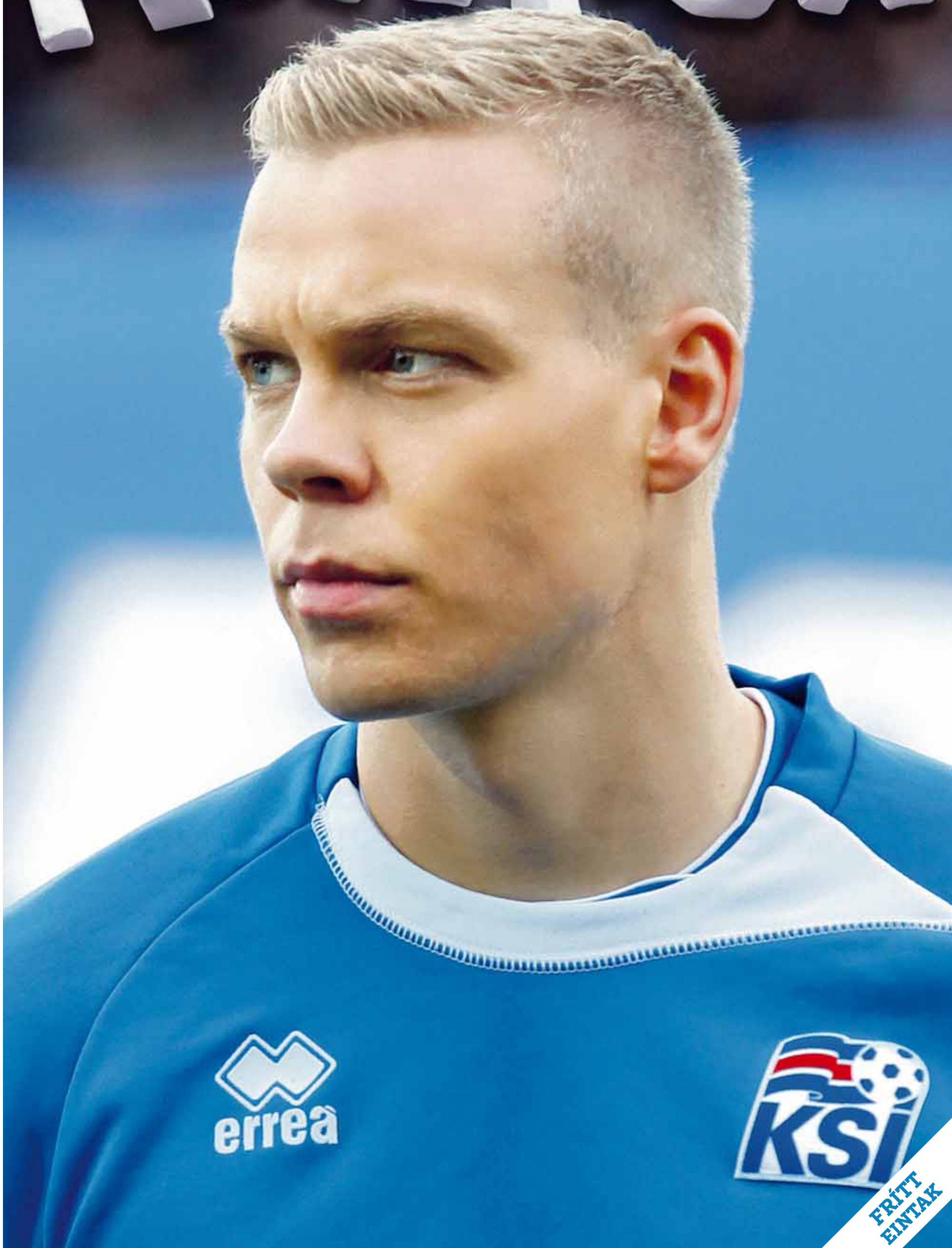


MONITOR



FRÍTT
EINTAK

toppur[®]

áskorunin

skelltu þér inná endomondo.com
og skráðu þig í áskorunina*



VINNINGUR:
FERÐ TIL
AFRÍKU



*Nánari upplýsingar á:
facebook.com/toppur

Í hvert skipti sem þú kaupir flösku af Toppi, gefur þú 3 LÍTRA af hreinu vatni til Afríku.



Rauði krossinn

Fyrir sléttum tíu árum síðan fór fram síðasta farþegaflugíð með **Concorde** þotu.

Hugsað út fyrir boxið

Vignir Örn Guðmundsson sér um forkeppni Boxins, framkvæmdakeppni framhaldsskólanna, þar sem keppt er í verkviti.

Um helgina fer fram forkeppni í Boxinu sem er framkvæmdakeppni framhaldsskólanna og fer fram í Háskóla Reykjavíkur þann 9. nóvember. Keppnin er haldin af Háskólanum í Reykjavík, Samtökum Iðnaðarins og Sambandi íslenskra framhaldsskólanema en keppnin er nú haldin í þriðja sinn og fer vaxandi ár frá ári. Vignir Örn Guðmundsson, meistaranemi í tölvunarverkfræði við HR og umsjónarmaður forkeppninnar, segir markmiðið með boxinu vera að kynna og vekja áhuga á tækni, tækninámi og störfum í iðnaði. „Tækninám býður upp á svo mikið meira en margir gera sér grein fyrir og það vantar fólk með þessa menntun í atvinnulífið hér á landi,“ segir Vignir en neitar því að hér sé um hnefaleikakeppni að ræða. „Þrátt fyrir að hnefaleikakappar þurfi að tileinka sér ákveðið verkvit þá þarf ekki að leysa neina af þrautunum í ár inni í boxhringnum,“ segir hann. Aðspurður um hvernig standi til að prófa verkvit þátttakenda segir Vignir að keppendur eigi að leysa verkefni með frumlegum hætti og sýna fram á getu sína til hópavinnu. „Fyrri þrautir hafa til dæmis gengið út á að forrita, byggja turna og setja saman færiband. Keppendur verða að vera útsjónarsamir og geta unnið undir pressu,“ segir Vignir. „Þær lausnir sem hóparnir setja fram eru svo ákveðinn prófsteinn á þeirra verkviti.“

Engir kynjakvótar

Landsmenn eru ekki alls ókunnugir metingi á milli framhaldsskólanna enda njóta keppnir eins og Gettu Betur og MORFís mikilla vinsælda. Sú fyrrnefnda hefur verið talsvert í umræðunni undanfarið vegna kynjakvóta sem samþykktur hefur verið fyrir keppnisliðin. Vignir vonast til að slíkar ráðstafanir verði ekki nauðsynlegar í Boxinu og segir að aldrei hafi jafn margar stelpur verið skráðar til leiks í forkeppninni og nú. „Það er mikilvægt að hvetja þær til þátttöku þar sem fyrirmyndir skipta gríðarlega miklu máli og það er stefna þeirra sem standa að Boxinu að laða stelpur til þátttöku og til að velja sér tækninám,“ segir Vignir. Það er til mikils að vinna í Boxinu því meðlimir sigurlíðsins fá farandbikar og iPad spjaldtölvu frá Epli.is til eignar en einnig hyggst RÚV hyggja verkvitinu með því að gera þátt um Boxið. „Boxið gerir nemendum á framhaldsskólastigi kleift að spreyta sig á þrautum frá mjög frambærilegum fyrirtækjum á sviði iðnaðar og tækni. Með þrautunum fá nemendur því góða yfirsýn yfir hverslags vandamál verið er að leysa á því sviði,“ segir Vignir sem telur ljóst að þátttaka í Boxinu sé gott veganesti fyrir námsmenn út í framtíðina.



VIGNIR ÖRN

Fyrstu sex: 131189
Uppáhalds kex: Fjólublátt Maryland
Uppáhalds uppfinning: Turing vélin
Lag á heilanum: Caribou-Odesa

Mynd/Arni Saaberg

MONITOR

MÆLIR MEÐ...

FYRIR BANGSAVINI

Næstkomandi sunnudag fer fram Alþjóðlegi bangsadaygurinn. Í tilefni hans stendur Lýðheilsufélag læknanema fyrir hinum svokallaða Bangsaspítala. Tilgangur hans er bæði að fyrirbyggja hræðslu barna við heilbrigðisstarfsfólk og spítala og einnig að gefa læknanemum færi á að æfa samskipti við börn. Bangsaspítalinn verður opin milli klukkan 11 og 17 á sunnudaginn á Barnaspítala Hringins. Mest er stílað inn á þriggja til sex ára börn en öll systkini eru boðin velkomin. Þess má geta að yfir 300 bangsar voru læknaðir í fyrra.



FYRIR HLÁTURMILDA

Í kvöld fer fram uppstand hins heimsfræga Pablo Francisco í Silfurbergi í Hörpu. Pablo er þekktur fyrir að ganga alla leið með grín sitt og hefur oft verið umdeildur fyrir að fíkra sig skuggalega nálægt línunni með sótsvörtum húmor. Hann hefur hann skapað mjög sérstaka og óvenjulega tegund uppstands með blandi af húmor og stórmerkilegum hljóðhæfileikum. Uppstandið hefst klukkan átta og ættu allir sem elska gott grín að fjárfesta í miða undir eins.



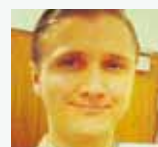
VIKAN Á FACEBOOK



Björn Bragi Arnarsson
DV var að hringja og óska mér til hamingju með tvíburana sem ég var að eignast. Verst að ég veit ekkert um þessa tvíbura. Kannski er ég bara hræðilegur faðir. 21. október kl. 16:00



Birgir Örn Steinsson
Sat í dag á neðri hæð Háskólatorgs þegar ég heyrði tvo menn í heitum samræðum um Bigga Maus. Hvorugur þeirra áttaði sig á því að ég væri í tveggja metra fjarlægð. Gamla manna dulargerfið greinilega að virka. 21. október kl. 22:55



Atli Fannar Bjarkason
Sá einhver fyrir að árið 2013 myndi söngvari Haltrar hóru standa í röðinni í mótuneyti Alþingis og reyna að sannfæra félagsmálaráðherra um ágæti lífræna hnetusmjörnsammissins sem hann útbjó frá grunni kvöldið áður? Ekki ég heldur. 17. október kl. 17:05



Vala Kristín Eiríksdóttir
Ben & Jerry's Cookie Dough Ingredients: rjómi, sykur, súkkulaði, kókudeig og heróin. 23. október kl. 00:36

www.facebook.com/monitorbladið

BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 5** landsleiki í röð hefur Kolbeinn Sigbórsson skorað mark.
- 6** mismunandi lúkk eru tekin fyrir í Hártískunni í vetur.
- 10** tattú sem þú ættir að forðast má finna á síðu 16.
- 12** ára gömul byrjaði Selma Björk að mála sig

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:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** Gólli (gollu@mbl.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Fæðingarorlofi:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is), Lís Hafíðadóttir (lisa@monitor.is) **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

ÞA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Fagleg skyndikynni

Samskipti okkar voru leiftursnögg. Það engum að kenna þannig lagað, þetta var nú bara svona, og þú vildir auðvitað hafa það þannig. Það hentaði þér best að drífa þetta bara af svo þú gætir snúid þér að næstu stelpu. Nú eða strák, ég er ekki viss. Ekki að það skipti neinu máli hver kom á eftir mér. Ég er yfirleitt alltaf eitthvað að flýta mér sjálf og á svona tímamarkum vil ég helst bara að þetta gangi allt hratt fyrir sig svo ég geti haldið áfram með lífið.

Ég var samt ekkert að flýta mér í þetta skipti. Meðan ég hlustaði á þig tala við gömlu konuna um köttin sem hafði bjargað henni frá innbrotspjófum sá ég hvað þú varst þolinmóður og ljúfur. Þú varst ekki bara enn annar geðvondur, bólugrafinn unglingsstrákurinn. Þú varst einhverskonar hvunn dags-hetja og sálusorgari. Mér líkaði strax vel við þig.

Eins og ég segi þá gekk þetta allt mjög hratt fyrir sig. Þú horfðir varla á mig á meðan á þessu stóð enda hafðir þú annað að hugsa

um. Þú varst búinn að kveðja mig áður en ég náði að biðja þig um einn greiða að lokum. Þú horfðir beint í augun á mér, sagðir glaðværliga „Auðvitað,“ tókst við kvittuninni úr hendinni á mér og hentir henni áður en þú þakkaðir fyrir.

Mig langaði að segja þér hvað mér þótti þú standa þig vel en mig skorti einhvern kjark. Það er eitthvað svo vandræðalegt að hrósa ókunnugu fólki. Þegar maður er að eiga erfiðan eða hreinlega leiðinlegan dag getur það lífgað mann svo mikið upp að mæta vinalegu viðmóti. Svo ég vildi bara þakka þér fyrir kærri afgreiðslu-maður í Hagkaup. Þú gerðir daginn minn örliðið þolanlegri. Næst skal ég muna að þakka þér fyrir í eigin persónu.

Kærlig hilsen, Anna Marsý



Kokkinn dreymir um Svalbarða

Björn Áki Jóhannsson, jarðfræðinemi og kokkur í Stúdentakjallaranum kennir lesendum að gera ljúffengt og hollt kjúklingasalat.

Stúdentakjallarinn í Háskóla Íslands hefur notið gríðarlegra vinsælda síðan staðurinn opnaði í janúar síðastliðnum. Björn Áki Jóhannsson hóf störf þar í lok mars en starfaði reyndar fyrst um sinn sem barþjónn. „Ég færði mig af barnum yfir í eldhúsið af því að þar gat ég unnið fullt starf á vöktum sem hentaði mér betur með námi,“ segir Björn en hann kveðst einnig hreinlega hafa viljað prófa eitthvað nýtt. „Mér finnst skemmtilegast að elda kjötmeti og sósur,“ segir Björn þegar hann er inntur eftir því uppáhalds réttunum sínum. „Heima er skemmtilegast að elda lambalæri, en í vinnunni er skemmtilegast að gera kjúklingarétti.“

Björn Áki er á 7. misseri í jarðfræðinámi og segir það skemmtilegasta við námið vera að komast út á land og

rannsaka náttúru Íslands frá fyrstu hendi. Það besta við vinnuna í Stúdentakjallaranum segir hann vera samstarfsfólkið auk gleðinnar við að matreiða fyrir aðra. Í framtíðinni dreymir Björn þó um að vinna í nokkuð ólíku umhverfi en hann þráir að kynnast þeim Svalbarða betur en Svalbarði er nyrsta land í Evrópu. „Ég vil fara á Svalbarða til þess að læra heimskauta jarðfræði, og fá góða heimskauta þjálfun. Svalbarði er einstök náttúruperla sem hefur endalaust upp á að bjóða fyrir jarðfræðinga. Einnig er Svalbarði spennandi staður, og maður er haldin smá ævintýraþrá gagnvart svona framánda landi. Í kjúklingasalatið hans Björns er tilvalið að nýta afgangskjúkling en rétturinn hentar vel í nesti fyrir fátæka námsmenn á ferðinni.“



Setjið garðsalatið og spínatið saman í skál.



1

Blandið saman sweet Chilli og mangó chutney sósunni, mangóinu, hnetunum og kjúkling í skál eða box.

KJÚKLINGASALAT MEÐ SPÍNATI

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Hráefni | |
| 40 gr. garðasalat | 30 gr. jarðaber, skorin í fjórðunga. |
| 30 gr. spínat | 30 gr. bláber |
| 20 gr. þurrkaðar eggjanúðlur | 10 gr. cashew hnetur |
| 80 gr. eldaður kjúklingur. | 20 gr. sweet chilli sósa |
| 30 gr. mangó bitar | 20 gr. mango chutney sósa |



Bætið jarðaberjunum og bláberjunum úti skálina.



Brjótið núðlurnar yfir salatið.



Skerið kjúklinginn í strimla.



Hellið út á salatið og berið fram.



Hrærið í til að bleyta innihaldið upp úr sósunni.



Hitið kjúklinginn, hneturnar, mangóið og sósuna í örbylgjuofni í tvær mínútur á 50% styrk.

BOOM!

Colonel's
**Original
Recipe**

BOXMASTER™



aðeins
799
kr.

BOXMASTER
KFC

Taktu **MEISTARALEGA** á hungrinu!



KFC
SV000gott™

FAXAFENI GRAFARHOLTÍ SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI KÓPAVOGI MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ SELFOSSI
WWW.KFC.IS facebook.com/kfc.is

FRUM-HIPSTERINN

Upprunalega hipster-kynslóðin er afsprengi jazz-æðis fimmta áratugarins. Orðið „hip“ notuðu jazztónlistarmenn og aðdáendur þeirra yfir afslappaðan lífsstíl sinn og hvern eða hvað sem passaði inn í þá mynd. Staðalímyndin af hipster var einstaklingur með afslappaðan fatastíl, kynlífsvenjur og lífsviðhorf, kaldhæðinn húmor sem bjó sáttur við fátækt í borgarumhverfi. Hipsterinn var alltaf með öll svörin, eða þóttist vera það, og gerði út á að vera á undan fjöldanum. Andstæðan við hipsterinn var kölluð ferningurinn (e. the square) en orðið lýsti einstaklingum sem aðhylltust hefðbundin gildi samfélagsins. Hipster-lífsstíllinn varð sérlega vinsæll meðal ungs hvíts fólks af lægri stigum sem leitaði í samfélag svartra Bandaríkjamanna eftir öðruvísi dónsum, tónlist og tisku. Slangur var mjög mikilvægt innan samfélags þessa sjálfskipuðu utangarðsmanna sem bauð við öllum skilgreiningum hins viðtekna lífsstíls fjöldans og fann því upp sínar eigin. Orðið „like“, sem þykir oft mikið lýti á enskri tungu í dag, var mikið notað af hipsterum fimmta áratugarins við upphaf setninga til að gefa í skyn að orðin sem fylgdu væru hugsanlega skynvilla.



BÍTNIK

Áratugi eftir að hipsterinn kom fyrst fram tók hann að þróa yfir í það sem forsprakinn Jack Kerouac kallaði Beat-kynslóðina (e. the Beat generation). Jack Kerouac yfirfærði persónueinkenni sinna nánustu vina yfir á hreyfingu ungs fólks sem var andsnúið kerfinu og kallaði hana þessu nafni. Upp úr þessari hreyfingu spratt brátt kómísk staðalímynd sem kölluð var bítnik (bít + (Spút)nik) en grínið gekk út á að fólkið sem telði sig svo frjálst væri í raun orðið vélrænt í umleitun sinni við að vera öðruvísi. Miðstéttarfolk í háskólum Bandaríkjanna tók þessari staðalímynd fagnandi og gerði sér litla grein fyrir kaldhæðninni sem henni fylgdi. Konurnar gengu í þröngum svörtum samfestingum og voru með sitt ótamið hár til höfuðs annars stíliseraðri hártísku þess tíma. Staðalímyndinni fylgdu einnig svartar rúllukragapeysur, róttækar pólitískar skoðanir, ljóðalestur í frjálsu formi og óhófleg gáfumannapartí. Kerouac tengdi sig andspyrnuhreyfingu en fjölmiðlar voru fljótir að gera bítnik að aðlaðandi og svölum lífsstíl fyrir fjöldann.



Þróunarsaga hipstersins

Enska orðið „hip“ þróaðist úr orðinu „hep“ sem er dregið af afríska orðinu „hepi“ sem þýðir „að opna augun“. **Monitor** leit á nokkur skref í þróun hipstersins frá 1940 til dagsins í dag.



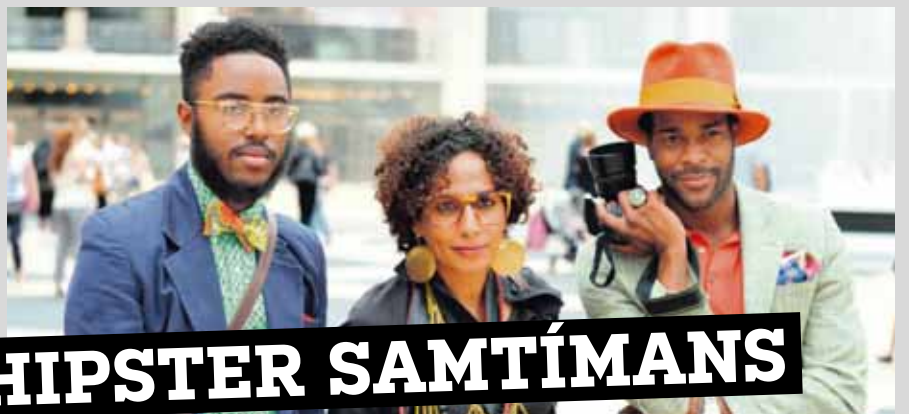
HIPPAR

Því er haldið fram að upprunalegu hipsteramir hafi kallað börnin sín hippa en í þá daga afneituðu hipsterar greinilega ekki nafngiftinni. Hipsterabörnin uxu úr grasi og bjuggu til hippa-hreyfinguna sem á rætur sínar að rekja til andúðar foreldra þeirra á hefðbundnum og viðteknum gildum samfélagsins. Hipparnir voru frjálsgengar og fríðelskandi verur sem opnuðu heim kynlífs og kynferðis enn frekar en áður. Þeir hlustuðu á rokk og notuðu skynörvandi efni og höfðu miklar áhyggjur af stöðu náttúruverndar. Orðin kommúnna, heimsfriður, LSD, frjálsar ástir og lífrænt heimili smellpassa inn í staðalímyndina af hippa en sum þessi orð þóttu ógna hefðbundnum fjölskyldugildum Bandaríkjamanna. Hipparnir áttu sterk tengsl við tónlist og sumaríð 1967 hefur oft verið nefnt sumar ástarinnar sökum tónleika sem fram fóru í San Fransisco og löðuðu að um 100.000 ungmenni alls staðar að sem og fjölmiðla sem kynntu umheiminum hippamenningu. Woodstock-hátíðin árið 1969 var líklega hápunktur hippatímabilsins en þar komu saman um 500.000 manns til að hlýða á marga af vinsælustu tónlistarmönnum tímabilsins.



Samhliða hippamenningunni varð pönkið til en pönkið afneitaði öllum reglum sem fyrirfundust í tónlist. Goth-menning fylgdi í kjölfar pönksins en emó-hreyfingin varð til sem einhverskonar blanda af goth, pönki og hippunum. Fyrst um sinn var emó-menningarkimi sem ekki var á allra vitorði en í kringum árið 2000 fóru emó-tónlistarmenn að brjótast upp á yfirborð meginstraumsins og í kjölfarið tóku ungmenni upp hugmyndafræðina sem henni fylgdi. Emó er dregið af orðinu „emotional“ en það sem skyldi emó-krakkana (e. emo kids) frá hinu hefðbundna samfélagi voru ekki stjórnmálaskoðanir þeirra eða lífsstíll heldur fyrst og fremst sú hugmynd að viðkomandi væri svo mikil tilfinningavera að enginn skyldi hvað hann eða hún væri að ganga í gegnum. Emó-fólk faldi viðkvæmt andlitíð á bakvið síðan topp og algengt var að bæði stúlkur og drengir notuðu eyeliner til að skerpa harmþrunginn augnsvipinn. Emó-tónlist einkenndist af tilfinningaþrungnum textum og emó-ljóðlist varð fljótt vinsælt aðhlátursefni þeirra samfélagsþópa sem stóðu utan emó-hreyfingarinnar.

EMÓ



HIPSTER SAMTÍMANS

Í dag virðist sem svo að nútímahipsterinn eigi mest skylt við upprunalega hipsterinn. Hipsterar gera einmitt mikið út á að vera á undan sinni samtíð en ólíkt forverum sínum myndi sannur hipster seint viðurkenna að hann/hún væri hipster nema þá einmitt af því að hann/hún veit að það er hipsterlegt að segjast ekki vera hipster og þess vegna viðurkennir hann/hún að hann sé hipster. Hipster nútímans hefur verið skilgreindur af tónlistar- og fatasmekki sínum og er mest tengdur við miðbæinn en vandamálið er að það er svo óhipster að vera hipster að sannir hipsterar flýja einkennið um leið og það hefur verið skilgreint. Líklega búa sönnustu hipsterarnir í Breiðholti um þessar mundir. Markmið nútímahipstersins er að vera öðruvísi án þess að reyna að vera það og til þess þarf hárfina kaldhæðni í allar aðgerðir og útbúnað viðkomandi. Líkt og hjá emó-krökkunum er hipsterinn laus við eina pólitíska stefnu og lífsstíll hipstersins mótast frekar af sambandi markaðsaflanna við tónlist og tisku hverju sinni, hversu mikið sem hann reynir að sporna við því.

HREYSTI hefur hafið samstarf við

THE PROTEIN WORKS

The Protein Works er breið vörulína af hágæða fæðuaukum með náttúrulegum litar- og bragðefnum á afar hagstæðu verði.

Innihalda engin þykkingar- eða fyllingarefni og allt sem er í vörunni kemur fram í innihaldslýsingu.

Breyttir tímar í sölu á hágæða fæðubótarefnum - **Lægra verð**
Engin fyllingar- né þykkingarefni - Aðeins náttúruleg litarefni og þú kemur þér í

BETRA FORM

CLA hylki ▶
Frábær stuðningur
við fitubrennslu
120 hylki **kr. 3.999.-**



Whey protein 97 ▶
500 g. **kr. 3.699.-**
1 kg. **kr. 6.999.-**
Frábær kostur fyrir
lágkolvetna mataræði o.fl.



Kreatin monohydrate ▶
250 g. **kr. 1.299.-**
500 g. **kr. 1.999.-**



AMINO-NRG
10g aminosýrur
133 mg koffín og
aðeins 1,2 g kolvetni
250 g **kr. 2.699.-**
500 g **kr. 4.999.-** ▼



◀ Total Mass Matrix
2 kg. **kr. 6.999.-**



◀ Hnetusmjör
1kg - **1.799 kr.**
100% hnetur engin aukæfni



Whey protein 80 ▶
7 bragðteg.
500 g. **kr. 2.999.-**
1. kg. **kr. 4.999.-**
2 kg. **kr. 7.999.-**



Nýtt og öflugt
Frábært bragð
Eykur orku og
einbeitingu

KOMDU OG GERÐU
FRÁBÆR KAUP!

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS
OPIÐ MÁN - FÖST. 10:00 - 18:00 - LAUGARD. 11:00 - 15:00



stíllinn

Rósa María Árnadóttir
rosamaria@monitor.is



ÁSTRÓS Í FALLEGRI TÍGRISDÝRAPEYSU
SEM ER EINMITT TIL SÖLU Í DUSTED



Vettvangur fyrir unga hönnuði

Hlý og flott
úlpa
fyrir veturinn
26.995,-



Deres
Kringlan | s.512 1755

fylgist með okkur á facebook | Instagram #dereskringlan

Stíllinn skellti sér í miðbæ Reykjavíkur og kíkti í **Dusted** sem er ný verslun við Pósthússtræti 13. Dusted býður upp á vörur frá ungum íslenskum og erlendum hönnuðum sem eru að feta sín fyrstu spor á markaðinum. **Ástrós Steingrímsdóttir**, meðeigandi verslunarinnar og upprænnandi hönnuður á mörgum sviðum, sagði okkur aðeins frá sér og starfseminni.

Hver er Ástrós Steingrímsdóttir?

Ég elska ketti, kósíheit og háa tónlist. Ég er nemandi í sjónlistardeildinni í Myndlistarskólanum í Reykjavík. Ég æfi loftfílmleika, vinn á Tapas barnum og rek fataverslunina Dusted með systur minni.

Hvenær og hvernig stóð það til að þú byrjaðir að hanna skartgrip?

Ég man ekki nákvæmlega hvenær það byrjaði en ég hef alltaf verið að fönndra eitthvað. Það var svo þegar systir mín bjó úti í Barcelona og við heimsóttum hana þar öðru hvoru, þá eyddum við miklum tíma á second hand-markaði sem selur alls konar drasl. Þar fann ég marga skemmtilega hluti sem ég notaði svo í að búa til hálsmen og fleiri skartgrip.

Ég var fljótlega komin með nokkur hálsmen sem mig langaði til að selja. Fyrst seldi ég þau í Leynibúðinni og svo seinna í búð sem er staðsett á Strandgötunni í Hafnarfirði og heitir Fantom, þar er líka hægt að versla barnafatnað sem ég saumaði í sumar. En mér fannst bara aldrei nógu aðgengilegt fyrir unga hönnuði að selja vörurnar sínar, miðað við hvað það er mikið af hæfileikaríku fólki. Það vantaði eitthvað sniðugt batterí sem gerir ungu fólki með flottar vörur kleift að koma sér á framfæri og selja vörurnar sínar. Þetta er eitt af því sem lét okkur framkvæma hugmyndina sem hafði lengi verið bara hugmynd.

Málið er, að ef margir sameinast undir einum hatti, þá skapast stærri markhópur sem fylgist með því sem er að gerast í versluninni. Í hvert skipti sem nýr hönnuður kemur inn, þá fylgir honum ákveðinn hópur fólks sem kynnist þá líka þeim hönnuðum sem fyrir voru og öfugt. Eins og er virkar þetta þannig að við tökum að okkur umboðssölu fyrir vörurnar. Fólk hefur samband við okkur ef það hefur áhuga á að við seljum fyrir það og við tökum smá umboðslaun fyrir hverja selda vöru.

Hvernig myndir þú lýsa skartinu þínu og hvert sækir þú innblástur?

Ég fæ innblástur frá markaðnum í Barcelona og fólkinu þar. Líka úr náttúrunni. Það er gaman þegar maður finnur eitthvað flott eins og bein eða týnda hluti sem hægt er að nota í hálsmen.

Skartgripirnir eru flestir frekar grófir og hráir, ég

er sérstaklega hrifin af brúnum litum og ryðguðum hlutum.

Hvenær opnaði Dusted, hvar er hún og hvernig vörur bjóðið þið upp á?

Við opnuðum á netinu í desember í fyrra en erum nýkomnar með húsnæði þar sem við opnuðum raunverulega verslun hérna í Pósthússtræti 13, við hliðina á Hótel Borg og Osushi. Þetta er skemmtileg staðsetning en svolítið falin. Ég hef gaman af því hvað búðin er „underground“.

Við viljum alls ekki vera eins og aðrar hönnunarbúðir sem vilja oft detta í sama farið, með sama útlit og með svipaðar eða líkar vörur. Við viljum frumleika og veljum okkar vörur og hönnuði út frá því hvort hún sé nýjung í því sem þegar er boðið upp á og því hvort þær passi inn í okkar „concept“. Dusted býður upp á vörur frá íslenskum og erlendum hönnuðum.

Erlendu hönnuðirnir eru rétt eins og þeir íslensku, aðallega ungt fólk að feta sín fyrstu spor á neytendamarkaði. Dusted er hjá þeim flestum fyrsta verslunin sem er ekki í þeirra heimalandi sem tekur að sér að selja vörurnar þeirra. Flestum þeirra kynntumst við á ferðalögum okkar erlendis og þess vegna er meirihluti þeirra frá Spáni og Amsterdam.

Íslensku hönnuðirnir eru allt krakkar sem hafa frétt af Dusted í gegnum vini eða kunningja. Það eru nokkrir nýir og spennandi íslenskir hönnuðir að bæta í hópinn á næstu vikum og erum við m.a. að fá skemmtilega skó í umboðssölu sem íslensk stelpa er að hanna. Ég vil nota tækifærið og bjóða þeim sem hafa áhuga á samstarfi að hafa samband við okkur í Dusted. Við erum alltaf að leita að nýjum vörum í búðina okkar. Hægt er að hafa samband í gegnum síðuna okkar, www.dusted.is.

Hver eru þín framtíðarplön?

Halda áfram í námi sem mér finnst skemmtilegt og nýttist mér í því sem ég vil gera í framtíðinni. Dusted spilar stóran part í framtíðarplönunum mínum, þar sem ég hef mikla trú á „conceptinu“ og því sem við erum að gera. Ég er viss um að við getum gert góða hluti í samvinnu við alla þá hæfileikaríku ungu hönnuði sem íða í skinninu við að koma sér á framfæri. Margt smátt gerir eitt stórt.



HÁTT, ÁKVEDIÐ OG SLÉTT TAGL.
 RAUÐUR NÁTTÚRULEGUR LITUR
 SEM MUN VERA VINSÆLL Í VETUR.



20'S HERRALÍNA MEÐ TVISTI.
 HÁR OG MIKILL STALLUR SEM
 GERIR KLIPPINGUNA SÉRSTAKA.



STERK EN SAMT MJÚK LÍNA.
 LITURINN ER FALLEGUR PERLUTÓN.



HERRALÍNA MEÐ TOPP, ROKKUD
 SKIPTING SEM SÝNIR TÖFFARA-
 HLIÐINA. STUTT KLIPPING SEM
 HÆGT ER AÐ NOTA Á ÝMSA VEGU.

HÁRTÍSKAN Í VETUR

Það er allaf gaman að fríska upp á útlitið og breyta til og ein besta leiðin til þess er að fara í klippingu og litun. Fæstir þora að breyta algjörlega um útlit en ef þú þorir þá eru **Katrín, Svava og Unnur á Sprey** hárgreiðslustofu í Mosfellsbæ með allt á hreinu hvað varðar hárið.

Stelpurnar á Sprey stóðu fyrir myndabætti sem tekinn var nú á dögnum en hann ber nafnið Alcopop og sýnir heitustu vetrarlúkkin. Monitor rabbaði við þær stöllum um hártísku vetrarins.

Hvað er Alcopop?

Sprey hárstofa hefur verið með sínar eigin sumar- og vetrarlínur. Við byggjum hverja línu upp á þema og púslum við svo saman við nýja strauma og búum til „collection“.

Nýjasta Sprey vetrar-collectionið var myndað í síðustu viku og ber það nafnið „Alcopop“ en Alcopop þýðir blítt en samt sterkt og vísar í drykk. Þetta nafn var valið þar sem það passar mjög vel við þemað þennan vetur en það er hipster/pönk. Módelin voru alls sex, tveir strákar og fjórar stelpur. Strákarnir hafa skarpar línur, snyrtilegar og stuttar klippingar með smá tvisti.

Við leitumum í nútímann og fortíðina og blönduðum þessu saman. Stelpurnar eru einnig með skarpar línur, hreinleika og mjúk form. Þar horfum við frekar á tiskuna eins og hún er í dag og einnig viljum við vekja stuttar línur aftur til lífsins.

Hvað er vinsælt í hártískunni í vetur?

Litirnir á stelpunum eru tónar sem eru vinsælir í vetur – mjúkur rauður, ljóst perlutónað hár og svarbrúnn. Svartur mun einnig sýna sig aftur og mjúkir ljósir tónar. Klippingarnar eru frá millisíðu og upp. Toppar koma vinsælir inn og eru síðir hippatoppar og stuttir 20's toppar í uppáhaldi hjá okkur. Fyrir herrana eru það helst 20's hár, hreinar fallegar klippingar, örlítið poppaðar, sem heilla upp úr skónum.

Eigið þið til góð ráð fyrir kuldann?

Notið djúpnæringu aðra hverja viku. Hárið þarf raka og vernd líkt og húðin til þess að vera líflegt og fallegt.

Eru einhver tiskuslys sem þarf að varast að ykkar mati þegar kemur lokkunum?

Fólk er frjálst að bera og vera með hárið sitt eins og það vill, en í dag er allt leyfilegt og myndi ég því ekki segja að það séu einhver tiskuslys í gangi. Hins vegar ætti fólk að hugsa um hárið sitt jafn vel og húð og líkama. Klippa sig reglulega til þess að halda heilbrigði og fegurð hársins, nota góðar vörur sem henta þeirra hári, nota sjampó sem hentar þeirra hárgerð og næra hárið vel. Svo er hitavörn nauðsynleg til að verja hárið fyrir hverskonar áreiti s.s. blásurum og sléttujárum.



20'S TOPPURINN ER SKEMMTILEGUR.
 TOPPURINN LÆTUR AUGUN POPPA
 MEIRA. MJÚKAR BYLGJUR Í HÁRINU
 SEM HJÁLPA SVARBRÚNA LITNUM
 AÐ LJÓMA. TÖFF OG LJÚF.



ÞESSI KLIPPING ER VINSÆL. BOB KLIPPING
 SEM SÍKKAR ÖÐRUM MEGIN, ÁKVEDIN LÍNA
 OG LITURINN ER ÚT Í PERLUBLEIKAN.



NÝJAR VÖRUR
 VIKULEGA

JACK & JONES
 KRINGLAN / SMÁRALIND



HÖNDLARÐU HITANN ?

THE ORIGINAL
**TYRKISK
PEBER**

Loksins kveikt á íslenskum fótbolta



Knattspyrnumanninum **Kolbeini Sigþórssyni** var fyrst boðið að spila með Arsenal 9 ára gömlum. Síðan þá hefur hann vaxið og dafnað og nú spilar hann með hollenska liðinu Ajax sem og íslenska karla-landslíðinu sem komst nýlega í fyrsta skipti í umspil fyrir heimsmeistaramótið í knattspyrnu.



ADGERÐIR

Það skemmtilegasta sem ég geri: Golf.

Það leiðinlegasta sem ég geri: Bursta tennurnar dettur mér fyrst í hug.

Það furðulegasta sem ég geri: Hvernig ég sef.

Það besta sem ég hef borðað: Erfið spurning því ég elska mat en lambalæri bernaise klíkkar svosem aldrei hjá mömmu.

Það vandræðalegasta sem ég hef gert: Þegar ég var 7 ára sá ég í fyrsta skipti 2000 króna seðil hjá vini mínum. Ég tók hann með mér heim og sá svo mikið eftir því að mamma spurði hvað ég hefði gert af mér. Ég sagði henni það og fór svo rakleiðis með skottið milli lappanna tilbaka með 2000 kallinn og sagði þabba hans þegar hann kom til dyra að hann hefði dottið óvart ofan í vasann hjá mér.

KVIKMYNDIR

Ég fæ aldrei leið á: Star Wars.

Ég grét yfir: Ég elska að gráta yfir Notebook.

Ég grét úr hlátri yfir: Superbad.

Versta kvikmynd sem ég hef séð: „Sex and the City the movie“, var dreginn á þá mynd.

TÓNLIST

Uppáhaldshljómsveit: Muse.

Lag sem ég syng í karaokí: Vonandi get ég tekið „We are the champions“ með Queen í næsta mánuði.

Lag sem þessar mig upp fyrir leiki: Í klefanum þessa dagana erum við mikið að vinna með „Tsunami“ með Dubbs.

Ég myndi aldrei hlusta á: Dauðarokk og óperu, það er eitthvað sem ég hlusta ekki mikið á.

margin möguleikar hjá okkur í þeim leik. Svo tel ég að það sé betra að byrja á heimaleik. Við förum óhræddir í leikinn en þurfum að bera virðingu fyrir þeim því þeir eru með mjög góða leikmenn innanborðs.

Eigum við séns á að komast á HM?

Já já já, við eigum hellings séns. Ef við spilum tvo góða leiki þar sem varnarleikurinn og sóknarleikurinn er í botni getum við unnið hvaða lið sem er. Við höfum trú á okkur og erum hvergi bangnir enda förum við inn í alla leiki til að vinna þá. Ég myndi segja að við værum allir mjög góðir félagar. Það er alltaf góð stemning í landsliðinu og það er gott að koma heim og hitta strákana.

Þú talar um hvað það er gaman að spila fyrir landsliðið og gaman að spila fyrir Ajax en þó þetta sé draumastarfið er knattspyrnan auðvitað vinnan þín og hlýtur stundum að vera erfið sem slík?

Maður þarf að hugsa um þetta eins og vinnu eins og þú segir. Þetta er svona rútína sem maður gengur í gegnum vikulega og maður verður að halda henni. Maður þarf að vera klár í næsta leik og inni á milli þarf maður að bæta sig á æfingum samhliða því að passa upp á líkamann. Þegar maður labbar inn á í leikinn þá kemur allur undirbúningur vikunnar á undan fram í leiknum. Þetta er mjög erfið vinna og það er ekki alltaf gaman í vinnunni en þegar það gengur vel, þá er gaman. Fólk sem þekkir ekki mikið til heldur kannski að þetta sé bara skemmtun en fótboltinn reynir bæði á líkamlegu hliðina og þá andlegu.

„Ég held að það hafi aldrei verið meiningin að eyðileggja augnablikið og hvað þá að þetta sé Bakarameistararnum að kenna.“

Hvað er það besta við að vera atvinnumaður í knattspyrnu?

Að fá að vinna við það skemmtilegasta sem maður gerir eru náttúrulega forréttindi. Það er mikið af ferðalögum svo maður fær að sjá heiminn og svo er félagsskapurinn auðvitað frábær.

Hvað er þá það versta við atvinnumennskuna?

Ætli það sé ekki hvað það er mikil vinna sem fer í að halda sér í jafnvægi.

Þú hefur ökklabrotnað og farið úr axlarlið nokkrum sinnum og alltaf snúið heill til baka en meiðsli geta auðvitað tekið menn úr leiknum fyrir lífstíð á örskotsstundu. Ert þú með eitthvað plan b?

Ég held það sé ekkert sniðugt að vera að pæla í þessu „ef“. Þegar ég hætti í fótbolta er stefnan alltaf að vinna við eitthvað tengt fótboltanum og það eru alltaf einhverjir möguleikar þar. En ég hef ekkert verið að taka neitt í skóla meðfram æfingum. Ég einbeiti mér bara að fótboltanum.

Nærð þú að koma mikið heim?

Já, ég kem alveg nokkuð oft heim þegar það eru landsleikir og svona og svo er ég alltaf heima í einn og hálfan mánuð á sumrin. Þegar maður er heima í fríi reynir maður bara að hitta fjölskyldu og vini. Þá hugsa ég ekkert um fótbolta heldur bara um að gera eitthvað skemmtilegt. Fólk er líka duglegt við að koma hingað út svo þannig heldur maður sambandi. Maður væri hinsvegar ekki jafn mikið heima ef það væri ekki fyrir landsleikina og það gerir manni gott að geta hitt ástvini sína inn á milli.

Talandi um ástvini, kærastan þín býr með þér úti. Er hún svona „footballers wife“?

Nei, hún er það alls ekki. Hún er að læra gullsmíði og er mikið í skólanum svo hún er ekkert bara að hanga heima. Sem betur fer fyrir hana og mig.

Að allt öðru, hvernig ert þú í FIFA?

EKKI mjög góður. Ég er ekki mikill Playstation-maður og spila ekki mikið af FIFA. Ég er nú eiginlega bara stoltur af því, mér finnst lítið varið í þessa leiki. Ég held reyndar alveg að það sé mikið um FIFA hjá fótboltamönnum en mér finnst eitthvað svo barnalegt að koma heim og spila einhvern fótboltaleik sem ég geri í raun alla daga. Þegar ég er ekki á æfingum vil ég í rauninni bara hafa einbeitinguna einhversstaðar annarsstaðar.

Hvað gerir þú þegar þú ert ekki á æfingum?

Maður hangir mikið heima hjá sér að hvíla sig fyrir næstu æfingar og næstu leiki. Þá er maður bara að slaka á og horfa á þætti og bíómyndir. Svo reynir maður að fara í bíó og ég spila mikið golf þegar tími gefst og veður er gott. Annars er maður alltaf með fótboltann á bakvið eyrað og þarf að fara vel með sig.



NÝR VINUR BÆTIST Í HÓPINN



HÁMARK
— HOLLUR FÉLAGI —

BÆTINGARÁÐ BERGS



Sérhæfing íþróttamanna

Í íþróttum skiptir sérhæfing öllu máli. Íþróttamaðurinn þarf að sjálfsögðu að hafa ákveðinn grunn til að byggja á en þegar lengra er komið ættu æfingarnar að miðast út frá þeirri hreyfingu sem er krafist af honum í keppni. Að þjálfra rétt orkukerfi sem nýtist honum.

Í íshokki má til dæmis skipta leikmönnum út og inn eftir hentugleika. Íshokkispilari þarf því ekki að hafa úthald í 60 min leik án hvíldar. Hann þarf hins vegar að geta spilað á 110% átaki í þann tíma sem hann er inn á vellinum og verið svo fljótur að endurheimta þegar hann er á bekknum. Fótboltamaður þarf hinsvegar að hafa úthaldið til að endast 90 min leik. Það er ekkert óalgengt að góður miðjumaður sé að hlaupa u.þ.b. 10 km í leik. Flestum finnst það til dæmis skritin hugsun að sumir af bestu 60 m spretthlaupurum heims anda ekki í hlaupinu. 60 m hlaup er hámarksátök í 7 sekúndur. Við slík átök notar líkaminn ekki súrefni.

Fyrir okkur hin getur því verið varhugavert og jafnvel beinlínis hættulegt að æfa eins og hetjan okkar. Grunnurinn er einfaldlega ekki til staðar og æfingarnar mjög sérhæfðar. Við viljum frekar byrja á að byggja góðan alhliða grunn. Bæta þolið, sýruúthaldið, vöðvaúthald og hámarksstyrk.

Bætingaráð Bergs

ÍSL-ENSKUR TEXTI



Drake - Hold on we're going home

Cause you're a good girl and you know it
You act so different around me
Cause you're a good girl and you know it
I know exactly who you could be

Just hold on we're going home
Just hold on we're going home
It's hard to do these things alone
Just hold on we're going home

Valda því að þú ert góð stúlka og þú veist það
Þú athöfn svo öðruvísi í kringum mig
Valda því að þú ert góð stúlka og þú veist það
Ég veit nákvæmlega hver þú gætir verið

Bara halda við erum að fara heim
Bara halda við erum að fara heim
Það er erfitt að gera þetta einn
Bara halda við erum að fara heim
Takk, Google Translate!

EINTÓM ÞVÆLA



Mig langar bara að faðma hann!

Þessi eldri herramaður sem vildi ekki láta nafns síns getið hafði skrifað kort og pakkað sjálfum sér inn sem skírnargjöf handa Georgi prins. Öllum til mikillar furðu var honum ekki hleypt inn í höllina.

Þegar ég verð stór

Ég er þeirrar ánægju aðnjótandi að eiga fjögur systkini, þar af tvo litla bræður. Annar þeirra lýsti því nýlega yfir að þegar hann yrði stór vildi hann gerast geimfari, fara til tunglsins og fá mig með ef hægt væri. Eftir að hafa séð kvikmyndina Gravity hef ég reyndar ráðið honum eindregið frá þessari áætlun. Hinn bróður minn hef ég ekki spurt lengi en síðast þegar efnið kom til tals lýsti hann því yfir að hann ætlaði að verða stór og feitur, alveg eins og pabbi. Hins vegar skal tekið fram að pabbi er ekki feitur og uppruni þessarar framtíðarsýnar er því óþekktur.

Þegar ég var litill ætlaði ég fyrst að gerast sorptæknir. Til þess að ýta undir þá viðleitni tókst afa að útvega mér starfskynningu þar sem ég fór heilan bíltúr í ruslabílum aðeins fimm ára gamall, lífið varð hreinlega ekki betra og leiðin hefur legið niður á við síðan. Þessi draumur leið hins vegar fljótt undir lok og næst ákvað ég að ég vildi gerast meðlimur verst séðu starfsgreinar heims, fyrir utan meðlimi aftökusveita. Ég vildi verða stöðumælavörður. Eins og með fyrri áætlanir var ég ekki lengi að vinna í þessum draumi og varð mér úti um alvöru sektarblokk með því að sleikja rækilega upp stöðumælavörðinn í hverfinu okkar í Bretlandi. Þegar ég síðan flutti heim sektaði ég ótal marga bíla ásamt besta vini mínum og tilkynnti á miðunum að greiða skyldi gjaldið í húsinu hans. Þetta vakti litla hrifningu bíleigenda sem streymdu heim til grunlausra foreldra vinar míns daginn eftir og jusu yfir þá skömmum.

Það varð því ljóst að framtíðin lægi heldur ekki í því að skrifa sektarmiða og voru þá góð ráð dýr. Síðan þarna hefur mikið vatn, rusl og úrgangur runnið til sjávar. Tuttugu ára gamall myndu margir jafnvel segja að ég væri orðinn temmilega stór og ætti að vera farinn að taka ábyrgð á lífinu. Á mínum aldri var nafni minn, vinur og afi, Hersir Oddsson, búinn að gifta sig og og búa til barn. Sjálfur á ég hins vegar erfitt með að halda herberginu hreinu, keyri bíla foreldra minna og vinn samkvæmt Sigmari Kastljóskonungi á „unglingablaði“. Mikill árangur það. Þetta fær menn og konur hins vegar til þess að spyrja sig, í hversu felst sá áfangi að verða stór? Persónulega hef ég t.d. aldrei einu sinni náð upp í 1,80 metra, þrátt

fyrir ítrekaðar tilraunir, og verð því líklega aldrei stór í þeim skilningi. Gandhi var hins vegar ekki nema 1,64 metrar, Napóleon var 1,70 og Danny Devito er 1,52. Samt eru allir þessir menn andlegir skýjakljúfar og því virkilega stórir á vissan hátt.

Eflaust spilar sentímetratala þó ekki mikið inn í málið í raun og veru, en aldur gerir það vafalaust. Þá blasir hins vegar ennþá við spurningin á hvaða aldri sjálfíð er orðið stórt. Margir myndu halda því fram að það væri þegar öllu námi er lokið og fyrstu skrefin eru haldin út á vinnumarkaðinn. Margir halda hins vegar beint út á vinnumarkaðinn að loknum grunnskóla á meðan aðrir gera það ekki fyrr en korter í fertugt þannig að þessi skilgreining dugar heldur skammt. Er maður kannski ekki orðinn stór fyrr en maður er virkilega kominn á þann stað í lífinu sem mann dreymdi alltaf um? Kemst annars einhver á þann stað? Margir komast aldrei nálægt því að uppfylla þá drauma sem þeir áttu í æsku, og þeir sem ná því vilja samt eflaust alltaf ná aðeins lengra og gera aðeins betur. Gæti niðurstaðan þá verið sú að í raun og veru verði einstaklingurinn aldrei stór heldur sé hann bara misloðið og miskrumpað lítið barn sem hjalar um það hvað það ætlar að gera einn daginn?

Hvað sem þessu líður er a.m.k. áhugavert að spyrja sig að því hversu margir raunverulega fylgdu áætlunum sínum eftir og gerðu það sem þá virkilega langaði þegar þeir „urðu stórir“. Ég held allavega að það sé löng bið eftir því að ég þeysist um götur borgarinnar á öskubíl með sektarblokk í hönd og akfesta geimfarabræður í aftursætinu. En maður á víst aldrei að segja aldrei. Það lærði ég allavega þegar ég var litill.

Hersir Aron Ólafsson



ELTU PENNAN

Stephen Fry er bestur. Það er ekkert flóknara. Hann er leikari, rithöfundur, þáttastjórnandi og almennur snillingur og á Twitter gefur hann skemmtilega innsýn í líf sitt og útdelir meinfyndnum móðgunum og spaugi.



Stephen Fry @stephenfry

Off to dental hygienist. I've been a bad boy lately and not flossed as regularly as I should. "There Will Be Blood" ...

Expand

STEPHEN FRY



10

TATTÚ SEM VERT ER AÐ FORÐAST

- TÁKN Á ÓKUNNUGU TUNGUMALI.** Þú hefur aldrei komið til Kína, þekkir engann frá Kína og talar ekki kínversku. Ekki gera sömu mistök og Rihanna.
- TATTÚ Í HANDARKRIKANN.** Hvað ef þú ert bein/nn um að sýna tattúid þegar þú ert sveitt/ur.
- TATTÚ MEÐ NAFNI MAKA.** Hversu mikið sem þið elskið hvort annað núna er aldrei að vita nema þið eigið eftir að hata hvort annað enn heitar einhvern daginn.
- TATTÚ Í ANDLITID.** Er Mike Tyson fyrirmynd þín í lífinu? Nei? Ókei, slepptu þá fésskreytingunni.
- SLANGUR OG SKAMSTAFANIR.** YOLO, LOL og kjépps eiga ekki heima í varanlegri skrift á líka þinum.
- MERKI STJÓRN MÁLA-FLOKKA** Þú veist ekkert um stefnu þíns flokks eftir nokkur ár og það er ólíklegra en ekki að þú munir einhvern tímann verða afar ósammála honum.
- MYNDIR AF FRÆGU FÓLKI.** Kobe Bryant hefur eflaust gert mikið fyrir þitt sálarlíf en þú skuldar honum samt ekkert og þá allra sist andlitsmynd á vömbina á þér.
- LÓGÓ** Ert þú Gucci taska? Ert þú Porsche? Svárið er einfalt, nei.
- EITTHVAÐ ÚR TWILIGHT.** Af því að nei.
- HIPSTER TATTÚ** Er yfirvaraskeggji á puttanum ennþá sniðugt? Það er líklega best að biða í nokkra mánuði áður en maður fylgir tiskubólum.

VÍSINDAVEFURINN

Af hverju er allt svona mikið vesen?

Það er af því að einu sinni var uppi maður að nafni Murphy. Hann setti fram lögmál sem við hann er kennt og nefnist lögmál Murphys. Lögmálið er yfirleitt dregið saman í eina setningu: Allt sem getur farið úrskeiðis gerir það, fyrr eða síðar. Út frá lögmálinu má m.a. leiða eftirfarandi reglur:

- Allt tekur lengri tíma en maður heldur fyrirfram.
- Allt er flóknara en það ætti að vera.
- Mestar líkur eru á að hitta fyrrverandi maka þegar maður lítur út eins og draugur.
- Röðin sem þú velur er alltaf sú sem lengstan tíma tekur að afgreiða.



ENINGS

Nýr og spennandi réttur sem þú
verður að smakka

CRISPY AROMATIC KJÚKLINGUR

borin fram með chilli satay sósu,
plómu hoisin sósu og
steiktum hrísgrjónum

2190 kr.
á mann fyrir tvo eða fleiri

Verið hjartanlega
Velkomin á

Nings

5889899



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

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is

Farðu á www.nings.is
kíktu á matseðilinn, skoðuðu næringargildin
eða fylgdustu með herra Ning elda okkar klassísku rétti



Pressan kemur mest

Útlitsdýrkun hefur lengi verið mikið í umræðunni. Það getur verið erfitt að vera í framhaldsskóla og skortur á sjálfstrausti hrjáir marga. **Monitor** fékk til sín þrjá framhaldsskólanema og ræddi við þá ýmis mál sem tengjast daglegu lífi íslenskra ungmenna.

Verðið þið vör við útlitsdýrkun og pressu tengda henni í kringum ykkur?

A Ég sé það ekki mikið í mínum skóla, mér finnst allir vera mjög jafnir og fólk fær að vera eins og það vill vera. Ég hef allavega ekki orðið var við það að neinn sé dæmdur fyrir það hvernig hann lítur út.

B Ég held að þetta sé mjög mikil sjálfspessa. Ég dæmi fólk allavega aldrei meðvitað út frá útliti, en síðan þegar maður skoðar fólk sem er mikið í félagslífinu þá er það eflaust að miklu leyti fólk sem er að þæla eitthvað í fatastíl og útliti. Ég held að það tengist samt frekar þeirra eigin sjálfstrausti heldur en einhverri pressu beint.

C Fólk heldur líka svo oft að aðrir séu að dæma það. Ef þú ferð í einhverri peysu í skólann þá ferðu ósjálfrátt að hugsa hvað öllum í kringum þig finnst um hana á meðan flestir eru ekkert að þæla í því.



Er ekki heimurinn harðari hjá stelpum en strákam að þessu leyti?

C Ég held það algjörlega. Ég hef t.d. aldrei heyrt strák segja við mig: „vá, í hvernig jakka er þessi gæi, og hvað er eiginlega málið með hárið á honum?“. Það kemur hins vegar oft fyrir að maður situr í stelpuhóp og þá kemur einhver með „díses, sáuð þið buxurnar sem þessi var í?“. Það er miklu meiri þæling á bakvið klæðaburð og öll svona mál hjá stelpum.

B Þetta snýst líka svolítið um það hversu langt fólk fer út fyrir normið. Það eru t.d. alls konar hárgreiðslur sem eru „samþykktar“ hjá strákum, en ef það kæmi gaur með risa hanakamb í skólann þá yrði örugglega talað mikið um hann.

Forðast fólk típur eins og gaurinn með hanakambinn? Getur þetta fólk sem fellur ekki inn í „normið“ orðið útundan?

C Ég held að maður sogist frekar að því fólk sem er eins og maður sjálfur.

B Já, ég myndi ekkert endilega forðast beint strákinn með hanakambinn en einhvern veginn gæfi ég mér samt að við ættum ekki mikið sameiginlegt og myndi því að öllum líkindum ekki reyna að ná mikið til hans. Ég held að með því sé ég samt ekki að dæma hann þannig séð.

Mála stelpur sig almennt áður en þær fara í skólann? Þykir það skrytið ef stelpa mætir ómáluð?

C Nei, ég held að strákar fatti almennt ekki hvort stelpur séu málaðar eða ekki og þæli ekkert mikið í því.

B Er það samt ekki bara vegna þess að stelpurnar sem þora að mæta ómálaðar eru þær sem þykja mjög náttúrulega fallegar? Ég þekki margar stelpur sem eiga mjög erfitt með að mæta ómálaðar í skólann.

C Þetta fer

bara eftir títum held ég, ég þekki stelpur sem mála sig alltaf fyrir skóla, setja á sig gerviaugnhár o.s.frv. bara af því að þær eru þannig og þeim finnst það flott. Það er samt almennt ekkert álitnið skrytið að mæta ómáluð, þetta er alveg persónubundið.

B Strákar þæla annars ekkert í þessu, nema þá þegar stelpurnar sem mæta venjulega alveg hrútmálaðar eru það allt í einu ekki.

Hvers vegna ætli það hafi komið til að stelpur fóru að mála sig en það tíðkast ekki hjá strákum?

A Þetta byrjaði hjá strákum í gamla daga held ég, ríkir karlar í Frakklandi máluðu sig hvítari. Ég held að ilmvötn hafi byrjað hjá körlum líka.

B Þá er mjög merkilegt að það sé ekki samþykkt að strákar máli sig í dag. Mér þætti samt alveg fátíðlegt ef gagnkynhneigður vinur minn myndi mæta málaður í skólann, ég fengi alveg miklar áhyggjur. Það væri kannski eðlilegra ef hann væri samkynhneigður, en ég veit það samt ekki.

En að öðru, módelfitness er alltaf að verða vinsælla á Íslandi. Hvað finnst ykkur um þetta fyrirbæri?

C Ég er ekki mjög hrifin af módelfitness, ég veit hvað allur pakinn í kringum þetta er óhollur og mér finnst frekar skrytið að vera að glenna sig uppi á sviði í bikini fyrir framan fullt af fólk.

A Finnst þér samt ekki að fólk sem vill sýna sig uppi á sviði eigi að mega gera það?

C Jú algjörlega, en ég myndi ekki gera þetta sjálf. Ég þekki alveg stelpur sem hafa keppt í þessu og dæmi þær ekkert fyrir það, en sjálfri finnst mér þetta allt vera frekar ýkt.

B Ég veit ekki alveg hvar ég stend í sambandi við svona módelfitness-keppni. Ef stelpur fá mikið út úr þessu og finnst þetta gaman þá er það auðvitað bara snilld. Ég set frekar spurningarmerki við það hvers vegna þeim þykir þetta gaman. Ef ég skil rétt hvernig er dæmt í þessum keppnum þá er þetta allavega mjög mikil útlitsdýrkun.

C Ég hef farið á svona keppni og þá sátu feðgin fyrir framan mig og voru að spjalla saman. Þau voru að pískra og benda og segja hluti eins og „nei, þessi er með of breiðar axlir“. Ég held að þetta fari frekar mikið eftir því líka hvernig þú ert byggður frá fæðingu, þetta er ekki íþrótt alveg eins og fótbolti þar sem þú getur þjálfað þig upp í færni o.s.frv. heldur er þetta einhvers konar blanda af íþrótt og fegurðarsamkeppni.

A Mér finnst að fólk megi hafa sitt áhugamál og gera það sem það vill. Ef þú hefur áhuga á módelfitness og vilt taka þátt í því þá kemur það engum öðrum við.

Ég þæli ekki mjög mikið í útliti, ég myndi aldrei velja „heitan“ leiðinlegan gaur fram yfir „venjulegan“ skemmtilegan.



B Þælingin með að þetta komi öðrum við er samt klárlega sú að þessar fyrirmyndir geta látið öðrum stelpum líða illa. Ég er samt líklega sammála þessum punkti, fólk hefur mismunandi hæfileika, sumt fólk er öflugt í íþróttum og annað fólk þykir mjög fallett og ég sé ekki af hverju það má ekki keppa í því eins og hverju öðru.

C Ég þekki samt fólk sem hefur verið að keppa og segja sínar sögur. Fólk er að taka pásur frá þessu í eitt eða tvö ár og er almennt á því að slíkar pásur séu hollar fyrir líkamann, sem hlýtur að þýða að íþróttin sjálf sé ekki mjög góð fyrir hann. Ég veit líka um stelpu sem staðnaði í því að skera sig niður, hún hafði auðvitað takmarkaðan tíma til þess að komast í ákveðið form þannig að þá var kaloríuskammturinn hennar bara minnkaður í 800 kaloríur á dag, sem er engan veginn nóg. Þegar fólk er síðan komið með geðsveiflur og vandamál út frá svona hlutum þá er spurning hvort þetta sé almennt hættulegt og ef svo er þá finnst mér þetta náttúrulega ekki gott.

Aftur að allt öðru. Nú er það oft mjög viðkvæmt mál ef menn, þá sérstaklega ungir strákar, verða sköllóttir. Hvernig myndi það fara í ykkur ef þið færuð að missa hárið?

B Ég þekki engan á okkar aldri sem er að lenda í því, en mér líði klárlega mjög illa. Það væri reyndar fyrst og fremst vegna þess að ég er hríkalega ljótur sköllóttur. Mér finnst margir menn mjög fallegir sköllóttir, Auðunn Blöndal er t.d. bráðmyndarlegur svona stuttklippur. Ef hárið mitt hins vegar hyrfri færi þar líka hluti af tjáningarfrelsinu mínu, ég nota hárið mikið til þess að sýna hvernig mér líður. Ef ég ætla að vera finn sleiki ég það aftur en hef það gellaust ef ég vil sýna fólk að mér sé sama hvernig ég lít út o.s.frv. Ég myndi samt aldrei nokkurn tímann dæma sköllótta manneskju neitt, þetta er alfarið bara sjálfstraustsdæmi hjá mér.

A Mér myndist skallamyndun ekki skemmtileg aðstaða. Ég myndi örugglega forðast fólk til þess að byrja með en myndi síðan reyna að gera einhvern veginn gott úr þessu.

B Ég myndi allavega ekki reyna að halda hárinu með einhverja skallabletti, ég myndi raka það allt af og buffa mig síðan upp. Það er eitthvað við það að vera mjór og sköllóttur sem mér finnst ekki aðlaðandi.

Talandi um að vilja buffa sig upp, er mikil pressa á stráka að vera massaðir eftir því sem þeir verða eldri?

A Það hefur allavega minnkað með árunum hjá mér. Þegar ég var í grunnskóla var hörkupressa en ég finn ekkert fyrir því lengur.

B Persónulega sækist ég ekki eftir því að vera neitt sérstaklega massaður þó ég reyni auðvitað að vera heilbrigður. Ég held samt að strákar reyni ekki að vera massaðir nema fyrst og fremst til þess að ganga í augun á stelpum. Mér finnst vera mjög fín lína milli þess að vera flottur og of þykkur.

C Ég held að ég sé allavega frekar venjuleg stelpa hvað þetta varðar og ég er

UR GLÍMT VIÐ ÁTRÖSKUN ÁN ÞESS AÐ ÞAÐ SJÁIST Á ÞÉR"

frá manni sjálfum

nokkuð viss um að nánast engin er að þæla í því hvort strákar séu massaðir eða ekki.

► Það kemur ykkur samt alltaf skemmtilega á óvart þegar það leynist „6-pack“ þarna undir skyrtnuni.

► (Hlær) Jájá, svosem. Heilbrigði skiptir samt meira máli en einhver massi. Mér finnst ekkert heillandi að vera með gaur sem er svo massaður og þungur að hann svitnar bara við að ganga upp stigann. Ég þæli annars ekkert mjög mikið í útliti, ég myndi aldrei velja „heitan“ leiðinlegan gaur fram yfir „venjulegan“ skemmtilegan.

■ ■ **Ég hef aldrei heyrt strák segja: „vá í hvernig jakka er þessi gæi, og hvað er eiginlega málið með hárið á honum?“**

Eru átraskanir eitthvað sem þið verðið mikið vör við?

► Ég veit ekki hvernig þetta er hjá strákum, ég hef varla heyrt neina umfjöllun um það allavega.

► Jú, þetta er algengt hjá bæði strákum og stelpum. Það eru auðvitað til margar tegundir af átröskunum og þetta sést ekkert alltaf utan á fólki. Þú getur jafnvel verið með anorexiu eða búlimíu í þrjú ár án þess að þetta sjáist neitt á þér. Þetta er líka misgróft, alveg frá því að borða einfaldlega of lítið og fá sér bara epli í hádegismat til þess að „fitna“ ekki og upp í það að borða fimmán rúgbrauðsneiðar og núðlur og æla því síðan öllu. Þetta er allavega meira í kringum fólk en það heldur, það eru ekkert allir sem glíma við átraskanir tuttugu kíló og alveg að hrynja í sundur.

Nú glímur þetta fólk væntanlega flest við þá ranghugmynd að það sé „feitt“. En þeir sem raunverulega eru í yfirþyngd, er skólagangan mikið erfiðari fyrir þá en aðra?

► Ég held að þetta hafi engin bein neikvæð áhrif þegar fólk er komið á okkar aldur, það er enginn að leggja „feita strákinn“ í einelti í framhaldsskóla vona ég allavega. Ég held að vorkunn



sé frekar eitthvað sem fólk sem glímur virkilega við offitu getur verið að fá, en það er kannski ekkert jákvætt heldur.

► Það er líka mismunandi hvernig fólk tekst á við þetta.

Sumir leggjast í sjálfsvorkunn og eru alveg ómögulegir með þetta á meðan aðrir hafa bara húmor fyrir því að vera með bumbu. Það er hins vegar spurning hvort sá húmor sé meira á yfirborðinu, ég held að engum finnist gaman að vera langt

yfir kjörþyngd. Ég held líka að það sé erfiðara að vera yfir kjörþyngd ef þú ert stelpa heldur en strákur.

► Ég held samt að strákar líti verr á feitar stelpur en feita stráka og stelpur líti verr á feita stráka en feitar stelpur.

► Það er klárlega meira viðurkennt að stelpur byrji með feitum gaur sem er t.d. fyndinn og á pening heldur en öfugt. Það tengist kannski líka einhverjum ranghugmyndum úr fortíðinni, að sumar stelpur eru með það innprentað í sig ennþá að þær þurfi ríkan kall til þess að sjá fyrir sér.

► Strákar sem eru í yfirþyngd komast líka af einhverjum ástæðum meira áfram á því að vera fyndnir og skemmtilegir, á meðan það virðist ekki virka jafn vel fyrir stelpur. Ég átta mig ekki alveg á því hvers vegna þetta er svona hins vegar.

► Fötin gera þetta heldur ekkert auðvelt fyrir stelpur. Strákar sem eru þybbnir geta líka klætt sig í jakkaföt og skyrtu á meðan stelputískan felst í þröngum kjólum, sem gerir þetta ekkert auðveldara.

Að lokum, hvernig eru viðhorfin gagnvart kynfærahárum?

Er viðurkennt að þetta sé allt saman vel loðið eða er gerð „krafa“ um að raka sig?

► Er ekki hálfpartinn ætlast til þess að þetta sé allt slétt hjá stelpum?

► Kannski ekki allt slétt, en þær eru allavega með stærra staðalfrávik í sambandi við hárlengd heldur en strákar.

► Í kringum vini mína er svosem alveg „normið“ að það séu engin hár, en það kippir sér enginn upp við það ef einhver félagi mætir loðinn í sturtu.

► Mér finnst líka stelpur sem eru í sambandi oft nenna miklu minna að þæla í þessu. Ég held hins vegar að ef strákur fer heim með stelpu og hún reynist vera mjög loðin þá gæti það alveg orðið eitthvað mál. Þetta væri hins vegar minna mál ef það væri öfugt og strákurinn væri loðinn.

► Það er auðvitað munur á kynfærunum líka. Ef typpið sjálft væri kaflaðið þá væri það annað mál, en það er sjaldnast þannig.

► Já, það sem stelpur þæla mest í við kynfæri stráka er auðvitað typpið, en ekki það sem er í kringum það. Hjá stelpum er þetta allt voða mikið á sama stað.

SALUR

Hádegis tilboð, alla daga 11 - 14

Miðstærð af pizzu með tveimur áleggstegundum og gos 1.390 kr.

Lítill pizza með tveimur áleggstegundum og gos 1.090 kr.

Blandað salat og 0,5l af Kristal 1.390 kr.

Þriðjudagstilboð

Lítill pizza með tveimur áleggstegundum og gos 1.090 kr.

Föstudagstilboð

2 fyrir 1 af ísköldum bjór með keyptum mat.

Sunnudagstilboð

Frítt fyrir börnin! Barnamáltíð fylgir frítt með þegar fullorðinn kaupir mat og drykk

TILBOÐ

TAKA MEÐ

Tilboð 1

30% afsláttur af sóttum pizzum ef þú velur áleggið sjálf/ur

Tilboð 2

20% afsláttur af pizzum af matseðli

Italiano
Pizzeria

HEIMSENDING

Tilboð 1

Miðstærð af Italiano Plain fylgir frítt með ef keypt er stór pizza af matseðli og 2l gos

Tilboð 2

Tvær stórar pizzur með tveimur áleggstegundum og 2l gos 4.380 kr.

Tilboð 3

Tvær miðstærðir af pizzum með tveimur áleggstegundum og 2l gos 3.780 kr.

Pizzahlaðborð

Við bjóðum uppá pizzahlaðborð fyrir 10 manns eða fleiri

Aðeins 1.400 kr. á mann

Hópatilboð Italiano og Limo.is

Miðstærð af pizzu, drykkur og hálf tíma akstur í glæsilegustu limósínu landsins. Gildir fyrir 10 manns eða fleiri. Panta þarf með fyrirvara

Aðeins 3.900 kr. á mann

Helmingi fleiri með manni en á móti

Selma Björk er sextán ára gamall framhaldsskólanemi sem fæddist með skarð í vör. Fyrir vikið hefur hún mátt þola mikið einelti en hún skrifaði á dögnum einlæga grein þar sem hún sagði frá reynslu sinni.



Hvernig kom það til að þú skrifaðir grein um reynslu þína?

Ég hef verið lögð í einelti allt mitt líf, eins ótrúlega og það hljómar. Ég hef hins vegar alltaf haft fólk eins og pabba minn sem styður mig mikið og ég hef alveg náð að höndla þetta rétt. Fyrir greinina gerðist það hins vegar tvisvar í sömu vikunni að mér var strítt ómurlega og það var eins og sloknaði bara á einhverju inni í mér. Annað skiptið var ég í íþróttasalnum í skólanum og það var búið að gera grín að mér vegna þess að ég er frekar smeyk við boltaleiki og að fá þá fljúgandi í mig. Það var búið að spyrja mig hvaða fötlun þetta væri eiginlega að geta ekki farið í boltaleiki. Síðan kom annar strákur sem ég hef aldrei séð áður og spurði „Tengist þetta eitthvað andlitinu á þér? Hvaða djöfulsins fatli er þetta eiginlega þar?“. Nokkrum dögum seinna var ég að tala við stelpu sem var alveg vinkona mín, en hún var eitthvað pirruð út í mig. Ég spurði hana hvað ég hefði eiginlega gert henni og hún svaraði „Hvað gerðir þú? Þú gleymdir að fæðast með venjulegt andlit“. Ég fékk algjörlega nóg og var alveg að gefast upp. Þetta var mjög hugsunarlaust hjá mér samt þegar ég skrifaði greinina og ég var ekkert stressuð að koma þessu út. Ég skrifaði bara frá hjartanu og var alveg sama, þetta var nákvæmlega það sem ég var að hugsa.

Hvenær byrjaði þetta einelti sem þú hefur orðið fyrir?

Það hljómar fáránlega að hafa verið lögð í einelti alla ævi, en það er satt í mínu tilfalli. Þetta byrjaði strax fjögurra ára í leikskóla, þá voru krakkarnir alltaf í „kyssustríði“ en allir sögðu „Ekki kyssa hana, hún er með svo ógeðslegar varir“. Ég vissi ekki einu sinni hvað var í gangi á þessum tíma og áttaði mig ekki á því að ég væri neitt öðruvísi. Þetta varð síðan bara verri eftir því sem ég eldist.

Fer þetta einelti mikið fram á netinu?

Já, þetta er mjög mikið þar. Þannig er þetta heldur ekki jafn augljóst og gerendurnir lenda í minni vandræðum. Einu sinni var ég t.d. í partyi hjá vinkonu minni og þar voru þrjár stelpur sem voru mjög næs við mig allan tímann en voru alltaf að fara inn í tóluna. Eftir á komst ég síðan að því að þær höfðu verið að baktala mig á netinu við besta vin minn. Ég fór bara úr partyinu og þegar ég kom heim var ég með langa ræðu frá þeim í innhólfinu um það hversu ljót og misheppnuð ég væri og þær sögðu m.a. að þær þyrftu allavega ekki að mála sig til þess að vera sætar. Þegar ég sagði þeim að ég hefði ekki verið máluð svörðu þær „Ó, þess vegna varstu þá svona ljót“.

Hvernig viðbrögð fékkst þú við greininni?

Ég fékk ótrúlega mikil viðbrögð, en ég endaði með því að fá tólf þúsund skilaboð á Facebook. Ég svaraði öllum persónulega en ég var farin að fá viðvaranir frá Facebook um ofnotkun. Mér hefur alltaf fundist óþægilegt að fara í Kringluna og slíka staði því þar er alltaf fólk að horfa og pískra og benda, þó það meini ekkert endilega illa. Þessi stuðningur sem ég fékk eftir greinina hefur hins vegar byggt mig rosalega mikið upp og í dag kippi ég mér ekkert upp við það að horft sé á mig.

Líður þér illa yfir örinu í dag?

Ekkert eins og fyrir greinina. Ég get samt ekki ennþá mætt ómáluð í skólann og ég hugsa oft að það væri þægilegt að vera „venjuleg“. Ef ég ætti að velja í dag hvort ég væri með þetta eða ekki myndi ég samt alltaf velja að hafa það. Ég gæti farið í aðgerð og látið taka örið en ég ætla ekki að gera það.

Væri þetta minna mál ef þú værir strákur?

Já, klárlega. Ég á vini sem eru með skarð í vör og þeir eru ekki að lenda í svona eins og ég. Það er miklu meiri pressa á stelpum og það er líka talað mikið um varirnar á þeim og að þær skipti miklu máli. Allt svoleiðis er mjög óþægilegt.

Hefur þú fundið eitthvað fyrir leiðindum frá fullorðnu fólki?

Það voru alveg ættingjar sem hafa t.d. spurt hvort ég vilji ekki setja aðeins yfir þetta áður en ég fer í Kringluna. Fullorðið fólk er hógværa með þetta en það hugsar alls konar hluti líka.

Ef þú ættir að segja eitthvað við þá sem leggja aðra í einelti vegna útlits hvað væri það?

Aðallega að sama hversu illa þeim líður að láta það ekki bitna á öðrum. Þú veist aldrei hvað er í gangi á bakvið brosið og hvað er að gerast á bakvið tjöldin. Ég er heppin með pabba minn og fólki á bakvið mig sem hjálpar mér í gegnum þetta en það eru ekki allir jafn heppnir.

Gerendurnir vilja líka að ég brotni, þannig að ég geri það aldrei heldur set ég alltaf upp bros. Einu sinni voru t.d. strákar að elta mig og ýta vörinni sinni svona upp og gera lítið úr mér. Ég sneri mér bara við og sagði „Já finnst ykkur ég vera ljót, mér finnst þið samt bara rosa sætir!“. Þeir bjuggust ekkert við þessu og hrökkluðust bara í burtu, en þó ég bæri mig vel var ég með kökk í hálsinum allan tímann. Þetta sogast allt inn og hefur áhrif á mann, annars hefði ég ekki byrjað að mála mig í 6. bekk.

Finnst þér mikil pressa á fólki í dag varðandi útlit?

Algjörlega, þetta skiptist líka bara upp í hóp. Ef þú átt ekki rétta skó, mætir ómáluð og ert ekki með 100 læk á profile myndina þína þá ertu ekki nógu kúl. Ég komst aldrei inn í þennan „vinsæla hóp“ en ég sóttist heldur aldrei eftir því, það að vera „vinsæll“ þýðir ekkert endilega að þú sérst skemmtilegur. Það er mikilvægast að standa á sínu og að láta engan segja sér að maður sé ljótur. Ég fékk skilaboð frá einum strák eftir greinina sem sagði mér að muna að það séu alltaf helmingi fleiri með manni en á móti. Það er gott að hafa þetta í huga.

IR ÞVÍ“ » „ÉG FER MEÐVITAÐ UPP Á SVIÐ OG LÆT DÆMA MIG“**Í hverju felst móðelfitness?**

Þetta er í rauninni fegurðarsamkeppni, aðallega byggt á fegurð líkamans en líka andlitsfegurð og útgeislun. Dómaramir vilja sjá X-laga form á líkamanum, breitt bak og stórar axlir og stóran rass og læri á móti. Fallegir kvíðvöðvar eru líka mikið metnir. Þetta er í rauninni bara samanburður á mér og hinum stelpunum og það er dæmt eftir skurði og þessu útliti sem verið er að leita að.

Hvers vegna ákvaðst þú að taka þátt í móðelfitness?

Ég tók fyrst þátt árið 2011. Það var vegna þess að ég var mjög mjó og langaði að verða stærri, fá stærri læri og rass o.s.frv. Þannig að ég byrjaði að lyfta. Ég ákvað fyrst að keppa til þess að hafa eitthvað markmið að stefna að og halda mér við efnið. Ég ákvað að æfa um sumarið og keppnin var í nóvember. Þetta var hins vegar alls ekki nægur tími og ég var ekki tilbúin þegar ég keppti. Þetta sparkaði mér alveg af stað í að æfa og lyfta en það þarf ár í uppbyggingu áður en maður fer að skera niður.

Hvernig er þetta ferli uppbyggingar og niðurskurðar?

Ég byrja á því að byggja upp, þá lyfti ég sex sinnum í viku og borða mjög mikið, sérstaklega af kolvetnum. Maður gerir þetta helst í ár og sker svo niður í u.þ.b. þrjá mánuði. Þá eyk ég við prótín magnið og minnka kolvetni. Þetta er mjög flókið matarprógramm sem ég er í og ég fylgi strangri áætlun. Síðan brenni ég í 40 mínútur til klukkutíma á morgnana sex daga vikunnar.

Er þetta þess virði?

Mér finnst þetta þess virði á mótsdegi, það er svo ótrúlega skemmtilegur dagur að fara upp á svið og sýna allt sem ég er búin að vera að vinna að á meðan allir eru að hvetja mig áfram.

Finnst þér móðelfitnesskeppnir sambærilegar fegurðarsamkeppnum eins og Ungfrú Ísland?

Ekki beint, í báðum keppnum er auðvitað dæmt eftir andlitsfegurð og sviðsframkomu en í móðelfitness vilja dómaramir sjá ákveðið líkamsástand sem við erum búin að byggja upp í marga mánuði. Ég er þ.a.l. búin að vinna að því að búa til eitthvað sem ég sýni síðan á sviðinu.

Finnst þér samt hægt að kalla svona keppni íþrótt?

Já, ef þú t.d. miðar móðelfitness við hlaup þá æfir fólk sig á fullu að hlaupa og mætir svo í keppni. Ég er búin að æfa mig á fullu til þess að fá 6-pack sem ég fer svo og sýni. Þetta er kannski ekki alveg sambærilegt en ég myndi samt klárlega kalla þetta íþrótt.

Nú eru svona keppnir mjög umdeildar og margir eru á þeirri skoðun að útlitsdýrkunin kristallist í því að dæma fólk upp á sviði. Hver er þín skoðun á þessu?

Ég fer auðvitað meðvitað upp á svið til þess að láta dæma mig og er alveg auðvelt skotmark þar. Ég veit þetta hins vegar áður en ég fer upp og tek ákvörðunina algjörlega sjálf, það dregur mig enginn á sviðið. Maður þarf samt að hafa sterkar taugar til þess að þola að láta dæma sig svona.

Hvers vegna fara svona mikið fleiri ungar stelpur en ungrir strákar í móðelfitness?

Það er bara fitnessflokkur hjá strákunum, en hjá stelpum er bæði fitness og móðelfitness. Fitness strákarnir eru rosalega stórir og massaðir og sextán til átján ára strákar eiga bara ekki séns í að ná þeim vexti. Í karlafitnessflokknum er líka meira um sterothotkun og slíkt.

Þetta hefur líka alveg þekkt í kvennaftiness og í móðelfitness eru til einhver dæmi um að það sé verið að taka vaxtarhormón fyrir konur.

Ég myndi aldrei gera þetta, en eftir að ég byrjaði í þessu hef ég hins vegar séð hversu auðvelt er að fá aðgang að alls konar efnun, ólögleg brennsluefni eru algengari í móðelfitness og það er ótrúlega auðvelt að nálgast þau.

Er ekki skrýtið að tala um þessar keppnir sem íþróttgreinar fyrst notkun ólöglegra efna er svona viðurkennd?

Jú, þetta er auðvitað bannað og í öðrum íþróttgreinum er fólk svipt titlum fyrir lyfjanotkun. Það er samt mjög auðvelt að komast framhjá lyfjaprófum ef þú veist á annað borð að þú sért að fara í þau. Fólk hefur verið að leggja til að svona próf verði tekin upp í fitnessgreinum, en það hefur ekki gengið í gegn ennþá allavega. Það mætti alveg taka upp lyfjapróf í fitnessgreinum mín vegna. Þá væri þessi íþrótt samt aldrei eins stór og hún er í dag. Ég hef reyndar ekki mikið þælt í þessu en ætli það væri ekki alveg sniðugt í móðelfitness allavega, að kanna hvort allt sé í lagi.

Býr þetta samt ekki til staðalímyndir og pressu á aðrar stelpur?

Jú, þetta getur eflaust alveg ýtt undir svoleiðis. Ég lít t.d. upp til stelpnanna sem eru að ná árangri í móðelfitness og vil vera eins og þær, en það er samt frekar af því að ég hef áhuga á þessu. Það er líka fullt af fólki sem finnst ekkert fallett að vera vöðvuð stelpa.

Er þessar keppnir ekkert að skapa andleg vandamál hjá keppendum?

Ég verð t.d. gleyminn þegar mig vantar kolvetni og kaloríur. Sumir upplifa svona eftirmótsþunglyndi þegar skurðirnir eru að fara. Þá finnst þeim þær vera feitar þegar þær sjá myndir af sér með skorinn maga og svaka línur. Ég hef aldrei upplifað þetta, mér finnst bara gaman að bæta aðeins á mig aftur og fá rass og læri. Nokkrir keppendur hafa líka fengið búlimíu, en ef það gerist þá mega þær ekki keppa heldur þurfa að hvíla sig og kúpla sig út.

Vel sjálf að láta dæma mig

Sunna Rún Heiðarsdóttir er átján ára gamall framhaldsskólanemi og keppandi í móðelfitness. Sunna sagði **Monitor** frá sinni upplifun á greininni.



„I'm Tony Montana! You fuck with me, you fuckin' with the best!"
Tony Montana - Scarface

KVIKMYND

Út fyrir endimörk Alheimsins

Ryan Stone er í sinni fyrstu geimferð á vegum NASA þegar brotajám úr geimstöð Rússa þeytist í átt að henni og samstarfsmönnum hennar. Í kjölfarið losnar Stone frá skipi sínu og þeytist um geiminn stefnulaust og á sér ekki viðreisnarvon. Verkefnastjórnin reyndi Matt Kowalski nær til hennar og kemur henni til baka í skipið, sem er handónýtt og enginn er eftir á lífi þar. Nú reynir á þau Stone og Kowalski að koma sér til jarðar. Það verkefni reynist ansi strembið og þurfa þau heldur betur að taka á honum stóra sínum til að kljást við þyngdarafslæysi geimsins.



Svona lítur söguþráður Gravity út sem er nýjasta mynd leikstjórans Alfonso Cuarón sem leikstýrði meðal annars framtíðartryllinum Children of Men og þriðju myndinni um galdrastrákinn Harry Potter, Fanginn frá Azkaban. Hann vinnur vel úr handritinu sem hann hefur og gerir vel í að

lata tæknibrellurnar og útlit myndarinnar vera í aðalhlutverki. Fyrir utan tæknibrellurnar sjá þau Sandra Bullock og George Clooney um að leika þau Ryan Stone og Matt Kowalski, já Ryan Stone er kvennaður. Þau standa sig bæði

með þrýði eins og þeim er von og vísa. Bullock er flott í hlutverki nýliðans Stone og maður heldur með henni en hefur samt enga trú á henni á sama tíma. Clooney er svo drulluflottur sem reynsluboltinn Kowalski og er poll slakur allan tímann.

Hann virkar óhemju sjálfumglaður en samt svo góður og svalur, núna mun ég sjá George Clooney fyrir mér þegar einhver talar um Space Cowboy.

En eins og áður hefur komið fram þá er sögusviðið, geimurinn, í aðalhlutverki og gera tæknibrellurnar þessa mynd að því sem hún er. Myndin er svo flott í þrívídd að það nær engri átt og hef ég ekki séð jafn flotta 3D mynd síðan ég sá Avatar.

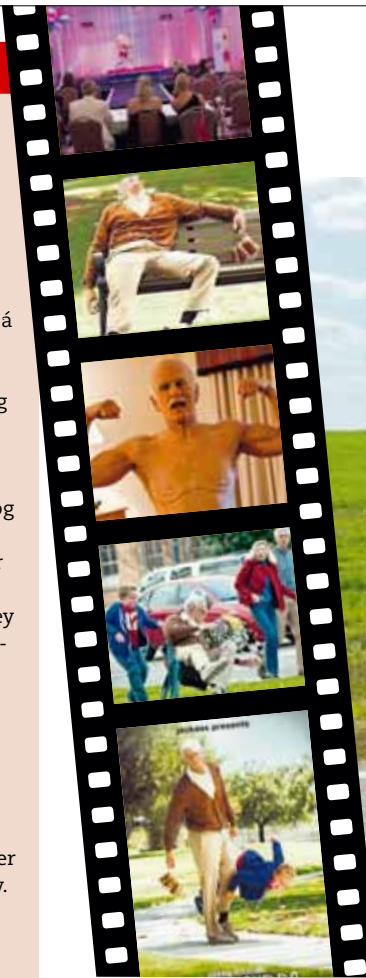
Persónulega þá er ég mikið fyrir geim-myndir og var því þokkalega spenntur fyrir þessari. Hún var svo sem ágæt en handritið frekar þunnt og lítið að fréttu.

Tæknibrellurnar og boðskapurinn, aldrei að gefast upp, fleyta henni yfir miðju í mínum bókum.



IVAR ORRI

GRAVITY



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Bad Grandpa

Nýjasta myndin sem kennd er við Jackass-gengið er sprenglægileg blanda af leiknum atriðum, skipulögðum fíflalátum og földum myndavélum. Myndin heitir Bad Grandpa og er mitt á milli þess að vera bíómynd og bjánaskapur þar sem venjulegu, grunlausu fólki er fléttað inn í grínið í alls kyns óvæntum upptökum. Johnny Knoxville, Jackass-maður númer eitt, leikur hinn 86 ára gamla Irving Zisman sem tekur að sér að koma átta ára sonarsyni sínum Billy (Jackson Nicoll) til föður síns sem býr í öðru fylki. Þeir kumpánar leggja í hann og á leiðinni veldur sá gamli ýmsum óskunda sem er sennilega ekki til eftirbreytni fyrir ungdominn en stórskemmtilegur fyrir áhorfendur enda ganga flest uppátækin út á að koma grunlausum samborgurum á óvart og hneyksla þá í mörgum tilfellum upp úr skónum. Stiklan úr myndinni er bráðfyndin ein og sér og í henni má sjá brot af nokkrum þeirra hrekkja sem afinn smekkláusi og sonarsonur hans standa fyrir, sem aftur gefur góða vísbendingu um það sem koma skal í myndinni sjálfri. Bad Grandpa verður frumsýnd þann 25. október og á vafalaust eftir að njóta mikilla vinsælda, enda fátt myndnara en vel útfærðir hrekkir sem hitta beint í mark.

Aðalhlutverk: Johnny Knoxville, Jackson Nicoll, Spike Jonze, Georgina Cates og Blythe Barrington-Hughes ásamt grunlausum vegfarendum
Leikstjórn: Jeff Tremaine
Sýningarstaðir: Sambíóin Álfabakka, Egilshöll, Kringlunni, Keflavík, Akureyri, Bíóhöllin Akranesi, Ísafjarðarbíó, Selfossbíó og Króksbíóvík.
Aldurstakmark: Bannað innan 12 ára.

VILTU VINNA MIÐA?
 facebook.com/monitorbladið

Síminn Spotify

1. Hold On, W...
 Drake, Majid Jo...
 Kolbeinn Si...

▶ 1. Hold On, We're Goi...	3:48
▶ 2. TKO	7:05
▶ 3. Tsunami	3:57
▶ 4. Stonehenge	3:54
▶ 5. Papaoutai	3:52
▶ 6. J'me tire	4:10

Monitor-listi vikunnar
 Kolbeinn Sigþórsson

TÖLVULEIKUR

Farming Simulator 2013
 Bóndaleikur
 Tegund: Bóndaleikur
 PEGI merking: 3+
 Útgefandi: Focus Home Interactive
 Dómar: 3,5 af 10 - Games Master UK, 4,8 af 10 - Official PlayStation Magazine, 3 af 10 - Gameblog.fr

Rafrænn uppskerubrestur

Fyrir á árinu var tilkynnt um komu Farming Simulator 2013 á PlayStation 3. Þessar fréttir vöktu mikla kátínu og bjartsýni meðal þýsku þjóðarinnar sem veit fátt skemmtilegra en að plægja akra í tölvuleik. Nú hefur þessi frétt orðið að veruleika, en á dögunum kom þessi svokallaði leikur út á PlayStation 3 og nú á að snara íslensku þjóðina í stafrænan búskap.



Hér er ekkert styrkjakerfi, heldur byrja leikmenn með feitt bankalán og akur til að plægja. Markmiðið er svo að láta enda ná saman og keyra upp reksturinn með allskyns landbúnaðarstuði á borð við að plægja akur í rauntíma (meðalhraði 20 km á klukkustund), kaupa það nýjasta í traktorum og landbúnaðartækjum, smíða fjós og svo framve...zzzzZZZZzzzz

Leikurinn er fullur af endurtekingum og þarf maður alltaf að gera það sama til að ná að búa til pening og græja sig upp. Ofan á það leggst að landbúnaðartækin og traktorarnir láta að stjórn svipað og vel ölvæður fill sem reynir sitt besta til að labba beint

áfram. Leikurinn ber titilinn „simulator“, en er í raun bara illa samansettur „hasar-leikur“, þar sem leikmenn þurfa ekki beint mikið að hugsa, frekar er áherslan á að bretta upp ermarnar og láta verkin tala.


Grafíkin í leiknum er mjög dögur og ekki til þess fallin að blása lífi í sveitarómantikina, leikurinn lítur meira út eins og kind í korsel-

etti, heldur en falleg sveit. Allar hreyfingar eru illa framkvæmdar og leikurinn er mjög klúðurslegur í framsetningu.

Það er vonandi að leikurinn verði eins og nál í heystakk í hillum verslana svo að þú finnur hann hreinlega ekki og freistist til að kaup'ann. Þannig skapast tækifæri fyrir þig að spara féð í stað þess að reka það rafrænt um sveitirnar.



ÓLAFUR ÞÓR JOELSSON



MILT

HREIN TILVERA



ÁN OFNÆMIS- VALDANDI EFNA

Með því að nota mild þvottaefni eins og MILT, dregur þú úr líkum á því að þú eða einhverjir í þinni fjölskyldu fái ofnæmi eða exem.



**40 ÞVOTTAR
Í 2 KG PAKKA**

Þú þarft minna af MILT því það er sérþróað fyrir íslenskt vatn.



FARÐU MILDUM HÖNDUM UM
ÞIG, ÞVOTTINN OG UMHVERFIÐ



Líður þér svona?



Fáðu þér síma sem veitir þér frelsi

Með Samsung Galaxy S4 ert þú við stjórnvölinn. Þú getur aðlagð símann að þínum þörfum, sett upp eigin flýtleiðir og verið skilvirkari í leik og starfi.

Kynntu þér málið á GalaxyS4.is



Samsung
GALAXY S4