



**FRITT  
EINTAK**





Nicorette® QuickMist munnholsúði

# HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



## Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

**nicorette®** auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótínfíkn, til að draga úr fráhrarfeinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reyktt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klist, en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerða lífrarstarfsemi, alvarlegan nýrnásjúkdóm, sykursýki, óvirkan skjaldkirtill, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reyktt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

**nicorette**  
nicotin



Vissir þú að **Stekkjastaur** kom í nótt? Stekkur var sérstök gerð fjárréttar en Stekkjastaur átti það til að sjúga mjólk úr sauðkindum og þaðan er fyrri hluti nafns hans kominn.



**MÆLIR MEÐ...**

**FYRIR BRAGÐLAUKANA**

Á Laugaveginum spretta upp básar í kringum jólin þar sem seldar eru ristaðar möndlur og Monitor er ekki frá því að sykurhjúpaðar möndlurnar beri með sér bragðið af jóluum. Allra bestu möndlurnar má reyndar finna í söluvagni á Strikinu í Kaupmannahöfn allan ársins hring. Ef enginn sölubás verður á vegi þínum er ekki úr vegi að skella í skammt í eldhúsinu heima en bestu uppskriftirnar fást með því að slá „brændte mandler“ upp á dönskuna í leitavél að eigin vali. Verði þér að góðu.



**FYRIR FRAMSÝNA**

Hátískuhönnuðir og listamenn framtíðarinnar, nemendur við hönnunardeild LHÍ, standa fyrir jólamarkaði 14. og 15. desember á Loft Hostel við Bankastræti 7. Þar mun kenna ýmissa grasa enda eru hönnuðirnir jafn margir og þeir eru mismunandi. Monitor mælir með að þú kíkir við og kaupir eitthvað fallegt undir jólatréð eða bara sem fjárfestingu til framtíðar enda er aldrei að vita nema nemendurnir eigi eftir að verða meðal stærstu nafna hönnunarheimsins í framtíðinni.

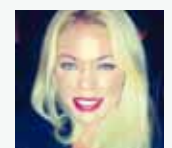


**VIKAN Á FACEBOOK**



**Ásgeir Jónasson**  
Að versla allar mögulegar raðir fyrir 85 milljóna pott Lottó

kostar 85.541.040. Þar fór besta viðskiptahugmynd sem ég hef fengið. 7. desember kl. 15:48



**Tobba Marinósdóttir**  
Ég ætla að lýsa mig vinalausa! Vinkonur mínar (EIGINLEGA

BARA EIN SAMT) eru svikarar - lygasjúkar, hryðjuverkamenn og lausar við siðferðiskennd! Ein þeirra raðaði handerðu konfektmolunum mínum á disk og bauð Völu Matt með orðunum "ég geri allt mitt konfekt sjálf!" LYGARI!!!!!!!!!!!!!! Vala ekki láta ljúga að þér!

11. nóvember kl. 15:34



**Blaz Roca**  
Ég sá einn LIÚ náunga veiða gamalt snickers upp úr ruslafötu á hlemmi í dag.

Þessir halar eru hungraðir! 10. desember kl. 17:50



**Gunnar Dofri Ólafsson**  
Tvö snöpp í röð af ungabörnum vina minna. Er þetta örlogin?

10. desember kl. 19:40

www.facebook.com/monitorbladid

# Gersemar úr gámum Rauða krossins

Þær stóllur **Árný, Þuríður** og **Matthildur** standa fyrir hönnunar- og housemaraboni í dag í Gamla bíói til styrktar jólaúthlutun **Rauða krossins**.

Hinn 12.12.12 tóku fjölmargir rekstraraðilar í miðbænum, tónlistarmenn og hönnuðir höndum saman og söfnuðu fyrir jólaúthlutun Rauða krossins í 12 tíma tónlistarmaraboni og fatauppbóði þar sem seld var íslensk hönnun í bland við flíkur úr Rauðakrossbúðinni. Það var Árný Björk Sigurðardóttir sem átti frumkvæðið að viðburðinum en hugmyndin að honum spratt upp í námi hennar í umhverfis- og auðlindafræði. Árný fékk þær Þuríði Rögnu Jóhannesdóttur og Matthildi Þorlákssdóttur í lið með sér og nú er leikurinn endurtekinn, en þó með öðru sniði en í fyrra. „Í fyrra var þetta unnið með mjög stuttum fyrirvara, þá höfðum við bara mánuð. Þá var þetta miklu minna í sniðum og í raun er þetta orðinn allt öðruvísi viðburður,“ segir Þuríður og Árný tekur undir. „Það er stórt skref að fara úr litlum sal á Gallery bar 46 í svona stórt og merkilegt húsnæði sem Gamla bíó er. En á sama tíma er þetta spennandi og mjög skemmtilegt að hafa svona mikið pláss því það gefur manni frjálshendur til að skapa eitthvað áhugavert.“

Það kennir ýmissa grasa á viðburðinum en auk fata- og hönnunarmarkaðar, tiskusýningar og uppboðs verður house-tónlist í aðalhlutverki. Árný segist líta á house-tónlist sem hluta af hippameningu samtímans og að umburðarlyndi, friður og ást gagnvart náunganum ríki á house-samkomum og því sé tónlistarstefnan afar viðeigandi fyrir viðburðinn. „Ég hlakka til að sjá hvernig fólk tekur í dansmarabonið, Lunch Beat, jógaansinn og danshugleiðsluna,“ segir Matthildur sem hefur tröllatru á stemningsgildi tónlistarinnar og vill sjá sem flesta á dansgólfinu.

Rauði krossinn á Íslandi sinnir jólaaðstoð fyrir fjölskyldur og einstaklinga um allt land en um 3000 fjölskyldur og einstaklingar nutu aðstoðar Rauða krossins fyrir síðustu jóla. Stúlurnar segja afar gefandi að geta nýtt áhugamálin sín, tisku, fót og tónlist, til að hjálpa öðrum en þær hafa sjálfar kafað í gáma Rauða krossins eftir gersemum fyrir fatamarkaðinn. „Rauða kross-búðirnar hafa verið starfræktar um árabíl og þær eru lifandi sönnun þess að það eru svo sannarlega ekki bara gamlir íþróttaskór og stuttermabolir í fatagámunum,“ segir Árný og bætir við að það skipti mestu máli hvernig hlutirnir eru settir saman. Þuríður tekur undir og segir ólíkan smekk vinkvennanna hafa komið sér vel enda hafi þær dregið fram ýmsar gersemar í sameiningu. Meðal þeirra er forláta Karl Lagerfeld-jakki og trejja



**MATTHILDUR**

**Fyrstu sex:** 010384  
**Lag á heilanum:** Shoulda, með Jamie Woon.  
**Jólalegasta smákakan:** Kryddkökurnar hennar mómmu  
**Uppáhalds ofurhetja:** Hulk, mér finnst hann svo fallega grænn á litinn.

**ÁRNÝ**

**Fyrstu sex:** 051282  
**Lag á heilanum:** Vogue, fæ aldrei nóg af því.  
**Jólalegasta smákakan:** Má það vera konfekt? Þá er það kókoskonfekt- ið hennar mómmu  
**Uppáhalds ofurhetja:** Allar skjaldböskurnar

**ÞURÍÐUR**

**Fyrstu sex:** 300777  
**Lag á heilanum:** Jingle Bells  
**Jólalegasta smákakan:** Spesíur  
**Uppáhalds ofurhetja:** Heman

árituð af Christiano Ronaldo en flíkurnar verða boðnar upp ásamt fjöldanum öllum af íslenski hönnun.

„Fólk á að koma til að njóta þess að gefa og þiggja,“ segir Árný. Hún segir tilvalið að kaupa jólagjafirnar á viðburðinum enda fái allir þeir sem kaupa jólagjafir á fatamarkaðinum eða

uppboðinu miða sem á stendur „Allur ágóði af jólagjöfnum þínum rennur til Rauða krossins á Íslandi“. „Þetta er tilvalið tækifæri til að koma sér í jólakasp,“ segir Matthildur glöð í bragði og þær Árný og Þuríður taka undir og hvetja fólk til að koma og upplifa rómantíkuna í loftinu á fallegum desemberdegi í fallegu húsi.

**BLAÐIÐ Í TÖLUM**

- 4** jólauppskriftir frá Evu Laufeyju má finna á síðu 20.
- 15** gjafir handa þeim sem ekkert skortir má finna á síðu 16.
- 2** höfundar eru að bókinni STRÁKAR.
- 20** ára stýrði Gísli Marteinn fyrst sjónvarpsþætti.

**MONITOR@MONITOR.IS Ritstjórn:** Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is), Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) (Í fæðingarorlofi)  
**Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Blaðamenn:** Rósa María Árnadóttir (rosamaria@monitor.is) Hersir Aron Ólafsson (hersir@monitor.is), Lísa Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) **Forsíða:** Gólli (golli@mbl.is)  
**Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Forsíða:** AFP **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

**ÞA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST**

## Ert þú með skotleyfi?

Þegar við erum ósammála fólk er oft freistandi að kalla það öllum illum nöfnum. Við tökum til vopna og skjótum föstum skotum að persónu viðkomandi sem okkur finnst óþolandi, viðurstygileg eða heimsk sökum skoðana þeirra. Gætir þú setið undir þeirri skothríð sem samfélagsumræðan er?



Fólk er ekki skoðanir þess. Skoðanir má hrekja og tortryggja með málefnalegum rökum en það að við séum ósammála einhverjum þýðir ekki að viðkomandi sé verri manneskja en hver annar.

Sumir ganga svo langt að halda því fram að einhver eigi skilið líkamlegar refsingar fyrir skoðun sína. Slíkar staðhæfingar, um nauðganir, morð eða barsmíðar, eru líklega það ógeðfældasta og hættulegasta sem fólk lætur út úr sér.

Til dæmis hef ég undanfarið orðið vör við ósvífnar og andstyggilegar persónuárásir á Vigdísi Hauksdóttur. Ég er ósammála Vigdísi um svo gott sem allt og mér finnst flestar skoðanir hennar vanhugsaðar og hættulegar því samfélagi sem ég vil búa í. En ég hef engan rétt á að úthúða henni sem persónu, hversu mikið sem það sem hún segir pirrar mig. Það kemur líka engu til leiðar. Líklega hugsar hún bara: „Haters gonna hate,“ og hristir af sér hrímið.

Ef við, ungt fólk sem eldra, tölum um annað fólk sem hálfvita eða tussur kennir það yngstu kynslóðinni að slík ummæli séu réttlætanager. Við verðum að líta í eigin barm og gera okkar besta til að vinna að uppbyggilegri umræðu. Skjótum á skoðanir, ekki á fólk.

Anna Marsý





# Afhverju elskum við jólin?

Jæja, byrjum þetta, ég þarf að mæta í jólaboð og ég nenni þessu rugli ekki. Hér er ég komin til að sannfæra ykkur öll um að jólin séu sníll, eins og ég þurfi þess eitthvað. Frekar væri ég til í að drífa mig í þetta jólaboð. Af því að jólin snúast nefnilega um samveru og ást. Samveru með fjölskyldunni og ástinni sem við berum í brjósti gagnvart þeim. Þess vegna er ég að fara að mæta til frænku minnar eftir 5 mínútur, fá mér hangikjöt með þarna hvítu sósunni sem kallast uppstúfur en enginn veit af hverju.

Sko, það þýðir bara ekkert að mæla á móti jólunum. Vitið af hverju? Það myndi enginn vilja sleppa jólunum. Ekki neinn. Ég myndi ekki segja að ég væri neitt sérstaklega mikið „jólabarn“ og ég lifi fyrir margt annað en jólin, en ég myndi samt allan daginn vilja halda þau frekar en ekki. Því með jólunum fylgir svo margt sem er bara sníll og við vitum það öll.

First things first. Jólafri. HVERSU NÆS er að vera í jólafri? Gera ekkert, borða piparkökur, drekka jólaöl, horfa á Home Alone og síðast en ekki síst: sofa. Maður hlýtur að hugsa með sér hvernig jólafri væru ef það væru engin jól. Sennilega ... rosalega lærdómsrík. Enda værum við ekki í fri heldur í skólanum bara að læra þjóðhagfræði og eitthvað. Það þykir mér afskaplega ósexý tilhugsun. Og áður en við höldum eitthvað lengra hef ég bara eitt um þetta mál að segja. Nei reyndar tvennt. Love. Actually. Punktur. Höldum áfram.

Jólin snúast nefnilega um svo miklu meira en bara jólafri. Þau snúast um kærleik. Það er ógeðslega kalt og dimmt á Íslandi. Jólín eru

það eina sem við höfum, það eina sem gerir þetta bærulegt.

Á aðfangadag árið 1917 hættu þýsku og bresku hermennirnir í skotgröfunum að berjast. Vitið af hverju? Jú, af því að það voru jól. Vitið hvað þeir gerðu í stað þess að stráfella hver annan með vélbyssunum sínum? Þeir stigu uppúr skotgröfunum, löbbuðu hver til annars og borðuðu jólamatinn saman í hinu mesta bróðerni í óþökk hershöfðingja sinna. Kæru lesendur, flettið þessu upp ef þið trúið mér ekki, þetta er nefnilega satt. Á hvaða öðrum tíma hefðu menn í stríði sem korteri áður voru að murka líftórana hver úr öðrum sest niður og borðað mat saman? Ég skal segja ykkur það. Engum. Nema á jólunum.

Og nákvæmlega þess vegna elsukum við jólin. Þau færa fólk saman, þau hvetja okkur til þess að sýna ást okkar í verki. Þess vegna kaupum við gjafir og eldum góðan mat. Við viljum sýna fólkinu í lífi okkar að okkur sé ekki sama. Það þýðir samt ekki að við þurfum endilega að kaupa fullt af gjöfum og elda góðan mat, því það er í grunninn ekki það sem jólin snúast um. Þau snúast ekki um efnishyggi. Þau snúast um ást. Og svo lengi sem okkur er ekki sama um jólin. Svo lengi sem okkur er ekki sama um þann kærleik sem við berum fyrir fólkinu í lífi okkar. Að þá munu þau halda áfram að veita okkur þá gleði sem þau hafa ætíð gert. Og eitt að lokum. Jóláplata Michaels Bublé. Hlustið á hana. Gerið það bara.

Kæru lesendur, gleðileg jól.  
Ásthildur Garðarsdóttir



# JÓLA HVAÐ?

Sitt sýnist hverjum um umstangið fyrir þá hátíð sem brátt gengur í garð. Hér skiptast þær **Hildur Þórbjörg Ármannsdóttir** úr MA og **Ásthildur Garðarsdóttir** úr Kvennó á skoðunum um sjálf jólin.



Á MÓTI

## Sama sagan ár eftir ár

Mér finnst ótrúlega flit að kúra heima undir teppi fyrir framan arineldinn með bolla fullan af rjúkandi heitu kakói, jafnvel með góða bók við hendina. Ég tel það vera ríka nauðsyn á þessum annars mjög óþægilega árstíma. Hver kannast ekki við stress fjölskyldunnar rétt fyrir jólin?

Það þarf að kaupa gjafir, helst gullslegin iPhone 5s eða sérstöku útgáfuna af 66° norður-úlpunni. Þar fóru árslaunin sem fátæki námsmaðurinn náði að safna sér með því að vera í tveimur vinnum með skóla. Síðan þarf að passa að gefa öllum gjafir, ekki vill maður lenda í því að gleyma einum vin sem gefur manni síðan ótrúlega flotta og útpældu gjöf.

Það þarf að græja jólakortin, skrifa á þau öll og taka mynd af fjölskyldunni til að hafa framan á. Það eitt og sér er nóg efni í einn pistil, þar sem það tekur yfirleitt marga klukkutíma, tár, svita og blóð að ná hinni fullkomnu mynd.

Það þarf að skreyta húsið hátt og lágt, innan sem utan. Helst eins mikið og hægt er. Best er að hafa ljósin marglit og blikkandi. Síðan eru það alltaf þeir sem taka þetta ekki niður milli ára, kveikja bara á þessu þegar desember gengur í garð; þetta er svo fallett hvort eð er.

Leitin að hinum fullkomna jólakjól leiðir ávallt til vonbrigða, þar sem hann er ekki til. Samt leggur maður á sig ferð í verslunarmiðstöðina þar sem þarf að passa að lenda ekki undir mannhafinu sem mætir manni. Jólaveinarnir eru skammt undan og gefa manni þrjúgustu mandarínuna þann daginn, lauma með nokkrum ólýsanlega lélegum Spaugstofu-bröndurum í leiðinni. Eftir margra tíma leit sættir maður sig við einhvern ágætan kjól, frekar óþægilegan og eiginlega of lítinn, sem kemur sér ekki vel á aðfangadag þegar loksins er troðið í sig eftir að hafa fastað í viku.

Jólaboðin standa alltaf fyrir sínu. Á hverju ári er eins og það sé að hitta ættingjana í fyrsta skipti, sveitt handabönd og vandræðaleg bros. Svo er ávallt setið hjá sínum nánustu til að forðast óþarfa samtöl. Gömlu ættingjarnir setja sig síðan í stellingar og byrja á þessu klassíska: „Ég hef ekki séð þig síðan þú varst svona lítil“, sem er ekki rétt. Við hittumst einmitt fyrir ári og þá var sagt nákvæmlega það sama. Jólaboðin á Þorláksmessu eru samt toppurinn, þar sem skötufnykurinn mætir manni áður en stigið er út úr bílnum og kæfir mann að lokum þegar inn er komið. Þar neyðir maður ofan í sig skötu og skolar henni niður með íslensku brennivíni. Að lokum, þegar heim er komið, þarf að brenna fötin þar sem lyktin fer aldrei úr. Jæja, þá þarf að finna nýjan jólakjól...

Eina góða við þetta allt saman er jólafrið, þ.e.a.s. ef maður er í einhverjum öðrum skóla en MA. Við fáum ekki frí fyrr en korter í jól og það sem verra er, þá fylgja prófin beint í kjölfarið eftir hið svo kallaða jóla"frí". Á meðan restin af hinni íslensku þjóð er að fagna jólunum, úðandi í sig gómsætum mat og opna pakka, erum við sveitt inni í herbergi, með sáralitla matarlyst sökum prófakvíða, að lesa langt fram eftir nóttu. MA-ingar fá ekki að njóta jóllanna aftur fyrr en eftir útskrift.

Það er mín skoðun að þakkarnir eru og verða ávallt hið besta við jólin, sama hvað hver segir. Það bara þorir enginn að viðurkenna það. Það er náttúrulega alltaf gaman að fá pakka, nema þegar það er þrjónapeysa frá ömmu gömlu sem ætí að vera löngu búin að setja þrjónana á hilluna.

Að öllu þessu frátöldu eru jólin æðisleg og óska ég öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Hildur Þórbjörg Ármannsdóttir





# Orðið er frjálst

Vertu með um 7000 tilvitnanir við höndina og nýttu þér þá auðlegð sem felst í tungumálinu.

**Íslenska er okkar mál.** Hún er forn en um leið lifandi. Hún er mikilvægt tæki til að tjá hugsanir okkar og tilfinningar. Tungumálið – ástkæra, ylhýra málið – er eitt af því sem sameinar okkur sem þjóð. Þess vegna þarf orðið að vera frjálst!

Nú er tilvitnanaorðabókin **Orð í tíma töluð** eftir **Tryggva Gíslason** fyrirverandi skólameistara komin út sem snjallforrit fyrir Android síma og spjaldtölvur.

Þú getur sótt appið þér að kostnaðarlausu hjá Google Play. **Orðið er frjálst!**



Nánari upplýsingar á [www.ord.tvr.is](http://www.ord.tvr.is)





EGILL OG FÉLAGAR VORU  
KÁTIR Í EYÐIMÖRKINNI



# Allir hafa gott af hamskiptum

**Egill Fannar Halldórsson** er nýkominn heim úr heljarinnar ferðalagi. Hér deilir hann hugleiðingum sínum um ævintýri erlendis með lesendum **Monitor**.

Það elskar enginn að ferðast út fyrir landsteinana eins mikið og við Íslendingar. Það er engin furða enda fáar þjóðir jafn landfræðilega einangraðar og okkar. Þess vegna taka Íslendingar oft hamskiptum í útlöndum. Það er óumflýjanlegt því þegar við yfirgefum fallegu eyjuna okkar tekur við frelsi þar sem við getum hegðað okkur eins og enginn sé að horfa og gert allt sem við viljum, þar á meðal klætt okkur í hvítar kvartbuxur og samt komist inn á skemmtistaði og baktalað furðufuglinn sem er að bora í nefið við hliðina okkur. Og enginn veit neitt af því að við erum bara skrýtnir Íslendingar og enginn skilur orð af því sem við segjum. Margir Íslendingar fara oft til útlanda en algengustu áfangastaðirnir eru örugglega Benidorm, Kaupmannahöfn eða, ef veskið er í góðu skapi, Flórída. Það gerist mun sjaldnar að Íslendingar fari í lengri reisur, á áfangastaði sem ekki eru á forsíðu heimsferðabæklingsins, en það er orðið gríðarlega vinsælt í dag á meðal nýstúdentum sem heyrja það alla menntaskólagönguna að „núna sé eini tíminn til að fara í svona ferð“.

Ég var einmitt að koma úr einu slíku ævintýri. Ég upplifði frumskóga Striksins í Kaupmannahöfn, fór í hæstu byggingu heims í Dubai, reið um á fl í Chiang Mai, kafaði með hákarli á Koh Tao, spilaði fótbolta á fallægustu strönd í heimi á Phi Phi, lék mér með öpunum í Batu-hellunum í Malasíu, lærði á brimbretti á Balí, synti með skjaldböfum á Gili og fór í „blackout“ á veitingastað í Kína. Eftir þetta ævintýri fór ég síðan í fjórar flugvélar á 53 tímum til þess að komast heim til eiskulega Íslandsins.

Ofan á hegðunar- og klæðnaðartengdu hamskiptin sem við Íslendingar göngum í gegnum í útlöndum lendum við yfirleitt í annars konar hamskiptum líka. Þegar við lifum í rigningu og roki þrjúhundruð og fimmtíu daga á ári er fátt sælla en að komast í sólina. Þá er rosalega algengt að finnast það snilldar hugmynd að leggja sig aðeins í sólinni í þynnkunni, fara út í „siestunni“ þrátt fyrir að allir aðrir haldi sig inni og segja: „Ég þarf ekkert að nota sólarvörn, ég er ekkert búinn að brenna“. Þetta er snilldar hugarfar og ég er búinn að panta það að læra aldrei af þessum mistökum og halda áfram að furða mig á því hvernig ég fari að því að brenna alltaf í lok ferðarinnar.

Sumarið fyrir ferðina mína vann ég á mörgum vinnustöðum og umgekkst mikið af fólki. Flestir voru spenntir að heyrja hvað ég var að skipuleggja og hvert ég var að fara en meirihlutinn hafði aldrei farið svona langt út fyrir landsteinanna og hlustuðu af öfund. Þau sögðu að það væri svo frábært að ég væri að fara og að það væri hárrétt á þessum tímamarki því ég gæti náttúrlega



EGILL FANNAR ER  
HRESSARI EN FLEST

aldrei aftur farið í svona ferð. Ekki eftir að ég er kominn í vinnu og með kærustu og svona. Svo myndi þetta vera svo lærdómsríkt fyrir mig. Að standa á eigin fótum í tvo mánuði, bras á flugvöllum, samskipti við fólk sem kunnir ekki orð í ensku og að bera fullkomna ábyrgð á eigin gjörðum. Síðast en ekki síst yrði þetta líka ævintýri lífs míns sem ég myndi aldrei gleyma.

Allt þetta fólk hafði svo mikið af góðum ráðum í viskubrunninum sínum sem ég nýtti mér og þau höfðu svo sannarlega rétt fyrir sér með margt. Ég lærði margt nýtt, ég á eftir að sjá það meira og meira eftir því sem á líður að ég þroskaðist vonandi eitthvað og enginn vafi er á því að ég hef aldrei skemmt mér jafn mikið á tveimur mánuðum. En í einu var ég ósammála öllum. Ég mun aldrei fara í þessa ferð aftur en það þýðir ekki að ég muni aldrei ferðast svona aftur. Þvert á móti. Það geta allir ferðast og mér finnst að þeir sem langi það eigi að byrja að skipuleggja það strax. Allavega að láta sig dreyma. Það getur verið ógnvekjandi að brjóta rútnuna sína svo mikið en þetta er miklu minna mál en þeir sem hafa aldrei farið ímynda sér. Að visu geta aðstæður verið miklu flóknari þegar maður er eldri en það er engin afsökun. Það krefst bara meira skipulags auk klípu af hugrekkni að taka ákvörðun um að yfirgefa þægindakassann sinn í smá-tíma. Ég held að allir hafi gott að því að taka smá-hamskiptum við og við og af hverju ekki að gera það á meðan maður horfir á sólsetrið á Balí?

FLEXAÐ Á PHUKET



FÍLINN FÉKK SÉR SNARL  
OG FÉLAGARNIR PÓSUÐU



EGILL SÝNIR FLOTTA  
TAKTA Í BRIMINU



ÞAR HITTI SKRATTINN  
ÖMMU SÍNA





# Jólagjöfin

fæst í Dúkkuhúsinu



9.990 kr.



12.990 kr.



12.990 kr.



11.990 kr.



11.990 kr.



10.990 kr.



11.990 kr.



12.990 kr.

  
Dúkkuhúsið

Kringlan ★ Vatnsstígur 3 ★ Sími 5170044





## Í SNYRTIBUDDUNNI MINNI

- CC Foundation í litnum Light, léttur farði sem jafnar út húðtóninn.
- Micronized Compact Powder í Translucent.
- Hyljararnir Easy Cover Red til að hylja roða & Cover All Blue til að hylja bláma.
- Kinnalitir Coral Lace.
- High Tech Lighter Asteroid, kremuð vara sem er hægt að nota á marga vegu en ég nota þennan bronsaða til að fá smá-highlight í kinnbeinin.
- Eyeliner Darkest Shadow, svartur, mjúkur augnblyantur.
- Drama Mascara til að fá þétt og full augnhár.
- Cake Eyeliner Brown, blautur eyeliner. Ég fíla þennan brúr rosalega vel, hann er aðeins mildari en sá svartí.
- Lipliner Sandstorm, nude-varablyantur sem gengur undir alla varalíti.
- Lipgloss Wand Sunflower, ljósferskjulitaður gloss sem ég er nýlega komin með æði fyrir.



## VÖRUR

- Ice Cream Time
- Skin Serum
- Base Prep
- Eyeprimer Tinted
- Liquid Foundation Vanilla
- Easy Cover Red
- Cover All Blue
- Wonder Powder Gobi & Sinai
- Blush Nut
- Tri Brow
- Brow Set Fix
- Eyeliner Black Matt & Darkest Shadow
- Microshadow Satin, Ghetto & Muffin
- Eyedust Dust
- Cake Eyeliner Black
- Sensitive Mascara Black
- Reflex Cover Dark
- Lipliner Burlesque
- Lipstick Matt 404
- Lipgloss Cleo



SVARTUR BLAUTUR EYELINER FULLKOMNAR LÚKKIÐ

STEINUNN EDDA STEINGRÍMS-  
DÓTTIR Í MAKE UP STORE



# stíllinn

Rósa María Árnadóttir  
rosamaria@monitor.is

# Hátíðarlúkk fyrir þig

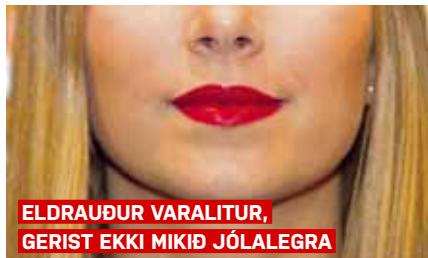
## JÓLAFÖRÐUN

### AÐFERÐ

**1** Ég byrjaði á því að bera á mig olíulausa rakakremið Ice Cream Time með gervihárabursta til að gefa húðinni raka og setti Skin Serum yfir til að grunna húðina.

**2** Base Prep-primerinn gefur svo perluáferð á húðina svo að ég setti hann á ennið, kinnbeinin og nefið til að fá fallegan highlight-ljóma.

**3** Þar sem ég ætlaði að gera skyggingu á augnlokið vildi ég matta augnlokið vel út og grunna það svo að ég notaði Eyeprimer Tinted sem er augnskuggaprimer með má lit í til að hylja roða á augnlokunum.



ELDRAUÐUR VARALITUR, GERIST EKKI MIKIÐ JÓLALEGRA

**4** Farðinn sem ég notaði er með olíu og litnum Vanilla sem er einstaklega fallegur og léttur.

**5** Til að hylja roða og bláma notaði ég kremuðu hyljarana Easy Cover Red & Cover All Blue, en þeir eru mjög mjúkir og því auðvelt að bera þá yfir einstaka bletti eftir að farðinn er kominn á.

**6** Ég vildi gefa húðinni meiri ljóma og strauk því Wonder Powderi yfir allt andlitið, Gobi-litnum sem er dökkur til að skyggja undir kinnbeinin og efsta partinn á enninu og svo Sinai til að gefa highlight

ofan á kinnbeinin og neðsta partinn á enninu, einnig dúmpaði ég aðeins af ljósa púðrinu yfir nefið.

**7** Kinnalitirinn Nut er brúntóna og einstaklega náttúrulegur og því fullkominn þegar varimar eru aðalatriðið eins og þær eru í þessu tilfelli.

**8** Þrískipti Tri Brow-augabrúnalitirinn er fullkominn til að ná fram náttúrulegri mjúkra áferð á augabrúnirnar enda í augnskuggaformi sem gerir notagildið ennþá meira, þar sem hægt er að nota alla litina sem augnskugga og bleyta uppí svarta litnum til að nota hann sem blautan eyeliner.

**9** Brow Set Fix er svo glært gel sem ég setti yfir augabrúnirnar til að halda forminu fullkomnu eftir að ég var búin að móta þær með Brow Set Fix.

**10** Eyeliner Black Matt er mattur svartur augnblyantur sem er fullkominn til að nota inn í vatnslínuna enda helst hann vel á, en Darkest Shadow-augnblyanturinn er hinsvegar einstaklega mjúkur og notaði ég hann því inn í augnhárarótina til að fá meiri fyllingu í augnhárin og skerpa á augnumgjörðinni yfirhöfuð.

**11** Augnskuggarnir sem ég valdi voru hvítur, dökkbrúnn og kremlitaður



GYLLT AUGNSKUGGADUFT KEMUR FALLEGA ÚT VIÐ RAUÐA VARALITINN OG EYELINER

Nú fer senn að líða að hátíðunum, öll jólaboðin, jólahlaðborðin, próflokadjömmin og hvað þá aðfangadags- og gamlárskvöld eru handan við hornið en þá langar mann að klæðast sínu fínasta pússi og líta vel út. Stíllinn fékk Steinunni Eddu Steingrímisdóttur í MAKE UP STORE til að sýna hvernig við eigum að farða okkur um jól og áramót. Einnig sýndi hún okkur hvaða snyrtivörur hún notar dagsdaglega.

til að fá milda og fallega skyggingu en augnskuggaduftið sem ég notaði er fallega gyllt og notaði ég það til að poppa uppá skygginguna og gera hana aðeins hátíðlegri.

**12** Til að klára augnlúkkið notaði ég svo svartan, blautan eyeliner með væng og svartan maskara.

**13** Rauðar varir eru einstaklega jólalegar og notaði ég því rauða varablyantinn okkar, Burlesque, undir matta varalitinn Matt 404 og loks glossaði ég varirnar upp með nýjasta varaglossinum okkar, Cleo.

**14** Reflex Cover-hyljarann okkar í litnum Dark svo að það yrði ekki áberandi. Þetta krem er einstakt þar sem það hylur og frískar upp um leið. Kremið inniheldur fingerðar agnir sem endurkasta ljósi sem gerir það að verkum að það sléttir úr og gefur ljóma á augnsvæðið.





## ÁRAMÓTAFÖRÐUN

DRAMATÍSK AUGU  
Á ÁRAMÓTUNUM

### AÐFERÐ

**1** Ég byrjaði á því að bera olíulausa rakakremið Ice Cream Time með gervihárabursta til að gefa húðinni raka og setti Skin Serum yfir til að grunna húðina.

**2** Base Prep-primerinn gefur svo perluáferð á húðina svo að ég setti hann á ennið, kinnbeinin og nefið til að fá fallegan highlight-ljóma.

**3** Þar sem að ég ætlaði að gera skyggingu á augnlokið vildi ég matta augnlokið vel út og grunna það svo að ég notaði Eyeprimer Tinted sem er augnskuggaprimur með smá-lit í til að hylja roða á augnlokunum.

**4** Farðinn sem ég notaði er olíulaus til að ná fram mattri áferð á húðina, en liturinn sem ég notaði heitir Vanilla.

**5** Cover All Mixið okkar er ein af okkar allra vinsælustu vörum enda þrískiptur hyljari sem hylur allt sem hylja þarf. Ég notaði hann létt yfir roðabletti og bláma undir augum.

**6** Ég vildi gefa húðinni meiri ljóma og strauk því Wonder-Powderi yfir allt andlitið, Gobi-litnum sem er dökkur til að skyggja undir kinnbeinin og efsta partinn á enninu og svo Sinai til að gefa highlight ofan á kinnbeinin og neðsta partinn á enninu, einnig dúmpaði ég aðeins af ljósa púðrinu yfir nefið.

**7** Kinnaliturn Nut er brúntóna og einstaklega náttúrulegur og því fullkominn þegar augun eru aðalatriðið eins og þau eru í þessu tilfelli.

**8** Þrískipti Tri Brow-augabrúnaliturn er fullkominn til að ná fram náttúrulegri mjúkra áferð á augabrúnirnar enda í augnskuggaformi sem gerir notagildið ennþá meira, þar sem hægt er að nota alla litina sem augnskugga og bleyta uppí svarta litnum til að nota hann sem blautan eyeliner.

### VÖRUR

- All Time
- Skin Serum
- Matt Foundation Vanilla
- Cover All Mix
- Wonder Powder Gobi & Sinai
- Blush Caramel
- Tri Brow
- Brow Set Fix
- Eyeliner Black Matt, Darkest Shadow & Seduced By The Dark
- Microshadow Kakaw & Muffin
- Cybershadow Steel
- Glitter
- Drama Mascara
- Reflex Cover Dark
- Lipliner Cherie
- Lipstick Trip
- Lipgloss Wand Peony

**9** Brow Set Fix er svo glært gel sem ég setti yfir augabrúnirnar til að halda forminu fullkomnu eftir að ég var búin að móta þær með Brow Set Fix.

**10** Eyeliner Black Matt er mattur, svartur augnblyantur sem er fullkominn til að nota inn í vatnslínuna enda helst hann vel á, en Darkest Shadow-augnblyanturinn er hinsvegar einstaklega mjúkur og notaði ég hann því inn í augnháratótina til að fá meiri fyllingu í augnhárin og skerpa á augnumgjörðinni yfirhöfuð. Einnig bætti ég dökkbrúna eyelinerblyantinum undir augað og ofan á augnlokið alveg upp við augnháratótina.

**11** Fyrir áramótalúkkið ákvað ég að gera smokey-förðun þar sem ég notaði einn dökkbrúna og mattan augnskugga, Kakaw yfir allt augnlokið og blandaði hann svo út með kremlitaða sanseraða augnskugganum Muffin, til að fá smá-hreyfingu í förðunina setti ég svolítið af Cybershadowinum Steel sem er silfraður yfir en hann er með þéttri metaláferð.

**12** Öll áramótalúkk eiga að hafa smá-glimmer og notaði ég því nýja glimmerið Cosmonova yfir allt augnlokið og festi það með glimmeri eftir að hafa sett þetta og góða umferð af maskaranum Drama Mascara sem kemur nánast í stað fyrir gerviaugnhár, enda lengir hann ofboðslega og þykkir.

**13** Varirnar vildi ég hafa í smá-lit enda er allt leyfilegt á áramótunum en ég setti varalitinn Cherie sem er ljósbleikur yfir allar varirnar til að grunna og svo dúmpaði ég varalitnum Trip yfir til að fá mjúka þekju. Loks setti ég bleika varaglossinn Peony yfir til að gera varirnar extra flottar.

**14** Reflex Cover-hyljarann okkar í litnum Dark svo að það yrði ekki áberandi. Þetta krem er einstakt þar sem það hylur og frískar upp um leið. Kremið inniheldur fingerðar agnir sem endurkasta ljósi sem gerir það að verkum að það sléttir úr og gefur ljóma á augnsvæðið.



GLIMMERIÐ POPPAR UPP FÖRÐUNINA, TILBÚIN Í GAMLÁRSPARTÝ.



NUDE-VARIR VIÐ DÖKKA FÖRÐUN ER ALGJÖRLEGA MÁLIÐ



### HANN

JAKKI: JÖR  
SKÓR: DR. MARTENS  
KLÚTUR: HUGO BOSS

### HÚN

KJÓLL: COS  
SKÓR: ZARA  
BELTI: URBAN OUTFITTERS  
KIMONO: SECOND HAND  
VARALITUR: MAC LADY DANGER

Myndir/Rósa Braga

# Par í stíl

Kærustuparið **Alexandra Ósk** og **Hrafnkell Flóki** eru bæði nemendur í Listaháskóla Íslands, hún er í grafískri hönnun en hann í tónsmíði. Þau þykja einstaklega smart í klæðaburði og því vildi **Stíllinn** forvitnast um hver jóla- og áramóta dressin þeirra væru þetta árið.



### HANN

BUXUR & VESTI:  
KORMÁKUR OG SKJÓLDUR  
SKÓR: DR. MARTENS  
KLÚTUR: FRÁ AFA

### HÚN

BUXUR: TOPSHOP  
BOLUR: ZARA  
SKÓR: GS SKÓR  
JAKKI: NASTY GAL

Áramótadressið





# Verndaðu frumurnar þínar!



## Brokkolítöflurnar - Cognicore® Daily

Cognicore byggir á sulforaphane úr lífrænt ræktuðum brokkolí-spírum að viðbættu tumeric og selenium

Byltingarkenndar rannsóknir sýna að lífvirka efnið í brokkolí, sulforaphane, hindrar hrörnun fruma og stuðlar að endurnýjun þeirra - bæði í heilanum og öllum líkamanum

### Getur haft frábær áhrif á heilsu og útlit

- Hjálpar líkamanum að halda heilbrigði  
Stuðlar bæði að fyrirbyggjandi heilsuvernd og uppbyggjandi áhrifum til bættrar heilsu
- Spornar gegn ótímabærri öldrun – á líkama og sál  
Getur hægt á öldrunarferlinu og dregið úr sýnlegum áhrifum öldrunar á útlitið

**Tvær á dag!**

Einföld leið til að njóta þess áhrifaríkasta úr brokkolí  
- sulforaphane ... náttúrulega yngri !

Fást í heilsubúðum og apótekum  
**brokkoli.is**



# Væri alveg til í að eldast í sjón- varpi

**Gísli Marteinn Baldursson**, einn ástsælasti sjónvarpsmaður Íslands, hefur nú snúið aftur á skjái landsmanna á sunnudagsmorgnum. Gísli sagði **Monitor** frá pólitíkinni, menntaskólaárunum og fyndum uppákomum í beinni útsendingu.





### UPPÁHALDS...

**Matur:** Góður indverskur  
**Sjónvarpsmaður:** Logi Bergmann  
**Hljómsveit:** Prins póló  
**Borg (fyrir utan Reykjavík):** London

### SÍÐASTA..

**Markmið sem ég setti mér:** Horfa meira á sjónvarp  
**Borg sem ég heimsótti:** London  
**Skipti sem ég borðaði begg og eikon:** Síðustu helgi  
**Hlutur sem ég keypti mér:** Jólasería



### ANNADHVORT EÐA..

**Selleri eða rauðrófa?** Rauðrófa  
**Laugardagskvöld eða sunnudagsmorgnar?** Best þegar þetta rennur saman  
**Begg eða eikon?** Begg  
**Sveitasæla eða stórborgarlíf?** Stórborg alla daga vikunnar og tvisvar á sunnudögum



**B**laðamaður hefur alltaf verið mikið nörd innra með sér og fylgdist því með Gísla Marteini í Kastljósi frá blautu (blautara) barnsbeini. Gísli er ekki síður vinalegur í persónu en á skjánum, en við ræddum um lífið, tilveruna, daginn og veginn á KEX Hostel á snjóþungu vetrarkvöldi.

Texti: Hersir Aron Ólafsson  
Myndir: Gollí

hersir@monitor.is  
gollí@mbl.is

### Nú ert þú nýbyrjaður með spjallþátt á RÚV eftir að hafa verið lengi í stjórnmálum, hvernig kemur þessi breyting til?

Þetta var eiginlega skyndiákvörðun, ég var algjörlega á leið í prófkjör í fyrsta sæti og var byrjaður á fullu að vinna að því. Mér hafði hins vegar lengi fundist að stjórnmálin væru ekki nógu skemmtileg um þessar mundir. Það er mikil undirliggjandi heift í mörgum og margir sem freistast til þess að detta í lýðskrum og segja bara það sem flestir vilja heyra. Mér þykir vanta fleira fólk í stjórnmál sem þykir vænna um Ísland eða borgina heldur en eigin frama eða eigin flokk.

### Hefur sú tilhneiging samt ekki alltaf verið svolítið bundin við stjórnmálamenn?

Jú, því miður. Fólk finnst stjórnmálamenn oft vera menn sem skara eld að eigin kóku frekar en að hugsa um heildarhag. Ég ætla alveg áfram að berjast fyrir því sem gerir Reykjavík betri, en mér fannst að næstu ár myndu líklega hvorki fara vel með mig né þá sem ég var að vinna með. Ég trúir mjög innilega á að ákveðin mál myndu gera Reykjavík betri og er örugglega mjög einstrengislegur þegar kemur að þeim. Ég fann að ég var alls ekki til í að semja eitthvað um að vera slakari á þessum málum og að það myndi sjálfsagt valda leiðinlegum árekstrum. Allavega, í þessari stöðu fékk ég tilboð frá RÚV sem mér fannst fyrst alveg fráleitt, enda var ég ekkert á leiðinni að hætta, en eftir því sem klukkutímarnir liðu þá leist mér betur á hugmyndina. Ég bar þetta síðan undir vini mína og það var ótrúlegt hvernig þeir allir sem einn sögðu bara „Ekki nokkur spurning, drullaðu þér út úr þessu og farðu að gera eitthvað sem er meiri gleði í“. Þetta eru allt harðir Sjálfstæðismenn og gamlir Verzlóvinir þannig að mér fannst svolítið fyndið hvað þeir voru sannfærðir um þetta.

### Varstu þá farinn að verða svona leiðinlegur?

(Hlær) Góð spurning, nei nei, ég held nú ekki, en þetta var bara ekki umhverfi þar sem fólk uppskar eins og það sáði.

### Hvernig venst nýja lífið á skjánum?

Alveg frá því ég tilkynnti þetta og til þessa dags hefur ekki komið ein mínúta þar sem ég sé eftir ákvörðuninni.

### Nú held ég að ekki margir á mínum aldri hafi setið mikið og gónað á spjallþætti síðustu ár, en samt fær þátturinn þinn gríðarlega mikið áhorf hjá ungu fólki. Kanntu skýringar á þessu?

Mér finnst fólk á öllum aldri hafa áhuga á umhverfi sínu og ég reyni að hafa þetta ekki þannig að fólk þurfi að hafa fylgst með stjórnmálum í mörg ár til þess að geta horft á þáttinn. Ég reyni að taka inn gesti sem höfða líka til yngri aldurshóps og hef t.d. fengið Dóra DNA og Berg Ebba til mín. Í blaðamannastétt er líka komin ný kynslóð sem ég hef reynt að taka inn í fréttumfjöllunina. En auðvitað er þetta ekki þáttur beint fyrir ungt fólk, heldur bara alla sem hafa áhuga á samfélagsmálum og sínu umhverfi. Ég er t.d. einn af þeim sem löðuðust að Silfri Egils þegar það kom fyrst fram, ég var bara ungur þegar hann byrjaði en þar skapaði Egill Helgason þjóðmálaumræðu sem var áhugaverð og skemmtileg og dró inn nýja kynslóð af fólki sem fannst gaman að horfa á pólitík í sjónvarpi. Fram af því hafði þetta bara verið Þingsjá og einhverjir temmlega leiðinlegir þættir. Egill er mikill frumkvöðull í þessu formi sjónvarps.

### Þú varst sjálfur upphafsmaður að Kastljósinu, ekki satt?

Ja, ég var a.m.k. einn af fyrstu umsýslumönnum í þessu nýja formi þáttarins. Árið 1999 ákvað Sjónvarpið að byrja með nýjan umræðuþátt eftir fréttir og notaði gamalt nafn úr sögu Sjónvarpsins, sem var Kastljós. Sá þáttur var á dagskrá í kringum 1980 og var svona barn síns tíma, frekar þungur umræðuþáttur. Það var ákveðið að nota sama nafn aftur en setja greini við. Ég byrjaði með þennan nýja þátt ásamt Rögnu Söru Jónsdóttur sem var blaðamaður á Mogganum, en áður hafði ég verið í fréttunum. Þarna kom síðan inn fólk eins og Kristján Kristjánsson, Eva María Jónsdóttir, Sigmundur Davíð sem nú er forsætisráðherra og síðar þetta toppfólk sem nú sér um þáttinn. Ég var þarna í beinni útsendingu á hverju einasta kvöldi í um tvö ár,

ég flaði þetta mjög vel og þetta var auðvitað frábær undirbúningur fyrir það sem ég er að gera núna. Í upphafi voru hins vegar skiptar skoðanir um þáttinn, mörgum leist ekkert á að fá einhverja „unga krakka“ þarna inn að tala við ráðherra og slíkt. Við tókum líka öðruvísi efnistösk en margir hefðu gert, spurðum Davíð Oddsson út í megrunarkúrinn hans mitt inni í alvarlegum umræðum og svona.

### Hvernig voru þín fyrstu kynni af sjónvarpsskjánum?

Þegar ég byrjaði fyrst í sjónvarpi var ég nýútskrifaður kjúklingur úr Verzló. Þá var ég fenginn ásamt hópi fólks til þess að stýra umræðuþætti um ungt fólk. Þetta varð mjög spes þáttur, um eins og hálf títíma umræða auk þess sem ég tók ýmis innslög og slíkt, og þetta var sýnt á besta tíma á RÚV. Þetta var mjög umdeilt, Sjálfstæðismenn í útvarpsráði bókuðu m.a. harðir gegn þessu og gegn mér og fannst tómt vitleysa að setja þennan þátt í loftið. Þetta fékk mikla umræðu og umfjöllun og kom m.a. í Áramótaskaupinu. Þar var að sjálfsgöðu ungt barn fengið til að leika mig, en það stef var endurtekið í skaupinu nokkuð reglulega. Þegar Ilmur Kristjáns leikkona var svo fengin til að leika mig fyrir nokkrum árum héldu einhverjir að ég yrði móðgaður yfir því að kona væri að leika mig, en ég var himinlifandi að loksins skyldi það vera einhver fullorðinn.

„Ég sat hins vegar allt viðtalið með alveg galopna buxnaklauf.“

### Eru einhverjir hápunktar eða skemmtileg atvik sem þú manst eftir á sjónvarpsferlinum?

Byrjunin á Kastljósinu var náttúrlega rosaleg, það var sama hvaða myndavél var klippt á þá horfðum við alltaf í vitlausu. Við vorum svo miklir amatørar og þetta var „live“ á hverju kvöldi. Við vorum með mjög metnaðarfullan pródúsent og fjórar til fimm myndavélar í gangi. Ég hafði verið í fréttum og þar er bara ein kamera sem maður horfir í og Sara hafði aldrei verið í sjónvarpi. Við vorum mjög samtaka þarna í vitleysunni.

Við vorum fyrsti þátturinn á RÚV sem flutti í Efstaleitið af Laugaveginum. Á þriðja eða fjórða degi braust síðan maður inn í húsið og tók rafmagnið af meðan við vorum í loftinu. Allt í einu fór allt í svart og við vorum auðvitað inni í stúdíói sem er ekki með gluggum eða neitt. Það voru nokkrir gestir þarna, m.a. einn ráðherra og við þurftum að staulast út í myrkrinu. Það gekk mikið á þarna í byrjun.

Ég man líka að ég tók viðtal við ungrú Ísland, sem er auðvitað draumur allra ungra manna. Ég sat hins vegar allt viðtalið með alveg galopna buxnaklauf, sat „one on one“ með henni og var mjög ótöff. Ég vissi þetta ekkert á meðan, heldur sá þetta bara eftir á og var alveg miður mín.

Síðan voru auðvitað margir eftirminnilegir þættir. Ég tók m.a. fyrsta viðtalið við Davíð Oddsson eftir að hann kom úr krabbameinsmeðferð og bjóst við því að það yrði svona frekar þungt og erfitt. Hann hafði hins vegar greinilega fundið húmorinn í öllum þessum aðstæðum sínum og var nánast búinn að semja heilt uppistand um þetta þegar hann mætti. Ég var með einhver þrjú blöð af spurningum, ég opnaði með einni spurningum og hann setti þarna á „on“ og kom bara með prógramm. Í upptökunni heyrir meira að segja hlaturinn í myndatökumönnunum, enda var þetta bara virkilega gott nýtt uppistandsefni.

### Nú varstu líka með Laugardagskvöld með Gísla Marteini gríðarlega vinsæla þætti, hvers vegna ákvaðstu að stíga út úr þessu öllu saman og fara út í pólitík?

Það gerðist í tveimur skrefum. Pólitík hafði ekki beint blundað í mér, en borgarmál eru fyrirbæri sem hafa alltaf legið mér mikið á hjarta og ég er í rauninni mikill aðdáandi borga sem slíkra.

### Þú tókst einmitt master í borgarfræðum, hvað felst í því?

Já, menntunin mín er kannski skrytín. Ég var á þriðja ári í stjórnmálafræði þegar ég fór á Erasmusstyrk til Þýskalands í einn vetur, kom síðan heim í sjónvarpið og varð sjónvarpsmaður þannig að útskrift mín úr stjórnmálafræði tafðist í raun um fimmtán ár. Ég og Logi Bergmann sem höfðum báðir verið lengi í stjórnmálafræði segjum gjarnan að auðvitað geti menn rumpað þessu af á þremur árum, en í rauninni sé þetta tuttugu ára nám ef menn ætla að gera þetta almennilega. Eftir að hafa verið í borgarpólitík í nokkurn tíma fannst mér fánalegt að

ég væri að taka ákvarðanir um heilu byggingarnar og hverfin þegar arkitektar og arkitektastofur eru búnar að vera að vinna í einhverjum skipulagstillögum í marga mánuði. Síðan mæti ég á fund og á að ákveða hvort þetta sé gott eða slæmt á tíu mínútum. Ég hafði verið sjónvarpsmaður, stjórnmálafræðinemi og Verzlíngur og hafði einfaldlega engar forsendur til þess að taka svona ákvarðanir. Ég fór því í nám í Edinborgarháskóla sem heitir einfaldlega „The City“ og er blanda af arkitektúr, hagfræði, skipulagsfræði og fleiri greinum. Þetta var masterspróf sem heitir bara Borgin, þannig að ég er „Master í borginni“, sem er frekar fyndinn titill.

### Breytti þetta nám þinni sýn á Reykjavík?

Ég var kominn á ákveðna línu í borgarmálum áður en ég fór út og í náminu styrktist ég bara í henni. Hún gengur mest út á það að gera Reykjavík að meiri borg heldur en dreifbýli. Það er að hægjast á fólksfjölgun allsstaðar og að mínu mati má horfa á borgina sem púsluspil þar sem ramminn er kominn og við eigum að fara að byggja inn á við. Með því er líklegra að hverfin fái þjónustu inn í sín hverfi, sín hverfiskaffihús, hverfispöbb o.s.frv.

Málið er líka að þegar við eingangrumst hvert frá öðru þá er miklu auðveldara að ala á fordómum, hommahatri, rasisma o.s.frv. Það var gerð rannsókn í Bandaríkjunum sem leiddi í ljós að því nær blökkumanni sem einstaklingur bjó því líklegra var að hann kysir Obama, en þeir sem áttu lítill samskipti við blökkumenn voru mun ólíklegri til þess að styðja hann. Þetta er það sem þéttar borgir gera, þar búa samkynhneigðir, blökkumenn o.s.frv. og þú fattar að við erum öll jafn góð og gild. Eins og KK segir: Allir eru skrytnir, og líka þú.

### Hvernig var stemningin þarna í borgarpólitíkinni? Fór fólk alveg saman í bjór eftir vinnu þrátt fyrir að hafa karpað hálfan daginn á fundum?

Já já, það er alveg þannig sem betur fer. Á því kjörtímabili sem Hanna Birna var borgarstjóri var mjög gott samstarf milli allra flokka og fólk hafði þroskann í að vinna saman frekar en að rífast bara. Síðan kom Jón Gnarr og Besti flokkurinn og tók þá stemningu í raun enn lengra og á mikið hrós skilið fyrir það. Þau komu með „nýja pólitík“ inn í pólitíkina. Nánast alltaf þegar það hafa dunið á krísur í mannkynssögunni hafa komið upp hópar sem fengu engan stuðning áður en fá skyndilega fylgi og þetta eru oft vafasamir hópar. Sumar þjóðir fengu fasista, en við vorum hins vegar svo heppin að fá grínista.

### Aðeins til baka, þú hefur alltaf verið mjög innviklaður í ýmis félagsstörf. Getur þú rakið aðeins þína æsku?

Ég er alinn upp í Breiðholti, sem var algjör paradís fyrir krakka. Það var ógeðslega mikið af krökkum sem voru alltaf úti að leika eða úti á velli í fótbolta. Ég fór í Hólabrekkuskóla og var þar oft bekkjarfulltrúi og síðan formaður nemendaráðs á lokaárinu. Þaðan fór ég í Verzló, datt beint inn í félagslífið og fór m.a. í ræðulið skólans strax á fyrsta VÍ-MR-deginum án þess að vita einu sinni almennilega út á hvað þetta gekk. Þar varð ég ræðumaður kvöldsins og var í MORFís öll árin mín í skólanum eftir það. Þarna hafði Verzló aldrei gert neinar rósir í MORFís og við duttum út strax í fyrstu umferð í þriðja bekk. Í fjórða bekk komumst við hins vegar í úrslit og næstu tvö árin unnum við keppnina og ég var Ræðumaður Íslands í sjötta bekk. Árið eftir þetta þjálfaði ég síðan vini mína sem voru þá í liðinu, Sigurð Kára, Rúnar Frey og Ólaf Teit.

Ég var líka forseti Nemendafélagsins í alveg frábærri stjórn og lærði ótrúlega mikið á því. Það og MORFís er eflaust einhver besti skóli sem ég hef fengið. Oft er sagt um stjórnmálamenn á þingi að þeir séu „nú bara að halda einhverjar MORFís-ræður“. Það væri í rauninni óskandi að fleiri stjórnmálamenn hefðu verið í MORFís. Þær ræður eru vel samdar, hafa upphaf og endi og slíkt og í raun eru margir af bestu ræðumönnunum á þingi fyrrverandi MORFís-keppendur.

### Hafðir þú einhver tíma til þess að læra inni í öllu þessu félagsstarfi?

Nei, ég var ömurlegur námsmaður eftir að ég byrjaði í félagslífinu. Það myndaðist meira að segja stemning sem var þannig að ef menn fengu góðar einkunnir þá væru þeir ekki að standa sig í félagslífinu. Þetta er auðvitað kolröng stemning og margir sönnuðu að það var vel hægt að gera bara hvort tveggja.

### Hvernig var síðan félagslífið í háskólanum?

Félagslífið í háskólanum náði aldrei þeim hæðum hjá mér sem það gerði í Verzló. Ég held reyndar að það

## GÍSLI MARTEINN Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 260272

Versti ótti: Að eitthvað komi fyrir dætur mínar

Uppáhalds kex: Prinsinn frá Lu (hann er eins og stelpa á myndinni, en þetta er VÍST prins)

Æskuátrúnaðargoð: Hafsteinn Sv. Hafsteinsson sem sá um Popp og kók í 90's





sé öflugra í mörgum öðrum greinum en stjórnmálafræði, sérstaklega þessum rótgrónari og eldri greinum. Þarna er fólk líka sumt byrjað að eignast börn og alvara lífsins farin að bíta mann í rassinn. Fyrsta árið lagði ég alveg áherslu á námið og bauð mig ekkert fram svona til tilbreytingar. Það entist reyndar ekki lengi, en annað árið mitt tók ég þátt í Vöku og varð síðan formaður þar. Á þessum árum vann Röskva reyndar alltaf, enda voru Davíð Oddsson og Björn Bjarnason ráðherrar og það þótti ekki í tísku að vera með menn sem voru eins og snýttir út úr nösunum á þeim í stúdentaráði. Það var hins vegar alltaf skemmtilegra í okkar partýum.

**Áhugavert, en aftur að öðru. Nú ert þú með nútímalegri stjórnmálamönnum og ert t.d. virkur á Facebook og Twitter. Er þetta leiðin til þess að gera stjórnmálin aðgengilegri fyrir ungt fólk?**

Þeir stjórnmálamenn sem höfða best til yngra fólks eru þeir sem nýta sömu samskiptaleiðir og ungt fólk notar og við sjáum það úti um allan heim. Ímyndaðu þér ef stjórnmálamaður á sjöunda áratugnum hefði neitað að fara í sjónvarp. Það er algjörlega nauðsynlegt og skylda þeirra sem eru í pólitík að vera sjáanlegir og virkir á þessum miðlum. Ég nota t.d. ekki viðtalstíma, enda lítill hópur sem bókar slík viðtöl. Ég nota hins vegar Facebook, Twitter og Instagram og fæ þar skilaboð sem ég svara. Fólk tekur t.d. mynd af holi í götunni, setur hana á Instagram og taggar mig og þannig get ég svarað strax. Ég ákvað að halda þessu áfram þegar ég fór í sjónvarpið núna og er með Twitter þar inni.

**„Sumar þjóðir fengu fasista, en við vorum svo heppin að fá grínista.“**

**Ég las viðtal við þig hjá Sindra Jenssýni um daginn þar sem þú talaðir um að íslenskir stjórnmálamenn þyrftu að finna sér nýjar tískufyrirmyndir. Nú ert oft talað um að þú sért með best klæddu stjórnmálamönnum, þælir þú mikið í stílnum?**

Það held ég ekki. Ég held hins vegar að ungir menn í dag þæli mun meira í fatnaði en þeir eldri gerðu. Gamla kynslóðin var oft þannig að konurnar keyptu fót á karlana sína, en mér fyndist það mjög skrítið í dag. Mamma mín klæddi mig aldrei eftir að ég komst til vits og ára og konan mín hefur aldrei klætt mig, ég sé alveg um það sjálfur.

**Mér skilst líka að þú horfir á hina stórkostlegu þætti Newsroom, hvaða karakter er þar í upphaldi?**

Ég er algjör Will McAvoy maður. Ég hef hins vegar alltaf átt þann draum að vera pródúsent í sjónvarpi þannig að ég fli MacKenzie líka mjög mikið. Ég dýrkaði alltaf myndina Broadcast News, en hún var lengi vel einhver besta mynd sem gerð hafði verið um sjónvarpsfréttir. Mér fannst því lík snilld þegar Newsroom byrjaði, enda skrifuð af Aaron Sorkin sem gerði bæði West Wing og Social Network. Hann var reyndar aðeins ör á tímabili, enda var hann stundum kallaður „Aaron Snorkin“. Það er hægt að lesa aðeins í það. Samtölin í þessum þáttum eru líka gríðarlega hröð og skemmtileg, alveg eins og þau eru inni á raunverulegri sjónvarpsfréttastofu.

En fyrst ég var að tala um sjónvarpsþætti verð ég líka að minnast á íslensku þættina. Það er mikið talað um það þessa dagana að RÚV sé of mikið í samkeppni við einkastöðvarnar. Að mínu mati er RÚV núna hins vegar með sína bestu sjónvarpsdagskrá í mjög langan tíma. RÚV er með bókmenntaþátt á besta tíma sem er gríðarlega vinsæll. Við erum með frábæran þátt um íslenskt mál sem er sýndur á besta tíma á sunnudegi, hver hefði sagt fyrir nokkrum árum „Hey, gerum þátt um íslensku“. Síðan erum við með þátt um íslenskt menningarlíf sem heitir Djöfleyjan, Kastljósið sem er einn vinsælasti þáttur landsins, Stundina okkar og leikið efni fyrir krakka, Hraðfréttir o.s.frv. Að mínu mati er þetta nákvæmlega það sem ríkissjónvarp á að gera.

**Burtséð frá sjónvarpsþáttunum, hvað gerirðu annað utan vinnu?**

Ég hef alltaf verið töluvert í fótboltanum, ég var í Leikni í Breiðholti en hann hélt góðum mönnum því miður ekki mjög lengi í gamla daga. Ég fór annað um tíma en kom síðan aftur þangað. Ég stofnaði síðan fótboltalið þegar við vorum að klára Verzló, en þá var nýbúið að stofna utandeildina. Liðið okkar hét Ragnan, beygist eins og Stjarnan.

**Hvers vegna varð það nafn fyrir valinu?**

Ég gef ekkert upp um það. Fótbolti er hins vegar eitt það skemmtilegasta sem ég geri og við spilum í hverri einustu viku. Auk þess les ég mjög mikið og hef gaman af alls kyns bókmenntum, ég les alls kyns skáldsögur og les líka mikið um borgarmál.

**Að lokum, nú ert þú nýbúinn að skipta um starfsvettvang aftur. Hvað verður Gísli Marteinn að gera eftir tuttugu ár?**

Góð spurning. Ef þú hefðir spurt mig fyrir tuttugu árum hefði ég örugglega svarað því til að ég yrði í sjónvarpi eftir tuttugu ár. Mér fannst sjónvarpið svo skemmtilegt að ég var alveg til í að eldast bara í þessu. Ég fór m.a. einu sinni og hitti Larry King, en hann var þá um sjötugt og hafði verið í sjónvarpi alla ævi. Ég sá hvað hann var að gera og hugsaði mér að þetta væri ekki slæmt hlutskipti í lífinu. Nú er spurningin hins vegar hvað ég ætla að gera þegar ég verð sextugur. Þessu er erfitt að svara en ég verð allavega algjörlega sáttur ef ég verð ennþá í sjónvarpi. Ef sjónvarp verður ekki lengur til verð ég kannski að gera eitthvað allt annað. Ég vil bara gera hluti sem mér finnst skemmtilegir og leiðin til þess að ná því er að standa sig vel í því sem maður gerir hverju sinni.



Nýir og glæsilegir staðir

PLANET PIZZA  
PIZZA GRILL  
5 444444  
PIZZA.IS

Seljabraut 54 og Langarima 21  
Take-away - Heimsending



# JÓLATILBOÐ!

Þú sækir stóra pizzu, 2 lítra gos og stóran skammt af frönskum og færð aðra stóra pizzu frítt með.

Greitt er fyrir dýrari pizzuna!

eða 20% afsláttur af pizzum þegar þú sækir

(gildir ekki með öðrum tilboðum)

Pizzur - Hamborgarar - Pítur - Franskar - Salöt



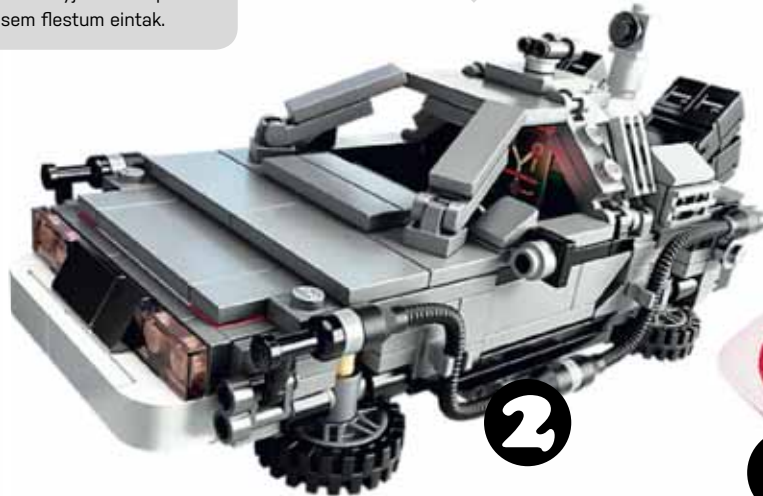
Sími 5 444444







**PÍTSUSKERI**  
**Bókabúð Máls og menningar, Laugavegi 18**  
 Það á enginn pítsuskeri í formi hjólandi apa. ENGINN. Þér ber samfélagsleg skylda til að bjarga hjólandi apapítsuskerum frá því að deyja út með því að gefa sem flestum eintak.



**DELORIAN-TÍMAVÉLIN**  
**Legu, www.lego.com**  
 Haltu fast í barnið í þér og ferðastu aftur til framtíðar með Marty McFly og prófessornum í þessu Lego-tryllitæki.



**KLAKAFORM**  
**Minja, Skólavörðustíg 12**  
 Gervitennur í klakaformi eru það nýjasta nýtt í drykkjarskrauti. Svo 2014.



# 15 gjafir handa þeim sem ekkert skortir

Við eigum öll þennan vin eða ættingja sem á allt og gerir jólagjafaleiðangurinn að martröð. **Monitor** vill hlífa lesendum sínum við slíkri lönguvitleysu og tók því saman nokkra hluti í pakkann fyrir þá sem ekkert skortir.



**UPPÞVOTTA-HANSKAR**  
**Minja, Skólavörðustíg 12**  
 Í þessum glæsihönskum má refsa óhreinum diskum með stæf.



**ÁRITUÐ MYND**  
**The Space Store, www.thespacestore.com**  
 Í geimbúðinni má kaupa ljósmynd af Buzz Aldrin á tunglinu áritaða af manninum sjálfum. Buzz Aldrin var annar maðurinn til að stíga fæti á tunglið og þar að auki er Bósi Ljósár nefndur eftir honum. Hversu töff?



**THE ART OF BELLY DANCING**  
**Bókabúð Máls og menningar, Laugavegi 18.**  
 „Shimmy your way to a sexier you“ segir í undirtitli bókarinnar en með henni fylgja fingra-symbalar, seiðandi sjal og glæsilegir gimsteinar til að líma í kringum naflann. Grrr...



**GEIT**  
**Hjálparstarf kirkjunnar, www.gjofsemgefur.is**  
 Gefðu gjafabréf sem vottar að fátækri fjölskyldu í Malaví eða Úganda hafi verið gefin geit. Geitur eru tónelsk, ástrík og kómísk dýr sem geta breytt lífi fólks á svipstundu.



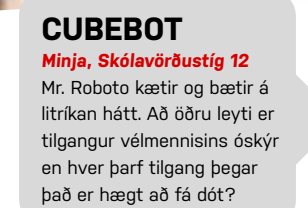
**SÍMAHULSTUR**  
**Utopia, www.Facebook.com/utopiart1**  
 Snjallsímar þurfa ást eins og aðrir. Símahulstur eru líklega einn vinsælasti fylgihlutur ársins og því er ekki úr vegi að umvefja símana með íslenski hönnun.



**...OG SVO KOM FERGUSON**  
**Bókabúð Máls og menningar, Laugavegi 18**  
 Hverjum er ekki sama um ævisögu Alex Ferguson þegar hægt er að gefa þennan glæsigríp um sögu Ferguson-dráttarvælarinnar á Íslandi?



**TREFILL**  
**Geysir, Skólavörðustíg 16.**  
 „Oh but you always love scarves“ segir svikuli eiginmaðurinn við Emmu Thompson í Love Actually og það er svo sannarlega ekki hægt að hatast við svona ullargersemi.



**CUBEBOT**  
**Minja, Skólavörðustíg 12**  
 Mr. Roboto kætir og bætir á litríkan hátt. Að öðru leyti er tilgangur vélmennisins óskýr en hver þarf tilgang þegar það er hægt að fá dót?



**THE CAVE**  
**Heimplanet, www.heimplanet.com**  
 Framleiðendur þessa uppblásna tjalds segja það sérstaklega hannað fyrir stöðugleika í roki. Ef vinur þinn á allt nema þak yfir höfuðið gæti hann bara flutt í Laugardalinn í þessari græju.



**SVONA Á AÐ ELSKA**  
**Bókabúð Máls og menningar, Laugavegi 18**  
 Ástin virðist vefjast fyrir mörgum en í þessum leiðarvísi fyrir „eldheita elskendur“ má eflaust finna sinn innri Eros. Ef þú ert föndurtypan gættir þú einnig flett upp á bls.99 þar sem finna má DIY-uppskrift að kynlífrólu sem er fullkomin í jólapakkann.



**ULLARSOKKAR**  
**Geysir, Skólavörðustíg 16.**  
 Það er sama hvað þú átt af merkjavöru, glingri og hátískufötum, það jafnast ekkert á við góða ullarsokka. Alvöru hipstera eiga þá í nokkrum litum og ganga í þeim öllum í einu.





**BORÐA DREKKA**

**TYGGJA**

**WRIGLEY'S**  
*Extra*

 Tannlæknafélag Íslands mælir  
með notkun xylitols sem  
aðalsætefnis í tyggigúmmii



### Fyrir hverja er bókin STRÁKAR og hvernig kom til að þið Kristín ákváðuð að skrifa hana?

Ég fékk óvænta símhringingu frá Kristínu þar sem hún kynnti hugmyndina að strákabók fyrir mér. STRÁKAR er eins og nafnið gefur til kynna bók fyrir stráka. Við höfum verið mikið spurð fyrir hvaða aldur bókin er og það er erfitt að segja vegna þess að það fer mikið eftir þroska einstaklingsins. Bókin er líka góð fyrir foreldra stráka.

### Hafið þið fengið góð viðbrögð?

Svo sannarlega, betri en ég þorði að vona. Ég gleðst sérstaklega mikið yfir því þegar ég heyrir af strákum sem eru farnir að panta bókina í jólagjöf. Þá líður mér eins og við höfum gert eitthvað rétt.

### Hvað er það erfiðasta við að gefa út bók?

Ætli það erfiðasta við að gera svona bók fyrir mig persónulega sé ekki að kynna hana en það hafa allir gott af því að fara aðeins út úr sínum þægindahring og ég lít bara á þetta sem skemmtilega áskorun. Það skemmtilegasta var án vafa að fá fyrsta eintakið í hendurnar.

### Í PISA-könnuninni sem birt var fyrir skemmstu kom fram að 30% íslenskra drengja geta ekki lesið sér til gagns. Bent er á þróun í þessa átt í bókinni, kom þetta þér á óvart?

Ég get ekki sagt að þetta komi mér á óvart en þær eru vissulega mjög alvarlegar og nú þarf að vinna markvisst að því að vinda ofan af þessum vanda. Það er nú yfirleitt þannig að maður nær bestum árangri í því sem maður hefur áhuga á og ánægju af. Held að það væri góð byrjun að gera lestur meira spennandi fyrir stráka og kynna fyrir þeim bækur sem gætu vakið áhuga þeirra.

### Af hverju er þörf á sérstakri „stelpu“-bók og annarri „stráka“-bók og hvað með þá sem finna sig ekki innan slíkra skilgreininga?

Auðvitað er mjög margt sem sameinar unglunga, bæði stelpur og stráka en kynin eru t.d. líkamlega ólík og í bókinni okkar er mikið komið inná kynþroska, líkamlega heilsu, útlit ofl. Til þess að þrengja efnið byrjaði Kristín á sínum tíma að skrifa bækur fyrir stelpur. Bókin okkar er sambærileg þeirri bók nema nú með áherslu á stráka. Það væri örugglega hægt að koma þessu efni á framfæri án þess að kynjaskipta því en þá yrði niðurstaðan líka öðruvísi. Það er aldrei að vita nema við stefnum í þá átt einn daginn. Þeir sem skilgreina sig óháð kyni ættu samt að geta fundið ýmislegt áhugavert í bókinni okkar.

### Af hverju eru bara karlmenn nefndir sem fyrirmyndir í bókinni?

Okkur fannst mikilvægt að hafa mikið af flottum og fjölbreyttum fyrirmyndum í bókinni, aðallega til þess að sýna strákum að það er fullt af öðrum strákum að gera frábæra hluti og vonandi virkar þeirra árangur sem hvatning á aðra stráka. Við ákváðum að hafa bara stráka sem fyrirmyndir af því að þetta er strákabók og við vildum taka það þema alla leið.

### Í bókinni segir: „Vissulega eyða strákar minni tíma í að tala um tilfinningar sínar en stelpur...“ (bls.99) Er þetta ekki mikil staðalmynd og alhæfing?

Í bókinni er farið vel yfir stöðu stráka í íslensku samfélagi í dag. Þar er notast við tölfræði og rannsóknir sem gefa ákveðna mynd af því hvernig þessi hópur fetar sig í samfélaginu. Það hefur sýnt sig að strákar tala öðruvísi um tilfinningar sínar og ekki í jafn miklum mæli og stelpur. Það er þó alls ekki algilt en þegar þessir tveir samfélagshópar, unglingsstelpur og unglingsstrákar, eru bornir saman þá sýna meðaltöl þessar niðurstöður. Vegna þessa reynum við í bókinni að hvetja stráka til þess að láta ekki staðalmyndir hafa áhrif á hegðun sína né koma í veg fyrir að þeir tjái sig. Við reynum að hvetja þá til þess að gera sitt besta, taka ákvarðanir sem henta þeim sjálfum, ræða opinskátt um líðan sína, leita sér aðstoðar og meta gaumgæfilega hvaða leiðir þeir þurfi að fara til þess að hafa jákvæð áhrif á sjálfsmynd sína.

### Í síðustu viku bar mikið á grein sem ekki var hægt að skilja öðruvísi en svo að allir karlmenn ógnuðu öryggi kvenfólks á einhverjum tímum. Ert þú sammála þeirri fullyrðingu?

Nei, ég er það svo sannarlega ekki, í raun finnst mér orðræða eins og þessi afskaplega leiðinleg og auðvitað hefur svona áróður ekki jákvæð áhrif á sjálfsmynd stráka. Vissulega var verið að reyna að vekja athygli á kynbundnu ofbeldi en ég tel þetta ekki vera rétta leið. Karlmenn eru ekki ofbeldismenn. Ofbeldismenn eru ofbeldismenn. Okkur þótti mikilvægt að fjalla um ofbeldi í bókinni okkar. Bæði vegna þeirrar sorglegu staðreyndar að það eru til strákar á Íslandi í dag sem verða fyrir ofbeldi og einnig vegna þess að strákar geta verið gerendur í ofbeldismálum.

### Lærðir þú mikið af skrifunum?

Já, ég lærði ýmsilegt, t.d. að typpi séu frekar hol og samsett af þremur rörum sem liggja eftir þeim endilöngum, það þótti mér afar áhugavert. En auðvitað var þetta mikil reynsla að skrifa sína fyrstu bók og ég var og er alltaf að læra eitthvað nýtt bæði um efni bókarinnar og síðan um allt ferlið. En ég hef haft frábæran kennara í henni Kristínu og hún hefur leitt mig í gegnum þetta.

### Munt þú skrifa fleiri bækur?

Ég veit það ekki, verður að spyrja mig aftur eftir jóli. En án spausgs þá er ég er alltaf að opin fyrir nýjum verkefnum og áskorunum. Hvort sem það verður ný bók eða bara eitthvað allt annað.

# Farið yfir stöðu stráka

**Bjarni Fritzson og Kristín Tómasdóttir** taka þátt í jóla-bókaflóðinu með bókinni **STRÁKAR**. Monitor ræddi við Bjarna um skrifin, stöðu íslenskra stráka og staðalímyndir.

## BJARNI

**Fyrstu sex:** 120980

**Lag á heilanum:** Það er lagið Up með Steinari. Hrikalega gripandi lag og virkilega spennandi tónlistarmaður þar á ferð.

**Jólalegasta smákakan:** Mér finnst jólin fyrst vera að koma þegar mamma býður mér upp á Söru.

**Uppáhalds Disney-persóna:** Ég hef frá blautu barnsbeini verið mikill Andrésar Andar-maður og þegar ég var yngri þá kom sjaldan sá morgunmatgur sem ekki var lesið gott Andrésblað yfir.





Vantar þig aukna orku fyrir jólin?

# FOCUS

Kraftmikill og frískandi  
orkugefandi drykkur  
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 Fjarðarkaup og helstu apótekum um land allt  
brokkoli.is



# Eldar jólamat fyrir einn

**Eva Laufey Kjarian** er matarbloggari, sjónvarpskokkur og höfundur hinnar dásamlegu matreiðslubókar *Matargleði Evu*. **Monitor** rabbaði við Evu Laufey um jólahaldið og plataði hana til að deila nokkrum vel völdum jólauppskriftum með lesendum.

## Hvernig fer jólaundirbúningurinn fram á þínu heimili?

Ég er mikið jólabarn og er farin að skreyta í lok nóvember og aðeins byrjuð að baka. Ég er yfirleitt í prófum um jólin svo mér finnst ágætt að vera búin að skreyta aðeins í kringum mig áður en lesturinn hefst. Þannig verður hann enn betri. Það er líka svo agalega huggulegt að hafa jólaljósin á í skammdeginu, ég set þau mjög snemma upp því ég vil njóta þeirra lengi. Ég reyni því að koma heimilinu í jólafötin snemma.

Ég kaupi yfirleitt jólgjafirnar jafnt og þétt yfir árið, mér finnst ótrúlega gott að vera ekki í stressi korter fyrir jól með allar gjafir þó ég lendi alltaf í sömu vandræðum jól eftir jól, það eru alltaf sömu gjafirnar sem ég kaup á síðustu stundu.

Ég ólst upp við það að skreyta jólatréð á Þorláksmessu en eftir að ég fór sjálf að búa þá skreyti ég það um miðjan desember, alveg eins og með jólaljósin, ég vil njóta þess að hafa fallega tréð í stofnunni minni aðeins lengur. Ég skrifa svo jólakortin rétt fyrir jól og fer gjarnan með þau til fjölskyldu og vina á aðfangadag. Það er hefð frá því að ég hjálpaði mömmu og pabba að fara með þeirra jólakort.

## Heldurðu fast í hefðir eða leyfir þú þér að breyta eitthvað til?

Ég er mjög íhaldssöm þegar kemur að jólum, ég vil helst hafa allt eins og það var þegar ég var yngri. Þó ég skreyti tréð sjálf heima hjá mér um miðjan desember þá hjálpa ég alltaf fjölskyldunni minni að skreyta tréð heima hjá foreldrum mínum seint um kvöld á Þorláksmessu. Það er alltaf mikið líf og fjör heima hjá þeim. Öll fjölskyldan mín sem býr erlendis er heima, flestir



## PIPARMINTUSÚKKULAÐI

- 1 lítri mjólk
- 175 g suðusúkkulaði
- 1 stk pipp-súkkulaði (40 g)
- 2 dl vatn
- smá-salt

Hitið vatn og látið súkkulaðið bráðna í því, passið ykkur á því að sjóða ekki vatnið. Hrærið vel í á meðan. Þegar súkkulaðið er bráðnað þá bætið þið mjólkinni út í og hitið þar til fer að sjóða. Að lokum þá bætið þið smá-salti út í, leyfið þessu að malla í smástund við vægan hita.

Mér finnst best að þeyta rjóma og setja væna skeið af rjóma í minn bolla, en það er líka dásamlegt að setja vanilluís út í. Ég átti nokkra jólastafi sem ég braut í litla mola og sáldraði yfir súkkulaðið. Svo mæli ég líka með því ef þið eigið góða súkkulaðisósu, t.d. þykka íssósu, að dreifa smá-sósu yfir rjómann. Það er sko aldeilis lúxussúkkulaði.

Ég mæli með heitu súkkulaði á köldum vetrarkvöldum, súkkulaði bætir og kætir.

að klára að pakka inn gjöfum og mamma að finnpússa heimilið með aðstoð okkar. Mér finnst það ómissandi, veit ekki hvort það sé hefð en það er allavega kvöldstund sem ég vil ekki missa af.

## Ferðu í skötuveislu?

Ég fer alltaf í skötuveislu og mér finnst það ómissandi þó það kosti mig að lykta illa. Ég er ekkert ofsalega hrifin af skötu, ég viðurkenni það. En mér finnst það nauðsynlegt að fá mér skötu, þá geta jólin komið. Ég hef farið á kaffihús undanfarin ár með vinkonum mínum á Þorláksmessu, við höfum þá fengið okkur kakó eða rauðvín og átt huggulega stund saman. Í ár ætla ég að vera fyrir utan Mál og menningu á Laugaveginum með kjötsúpu til styrktar Kvænnaathvarfinu klukkan 18 - 23. Ég hlakka til og ég vona auðvitað að sem flestir gæði sér á kjötsúpunni minni í kuldanum.

## Þú ert á fullu að kynna bókina þína og ert með þinn eigin sjónvarpsþátt, hefurðu einhvern tíma í bakstur, konfektgerð eða skreytingar?

Það er alveg nóg að gera eins og er, en það er alltaf tími fyrir bakstur. Í stað þess að vera í tölvunni á kvöldin eða að horfa á sjónvarpið þá dunda ég mér í eldhúsinu. Mér finnst langbest að hafa nóg að gera og það er mjög oft þannig að þegar það er mikið að gera þá verður meira úr því sem ég ætla að gera. Þá skipulegg ég mig örlítið eða reyni það í það minnsta. Það er allavega alltaf tími fyrir elsku söurnar og lakkristoppa.

## Hvað færðu í jólamatinn?

Heima hjá foreldrum mínum er hamborgarhyggur og ég er sú eina í fjölskyldunni sem borða hann ekki, ég er sjaldan matvönd nema á jólum. Mamma eldaði alltaf sér fyrir mig en nú er ég sjálf farin að elda. Það er mjög misjafnt hvað ég borða, bara það sem mig langar í hverju sinni. Í ár ætla ég að elda kalkúnabringu með allskyns meðlæti.

## Hvað er besta jólagjöf sem þú hefur fengið?

Haraldur kærastinn minn er voðalega duglegur að velja gjafir handa mér, og ég verð eiginlega að segja að 66°N-dúnúlpán sem hann gaf mér fyrir nokkrum árum sé besta gjöfin. Hún hefur heldur betur staðið fyrir sínu og sú er búin að halda á mér hita á köldum dögum.

## En besta jólagjöf sem þú hefur gefið?

Mér finnst voðalega gaman að gefa gjafabréf, við systkinin gefum oft saman og mér finnst sérstaklega gaman að gefa ömmu og afa fin gjafabréf. Þá sérstaklega á Örkina, þau elska að fara þangað. Svo er alltaf



## TIRAMISÚ

Tiramisú er guðdómlegur ítalskur eftirréttur. Nafnið þýðir í raun „taktu mig upp“ og er þá verið að vísa í að hann fer með okkur í hæstu hæðir, svo góður er hann. Þegar ég gæði mér á tiramisú fer hugurinn með mig á lítinn sætan veitingastað í Bretlandi þar sem ég smakkaði réttinn í fyrsta sinn. Það eru til margar útgáfur af tiramisú, þessi útgáfa er virkilega einföld.

### Fyrir 4 - 6

- 4 egg
- 100 g sykurl
- 400 g mascarpone-ostur
- 3 msk Amara-likjör
- 2 tsk vanillu-extrakt
- 4 dl þeyttur rjómi
- 250 g kökufingur (Lady Fingers)
- 6-7 dl sterkt upphælt kaffi
- kakó eftir þörfum

Stíffþeytið egg og sykurl saman þar til þykk froða myndast. Blandið mascarpone-ostinum saman við eggjablönduna og hrærið vel. Bætið líkjörnum, vanillunni og rjómanum varlega saman við með sleif. Leggið blönduna til hlíðar í stutta stund á meðan þið hugið að kökunum. Hellið upp á sterkt kaffi, setjið kaffið í skál. Veltið kökufingrunum upp úr kaffinu og raðið þeim með jöfnu millibili í fallegt form, það er líka hægt að bera réttinn fram í nokkrum glösum en þá gerðið þið bara það sama og segir hér á undan. Setjið helming af ostablöndunni ofan á kökufingurna, stráið svölitlu kakói yfir og endurtakið leikinn þar til hráefnið er búið. Í lokin er stráð vel af kakói yfir réttinn. Það þarf að kæla þennan rétt í lágmark 4 klst áður en þið berið hann fram, best að geyma hann í kæli yfir nótt.

gaman að gefa ömmu og afa eitthvað fínt, þau hafa gefið okkur svo mikið.

## Fékkstu einhvern tíma kartöflu í skóinn?

(Hlær) Ójá, ég hef sko fengið kartöflu. Ég var ekkert ofsalega róleg þegar ég var yngri og var í sífellu að koma mínum skoðunum að og var víst mikill þakkari, eða strákastelpa eins og mamma lýsir mér. Þínu óþekk. En ég hef ekki fengið kartöflu í mörg ár.

## Áttu einhver góð ráð handa áhugabökurum og kokkum fyrir jólin?

Að njóta sín í eldhúsinu og við baksturinn, þetta er gæðastund og það er svo huggulegt að vera með fjölskyldum og vinum að baka. Svo er líka gott ráð að baka meira heldur en minna, það er ótrúlegt hvað þessar litlu kökur eru fljótar að hverfa.

## OFNBAKAÐUR CAMEMBERT MED HESLIHNETUM

Ég spila mjög mikið við fjölskylduna mína og vini um jólin, það er ekkert betra en að fá sér eitthvert ljúfmeti með. Þá er þessi dásamlegi ostur tilvalinn.

- 1 camembert
- 1 msk smjör
- 2 tsk góð fikjusulta
- handfylli heslihnetur
- fersk hindber og bláber

Bræðið smjör, penslið ostinn með smjöri, snöggssteikið heslihneturnar í smjörinu sem er eftir. Það er algjört smekksatriði hvað maður notar mikið af netaum. Setjið væna skeið af fikjusultunni yfir og í lokin hneturnar. Skellið ostinum inn í ofn við 180°C í 8-10 mínútur. Berið fram með ristudu brauði eða hrökkbrauði.



**EVA LAUFÉY  
KJARAN**

Fyrstu sex: 160589

Uppáhalds Quality Street-  
molinn: Bleiki molinnUppáhalds jólasveinninn:  
StúfurUppáhalds jólagið: „Dans-  
aðu vindur“ með Eivör og jú,  
auðvitað líka „Ég hlakka svo  
til“ með Svölu.**KLASSÍSKIR OG DÁSAMLEGA  
GÓÐIR LAKKRÍSTOPPAR**

- 3 stk. eggjahvítur
- 200 gr. púðursykur
- 150 gr. lakkrískurl
- 100 gr. Þristur-súkkulaði, skorið smátt

Stíffbeytið eggjahvítur og púðursykur. Saxið súkkulaðið smátt. Blandið lakkrískurlinu og súkkulaðinu varlega saman við stíffbeyttu eggjahvítunum. Látið á plötu með teskeið.

Bakið í miðjum ofni við 150°C í 10 - 15 mín.



I am Colin. God of Sex. I'm just on the wrong continent, that's all.  
Colin - Love Actually

KÍKTU Í HEIMSÓKN

# www.monitor.is

ÞÚ HEFLUR EKKERT BÆTRA AÐ GERA

MONITOR



## FRUMSÝNING HELGARINNAR

### Frozen

Teiknimyndin Frozen er að hluta til byggð á hinu víðfræga ævintýri Hans Christians Andersen, Snædrottningunni, og er eitthvert metnaðarfullsta verkefni Disney til þessa.

Það er Óskarsverðlaunahafinn John Lasseter sem stýrir framleiðslu myndarinnar, en hann er maðurinn á bak við margar af bestu og vinsælustu teiknimyndum kvikmyndasögunnar eins og t.d. Toy Story-myndirnar. Gríðarleg vinna og metnaður hefur verið lagður í gerð Frozen og bendir allt til að myndin eigi eftir að njóta mikilla vinsælda.

Frozen er eins og áður sagði að hluta til byggð á ævintýri Hans Christians Andersen, Snædrottningunni,

#### Íslenskar leikraddir:

Þórdís Björk Þorfinnsdóttir, Sigurður Þór Óskarsson, Ágústa Eva Erlendsdóttir, Þórhallur Sigurðsson, Bergur Ingólfsson og fleiri.

**Ensku leikraddirnar:** Kirsten Bell, Idina Menzel, Jonathan Groff, Josh Gad, Santino Fontana og Alan Tudyk.

**Leikstjóri:** Chris Buck, Jennifer Lee

**Aldurstakmark:** Öllum leyfð  
**Langd:** 108 mín.

en það er að margra mati ein allra besta saga hans og um leið ein sú víðamesta. Myndin fjallar að grunni til um baráttuna á milli góðs og ills en aðalpersónurnar eru ungur maður og ung kona, Anna og Kristján, sem leggja upp í mikið ævintýri til að finna systur Önnu, snædrottninguna Elsu, sem er bundin þeim álögum að allt sem hún snertir verður að snjó og ís.

Þeim til aðstoðar eru ýmsar skemmtilegar persónur, þ. á m. gáfum gætt hreindýr og orðheppni snjókarlinn Ólafur sem er mörgum og óvæntum

hæfileikum gæddur og á sannarlega eftir að reynast þeim Önnu og Kristjáni nytsamur haukur í horni.



#### KVIKMYND

### Hungur og hatur

Um daginn var frumsýnd önnur myndin í þrileik rithöfundarins Suzanne Collins, The Hunger Games: Catching Fire, sem toppað hefur alla metsölulista vestanhafs. Ótrúlegur áhugi virðist vera á kvikmyndunum, sem endurspeglast í gríðarlegri aðsókn í bíósalina og þrátt fyrir mikla velgengi forvera hennar toppaði þessi og er strax byrjuð að læðast inná lista yfir tekjuhæstu kvikmyndir heims. Þegar þetta er skrifað hefur hún þénað \$672 milljónir á heimsvísu og virðist ekki sýna nein merki þess að hægjast sé á aðsókninni.



sem hafa lesið bækurnar, séð fyrri myndirna, nú eða bara fylgst með í fréttum þá gerist Catching Fire í ótilgreindri framtíð eftir einhvers konar borgarastyrjöld þar sem Bandaríkjunum hefur verið skipt niður í 13 svæði. Virðast íbúar flestra svæðanna búa við sára fátækt að undanskilinni höfuðborginni þar sem velmegun er gífurleg og fólk hreinlega baðar sig í kampavíni og kaviar.

Söguhetjurnar okkar, Katniss og Peeta, sem tóku þátt í hinum grimmilegu Hungurleikum í fyrri kvikmyndinni eru neyddar aftur í endurbætta útgáfu leikanna, flestum til mikillar óánægju. Á sama tíma á sér þó stað vitundarvakning hjá íbúum landsins sem eru í miklum mæli að rísa upp gegn auðvaldinu fyrir tilstilli Katniss, sem sýndi að sigra má kerfið í fyrstu Hungurleikumunum.

Catching Fire er þrælógóð, lætur mann hugsa og heldur athyglinni á sínum stað í næstum þrjá tíma.

Ég mæli með að fara á þessa í bíó þar sem hún nýtur sín best á stórum skjá, í góðum hljómgæðum og með einhverju góðu



#### THE HUNGER GAMES: CATCHING FIRE

HJÁLMAR KARLSSON



## VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladið

#### TÖLVULEIKUR

**Papa Pear Saga**  
MMMMM

**Tegund:** Þrautaleikur  
**PEGI merking:** 3+  
**Útgefandi:** King  
**Dómar:** 9 af 10 - Pocket Gamer UK  
6 af 10 - TouchArcade  
6 af 10 - Modojo

### Kveddu vini og ættingja...

Það er óhætt að segja að Candy Crush-leikurinn hafi klofið fjölskyldur, brotið upp vinskap og gert allt vitlaust, en þeir hördustu sem spiluðu leikinn eyddu í hann fleiri hundruðum klukkutíma og eru jafnvel enn að. Fjöldi gyllinæða rauk upp þar sem leikurinn var oftast spilaður á klósettinu (þar fékk maður frið) og þjóðarframleiðslan minnkaði.

Og framleiðendur leiksins eru ekki hættir, því á dögunum gáfu þeir út leikinn Papa Pear Saga og er hann álíka ávanabindandi og Candy Crush-leikurinn.

Leikurinn er mjög einfaldur, en hann gengur útá að skjóta „Papa Pear“-skotum niðuri nokkrar mislitar krukur, en á leiðinni eru allskyns hindranir sem „Papa Pear“-skotin festast á og þurfa leikmenn að pæla vel í hvert er skotið og reikna með öllum þessum hindrunum. Svo bætast við allskyns mismunandi verkefni á borðunum og flækist leikurinn eftir því sem á líður. Leikurinn líkist leiknum Peggle mjög

mikið í spilun, en er að mínu mati skemmtilegri og fjölbreyttari.

Þegar leikurinn byrjar fá leikmenn 5 líf og hverfa þau í hvert skipti sem leikmenn klicka á að klára borðið. Síðan, líkt og í Candy Crush, þarf að bíða eftir fleiri lífum, kaupa þau eða biðja vini sína um líf.

Leikinn er hægt að spila í gegnum Facebook, á iOS eða Android-símum og spjaltdölvum og virkar hann mjög vel á öllum stöðum.

Þannig að fyrir þá sem vilja lífga uppá klósettferðirnar og hverfa inni tölvuleikjaskel, þá mæli ég með Papa Pear Saga, en leikurinn er fjölbreyttur, ávanabindandi og skemmtilegur.



ÓLAFUR ÞÓR JÓELSSON



# 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





# Stórglæsileg jóladagskrá

James Bond-veisla Sinfóníuhljóm-  
sveitar Íslands 30. desember

The Roast með Charlie  
Sheen 26. desember

Lokabáttur The Voice  
20. desember

The Incredible Mr. Goodwin  
á jóladag

The Sound of Music  
með Carrie Underwood  
26. desember

The Bridge er komið í  
heilu lagi í Skjáfrelsi

Kvikmyndin um  
Prúðuleikarana  
26. desember

Jólabáttur Gordon Ramsay  
11. og 18. desember

Naughty or Nice  
27. desember

Breska framhaldsmyndin  
The Guilty 15. desember

Óskarsverðlaunamyndin  
The Brave á jóladag

**TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT!**  
SKJARINN.IS | 595 6000



SKJÁREINN

**Glæsilegur kaupauki!**  
Tvær frjár jólamyndir  
og 3 erlendar stöðvar.