sé allavega ekki eftir neinu, þetta er það sem ég vil gera og ég sakna þess ekkert að vera úti á lífinu að djamma.

**Hvernig er með mataræðið hjá þér, hvað ert þú að borða yfir daginn?**

Ég vakna milli sjö og átta og fæ mér góðan morgunmat sem er sérhannaður af mér. Þetta er svona leyniuppskrift, en hann inniheldur hnetusmjör, hafra, prótín og fleira slíkt. Maður er að borða á tveggja tíma fresti máltíð; kjúkling, grjón, grænmeti og svo framvegis.

**Hvað ert þú þá að innbyrða margar hitaeiningar yfir daginn?**

Daglega borða ég í kringum átta þúsund kaloríur. Ég tel það annars ekkert sérstaklega í dag, enda skiptir það kannski ekki jafn miklu máli fyrir aflraunamann. Það er eins og ég sé með hálfgerða klukku í höfðinu, ég veit nokkurn veginn hvað ég þarf til þess að halda þyngd og það kemur bara.

**Snýst þetta helst um að borða mikið?**

EKKI endilega mikið í hvert skipti, heldur frekar oft á dag. Ég breytti mataræðinu alveg fyrir ári síðan eða svo og tók út allar mjólkurvörur, brauð og óþarfa sykur. Ég drekk ekkert gos eða svoleiðis. Ég tók svolítið harkalega á mataræðinu á stuttum tíma og var á tímabili hræddur um að ég myndi léttast mikið og missa styrk. Það reyndar gerðist, ég var 200 kíló áður sem var í rauninni of þungt fyrir mig, en þá var ég mun feitari. Ég leyfi mér alveg í dag, maður tók tímabil þar sem maður var mjög strangur við sig en maður verður að leyfa sér aðeins inn á milli.

**Eyðir þú þá ekki gríðarlegum pening í mat?**

Jú, ég eyði mjög miklu í mat, ég vil eiginlega ekki hugsa um það hversu mikið það er á mánuði. Ég get hins vegar ekkert sleppt því að borða til þess að spara, ég verð bara að borða ef ég ætla að halda mér við. Ég sleppi hins vegar öðru, ég þarf ekki að kaupa mér áfengi, sígarettur og slíkt þannig að þetta jafnast eitthvað út.

**Eru einhverjar fyrirmyndir sem þú lítur upp til?**

Jón Páll er auðvitað gríðarlega flottur og ég hef horft mikið á myndbönd af honum frá því hann var yngri. Magnús Ver líka. Þetta eru menn sem hafa unnið titilinn sterkasti maður heims, Magnús fjórum sinnum. Það eru alvöru afrek.

**Hefur þú lent í einhverjum erfiðum aðstæðum vegna stærðar?**

Maður hefur alveg brotið eitthvað. Ég hef brotið tvo

## HAFÞÓR Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 261188

Hjúskaparstaða: Í sambandi með Kolbrúnu Jónsdóttur

Það sem dregur mig fram úr á

morgnana: Síðan í vor hef ég verið meira og minna erlendis og þá eru það morgunverðarhlaðborðin á hótelnunum, en hér heima er það dóttir mín sem sér um að ég fái ekki bakverk vegna rúmlegru

Mér líður best: Þegar ég er með fjölskyldunni og borða góðan mat.

Það leiðinlegasta sem ég geri: Þvo þvott enda fær mamma og þvottavélin hennar að finna fyrir því. (Takk mamma).

Ljósabekki, svo lenti ég í óþægilegu atviki með vini mínum heima hjá foreldrum kærstunnar hans. Þar braut ég stól sem þeim þótti voðalega vænt um. Ég var samt töluvert léttari þarna, en ég settist í stólinn og hann bara hrundi. Maður er svona varari um sig í dag, enda búinn að læra sína lexíu.

Annars getur auðvitað verið erfitt og óþægilegt að vera svona stór en ég er ekkert í því að væla og vorkenna sjálfum mér. Maður vorkennir frekar manneskjunni við hliðina á sér í flugvélinni sem er með olnboga í maganum og öxl í andlitinu.

#### Finna menn í þinni stærð fyrir meiri kvenhylli en aðrir?

Smekkur fólks er náttúrulega misjafn. Það eru klárlega margar stelpur sem sækja í hávaxna, massaða menn og finna einhverja öryggisstillingu í því á meðan aðrar flla bara eitthvað allt annað. Sumir eru líka með fordóma fyrir stóru fólki, maður fær stundum augnarád og svona en maður kippir sér lítið upp við það.

#### Nú sá ég á Twitter-síðunni þinni að Arnold Schwarzenegger minntist á þig, hafið þið hist?

Já, ég hef hitt hann nokkrum sinnum. Ég hitti hann þrisvar á Columbus Ohio-mótinu og síðan á Arnold Classic-móti í Brasilíu. Sá sem vinnur þetta Columbus Ohio-mót hittir Arnold á sviði, tekur í höndina á honum og fær afhentan bikarinn. Það er stór stund.

„Ég á bestu fjölskyldu í heimi og hún hefur stutt mig í öllu sem ég er að gera“

#### Hvernig er Schwarzenegger þessa dagana?

Hann er kannski ekki stór eins og hann var áður en hann er hrikalega nettur, bara töffari. Þessi maður hefur auðvitað afrekað endalaust mikið.

#### Hvað er á döfinni hjá þér næsta árið?

Það er alveg hellingur. Ég er búinn að bóka mig á mót, ætla að keppa mikið og stefni á að vinna titilinn sterkasti maður heims. Síðan koma alltaf tækifæri til þess að gera eitthvað annað og maður bara grípur þau. Mótið um sterkasta mann heims fer líklega fram í apríl næstkomandi þannig að ég mun þá setja allt í botn fyrir það strax í desember.

#### Verður þú aldrei þreyttur á öllum þessum ferðalögum og mótum?

Þetta tekur stundum á en svo venst það bara. Mér finnst gaman að ferðast og mér finnst gaman að æfa. Ég lenti til dæmis klukkan tíu í gærmorgun og var kominn á æfingu klukkan eitt. Ég fór líka á æfingu áðan og flýg síðan út á morgun þannig að maður slakar ekkert á.

#### Færð þú mikinn stuðning frá fjölskyldunni í því sem þú ert að gera?

Ég á bestu fjölskyldu í heimi og hún hefur stutt mig í öllu sem ég er að gera. Pabbi og mamma hafa alltaf stutt mig, þau komu á landsleiki þegar ég var í kórfunni og koma reglulega með mér til útlanda í dag að horfa á mót. Ég kann alltaf meira að meta þetta eftir því sem ég verð eldri og ég er ótrúlega þakklátur.

#### Hvar verður þú staddur eftir tíu ár, á mótinu úti í heimi eða í rólegu fjölskylduhúsi í Garðabænum?

Það er erfitt að segja, það eru samt svo margar möguleikar og margar leiðir sem maður getur farið.

Ég held að ég væri mjög ánægður ef ég væri búinn að vinna allt sem ég get í aflraunum, kominn með fjölskyldu og farinn að lifa stöðugu og rólegu lífi. Hvort sem það verður hérna heima eða erlendis verður bara að koma í ljós. Ég væri líka til í að vera búinn að fara í háskóla og læra eitthvað sem ég hef áhuga á, til dæmis eitthvað tengt íþróttum eða næringarfræði.

#### Að lokum, hvaða ráð gefur þú fólki sem vill ná árangri í aflraunum?

Það er mikilvægt að vera þolinmóður og muna að öll smáatriði skipta máli. Þú þarft að hugsa vel um líkamann, vera agaður og vilja þetta heitt og mikið ef þú ætlar virkilega að vera góður. Það þýðir ekki að vera að drekka og hanga í þessu með hálfan haus. Þetta er svipað og að vera atvinnumaður í öllu öðru, þú verður ekki bestur nema þú leggir þig allan fram.



#### SMÁA LETRID

#### MÁL

Hæð: 205 m.

Þyngd: 170 kg.

Max þyngd í bekk: 230 kg

Max þyngd squat: 350 kg.

#### MATUR

Uppáhaldsmatur: Góð nautasteik og lax

Guilty pleasure matur: Pizza

Matur fyrir keppni: Mömmumatur sem hún útbýr fyrir mig og bjargar mér fyrstu daganna sem ég er erlendis.

Það versta sem ég hef smakkað: Matur er misgóður ég man ekki eftir neinu mjög vondu, ég er allavega ekki mjög hrifinn af lauk.

#### UPPÁHALDS

Kvikmynd: Lawless

Lag þessa stundina: Glöðasti hundur í heimi.

Sjónvarpsþáttur: Viking, og auðvitað Game of Thrones

Staður: Þingvellir

# Skalli

*Sá svalasti í boenum*

**Borgari, franskar,  
gos og kokteilsósa**

**1.790 kr.**



## **Akureyringur**

Nautakjöt, ostur,  
tómatar, agúrkur,  
jöklasalat, franskar  
og hamborgarasósa

## **Indverji**

Indverskt buff í grófu  
naanbrauði, grilluð  
paprika, rauðlaukur,  
jöklasalat, raita og  
mangó chutney



## **Texasborgari**

Nautakjöt,  
laukhringir, nachos,  
jöklasalat, salsa  
og jalapenosósa





ÞAÐ ERU ALLIR VINIR Í FB



KVENSÆLINGAR FENGU EINN SKAMMT Á HAUS



LOFTFIMLEIKAKENNSLA FYRIR NÝBAKAÐA MR-INGA



BLÓÐPYRSTIR BUSABÖDLAR Í MR

# Háskólanám erlendis

á sviði skapandi greina

**ENGLAND • SKOTLAND • ÍTALÍA • SPÁNN**

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

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

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

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

*Amar Ingi Viðarsson er "Talent Alumni" frá Istituto Europeo di Design (IED) í Barcelona. Hann útskrifaðist úr listrænni stjórnun 2012 og borgaryfirvöld keyptu lokaverkefni hópsins sem hann var í, en það fólst í alhliða kynningu fyrir menningarhús í Gracia hverfinu í Barcelona. „Útskriftaverkefni ganga út á að hanna vörumerki, einkenni og ímynd, prent, sjónvarps og umhverfisauðgýsingar, vefsíður, innanhúshönnun, merkingar, fjárhags- og samskiptaáætlun.“*



„Allt þetta er gert eftir mikla rannsóknarvinnu og skapandi hönnunarstarf.“  
 „Í skólanum eru nemandur víða að úr heiminum, allir eru opnir og hafa mikið fram að færa, svo það verður til mikil og skapandi orka í þessum kringumstæðum.“  
 „Þetta er ekki eitthvað sem þú lærir, þú þarft að upplifa það, til að þroskast og þróast.“  
 Amar Ingi starfar í dag hjá auglýsingastofunni Martín+Tissera+Lambert í Barcelona.

**lingo**  
MÁLAMIDLUN

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS

ESSEMM 2013 / 05



VERZLÓBUSAR FENGU FRÍTT AÐ BORDA



BORGÓBUSUM VAR VELT UPP ÚR FÍNU HVEITI



**ÞAÐ RUNNU TVÆR GRÍMUR  
Á ÞENNAN BORGHYLTING**



- busi** -a, -ar KK
- 1
    - kuti
  - 2
    - lítill (feitlaginn) drengur
  - 3
    - skólapiltur í neðsta bekk
    - klaufi, byrjandi

# BUSAR

## Á FERÐ OG FLUGI

Eldri framhaldsskóla namar tóku vel á móti nýnemum í vikunni sem leið með busunum, böllum og ferðum.

**Monitor** áskotnuðust nokkrar myndir af fjörinu en fleiri busamyndir má finna á **monitor.is**.

**ÞUNGVOPNAÐUR  
BUSAVÖRÐUR Í KVENNÓ**



**FRUMSÝND  
13. SEPTEMBER**

**MALAVITA**

LAUGARÁS **BÍÓ** SMÁRA **BÍÓ** BORGAR **BÍÓ**



## BÆTINGARÁÐ BERGS

**Ekkert nýtt í keppni**  
Sæll Bergur  
Ég byrjaði á götuhlaupum fyrir nokkrum árum og hef hægt og rólega verið að færast niður í tímum. Ég keppti í 10 km í RM og var rétt rúman klukkutíma með hlaupið. Eftir á fór ég að hugsa að ég átti nóg inni og var þínu svekktur því í byrjun hlaups var ég hikandi að fara af stað og hræddur um að ég myndi sprengja mig. Lumar þú á einhverju góðu ráði fyrir mig?

Sæll. Ein góð leið er að taka æfingar á því sem sumir kalla „Target race-pace“. Í þessu tilfelli væri t.d. gott markmið að komast undir 60 mín. Target race-pace væri þá 6 mín/km. Þegar þú ferð vanalega út að skokka ert þú kannski að hlaupa á 6:30 hraða en þarna værir þú að taka æfingu þar sem þú hlypir kílómetrann á undir 6 mín. Þú getur ekki haldið þeim hraða fulla 10 km en þú gætir til dæmis tekið nokkra staka 1 km á þeim hraða og hvílt á milli með léttu joggi eða göngu. Þannig að þú hleypur og hvílir til skiptis. Slíkar æfingar kallast interval-æfingar. Með því æfir þú og þjálfar líkamann við þann hraða sem þú ætlar að hlaupa á. Þegar maður fer í keppni vill maður ekki vera að gera neitt nýtt. Líkaminn á að vita og þekkja tilfinninguna.

Bergur er fyrrverandi frjálsþróttakappi og starfar sem ÍAKeinka-þjálfari hjá Reebok Fitness. Skoðuðu fleiri ráð á [www.facebook.com/baeting](http://www.facebook.com/baeting)

Bætingaráð Bergs

## ÍSL-ENSKUR TEXTI



## Friðrik Dór - Gladasti hundur í heimi

Ég ætla niðr í fjöru að skreppa gá hvort ég finni aðra seppa ef ég sé hundsross læt ég hann ekki sleppa.

Ég er gladasti, gladasti, gladasti hundur í heimi Mér er klappað á hverjum degi og ég er að fil'ada. Ég er gladasti, gladasti, gladasti hundur í heimi lífið henti í mig beini og ég ætla að nag'ada

I'm niðr í tide to shrink see if I can find another Seppa If I see a dog ass I let him skip

I am most happy, most happy, most happy dog in the world I clap every day and I am fil'ada. I am most happy, most happy, most happy dog in the world Life threw me a bone and I'll nag'ada.

Takk, Google Translate!

## EINTÓM ÞVÆLA



Kári Árnason hugðist leika eftir frægt atriði Leonardo Dicaprio og Kate Winslet en Albaninn tók ekki vel í það.

## Nýyrði vikunnar: Spíttskýla

**H**vað er Spíttskýla? Til að fyrirbyggja misskilning skal tekið fram að Spíttskýla á ekkert skylt við eiturlýfið spítt. Og heldur ekkert við sundskýlu. En hún á samt fullt skylt við lúpínu.

**S**píttskýla er ung kona sem er ljósabekkjabrun og sparslar svo mikið á sér andlitið að hún verður næstum óþekktanleg þegar hún hefur hreinsað sig til fyrir svefninn. Hún vill helst vera með silikon (sem pabbi borgar) en ef slíkt er ekki í boði þá er alltaf hægt að notast við „push-up“-brjóstahaldara. Það besta við að vera Spíttskýla er að þær eru eiginlega alltaf glaðar. Þær eru yfirleitt nokkrar saman í hóp og eru alltaf hlæjandi eða tístandi. Annað gott er líka að þær þurfa voðalega lítið að borða. Það nægir þeim alveg að borða bara góðan þynnukumat um helgar og pósta því svo á Instagram. Þá eru þær yfirleitt góðar út vikuna.

**S**píttskýlur eru því miður ekki með góða mætingu í skóla og eru satt best að segja flestar orðnar svolítið skólaleiðar. Samt missa þær aldrei af helgi á b5 og myndu „beila“ alla skólavikuna frekar en að missa af föstudagsdjammi í bænnum. Hvað varðar samskipti við hitt kynið þá er það ekkert leyndarmál að þær vilja bara strák ef hann er „Badboy“. Spíttskýlur vilja ekki sjá karlkynið nema viðkomandi sé flúradur, búinn að keppa í fitness og helst með sólgleraugu inni. Og ekki má gleyma bílnum. Það er reyndar mjög aldurskipt en flestar Spíttskýlur vilja bara stráka sem eiga spíttbáta en það eru svartir BMW-kaggar sem verða líka að vera filmaðir allan hringinn. Þær yngri sem eru að stíga sín fyrstu Spíttskýluspor sætta sig hinsvegar oft við Honda Civic-bifreiðar en þær þurfa þá að vera gular



eða í einhverjum töff lit, lækkaðar alveg niður í jörð og með kraftpúst.

**S**amfélagið sem við erum öll partur af þróast á ljóshraða. Hvað er langt síðan símarinn komu? Eða lúpínur? Það getur verið erfitt að fylgjast með breytingum og þess vegna er þessi pistill skrifaður fyrir þig. Svo að þú eigir auðveldara með að fylgjast með og vera með á nóttunum. Svo að þú farir ekki út og fyllist af fordómum um allt sem í kringum þig er. Núna getur þú þekkt Spíttskýlur frá fjöldanum og vitað, í hjarta þínu, að þetta er allt „partur af programmet“.

**S**píttskýlur eru afleiðing feðraveldis, þróun samskiptamiðla, staðalímynda, hip-hop menningar, raunveruleikabátta og skemmtistaðasleika. Spíttskýlur eru eins og lúpínur sem springa út allt í kringum okkur, gefa lífinu lit og fylla upp í tómarúm lífsins, þó svo að enginn muni eftir því að hafa gróðursett lúpínu- eða Spíttskýlufrae.

## Egill Fannar Halldórsson



## ELTU ÞENNAN

Facebook síða lögreglunnar getur verið drepfyndin en þar að auki minnir hún þig reglulega á hámarkshraðann.



## LÖGREGLAN Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

[facebook.com/logreglan](https://www.facebook.com/logreglan)



Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu Yesterday near Reykjavík

Í dag, þriðjudag, verður lögreglan með ómerkta bíl við hraðæftirlit. Mælt verður við Hraunbrún í Hafnarfirði en eftirlitið er liður í eftirlit okkar við skóla á höfuðborgarsvæðinu. Vonum að fólk gæti að hraðanum.

# 10

frábærir hlutir sem þú ættir að gera í haust.

**1 FINNDU BARNIÐ HIÐ INNRA.** Farðu í gúmmistígvél, settu „Hoppípolla“ á replay og taktu svo spretinn út í haustveðrið.

**2 KLÆDDU ÞIG EFTIR VEDRI.** Föðurland, ullarsokkar, ofvaxin peysa og kósí trefill er ásættanlegur klæðaburður á haustin.

**3 SAFNAÐU FORDA.** Sundfata-tímabilið er búið svo þú getur útdað í þig allskonar þægindafæðu eins og feitum kjötsúpum og heitu kakói.

**4 TAKTU SJÓNVARPS-MARAPÓN.** Haustíð færir þér fullt af nýjum og spennandi þáttum sem yta undir sófakartöflueðlið svo þú getur setið inni heilu dagana.

**5 FARÐU Í RÖÐ.** Skemmtistað-araðimar snarminnka með versnandi veðri og færri ferðamönnum svo sénsinn á að komast inn batnar til muna.

**6 ANDAÐU DJÚPT.** Finnur þú þetta? Frjórkornaofnæmið sem er búið að bögga þig í allt sumar er bara horfið.

**7 BYRJAÐU UPP Á NÝTT.** Nýttu þessi náttúrulegu kaflaskil til að taka þig á í skólanum, vinnunni eða lífinu almennt.

**8 VERTU VIÐBURDAFRÍK.** Lyftu þér upp á Októberfest, sjáðu öðruvísi kvikmyndir á Riff og uppgötvaðu nýja tóna á Airwaves.

**9 VERTU JÓLABARN.** Jólín koma í IKEA eftir svona viku svo það er ekki seinna vænna en að gíra sig upp með piparkökum og jólaglög.

**10 KÚRÐU.** Það er alltaf gott að kúra en þegar regnið ber húsið að utan er kúr jafnvel enn meira kósí.

## VÍSINDAVEFURINN

## Af hverju dreymir mann?

Draumar hafa löngum þótt merkilegir og jafnvel verið taldir geta gefið mikilvægar upplýsingar um framtíðina eða um manns eigið ómeðvitaða hugarstarf. Ekki er þó ýkja langt síðan farið var að rannsaka þá á vísindalegan hátt.

Vísindamenn eru ekki sam-mála um af hverju fólk dreymir. Ein hugmynd er sú að draumar séu hreinlega afleiðing af þeirri miklu heilavirkni sem á sér stað í svefni.

Í REM-svefni er heilavirkni mikil og draumar sómuleiðis algengir. Ein kenningin er að í REM-svefni styrkist nýjar minningar og tengist við eldri. Þess vegna skýrist algengi drauma á þessu svefnstigi ef til vill einfaldlega af því að verið er að „taka til“ í heilanum.

# Klárurum málið!

Tökum höndum saman og útrýmum mænusótt



Mænusótt, einnig þekkt sem lömunarveiki, er ólæknandi sjúkdómur sem örkuðlar börn og dregur jafnvel til dauða. Gríðarlegur árangur hefur hins vegar náðst í baráttunni gegn sjúkdómnum. Til að útrýma mænusótt á heimsvísu þarf að tryggja að öll börn fái bólusetningu.



til að gefa  
**10 bólusetningar**  
(250 kr)

Viltu vita meira?

Farðu inn á [unicef.is/maenusott](http://unicef.is/maenusott)

unicef 

# „Það vanda sig allir í fyrsta skiptið“

Blaðamaður **Monitor** settist niður með fjórum framhaldsskólanemum, tveimur stráku og tveimur stelpum, til að fræðast betur um hugarheim ungs fólks þegar kæmi að kynlífi. Nemarnir koma úr mismunandi framhaldsskólum á höfuðborgarsvæðinu og hafa allir náð 18 ára aldri.

Samtalið fór um víðan völl enda höfðu nemarnir stærkar skoðanir og frá ýmsu að segja sem blaðamaður Monitor hefði annars ekki óráð fyrir. Þar má meðal annars nefna hvað felst í því að vera boðið „heim að horfa á eitthvað“ og hvar Snap Chat myndir ungra stúlkna gætu enda.

**Nýlega las ég grein þar sem því var haldið fram að Íslendingar byrji að meðaltali að stunda kynlíf við 15 ára aldur. Samkvæmt greininni er þessi aldur frekar lár miðað við nágrannaþjóðir okkar. Stenst þessi tala miðað við ykkar vini og reynslu?**

**A** Ég held að þetta tengist því oft hvenær fólk byrjar að smakka áfengi og meðalaldurinn er líka alveg frekar lár í því hér á Íslandi. Margir sem ég þekki byrjuðu að drekka og byrjuðu þá að sofa hjá.

**B** Í skólanum mínum var gerð könnun meðal nemenda þar sem þeir voru spurðir hvenær þeir misstu meydóminn eða sveindóminn og þar voru held ég 65 prósent sem sögðu 15 ára. Svo þetta gæti alveg verið raunhæf tala miðað við það sem ég hef heyrt.

**Finnst ykkur 15 ára vera full ungt til að byrja að sofa hjá eða er þetta seint að ykkar mati? Er einhver „best fyrir“ stimpill á meydómnum eða sveindómnum?**

**C** Það er engin dagsetning sko.

**D** Það fer auðvitað eftir einstaklingnum, en ég held að 15 sé bara allt í lagi aldur.

**B** Þegar ég var 15 fannst mér ég vera elstur í heimi. En þegar ég sé fólk í 10. bekk í dag þá vil ég bara að þau fari að sofa klukkan átta og borði grænmetið sitt. Maður þekkti alveg stráka sem misstu sveindóminn í 8. bekk og að hugsa um það núna þegar ég horfi til baka finnst mér rugl.

**A** Vinkona mín tottaði vin minn í afmæli þegar ég var í 7. bekk og þá fannst manni hún geðveik gella. En núna er systir mín að fara í 6. bekk og það liggur við að ég geti ekki séð hana fyrir mér kyssa strák á kinnina. Og það að hún væri að fara inn í skáp að totta einhvern gaur á næsta ári, það er bara ekki að fara að gerast takk.

**C** Systir mín er einmitt í 9. bekk og mér finnst hún bara vera smábarn þó svo að mér hafi fundist ég vera orðin stór á þeim tíma.



**Já, ætli það sé verið að hefja kynfræðslu nógu snemma? Fenguð þið einhverja kynfræðslu í grunnskóla?**

**B** Ég hef fengið mjög litla kynfræðslu.

**A** Ég fékk mjög góða kynfræðslu. Í 8. bekk var ég með rosalega opinn kennara sem er eiginlega bara vinkona mín í dag. Hún var oft að tala um kynlíf og fullnægingar og maður var bara „Hvað er hún að segja“ en samt svo áhugasamur. Hún sagði okkur til dæmis að fólk hætti ekki að stunda kynlíf við þrjúgt og allir fríkuðu út yfir því að foreldrar þeirra

væru að gera það. En það var samt mikið betri fræðsla en eitthvað gamalt staðlað vídeó.

**D** Ég held ég hafi fengið góða kynfræðslu en samt ekkert svona sko. Félagsmiðstöðin var með einhverja nokkra viðburði og það var rosalega þægilegt.

**B** Það er eins og fullorðið fólk vilji ekki viðurkenna að krakkar í unglingsáldri gætu verið byrjaðir að stunda kynlíf. Það var alveg einhver sem kom inn í tíma í 8. bekk og sagði okkur frá kynþroska skeiðinu og að það væri eðlilegt að vera með misstór typpi eða eitthvað en það var aldrei talað um fullnægingar, kynlíf eða nauðgun eða neitt svoleiðis. En því fyrr sem við lærum um þetta því fyrr erum við tilbúin fyrir lífið.

**A** Ég held að hugsunin sé að því seinna sem fræðslan byrjar því seinna byrji fólk að stunda kynlíf sem er alls ekki rétt. Ef að þú byrjar að tala um kynlíf við krakka strax í 5. og 6. bekk þá hugsa þau „Já, þetta er það sem ég mun gera í framtíðinni,“ og þá vita þau hvar hættur liggja þegar þar að kemur. Ef þú tekur fræðsluna ekki fyrr en í 9. bekk er það oft of seint.

**Við gerðum það og ég fékk það eitthvað fyrr og hún sagði bara (með svekknum tón) „Hvað ertu að gera?“**

**Að öðru, margir eiga slæmar sögur af sínu fyrsta skipti og sumir ganga jafnvel svo langt að segja að fyrsta skiptið sé alltaf slæmt.**

**B** Ég held það sé meira hjá stelpum en strákum. Strákarnir eru bara „Já, snilld!“

**A** Eh, já! En það er kannski oftast vandræðalegt hjá strákum. Ef þeir koma of snemma og svona.

**B** Jú, en í fyrsta skiptið erum við samt svo mikið að passa að það gerist ekki. Og ef að það gerist fá vinirnir ekki að heyra af því.

**Finnst ykkur mikil pressa á fyrsta skiptinu?**

**B** Já, en ég held samt að það sé bara af hinu góða. Það vanda sig allir voða mikið í fyrsta skiptið, svona eins og með bílprófið eða eitthvað (hlær). Nema maður sé blindfullur kannski en ég hef aldrei drukkíð svo ég get lítið sagt um það.

**Hvað með almenna pressu þegar kemur að kynlífi, finnst ykkur vera pressa til staðar að sofa hjá áður en maður útskrifast úr framhaldsskóla til dæmis.**

**C** Nei, ég held að þeir sem eru komnir ákveðið langt í menntaskóla án þess að stunda kynlíf finni þetta óryggi oft bara hjá sjálfum sér. Fólk byggir oft upp mikið meiri pressu í hausnum á sér en er í raun til staðar.

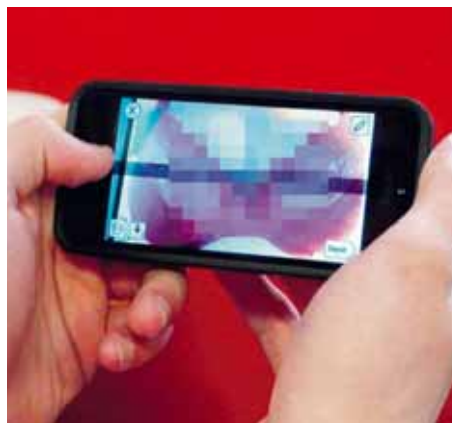
**A** Ein vinkona mín lætur alls ekki vaða yfir sig og lítur ekki við strákum sem reyna við hana. Þegar hún kláraði þriðja ár var hún ennþá hrein veldi og var alltaf að kvarta yfir að enginn myndi hana en málið var bara að hún gaf engum séns. Einhver tímann fór hún síðan á rúntinn með vinkonu sinni sem var í sömu sporum og sú sagðist sko ekki ætla á fjórða ár án þess að vera búin að sofa hjá. Ég veit ekki hvort sú endaði með að gera það fyrir haustið en vinkona mín byrjaði í sambandi stuttu seinna. Það er alveg frekar slæmt

að vaða inn á B5 og ná sér í bara einhvern körfuboltastrák til að sofa hjá.

**B** Körfuboltastrák?

**A** (Hlær) Æi já, eða bara einhvern þú veist.

**B** Ég var í frekar alræmdum grunnskóla. Allt gras sem er reykt í öðrum grunnskólum á landinu var örugglega ræktað í mínum skóla skilurðu (hlær). Þar sagði góður vinur minn við mig „Ef þú ert ekki búinn að missa sveindóminn fyrir 9. bekk þá ertu hommi.“ Svo ég var þarna í 8. bekk eitthvað „Fokk, hvað á ég að gera núna?“ Því stelpurnar voru auðvitað lítið að þæla í okkur á þessum tíma. Ég lét reyndar ekkert verða af þessu í 8. bekk en hugsunin „Ætli ég sé þá bara samkynhneigður,“ læddist alltaf að mér reglulega.



**Þú segir að stelpurnar hafi ekkert verið að þæla í ykkar jafnöldrum sínum en oft heyrir maður af unum stúlkum með þó nokkuð eldri drengjum. Í gegnum tíðina hafa stúlkur oft fengið á sig ljóta stimpla fyrir að sofa hjá, er það enn svo innan ykkar aldursþóps?**

**D** Það er mikið meira svoleiðis í grunnskóla heldur en í menntaskóla. Erud þið ekki sammála mér?

**A** Jú, ég man að ég var alltaf að heyra (með hneykslunartón) „Hún er sko með 90 módeli,“ sem var þá að klára menntaskóla. En ég hugsaði líka alltaf strax að það hlýti að vera eitthvað að stráknum.

**B** Ég hugsa það alveg enn þá ef einhver í menntaskóla er að deita einhverja grunnskólustelpu (hlær). Maður skilur líka ekki alveg hvernig þetta atvikast.

**Er þá einhver ákveðin lína dregin þegar kemur að aldri fólks sem maður má deita?**

**C** Við vinkonurnar vorum að tala um þetta um daginn og þær sögðu að '92 módel væru það elsta sem þær myndu deita. '90 módel væri alltof mikið til dæmis. Þær myndu líka aldrei fara neðar en eigin aldur.

**B** Ég trúi ekki að stelpur fari í yngri gæja á sama hátt og strákar fá sér yngri kærustur, ég sé það bara ekki fyrir mér.

**D** Ég hef samt lent í því. Ég var í tíunda bekk og hún var að klára menntaskólann. Við gerðum það og ég fékk það eitthvað fyrr og hún sagði bara (með svekknum tón) „Hvað ertu að gera?“

**Vissi hún hvað þú varst gamall þegar þið sváfuð saman?**

**D** Já (hlær).

**B** Sjitt, ég veit ekki hvort það er feðraveldið eða hvað að brengla í hausnum á mér en mér finnst eins og þetta eigi bara ekki að vera hægt.

**A** Vinur minn er yfirleitt í nokkuð yngri stelpum og á yngri kærustu. Honum finnst það svo þægilegt því hún lítur upp til hans og hann veit að hún er ekkert að fara frá honum. Ég held að ég sjálf yrði aftur á móti rosalega pirruð á því að vera með einhvern barnalegan



strák í eftirdragi. Strákavinnir mínir hafa líka sagt mér að þeir vilji frekar vera ofan á þegar þeir eru að stunda kynlíf og ég sé það ekki beint fyrir mér með fimm árum yngri gaur sem maður þarf kannski að segja hvar allt er.

**Tölum aðeins um getnaðarvarnir. Hver á að kaupa smokkinn?**

**D** Bara báðir aðilar.

**A** Ég á alveg smokka og mér finnst það alveg líka á stelpunna ábyrgð ekkert síður en stráksins.

**B** Já, ég er sammála. Það er aldrei slæmt að vera með einum of marga smokka.

**D** Það er líka ekkert mál að fá smokka. Maður röltir bara út í Hitt Hús og fær þá ókeypis.

**B** Mér finnst líka mjög mikilvægt að strákar séu tilbúin að taka þátt í kostnaði við neyðarpilluna ef sú þörf kemur upp. Ég heyrði af strák sem neitaði að borga neyðarpilluna fyrir stelpu sem hann var að sofa hjá og ég var bara eyðilagður eftir á. Þetta er svo ótrúlega ljótt.

**Heyrið þið af mörgum sem nýta sér neyðarpilluna? Allir jánka.**

**B** Það er oftast þannig að stelpa í sambandi gleymir að taka pilluna og þá er gripið til neyðarpillunnar.

**A** Ég held að í mörgum tilvikum viti strákar ekkert af því að stelpa hafi tekið neyðarpilluna. Ef maður er nýbyrjaður að hitta gæja segir maður honum ekkert frá því.

**Fólk byggir oft upp mikið meiri pressu í hausnum á sér en er í raun til staðar.**

**Neyðarpillan er samt auðvitað ekki vörn gegn kynsjúkdómum. Nýverið var í fréttum að Íslendingar ættu Evrópumet í klamedíu smiti. Er krakkar á ykkar aldri dugleg við að fara í kynsjúkdómapróf?**

**D** Ég veit bara ekki um neinn sem hefur farið.

**C** Ekki ég heldur.

**A** Vinkona mín fékk klamedíu og þá urðum við vinkonurnar allar geðveikt stressaðar og fórum í tékk. Maður heyrir auðvitað bara af svona frá sínum nánustu en ég held að stelpur séu duglegar að fara saman í svona.

**B** Mér finnst að samfélagið ætti að vera duglegra við að yta á þetta. Senda alla bara í tékk einu sinni í mánuði. Ég er persónulega ógeðslega hræddur við kynsjúkdóma. Ég hef verið mikill sambandsmaður og ég hræðist mjög skyndikynnapælinguna.

**Nú erum við búin að tala mikið um „að deita“ en er í raun einhver deit menning á Íslandi?**

**D** Ég held að fólk fari meira bara í sleik á djamminu.

**B** Ég er mikill deit-maður og finnst gaman að fara út að borða og opna dyr en stelpurnar eru bara hræddar við þetta. Stelpur eru alltaf að segja hvað þær vildu að við værum eins og gæjarnir í bíómyndunum en ef ég væri bara að labba á einhverri götu eins og í The Notebook



og segði við stelpuna „Gaur, leggstu á götuna og horfum á stjörnurnar“ þá myndi hún bara segja „Ertu geðveikur? Ég myndi skíta út kjólinn minn og við erum ekki komin svona langt.“ og þá myndi ég stama „En, Gosling.“ og hún myndi bara storma burt í fússi.

**D** Ég myndi ekki bjóða neinum á deit nema ég væri búin að kynna þeim aðeins. Ég myndi ekki bara labba upp að einhverri stelpu og bjóða henni út.

#### En hvert býður maður þá? Heim í spólu?

Allir hlæja

**C** Ó, nei.

**B** Heim að horfa á eitthvað þýðir alltaf bara kynlíf.

**A** Ég fór einu sinni til stráks sem ég var að deita í pítu og mynd og þetta var svo ömurleg mynd að ég fattaði strax að ætlunin var ekkert að klára hana.

**B** Ég veit um frábæra svoleiðis mynd.

Hitch. Hún er góð í byrjun en þetta er engin Óskarsverðlaunamynd svo þér er sama þó þú missir af endinum.

**■ ■** *Ef þú sendir einhverjum af þessum gæjum mynd þá er mjög líklegt að hún lendi inni á svona síðu.*

#### Er þessi deitmenning Íslendinga þá kannski bara komin inn á samfélagsmiðlana? Er Facebook spjallið nýjasta skrefið?

**B** (Hlær) Nýjasta skrefið er auðvitað Snap Chat. Mesta slúðrið kemur líka af Snap Chat núna því maður er með einhverja helvítis Top Friends og það er fólkið sem maður er búinn að vera að snappa mest. Eins og ef þú ert búinn að vera höstla einhvern er hægt að skrolla í gegnum snappið hjá viðkomandi og sjá að þú hefur verið að fá meiri athygli en aðrir.

**C** Ég held að það sé mikið kynferðislegt í gangi á Snap Chat.

**D** Ég á einn vin sem notar snappið bara í það. Hann tekur mynd af typpinu á sér og fær svo brjóstamyndir á móti.

**A** Ég hef alveg séð einhverjar svona myndir í djóki en ég hef aldrei áður heyrt að einhver sé að senda „dickpick“ til þess að fá myndir af brjóstum á móti. Vinkonur mínar taka kannski mynd af sér berum að ofan og teikna svo einhverjar gular geirvörtur en þær senda það ekkert á stráka heldur bara aðrar stelpur. Strákar senda líka alveg einhverjar „dick-picks“ á vini sína kannski.

**B** Ef að ég væri stelpa og fengi „dickpick“ væri ekki séns að ég myndi senda flassmynd til baka.

**C** Ég held að þör skiptist samt alveg á svona myndum. En ég fæ líka alveg brjóstamyndir af vinkonum mínum. En svo er samt hægt að vista myndirnar sem maður fær án þess að hinn aðilinn viti af því með sérstöku forriti.

**A** Stelpur vita líka ekki hversu langt þessar myndir fara. Ég var að skoða Facebook hópsíðu sem vinur minn er í með ásamt alveg 20 strákum þar sem þeir eru bara í því að pósta svona myndum. Það er alveg fullt af svona síðum til, ég veit til dæmis um hóp í Garðabænum og annan í Vesturbænum. Svo eru þeir að segja „Hey sjáið þessa, fór heim með þessari um síðustu helgi, sjáið þessa að koma úr sturtunni.“ Og maður veltir fyrir sér hvort þetta sé bara málið fyrir þessa stráka að sitja heima og skrolla á tölvunni. Ef þú sendir einhverjum af þessum gæjum mynd þá er mjög líklegt að hún lendi inni á svona síðu og svo póstar kannski annar gaur í grúppunni þeirri mynd á aðra grúppu og myndirnar eru bara komnar úti um allt.

**B** Já, þetta er eitt það ógeðslegasta sem ég hef séð.



**ÞAÐ ÞYKIR VÍST SÉRLEGA  
KÓSÝ AÐ KNÚSAST VIÐ  
RUSLATUNNURNAR Í VERSLÓ**

„You ever heard the saying, “don't rob the bank across from the diner that has the best donuts in 3 counties?” **2 Guns**

KVIKMYND

## Vanhugsuð aðgerð

The Bling Ring byggir á sannsögulegum atburðum um hóp unglunga sem stundaði það að brjótast inn hjá fina og fræga fólkinu í Hollywood, áhugavert efni sem hefur mikla möguleika. Sofia Coppola tók að sér að leikstýra myndinni en allir ættu að þekkja Coppola-nafnið.

Aðalpersónurnar eru 5 ungmenni sem eiga það öll sameiginlegt að vera kannski ekki fyrirmyndarunglingar enda kynna þau annað hvort í skóla fyrir unglunga sem hafa verið reknir annars staðar frá eða á djamminu. Sum þeirra þrá að fitta inn, vera samþykkt í hörðum heimi unglunga, sum þeirra þrá einfaldlega að vera „fabulous“ eins og stjórnumar sem þau sjá í glamúrtímaritum og fjölmiðlum.

Myndin byrjar þokkalega og persónurnar eru kynntar vel til sögunnar. Um leið og myndin



nær hápunktum fer hún að dala, hún gjörsamlega stendur í stað. Við fáum að sjá innbrot eftir innbrot, djamm eftir djamm sem eru öll eins. Það eina athyglisverða við þetta allt saman var hvað þau urðu kærulaus

og litu á það sem þau voru að gera sem sjálfsagðan hlut. Svo allt í einu var eins og tíminn væri að renna út og það sem hefði átt að vera athyglisverðast við myndina, sem var eftirmálinn, var afgreitt hratt og losaralega, virkilega vanhugsuð.

Leikarahópurinn er mjög ungur og óreyndur. Reyndasti aðalleikarinn er Emma Watson, sem hefur gert garðinn frægan í Harry Potter-myndunum en virðist vera að skapa sér nafn sem alvöruleikkona í öðrum myndum. Hinir leikararnir eru alveg óþekktir en stóðu sig þokkalega, sérstaklega Katie Chang og Israel Broussard.

Þessi mynd hefði getað orðið fín en missti algjörlega marks, eini plúsinn er að hún er sannsöguleg sem gerir myndir alltaf athyglisverðar.



### THE BLING RING

IVAR ORRI

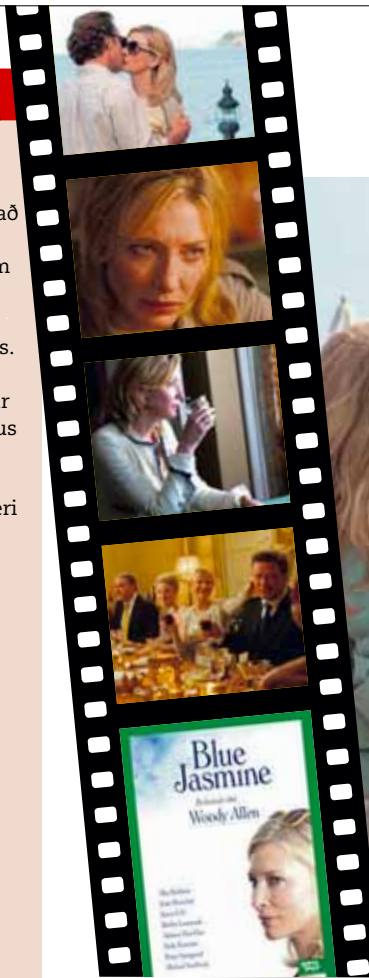


## Dogma opnar nýja verslun í Kringlunni!

(á móti Símanum)



**25-40% afsláttur**  
af öllum vörum 13.-19. september.  
Opnum á föstudaginn kl. 10:00



## FRUMSÝNING HELGARINNAR

## Blue Jasmine

Nýjasta mynd meistarar Woody Allen. Cate Blanchett leikur fina yfirstéttarfrú í New York sem lifir áhyggjulausu forréttindalífi á Manhattan innan um hina Öfurriku, en þegar vellaudugur eiginmaður hennar (Alec Baldwin) ákveður skyndilega að skilja við hana hryrnur líf hennar til grunna.

Hún neyðist til að flytja inn á systur sína (Sally Hawkins) sem býr í lítilli íbúð í San Francisco.

Þar reynir hún að púsla saman lífi sínu upp á nýtt, undir áhrifum mjög öflugra þunglyndislyfja. Hún fer á stefnumót með allskonar karlmönnum, reynir að byggja upp starfsferil og lærir smám saman að treysta á sjálfa sig til að komast af.

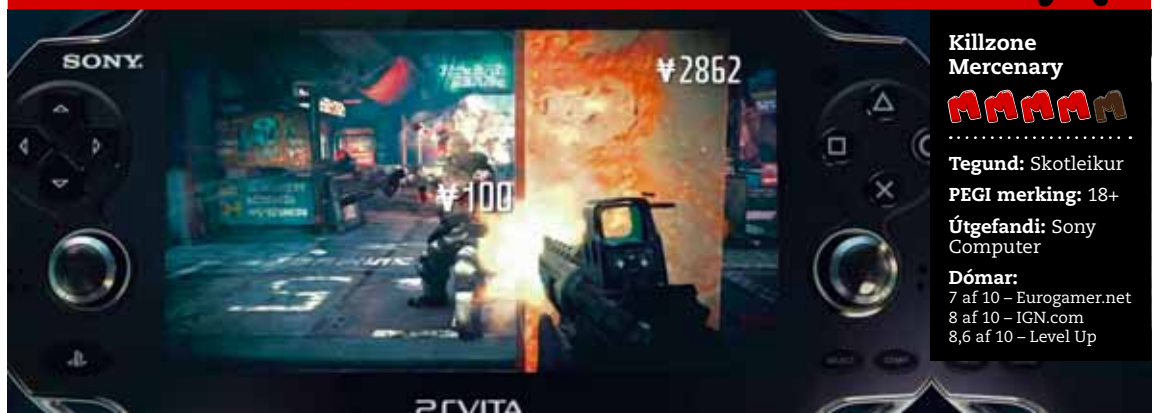
Að venju hefur Woody Allen kallað saman úrvalshóp leikara, en í öðrum aðalhlutverkum eru Peter Sarsgaard, Alden Ehrenreich, Bobby Cannavale, Andrew Dice Clay,

**Leikstjóri:** Woody Allen.  
**Aðalhlutverk:** Cate Blanchett, Alec Baldwin, Sally Hawkins, Peter Sarsgaard, Alden Ehrenreich, Bobby Cannavale, Andrew Dice Clay, Michael Stuhlbarg og Louis C.K.  
**Lengd:** 98 mínútur.  
**Kvikmyndahús:** Smárabíó, Borgarbíó Akureyri, Háskólabíó

Michael Stuhlbarg og síðast en ekki síst; hinn fáránlega fyndni Louis C.K., einn allra vinsælasti grínisti heims um þessar mundir.



## TÖLVULEIKUR



## Skotinn... í þér...

Að finna góðan fyrstu persónu-skotleik á PlayStation Vita-tölvuna hefur verið mjög erfitt og í leit minni að slíkri gersemi hef ég til dæmis fundið einar 18 nálar í hinum ýmsu heystökum, en lítið af leikjum. En núna hafa himnarnir opnast og er ástæðan nýr Killzone-leikur á PlayStation Vita og lítur hann vægast sagt vel út.

Söguþráður leiksins gerist stuttu eftir upprunalega Killzone-leikinn og fara leikmenn í hlutverk málaliðans Arran Danner, en hann svífst einskis þegar kemur að peningum og er til í að vinna verkefni bæði fyrir góðu og vondu gæjana. En ófyrirséðir atburðir fá Arran til að leggjast undir feld og átta sig á því að peningar eru ekki allt í þessum heimi. Mjög flott og krúttlegt, en söguþráðurinn er uppfullur af klisjum úr helstu hasarmyndum samtímans.

Leikurinn spilar mjög svipað og hinir Killzone-leikirnir og er hann hreinræktaður fyrstu persónu-skotleikur þar sem leikmenn geta valið um fjölda vopna og notað ýmsar græjur til að komast á leiðarenda. Leikurinn inniheldur „cover“-kerfi og geta leikmenn skýlt sér á bakvið allskyns græjur þegar hasarinn verður of mikill. Spilunin er mjög góð og

loksins hefur tekist að gera alvöru fyrstu persónu-skotleik á Vita-kvikiendið og er það mikið fagnaðarefni. Mikið er um flott atriði í leiknum og fær maður að berjast við helling af óvinum í einu sem virkar mjög vel. Auk þessa eru líka atriði í leiknum þar sem borgar sig að læðast um.

Fyrir utan söguþráðinn inniheldur leikurinn fullkomna netspilun sem virkar mjög vel og bætir heilmiklu í pakkann.

Grafíkin í Killzone Mercenary er stórkostleg og minnir um margt á grafíkinu í Killzone á PlayStation 3, en það er magnað afrek sem sýnir hversu öflug PlayStation Vita-tölvun er. Talsetningin er í góðu meðallagi, en tónlistin er nokkuð góð eða ca. 100 fjöður á yfirsýningu.

Líf mitt er allavega ríkara eftir að Killzone Mercenary datt inn og hefur hann gefið mér margar sælustundirnar og ég verð að jata það fyrir leiknum: „Killzone Mercenary ... ég ... er ... skotinn ... í ... þér...“



ÓLAFUR ÞÓR JÓELSSON

Til eflingar geðheilsu



Þú getur!

Forvarna- og fræðslusjóður

# TÓNLEIKAR ÞÚ GETUR! HARPA 15. SEPT.

ÁGÓÐI TÓNLEIKANNA FER Í NÁMS-  
STYRKI OG VERÐUR AÐGÖNGUMIÐI ÚT  
Í LÍFIÐ FYRIR ÞÁ SEM ÁTT HAFA VIÐ  
GEÐRÆN VEIKINDI AÐ STRÍÐA.

ELDBORGARSALURINN

**HÖGNI HJALTALÍN** RÚNAR EFF **KALEO** GOLA  
GISSUR PÁLL **KRISTJÁN JÓHANNSSON** NÝ DÖNSK  
**ARI ELDJÁRN** FJALLABRÆÐUR **REGÍNA ÓSK**  
HREIMUR OG MADE IN SVEITIN **PÁLL ÓSKAR**  
ERNA HRÖNN OG PÁLMI SIGURHJARTAR *Klukkan 20*  
**HELGI BJÖRNS** BJÖRGVIN HALLDÓRSSON  
ÍNA, ALMA, ÍRIS OG INGUNN **HERA BJÖRK**  
SVENNI ÞÓR

SALURINN  
OPNAR  
KL. 19.30

MÍÐAVERÐ FRÁ 3900.-

MÍÐASALA Á HARPA.IS, MIDI.IS OG Í MÍÐASÖLU HÖRPU SÍMI 5285050



Síminn, Spotify og þú

🔊 📶 Diamonds

Rihanna

3:45

Dagný Brynjarsdóttir | Knattspyrnukona

 <p><b>300</b> 3.490 kr./mán. 300 mín.   300 SMS   300 MB</p>	 <p><b>500</b> 4.990 kr./mán. 500 mín.   500 SMS   500 MB</p>
 <p><b>1000</b> 7.990 kr./mán. 1000 mín.   1000 SMS   1000 MB 3G aukakort í 12 mán.</p>	 <p><b>1500</b> 10.990 kr./mán. 1500 mín.   1500 SMS   1500 MB 3G aukakort í 12 mán.</p>

### Hlustaðu á tónlistina þína í símanum hvar og hvenær sem er.

Þú finnur uppáhaldslögin þín á Spotify, einni stærstu tónlistarveitu í heimi.

### Veldu Snjallpakka sem hentar þér!

Snjallpakki er frábær áskriftarleið þar sem þú færð gagnamagn, SMS og innifaldar mínútur sem gilda í farsíma og heimasíma, óháð kerfi.

Spotify Premium áskrift í 6 mánuði, að andvirði 1.590 kr./mán., fylgir öllum Snjallpökkum gegn 6 mánaða samningi.