

# MONITOR



FRÍTT  
EINTAK

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



**Glæný uppstandssýning í Þjóðleikhúskjallaranum**  
Ari Eldjárn, Bergur Ebbs, Björn Bragi, Dóri DNA og Jóhann Alfreð

„Þetta grín náði svo í gegn  
hjá mér að ég grét í orðsins  
fyllstu merkingu úr hlátri“  
- Fréttatíminn, MT

# áfram MIÐ-ISLAND

„Ábyrgist þriggja daga  
hardsperrur í maga á eftir.“  
- Fanney Birna Jónsdóttir  
Viðskiptarítstjóri Fréttablaðsins.

„Besta grínið í bænum!  
Frábær skemmtun!“  
- Árni Páll Árnason  
fyrirverandi ráðherra

Miðaverð aðeins  
**2900 kr.**  
Tilboð til fyrirtækja  
og hópa

Fös. 10. jan. **UPPSELT** kl. 20 Lau. 18. janúar kl. 20  
Lau. 11. janúar kl. 20 Fim. 23. janúar kl. 20  
Fim. 16. janúar kl. 20 Fös. 24. janúar kl. 20  
Fös. 17. janúar kl. 20 Lau. 25. janúar kl. 20

Doritos

midi.is

pepsi  
MAXO



Miðasala á [midi.is](http://midi.is) og miðasölu Þjóðleikhússins í síma 551-1200



Elsti köttur sem vitað er um að hafi lifað varð 38 ára og lifði aðallega á beikoni, eggjum, brokkólí og kaffi.



**MÆLIR MEÐ...**

**FYRIR HLÁTURMILDA**

Á föstudagskvöldið frumsýnir uppi-standshópurinn Mið-Ísland glænýja sýningu sem ber nafnið Áfram Mið-Ísland! Óhætt er að segja að sýningin mun vera full af gríni og glensi en meðlimir Mið-Íslands munu fjalla um hluti eins og barna-uppeldi, mataræði, misskilning í fjölskylduboðum og margt fleira. Sýningin, sem er í Þjóðleikhúskjallaranum, hefst kl. 20 og hægt er að kaupa miða á miði.is. Monitor mælir með þessari sýningu fyrir alla þá sem vilja fara hlæjandi inn í helgina.



**FYRIR ÍSLENDINGA**

Á sunnudaginn fer fram fyrsti leikur „strákana okkar“ á Evrópumótinu í handbolta. Hefst leikurinn klukkan 15 á RÚV og mætir íslenska liðið frændum okkar frá Noregi. Ísland á við ofurefli að etja á þessu móti en liðið var dregið í erfiðasta riðlinn samkvæmt sérfræðingum. Að sjálfsögðu er Íslandi þó spáð sigri á sunnudaginn. Monitor mælir með því að allir Íslendingar leggist á eitt og styðji strákana okkar á sunnudaginn. Einnig er það mikilvægt ætli maður að vera með í samræðum á kaffistofum og mótuneytum landsins daginn eftir.



**SVAVAR**  
Fyrstu sex: 220274  
Besti spjallþáttastjórnandi: Grayham Norton  
Uppáhalds grænmeti: Dökkt súkkulaði

**SVALI**  
Fyrstu sex: 290474  
Besti spjallþáttastjórnandi: Jimmy Kimmel  
Uppáhalds grænmeti: Brokkólí

## Fjölmiðlar eru eins og endalaus flensa

Félagarnir **Svali** og **Svavar** hafa stýrt útvarpsþætti á K100,5 undanfarin misseri en fyrsti sjónvarpsþáttur þeirra fer í loftið á Skjá Einum í kvöld.

Þrátt fyrir að hafa unnið saman í nokkurn tíma í útvarpi er hér um að ræða frumraun strákanna saman á skjánum. Í morgunþættinum Svava og Svavari hafa þeir farið um víðan völl og slegið á létta strengi en í nýju sjónvarpsþáttinum verður viðfangsefnið mun afmarkaðra. „Rauði þráðurinn er heilsan og lífsstíll almennt. Við verðum líka með tvö stærri viðtöl á setti í þættinum við sérfræðinga, afreksmenn og svo venjulegt fólk sem hefur skemmtilegar sögur að segja frá sínum fyrstu skrefum í breyttum lífsstíl,“ segir Svavar. „Við verðum líka með Hilla vin okkar með okkur, en hann mun koma í ýmsar tilraunir og prófa allt mögulegt sem er í boði fyrir okkur. Síðan kíkjum við heim til fólks og skoðum hvað því finnst algjört mót að eiga í ísskápnunum, fáum að vita allt milli himins og jarðar um að kaupa mat, borða mat og elda mat. Auk þess

verðum við með heimaleikfimi þar sem við látum fólk fá æfingu vikunnar sem það getur gert heima. Allt einfalt og skemmtilegt,“ segir Svavar. Svavar segir þáttinn henta öllum þó áherslan sé kannski mest á þá sem hyggja á lífsstílsbreytingu. „Rétt eins og við tveir erum ólíkir þá ættum við samt að finna eitthvað sem okkur báðum – og öllum, finnst áhugavert og skemmtilegt.“ Svavar og Svavar hafa báðir verið áberandi í fjölmiðlum í mörg ár, en Svavar hefur þó lítið komið nálægt sjónvarpi. „Ég hef verið töluvert í sjónvarpi í gegnum tíðina, tekið innslög fyrir Ísland í dag, Idolstjörnuleit, Borð fyrir fimm og fleira í þeim dúr. Svavar hefur aftur á móti minna verið í sjónvarpi og látið sér útvarpið nægja og er þetta því nánast frumraun hjá honum,“ segir Svavar.

**Útvarpið er ennþá í aðalhlutverki**

Morgunhanar ættu ekki að örventa, en tilkoma sjónvarpsþáttarinn mun engu breyta um tilvist morgunþáttarinn Svava og Svavars. „Við erum hvergi nærri hættir með morgunþáttinn, fókussinn er fyrst og fremst á útvarpinu áfram. Það er hörkuvinna að halda úti morgunþætti fimm daga vikunnar, en jafnframt ofsalega gaman. Við erum rétt að byrja.“ En skyldu félagarnir aldrei verða leiðir á fjölmiðlastörfum? Hvað verður að gerast í lífinu eftir 20 ár? „Fjölmiðlar eru eins og endalaus flensa og það er ekki svo auðvelt að losna við þá bakteríu. Við erum ekkert farnir að plana starfslokinn. Svavar er hins vegar ekkert á leiðinni í að hætta í hárgreiðslunni, hann klippir alla daga á Senter og verður líklega ennþá að því eftir 20 ár. „Ég gæti verið með útsendingar af hálandinu, veðrið í beinni kannski,“ segir Svavar að lokum.

- BLAÐIÐ Í TÖLUM**
- 5** áramótheit sem þú munt klúðra má finna á síðu 16.
  - 30** þúsund notendur og rúmlega það nota einkamál.is.
  - 4** bréf hefur Saga Garðars skrifað til forsætisráðherra.
  - 8** Sérfræðingar veita þér ráð á síðu 8.

**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, Hersir Aron Ólafsson, Auður Albertsdóttir, Lisa Hafliðadóttir (Í fæðingarorlofi)  
**Forsíða:** Þórður (thordur@mbl.is)  
**Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

**ÞÁ MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST**

## Blessibless Hersir

Þegar ég sölsaði undir mig ritstjórnastólinn (af því að Jón fór í fæðingarorlof) hóf ungur herramaður að nafni Hersir Aron störf á Monitor. Hersir þessi reyndist vera ágætur drengur og jafnvel fengur (5 stig fyrir rím) fyrir þennan ágæta fjölmiðil. Hersir hefur borið ábyrgð á flestum forsíðuviðtölum síðustu blaða auk þess sem hann hefur tekið að sér að kafa í ýmis áhugaverð málefni sem við koma ungu fólki. Ég veit ekki hvar ég hefði verið fyrstu vikurnar ef ég hefði ekki haft þennan kokhrausta, atorkusama og sniðuga gæja mér við hlið enda var hann manna duglegastur að peppa mig upp ef ég efaðist um einhverja ákvörðun. Svo er ekki hver sem er sem vippar sér úr að ofan í myndatöku með Hafþóri Júlíusi.

Það skal þó tekið fram að hann er ekkert alltaf frábær. Mér er enn í fersku minni þegar hann kláraði helminginn af sjálfssalanamminu mínu án leyfis auk þess sem hann er óþarflega oft fyndinn á minn kostnað.

Nú er Hersir að yfirgefa svæðið. Afhverju? Jú, af því að hann er ungur og hressog getur auðveldlega hlaupið af stað að kanna heiminn (gráðólvaður). Vonandi fá lesendur að fylgjast eitthvað með ævintýrum hans en þó er ekki ólíklegt að hann verði of upptekinn við að lifa lífinu til að senda okkur tölvupósta.

Kannski ég geri þetta einhvern daginn. Hoppa upp í flugvél og finn æskuna streyma um mig meðan ég kanna frumskóga Suður-Ameríku eða læri á brimbretti. Eins og stendur er ég þó með rosalegt skordýraofnæmi, viðkvæma húð og ofsahræðslu við sjóinn auk þess sem ég auladist í pole-fitness í gær og get ekki lyft upp höndunum. En kannski seinna.

Góða ferð Hersir Anna Marsý



**VIKAN Á FACEBOOK**

**Árni Már Þrastarson** Stelpur, munið að taka hópmynd, annars gleymi ég að þið eruð vinkonur. 5. janúar kl. 20:35

**Sunna Ben** Mhmm kötturinn kláraði mig til blóðs á tveimur stöðum í andlitinu, það er vont og mér blæðir enn. Note to self: ekki baða köttinn. Sama hversu skítugur hann er. 7. janúar kl. 16:50

**Björn Bragi Arnarson** Charlie bit my finger krakkinn er í Mjóddinni. 30 látnir þar... 5. janúar kl. 18:02

**Saga Garðarsdóttir** Undir hvaða sálfræðikenningu fellur það að skrifa ítrekað: „ég er til“ sem lykilorð þegar það er alls ekki lykilorðið manns og maður er augljóslega til? 6. janúar kl. 18:35





Rósa María Árnadóttir  
rosamaria@monitor.is



## STRIGASKÓRNIR ↓

Strigaskórnir komu í stað hælanna. Skórnir sem fólk klæddist fyrst og fremst í líkamsræktinni voru farnir að færa sig yfir á götunar og allt í einu þótti það töff að vera í finum dressum en klæðast strigaskóm við. Hin ýmsu fyrirtæki líkt og Nike, Adidas, New Balance og fleiri byrjuðu að framleiða þá í öllum regnbogans litum og þetta trend virðist ætla að koma sterkt inn á nýju ári.



## ← MAGABOLURINN

„Magabolurinn“ komu sterkir inn í ár og nutu þeir sín best við millisið eða alveg síð, falleg pils eða háar buxur. Trendið hentaði stúlkum með vaxtarlag líkt og stundarglas einstaklega vel, magabolur lagði áherslu á mittið og fyrir vikið virkuðu þær grennri. Öllu má ofgera og fóru margar með trendið of langt að mati Stílsins, magabolur við örstutt pils og berir leggir eru ekki málið og þá sérstaklega hér á landi.



# AÐAL-TRENDIN 2013

Tískan breyttist aldeilis með árunum. Hún kemur manni sífellt á óvart, gengur í hringi og áður en maður veit af eru gömlu fötin af ömmu komin aftur í tísku. Nú er 2014 gengið í garð og þá er gaman að líta til baka og fara yfir helstu tískutrendin á liðnu ári.

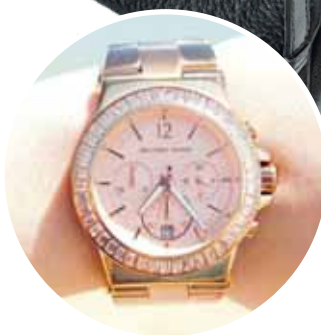
## RYKFRAKKINN ↑

Rykfrakkarnir eru að mati Stílsins tímalausir og virkilega töffaralegir. Rykfrakkinn er hægt að nota við öll tækifæri, við strigaskóna eða spariskóna. Margar verslanir buðu upp á frakka sem hægt var að taka fóðrið úr, það er einstaklega hentugt, þá er hægt að nota hann á sumrin sem og á veturna. Allir ættu að fjárfesta í einum slíkum.



## ÚRIN OG TÖSKURNAR →

Marc Jacobs og Michael Kors stóðu upp úr á þessu ári hvað varðar úr og handtöskur. Það virtist hver einasta stúlka þrá annaðhvort úr eða tösku frá þeim félögum og þykir það ekki skrytið þar sem þeir bjóða upp á einstaklega fallegar og vandaðar vörur. Rósagullúrin voru mjög áberandi og skartið frá Marc Jacobs var einnig mjög vinsælt.



## LEÐURBUXURNAR ↓

Leðurbuxurnar voru, eru og munu eflaust áfram vera algjört möst á komandi ári. Hægt var að finna leðurbuxur í nánast hverri einustu verslun og því var úrvælið mikið. Vinsældir víðra leðurbuxna fóru að færast í aukana þegar leið á árið og þykir Stílnum þær virkilega rokkaalegar og flottar, fullkomnar í skólann við góða peysu og flotta skó. Því miður hafa leðurbuxur fyrir strákana ekki komið jafn sterkar inn en það væri skemmtilegt trend.

## GALLAGALLA →

Gallajakarnir voru mjög áberandi hér á landi og þá sérstaklega í sumar. Vinsælast var að taka jakkana í frekar stórra stærð, hafa þá nokkuð pokalega og bretta upp á ermarnar. Hugmyndin um „denim on denim“ þykir ekki jafn hallærisleg í dag og hún var fyrir ekki svo löngu. Hér sést smekkonan hún Miraduma rokka slíkt dress, gallaskyrta við gallabuxur. Þetta trend átti við um bæði konur og karla.



## ← KIMONO

Kimono er ofsalega falleg og skemmtileg flík. Tilvalin ef hugmyndaflogið er ekki upp á sitt besta og það eina sem kemur upp í hugann, þegar valin eru fót dagsins, eru látlaus fót. Þá er gaman að skella sér í litríkan kimono yfir til að fullkomna lúkkið. Íslenska merkið AFTUR er með einstaklega falleg kimono með kógrí. Stíllinn mælir svo sannarlega með!

## KÖFLÓTT →

Köflótt kom til baka og er allsráðandi um þessar mundir. Hjá hverjum og einum einasta tískubloggara má sjá köflótta kápu svo ef þú átt einhverjar gamlar köflóttar flíkur sem passa ennþá er tilvalið að draga þær fram úr fataskápinum. Stíllinn fílar þetta trend sem virðist ætla að fylgja okkur inn í nýja árið.





# DANSSTUDIO WORLD CLASS

**Vorönn hefst 13. janúar**

Líkamsræktarkort fylgir við skráningu fyrir 15. ára og eldri

**METNAÐARFULLT  
DANSNÁM FYRIR ALLA**

4-6 ára  
7-9 ára  
10-12 ára  
13-15 ára  
16 plús  
20 plús

**SKREFI  
NÆR PÉR**  
Laugar  
Egilshöll  
Mosfellsbær  
Seltjarnarnes  
Ögurharf



**Skráning er hafin**

á [dansstudioworldclass.is](http://dansstudioworldclass.is) og í s. 553 0000

Frístunda  
kortið

**DWC**  
DANSSTUDIO  
WORLD CLASS





## ← BOMBER-JAKKARNIR

Þessir svokölluðu bomb-erjakkar hafa verið mjög vinsælir á liðna árinu, það mætti segja að þeir séu „unisex“ en einnig hafa þeir verið til meira aðsniðir fyrir dömunar. Jakkarnir eru frekar hversdagslegir og eru flóttir yfir hettupeysu til dæmis.



## HLUNKASKÓRNIR OG STÍGVÉLIN ↑

Skótískan í ár hefur verið frekar vígaleg, mjög grófir og hlunkalegir skór hafa verið einkennandi. Stígvélin voru líka að stimpla sig inn í lok árs og þá sérstaklega upphá stígvél en það eru ekki allir sem þora í þau. Upphá stígvélin minna einstaklega mikið á stígvélin sem Julia Roberts klæddist í Pretty Woman og það vita allir hvað það þýðir. Þess vegna þarf að vara sig í hverju maður klæðist við slík stígvél. Annars er Stíllinn einstaklega ánægður með skótískuna í ár.



## GEGNSÆTT OG KREISÍ ↑

Það er eitthvað svo kynþokkafullt og finlegt við gegnsæju efnin sem hafa verið vinsæl síðustu ár, málið snýst um að gera þetta rétt. Ef þú átt fallegan og þekjandi brjóstarhaldara sem sýnir ekki of mikið þá getur þú komist upp með það að vera í gegnsæri flik yfir. Það eru bara módelin sem mega vera berbrjósta undir gegnsæri flik.

## HVÍTT ↓

Hvít frá toppi til tár var áberandi á sýningarpöllum síðastliðið haust og þykir Stíllinum þetta einstaklega fallegt og smekklegt trend. Því miður var það ekki eins áberandi hérlandis en við getum bætt úr því á nýju ári, hvítt er alltaf klassískt.

# AÐAL-TRENDIN 2013

Framhald



## LJÓSU ENDARNIR ↓

Ljósu endarnir héldu áfram að vera heitt trend þetta árið en það fer þeim sem eru með liðað hárlangbest. Líklegt er þó að trendið muni ekki vera jafn áberandi á nýju ári og heillitur muni taka alfaríð við. En þetta fer þó þessum dömum sem eru á meðfylgjandi myndum einstaklega vel.



## ← RÖNDÓTT

Röndótt er alltaf inn að mati Stílsins en mikið var um röndóttar línur hjá helstu hönnuðunum og þá voru dressin yfirleitt röndótt frá toppi til tár. Erfitt er fyrir hvern sem er að „púlla“ slíkt dress en það má þó reyna. Annars er alltaf gott að hafa regluna „less is more“ í huga þegar um röndótt er að ræða, röndótt skyrta eða röndóttur bolur er alltaf töff undir látlásum jakka.



## DRAGTIRNAR →

Eins og svo margt annað þá er dragtar-trendið eitthvað sem ætlar að halda áfram á nýju ári og verður eflaust meira áberandi með tímanum. Það verða ekki einungis skrifstofukonurnar sem klæðast drögtum heldur hin almenna kona. Stíllinn skorar á stúlkur landsins til að finna sér fallega dragt sem er flott í sniðinu en ekki myndi skemma fyrir að hún væri munstruð, til dæmis köflótt.



## RÚLLUKRAGINN ↑

Rúllukraginn er ekki fyrir alla en Stíllinn er voða sköttinn í honum. Það er eitthvað svo haust/vetrarlegt við hann og á réttu manneskjunni er hann fullkominn við hátt pils, fallega kápu og hæla. Þykkar og miklar rúllukragapeysur eru líka guðdómlegar og fullkomnar á Íslandinu.





LEIKSTJÓRI ÁRSINS - JVV/FRÉTTABLAÐIÐ EIN AF BESTU SÝNINGUM ÁRSINS - SGV/MORGUNBLAÐIÐ

LAB LOKI KYNNIR

# STÓRU BÖRNIN

SÝNT Í TJARNARBÍÓ - 10. & 11. JANÚAR  
**ATH! SÍÐUSTU SÝNINGAR**  
SÝNINGAR HEFJAST KL. 20:00 | MIÐASALA Á  
[WWW.TJARNARBIO.IS](http://WWW.TJARNARBIO.IS) OG [WWW.MIDI.IS](http://WWW.MIDI.IS)

...EITRAÐUR KOKKTEILL SEM VAR OFT BRJÁLÆDISLEGA  
FYNDINN EN UM LEIÐ ÓHUGNANLEGUR Í FÁRÁNLEIKA SÍNUM...  
HA/DV

...RÚNAR GUÐBRANDSSON HEFUR LÖNGU SÝNT OG SANNAÐ  
AÐ HANN ER EINN AF BESTU LEIKSTJÓRUM OKKAR...  
JVV/FRÉTTABLAÐIÐ

...ÁHRIFAMIKIÐ VERK SEM BÆÐI ÖGRAR OG SKEMMTIR —  
DÆMI UM PÁ GRÓSKU SEM ER AÐ FINNA Í FRJÁLSU SENUNNI...  
SB/REYKVÉLIN.IS

...ÞAÐ ER SÉRLEGA GAMAN AÐ FÁ PETTA FRUMLEGA, FYNDNA  
OG INNIHALDSRIKA VERK FRÁ LAB-LOKA...  
SGV/MORGUNBLAÐIÐ

...FRAMMISTAÐA PEIRRA FJÖGURRA ER EINN BESTI HÓPLEIKUR,  
ENSEMBLELEIKUR, SEM HÉR HEFUR SÉST LANGA LENGI...  
JVV/FRÉTTABLAÐIÐ

★ ★ ★ ★ JVV/FRÉTTABLAÐIÐ  
★ ★ ★ ★ SGV/MORGUNBLAÐIÐ



HÖFUNDUR : LILJA SIGURÐARDÓTTIR | LEIKSTJÓRI : RÚNAR GUÐBRANDSSON  
LEIKARAR : LILJA GUÐRÚN ÞORVALDSDÓTTIR, ÁRNI PÉTUR GUÐJÓNSSON, BIRNA HAFSTEIN & STEFÁN HALLUR STEFÁNSSON





## GRÉTA MATTHÍASDÓTTIR

Náms- og starfsráðgjafi hjá HR



### Nýársráðið mitt er í nokkrum þrepum:

- Settu þér markmið
- Gerðu raunhæfa áætlun
- Farðu eftir áætlun! Haltu þínu striki.

Mundu að nám er langhlaup en ekki spretthlaup. Þeir sem sinna námi sínu jafnt og þétt og bregðast strax við ef eitthvað gengur ekki nógu vel eru mjög líklegir til að ná árangri.



## BJÖRN BERG GUNNARSSON

Deildarstjóri hjá VÍB  
– Eignastýringu Íslandsbanka

Það er auðveldara og skemmtilegra að eyða peningum en spara. Ef við ætlum að rökraða við sjálf okkur mánaðarlega hvort leggja eigi fyrir hluta launanna okkar er því miður ansi líklegt að eitthvað annað og meira spennandi verði fyrir valinu. Þess vegna velja flestir sparnað þar sem föst upphæð er sjálfkrafa færð af launareikningnum inn á t.d. góða reikninga eða verðbréf. Langbesta sparnaðarleiðin er íslenskur sér-eignarsparnaður. Vinnuveitandinn sér um að færa 2-4% af launinum okkar í hvaða ávöxtun sem við teljum besta og verður að gefa okkur 2% launahækkun á móti, sem bætist við sparnaðinn. Enginn fjármagnstekjuskattur er greiddur af séreigninni og við ráðum hvernig og hvar hún er ávöxtuð, t.d. verðtryggt, í hlutabréfum eða einhverri góðri blöndu.

Ef við reynum að eiga alltaf til einhvern varasparnað getum við forðast að taka yfirdrátt og önnur dýr lán ef eitthvað kemur upp á. Þá fáum við líka vexti frá bankanum í stað þess að borga honum og þegar upp er staðið getur það munað heilmiklu.

# GÓÐ RÁÐ INN

Nýtt ár er gengið í garð og vafalaust hafa margir strengt áramótaheit um að bæta sig á einhvern hátt. **Monitor** leitaði ráða hjá hinum ýmsu sérfræðingum um hvernig maður gæti verið besta útgáfan af sjálfum sér árið 2014.



## SIGGA DÖGG

Kynfræðingur

Nýársráðið mitt er að TALA SAMAN og hlusta! Segðu það sem þú meinar og meinaðu það sem þú segir. Besta kynlífíð felst í því að segja hvað þér þykir gott og spyrja bólfélagann hvað honum eða henni þykir gott. Þú þarft bæði að geta gefið leiðbeiningar og tekið við þeim. Hver bólfélagi er einstakur og þið þurfið að læra hvort inn á annað. Byrjaðu samt á því að læra á sjálfa(n) þig og þinn líkama áður en lengra er haldið. Kynlífíð byrjar alltaf á þér sjálfum/-ri. Og eitt að lokum, mundu eftir snípnunum.



## ELÍSBET MARGEIRSDÓTTIR

Næringarfræðingur hjá Háfit

Góð næring er lykilatriði fyrir árangur í ræktinni og íþróttum. Borðu daglega úr öllum fæðuflokkunum og einblíndu á fersk og lítið unnin matvæli. Leggðu mikla áherslu á grænmeti, ávexti og heilkorn. Takmarkaðu neyslu á hvítu hveiti og veldu frekar hafra, bygg, quinoa, hýðishrisgrjón, baunir, sætar kartöflur og brauð úr heilu korni. Taktu smám saman út vörur sem innihalda viðbættan sykurl og skiptu þeim út fyrir hollari kosti sem þú getur hugsað þér að borða reglulega.

Lítu á sælgæti og sykraða drykki sem munaðarvörur sem þú neytir einungis við ákveðin tilefni í hóflegu magni. Þó það sé auðvelt að brenna mörgum hitaeningum með því að hamast í líkamsrækt er mun auðveldara að bæta sama fjölda við með sykrudum gosdrykkjum og kekkökum eða of stórum matarskömmtum.



## STEINUNN ÞYRI ÞÓRARINSDÓTTIR

Sálfræðingur og forstöðumaður unglingsmiðjanna Stígs og Traðar.

Það eru margir þættir sem þarf að hugsa um til að stuðla að vellíðan og ekki bara hægt að hugsa um eitt atriði. Þau helstu eru sennilega þau sem við heyrum oftast, að borða hollt, hreyfa sig reglulega og sofa vel.

Það sem gleymist oft er að það skiptir líka máli að mynda tengsl og rækta tengsl við þá sem okkur líður vel með og þá getur verið gott að hitta vini og ættingja reglulega. Einnig er mjög gott að stunda áhugamál sín eða

finna sér skemmtileg áhugamál og vera jákvæður og opinn fyrir að prófa eitthvað nýtt öðru hvoru. Það þarf ekki að vera flókið, t.d. að fara í göngutúr í nýju umhverfi, skrá sig á námskeið, gerast sjálfbóðaliði eða prófa nýja íþrótt.

Ef maður býður vinum sínum með er þetta líka allt atriði sem hægt er að nýta til að rækta sambandið við fólk í kringum sig og geta einnig hitt nýtt fólk og myndað ný tengsl.



## RAGNA BALDVINSDÓTTIR

Íþróttfræðingur hjá Háfit

Hreyfing á að vera hluti af lífsstílnum! Það þýðir ekki bara að hugsa um það að fara í ræktina, þú verður að koma þér af stað því það er byrjunin. Taktu eitt skref í einu og byrjaðu rólega, það þýðir ekki að keyra á stuð á fullum krafti og gefast síðan upp að lokum. Þú nærð ekki árangri á einum degi, þetta tekur allt sinn tíma og þolinmæði er það sem gildir.

Hafðu hreyfingu sem hluta af þínum degi, lágmark 30 mínútur á dag kemur skapinu í lag. Sjálfstjórnun er oft vandamál, ég ráðlegg þér því að hafa samband við íþróttfræðing eða einkaþjálfara og fá aðstoð til að byrja. Fyrir alla er gott að hafa áætlun til að fara eftir og vita hvað eigi að gera á hverri æfingu til að viðhalda áhuganum og ná meiri afköstum.

Að hafa æfingafélaga getur verið mjög gott og jákvætt. Að fara saman á æfingu og hvetja hvern annan áfram er nauðsynlegt.

Hafðu fjölbreytnina í fyrirrúmi. Ekki vera alltaf í sama gamla farinu, breyttu til og gerðu eitthvað annað, sérstaklega ef þú ert komin með leiða á því sem þú ert að gera. Það getur oft verið gott að breyta til og prófa eitthvað alveg nýtt. Í dag er ótrúlega margt í boði og því um að gera að finna eitthvað við sitt hæfi. Að fara í ræktina og stunda hreyfingu á að vera skemmtilegt og þú átt að hlakka til að mæta á æfingu.

Orð sem eiga alltaf að fylgja hreyfingu: Skemmtun – vellíðan – fjölbreytni – gleði – bætt heilsa – heilbrigður lífsstíll.



# Í NÝTT ÁR

## KRISTÍN MARÍA TÓMASDÓTTIR

Læknir

Ofneysla á sykri, vöntun á D-vítamíni og klamydíá eru algeng vandamál á Íslandi og hafa áhrif á heilsu margra. Að minnka sykurneyslu, taka inn D-vítamín og nota smokk er eitthvað sem allir geta tileinkað sér og þannig stuðlað að bættri heilsu og lífsgæðum.



## JÓN GUNNAR GEIRDAL

Landsstjóri Íslands

Hvað varðar samskiptamiðlana þá þarf fólk að vera meðvitað um hvað er við hæfi - passa hvaða fréttir er verið að læka, deila og dreifa til svokallaðra Facebook-„vina“ sinna, varast sleggjudóma og yfirlýsingagleði í commentum. Klisjan „Netið gleymir aldrei“ er bara svo ofboðslega sönn og allt hefur þetta áhrif á það hvernig fólk upplifir þig og þína persónu á netinu. Án þess þó að reyna of mikið að skapa sér einhverja ákveðna ímynd, oft og tíðum óraunverulega, í gegnum grímu Facebook þá tel ég einlægni vera mikilvægasta. En þetta er vandmeðfarid því enginn þolir of-hreinskilna-fólkið sem í einu og öllu lifir lífi sínu aðeins of opinskátt á Facebook og leyfir okkur hinum að taka þátt í öllu drama og gleði sem þar gerist, þar sem virði sjálfins virðist vera metið út frá lækum og commentum á jafn grunnhyggnum vettvangi eins og samfélagsmiðlarnir geta verið.

Atvinnuveitendur eru m.a. farnir að skoða Facebook-síður umsækjenda til að átta sig betur á hvaða mann þeir hafa að geyma, kennarar sömuleiðis skoða nemendur sína og því skal varast stórhættulegt landsprengjusvæði samfélagsmiðla. Verið einlæg en meðvitað og aldrei gleyma að aðgát skal höfð í nærveru sálar.





# Skalli

*Sá svalasti í bænum*

**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





# „Pókaðu sjálfan þig

*eins og þú pókar náunga þinn*”

Grínistinn og leikkonan **Saga Garðarsdóttir** sló ekki slöku við árið 2013. Þegar hún var ekki að leika í Englum alheimsins eða skrifa fyrir Áramótaskaupið deildi hún bakþönkum sínum í Fréttablaðinu með þjóðinni en hún er enn að bíða eftir svari frá Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni sem hún bað um að vera pennavinur sinn.





**I**alvöru,“ hrópar Saga Gardarsdóttir spennt upp yfir sig þegar barþjónninn á Bunk Bar segir henni að hún megi eiga Jesú-líkneskið sem fær þann heiður að prýða forsíðu Monitor með leikkonunni. Seinna laumar hún því að undirritaðri að hún sé að láta sauma á sig Jesú-bikíní auk þess sem hún bíði spennu eftir Miley Cyrus-peysunni sinni sem á að vera löngu komin í póstinum. Milli þess sem Saga hoppar upp og niður af borðum í myndatökunni og gerir látaust grín að klaufalegum mismælum blaðamanns tjáir hún sig hispurslaust um menn og málefni en segist samt aldrei vera alvarlegri en þegar hún er að grínast.

**Texti:** Anna Marsibil Clausen [annamarsy@monitor.is](mailto:annamarsy@monitor.is)  
**Myndir:** Þórður Arnar Þórðarson [thordur@mbl.is](mailto:thordur@mbl.is)

**Þú hefur komið víða við frá því að þú útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2012, leikið í sjónvarpsþáttum, í Þjóðleikhúsinu og komið að skrifum áramótaskaupsins. Hvaða verkefni stendur upp úr þegar þú lítur yfir farinn veg?**

Ég myndi segja að það að leika í Englum alheimsins sé eitt af því sem stendur upp úr og einnig að skrifa Bakþanka, mér finnst frábært að fá að segja hvað mér finnst um allt (hlær). Svo finnst mér uppistand náttúrliga svo frábært, af því þá er maður að tala beint við fólk. Þá er enginn veggur og ekkert leikrit í gangi heldur beint samtal.

**Þú hefur einmitt verið virkur uppistandari um nokkurt skeið, ekki satt?**

Jú, ég byrjaði þegar ég var í Listaháskólanum. Þá byrjaði Mið-Ísland og þegar þeir voru fyrst að flytja sitt uppistand hituðum við Uglu (Egilsdóttir) upp með mjög absurd ljóðagríni þar sem við snerum út úr frægum ljóðum. Þetta tengdist ekkert uppistandi heldur var þetta bara eitthvað skrítið sem okkur datt í hug. Mið-Ísland varð til sem svona stráka-uppistands-hópur en svo stofnaði Þórðis Nadia uppistandshóp stelpna. Ég ætlaði aldrei að taka þátt í því, ég dáðist að þeim úr fjarska en fannst ekki hafa tíma út af skólanum auk þess þorði ég því ekki. Mér fannst eins og að ég yrði að segja bestu brandara í heimi og ég var ekki búin að láta mér detta þá í hug og hef ekki gert enn. Uglu var samt alltaf að segja mér að ég yrði að gera þetta og einn daginn segir hún við mig: „Heyrðu, Saga, ég er búin að bóka þig á Næsta bar á fimmtudaginn svo þú bara verður að mæta“. Ég settist niður og reyndi að búa til eitthvað sem einhverjum gæti mögulega þótt fyndið og svo gekk þetta bara svona ótrúlega vel. Í kjölfarið fór ég að troða upp meðfram náminu og hef verið að gera það aðeins eftir útskrift líka.

**Þú hefur ef til vill einna helst látið til þín taka, eða verið sýnilegust, sem grínisti eða gamanleikkona. Grínið virðist hinsvegar vera mikill strákaklúbbur. Hvernig er að vera fyndin kona á Íslandi?**

Það er náttúrliga mjög mikið af strákum en þær konur sem eru í þessu eru auðvitað stórkostlegar eins og t.d. Helga Braga, Ólafía Hrönn og Edda Björgvinsdóttir sem ég hef getað leitað ráða hjá. Stundum þegar ég er að skemmta þar sem konur eru í meirihluta finn ég fyrir ákveðnu þakklæti og opnun, eins og að þeim finnst að hér sé komin einhver sem talar meira við þær eða að þær geti tengt sig betur við umfjöllunarefnið. Þar sem karlar eru í meirihluta mæti ég stundum mönnum með krosslagðar hendur og viðmótið „Ókei, sýndu mér hvað þú getur, sannaðu þig“. Svo hefur oft verið talað um að stelpur megi vera dónalegri en strákar í uppistandi. Ég held að það sé rétt. En það er ekki af því að stelpur geta ekki verið dónalegar heldur af því að hefðbundin birtingarmynd af því hvernig stelpur eiga að vera er svo kurteis og príúð. Þegar farið er á skjón við hana verður það óhjálpsmæla fyndið eða áhugavert.

**En er þá til einhver sérstök stelpnufyndni, eru stelpur öðruvísi fyndnar en strákar?**

Mig langar að segja nei og ég ætla bara að segja nei en ég hef svo sem ekkert rannsakað þetta undir formerkjum vísindanna þannig að það getur bara vel verið að ég hafi rangt fyrir mér. Mér finnst fleiri stelpur fyndnar en strákar af því fólk sem ég þekki og þó þekki ég mjög fyndna stráka. Ég held að stelpur nálgist hlutina óhjálpsmæla af meiri auðmýkt en strákar og það getur gert það að verkum að þeirra grín verði fyndnara og ágengara. Mér finnst auðmýkt svo falleg og mér finnst fallett grín svo fyndið svo það verkar saman. Ég er ekki að segja að allir strákar séu hrokafullir þó strákar undir þritugu séu í raun í áhættuhópi fyrir að verða hræðilega hrokafullir. Við búum í samfélagi sem elskar ungt fólk og elskar stráka svo ef þú ert ungur strákur þá eru allir að segja þér að þú sért foking frábær. Svo ef þú ert ekki búinn að eignast barn eða fara í sjálfsterapiu er bara mjög líklegt að þú trúir því og verðir rosalega „cocky“ og

ópolandi. Margar stelpur hafa aftur á móti auðmýktina. Það er svo mikill kraftur í auðmýktinni og margir möguleikar á fyndni og gríni.

**Hvaðan færð þú innblástur?**

Mínir helstu áhrifavaldir í listum og gríni myndi ég segja að væru Jesús Kristur og Miley Cyrus. Þau eru náttúrliga bæði svo falleg á sinn hátt en líka svo hræðileg. Eins og allar svona Jesúmyndir, þær eru mjög fallegar en það er líka alltaf eitthvað svo ógeðslega ógeðslegt við þær. Þessar öfgar í sína hvora áttina er það sem gerir hlutina svo áhugaverða. Þess vegna er tragikomík fyndnasta fyndnin af því að hún geymir svo mikið af ólíkum tilfinningum og Jesús hann geymir fullt af fegurð og ógeði í senn. Hann er eitthvað svo rosalega stór og Miley Cyrus er einhvern veginn að verða það líka.

**Fyrir um það bil ári gerðuð þið Steindi allt vitlaust þegar þið duttuð í hörkusleik fyrir aftan verðlaunahafa á Eddu-verðlaununum. Geturðu sagt okkur aðeins frá því gríni.**

Við Steindi vorum búin að leggja upp með það að við ætluðum að vinna með óhóflega kynferðislega spennu í alltof dönnuðu umhverfi, sem er mjög fyndið konsept. Svo eru þetta þrenn verðlaun sem við afhendum, og spennan bara stígmagnast. Við vorum búin að ákveða einn sleik en svo var fólk svo lengi að þakka fyrir sig og við vorum bara í svo miklum spuna að við eiginlega bara misstum okkur í einhverjum kynslu og gleði, sem er hræðilega fyndið en auðvitað tók það fókus. Síðan höfum við nú rætt við alla sem að þessu komu. Ekkert af því fólk var jafn sárt og reitt og fólk sem horfði á og varð reitt fyrir hönd einhverra eða vildi verða reitt og notaði þetta sem tækifæri til þess að hella úr skálum reidi sinnar. Ég held að fólk sé sem var sárast og reiðast hafi bara verið fólk heima í stofu.

En ég vona einlæglega að ég og Steindi verðum aftur beðin um að kynna aftur. Kannski verðum við hvort í sínu lagi, verðum kannski skilin í sundur eins og krakkar í grunnskóla og megum aldrei vera á sviðinu á sama tíma (hlær). Þetta var sennilega erótískasta Eddan frá upphafi og mér finnst mikill heiður að hafa verið hluti af því.

**„Mínir helstu áhrifa- valdar í listum og gríni myndi ég segja að væru Jesús Kristur og Miley Cyrus. Þau eru náttúrliga bæði svo falleg á sinn hátt en líka svo hræðileg.**

**Þið fenguð þó tækifæri til að vinna saman aftur í Áramótaskaupinu, hvaða atriði var í uppáhaldi hjá þér?**

Það var flugvallardramað sem ég held að Ari hafi skrifað. Svo var það gatnamótatriðið og upphafsatriðið, mér fannst þessi þrjú langskemmtilegust.

**Skaupið er einn umdeildasti dagskrárliður í sjónvarpi ár hvert, var ekkert stressandi að þurfa að reyna að standa undir þeim kröfum sem almenningur gerir?**

Það sem var mest stressandi var þegar ég komst að því að það að vera einn sjöundi af handritsteymi þýðir að maður ræður bókstaflega engu eða voða litlu allavega. Eins og ég segi er ég með mikla fullkomunarárættu og það sem ég skrifa sé ég mjög skýrt fyrir mér svo mér finnst stundum erfitt að ráða ekki öllu. Að afsala mér ábyrgð á efni mínu var eiginlega erfiðast.

**Það mun hafa hallað talsvert á konur í skaupinu, bæði þegar kom að fjölda höfunda og fjölda hlutverka, ekki satt?**

Ég man að ég var að hugsa þetta, af því að sú eina sem við vorum búin að ákveða að gera grín að var Vigdís Hauksdóttir, en mér dattu bara ekki í hug fleiri konur. Það verður að segjast, á síðasta ári voru einfaldlega fleiri karlar að gera heimskulega eða hlægilega hluti. Konur ársins voru einfaldlega meira töff. Þær voru að vinna heimsmeistarátíla, ganga á norðurpólinn og afreka flotta hluti sem eru ekkert fyndnir í eðli sínu heldur bara töff.

Svo eru svona hlutlausir brandarar, eins og við-

skiptamennirnir sem voru að ræða saman, það er alveg hægt að skrifa konur inn í svoleiðis atriði. Það er rosalega óhugnanlegt hvað maður er forritaður til að vera fordómfullur.

Ef þú lokar augunum og hugsar „bankastjóri“ færðu ósjálfrátt upp í höfuðið mynd af feiturem karli með vindil. Það er vinna að vera femínisti, það er vinna að stuðla að jafnrétti og það er vinna að vera meðvitaður. Maður þarf alltaf að vera að vinna gegn undirmeðvitund sinni og leiðrétta hana og við hefðum bara átt að gera betur í því. Skaupið stenst þó allavega Bechel-prófið. En mér finnst mjög gott að fjölmiðlar og aðrir poti í okkur fyrir þetta. Maður á aldrei að hætta að pota, bæði í sjálfan sig og aðra. Þókaðu sjálfan þig eins og þú þókar náunga þinn.

**Þrátt fyrir að vera uppistandari og leikkona hefur þú ef til vill vakið einna mesta athygli fyrir skrif þín í Fréttablaðið.**

Það er mjög fyndið að vera menntuð leikkona og grínisti og verða svo allt í einu pistlahöfundur. Ég hef heyrt mikið um það hvað ég er pólitísk sem er fyndið af því að ég fylgist ekki mikið með pólitík. Það sem ég hef verið að segja finnst mér almennt vera „common sense“. Verum góð hvert við annað, ekki skera niður til sveltandi barna, verum hreinskilin og gerum það sem við segjumst ætla að gera. Mér finnst þetta allt vera svo beisikk hlutir og miklu meira mannlegir en nokkurn tíma pólitískir.

**Vinsælustu pistlarnir þínir eru bréfaskrif þín til Sigmundar Davíðs, hvernig kom sú hugmynd til?**

Það kom þarna einhver tímunktur þar sem ég var orðin svo pirruð. Mér fannst ég vera ósammála svo mörgum. Það er svo skrítið að upplifa að manns eigin þjóð hafi kosið eitthvað yfir mann sem maður er alls ekki sammála og finnst algjörlega út í bláinn, manni finnst engar ákvarðanir vera teknar til hins betra og maður er eitthvað svo gáttaður að maður verður næstum því reiður. Þá fór ég að hugsa hvernig ég gæti fundið þessum perringi farveg og datt í hug að tala bara við fólk. Af hverju ekki að tala saman í staðinn fyrir að allt sé einhverskonar þref og málþóf? Sleppa öllum þessum leikjum og varpa bara fram einlægum spurningum og fá svör sem væru laus við útrúninga eða flóknar orðasúpur sem afvegaleiða.

Svo hef ég náttúrliga ekki fengið neitt svar. En það væri svo fallegt og heilbriggt ef við Sigmundur yrðum pennavinir í alvörunni og það væri opinbert. Ég er enginn talsmaður þjóðarinnar en ég held ég endurspegli marga og spyrji spurninga sem margir spyrja sig að og því væri þá bara svarað í einlægum bréfi.

Það hefði verið svo gott „múv“ hjá honum að svara. Mér líður eins og ég sé valdalaus. Stöð á einhverju skipi sem er að fara að sigla á ísjakann og get ekkert gert. Ég er á þriðja farrými og get ekki haft samband við skipstjórnann en ég veit af þessum ísjaka þó enginn hlusti. Við búum í landi þar sem við erum svo fá að tækifærin til að bæta samskipti eru eitthvað sem við ættum að nýta okkur.

**Með einni greininni fylgdi myndband þar sem þú ferð með bréfið á lögheimili Sigmundar en það er talsvert langt frá Reykjavík, ekki satt?**

Það var reyndar ekki heimili hans, ég fór húsavillt (hlær). Þessi eyðibýli líta öll eins út. Ég var þarna með Kristínu Tómasdóttur sem var að halda námskeið fyrir unglingsstúlkur austur á landi og þá mundi ég að

Sigmundur lét breyta lögheimili sínu. Lögheimili hans er í einskismannslandi þar sem einhverjir bændur hafa í gamni sínu sett upp pappaspjald af honum. Mér fannst þetta kjörið tækifæri til að banka upp á hjá honum og spyrja hvort hann vildi koma út að leika, spjalla við mig eða bjóða mér í kaffi. En þarna var hann víst bara staddur á einhverri snekkju í Karabíska hafinu. Það var nú ekki eins og við hefðum keyrt 700 kílómetra bara fyrir þetta en það er samt svekkjandi að hafa farið húsavillt (hlær). Það kórónar þennan brandara alveg.

**Hefurðu fengið mikil viðbrögð við skrifunum annars staðar frá?**

Það renndi upp að mér svartur jeppi um daginn, hægt á sér, skrufaði

niður rúðuna og rétti mér svona Framsóknarlímmiða. Hann sagði: „Þetta er frá vini þínum,“ en þar held ég að hafi bara verið einhver góður húmoristi á ferðinni. Mér fannst það mjög fyndið. Ég hef annars fengið mjög góð viðbrögð en þau bestu væru klárlega ef Sigmundur myndi svara mér.

**Skrifin leiddu af sér einskonar sjálfstætt framhald í**

## SAGA GARDARS Á 30 SEKÚNDUM

**Fyrstu sex:** 060887.

**Versti ótti:** Banvænir sjúkdómar.

**Æskuátrúnaðargöb:** Símbi, konungur ljónanna.

**Það sem fékk mig fram úr í morgun:** Ég átti pantaðan tíma í stræto.

**Draumahæfileiki:** Óbrigðult ónæmiskerfi sem vinnur bug á öllum banvænum sjúkdómum.

**Ég hef aldrei:** skilið nútímalist. Ó hve ég syrgi endurreisnina. Nú eru til feitar konur og óraunsa málverk. Hvíllt ógeðslegt rugl.





**UPPÁHALDS:**  
**Nammi:** Núggatsúkkulaði.  
**Lauktegund:** Grænt epli.  
**Grínisti:** Pabbi minn og mamma.  
**Stjórnmalamaður:** Ilmur Kristjánsdóttir, verðandi borgarfulltrúi.  
**Bíómynd:** Vi er bäst! eftir Lukas Moodysson  
**Ástarlag:** Er hann sá rétti, úr leikritinu Gauragangi í flutningi Steinunnar Ólínu



**SÍÐAST EN EKKI SÍST**

**Síðasta borg sem ég heimsótti utan landssteinanna:** Marakess, en svo er ég líka að fara til Akureyrar um helgina.  
**Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á:** Borgin, með vini mínum Jóni Ársæli.  
**Síðasti hlutur sem ég keypti mér:** Ljóðabókin Heimsendir fylgir þér alla ævi eftir Evu Rún Snorradóttur.  
**Síðasta bíómynd sem ég horfði á:** Frances Ha.  
**Síðasti aðili sem ég knúsaði:** Kvensjúkdómalæknirinn minn.



**Kryddsíldinni á dögunum þar sem Sigmundur Davíð og Bjarni Benediktsson voru viðstaddir meðal annarra, þar fluttur þú lag um óskir þjóðarinnar til ráðamanna, fékkstu einhver viðbrögð við óskunum?**

Það urðu einhverjar umræður í þættinum sjálfum. Mér fannst svolítið leiðinlegt að þeir reyndu að afgreiða þetta sem eitthvert „listamannspopp“. Það fær mann til að spyrja sig hvort það sé þá almennt ekki mark takandi á listamönnum? Eða popparar, hafa þeir enga rödd? Eins og ég segi er ég aldrei alvarlegri en í mínu gríni og þó að maður geti alltaf fundið því einhvern fallegan eða fyndinn búning er alltaf einhver undirtexti.

**Hver finnst þér mikilvægasta óskin?**

Að senda Vigdís Hauks og Brynjar Níelsson á kurteisísnaðmskeið. Þau þurfa á því að halda. Svo finnst mér mikilvægt að færri kvótaflón reyni að skjóta Sjón og að stutt sé af rausnarskap við menningu og listir. Ég hélt að það ríkti almennt samþykki um það að það væri gott að vera menningarþjóð. Það sem við montum okkur af þegar við förum út í heim er alltaf listafólkið okkar. Við segjum aldrei (setur sig í stellingar): „Svo erum við með alveg geeeðveikt álver hér og nokkur uppistöðulón uppi á heiði, nei í alvöru það er alveg frábært. Og þið ættuð að sjá Kára-hnjúkavirkjun, we have this great great factory up there in the middle of the land and it's just like totally ugly but its really big“. Mér finnst svo mikið afturhvarf til fortíðar að láta eins og listafólk hafi ekki sannað gildi sitt. Annars fannst mér líka mjög skemmtileg hugmynd að allir Íslendingar færu saman í hópferð til Tortola.

**Þetta var sennilega erótískasta Eddan frá upphafi og mér finnst mikill heiður að hafa verið hluti af því.**

**Þú fékkst mynd með þeim félögum Sigmundi og Bjarna ekki satt?**

Jú, ég fékk mynd. En svo þurfti ég bara að róta minni ruggukind og svo þurfti ég að fara með karlakórinn minn afsíðis, karlakór fyrrum elskhuga minna, og Sigmundur og Bjarni þurftu að flýta sér eitthvert að taka slæmar pólitískar ákvarðanir.

**Svo þú hafðir ekki færi á að spyrja Sigmund út í svarleysið?**

Nei, þegar ég var að koma mér fyrir fyrst kom hann með einhverja svona athugasemd við karlana við borðið: „Er þetta, þessi þarna stelpan...“. Ég sneri mér við og sagði hvasst: „Ég heiti Saga!“ Mér fannst þetta eitthvað svo andstyggilegt diss af hans hálfu að ég gat ekki einu sinni sagt: „Gaman að hitta þig loksins“. Ég hefði viljað hitta hann í meiri auðmýkt og hlýju, kannski eigum við það eftir.

**Þú ert með heldur óvenjulega en skemmtilega prófilmynd á Facebook, hvernig fær maður mynd af sér með fótlegginn vaðinn utan um forseta Íslands?**

Ég verð sko að segja að Facebook-síðan mín er með ákveðna fullkomun í gangi núna. Covermyndin með Sigmundi og Bjarna og prófilmyndin með forsetanum. Ég mun aldrei gera betur. Til þess að ná svona mynd þarf maður annaðhvort að vera Marilyn Monroe eða ógeðslega frökk. Þetta var tekið á Eddu-hátíðinni þar sem ég var búin að hneyksla alla með að fara í sleik við Steinda og var alveg hýperhress. Ég spyr forsetann hvort ég megi fá mynd með honum og þegar við erum að stilla okkur upp segi ég: „Við getum haft myndina svona“ og rétt áður en hann nær að segja nei og ég næ að segja djók er smeltt af og ég er í þessari stellingu. Myndin er úr fókusi, ég á aðra voða prúða og fina með honum en þessi er bara svo stórkostleg.

**Hvað er framundan hjá þér á nýju ári?**

Framundan eru einhver skríf. Ég ætla að halda áfram að skrifa bakþanka og svo langar mig mikið að skrifa eitthvað fyrir sjónvarp. Og auðvitað eitthvað fyrir mig sjálfa, ég skrifa best fyrir sjálfa mig í einhverju rugli, til að hrista upp í hlutunum og orða þá beint á sviði eða bara í partyi. Það er fyndið hvað maður er kröfuharður á sjálfan sig. Stundum dreg ég mig niður fyrir að hafa aldrei skrifað bók, ekki leikið burðarullu á stóra sviði Þjóðleikhússins eða verið með uppstand í Eldborg. Maður er svo fljótur að tala sigrana sína niður þú veist. Svo á næsta ári ætla ég að sætta mig við smásigrana.



TILBOÐ Í JANÚAR

# 12 MÁNAÐA SKÓLAKORT

FYRIR 16-20 ÁRA  
VERÐ 35.800 KR

# ENGIN BINDING

Ný og glæsileg stundaskrá hefst 6.janúar.  
Barnagæsla hefur verið opnuð.



Upplýsingar og skráning á [reebokfitness.is](https://reebokfitness.is)

Holtagörðum | 2.hæð | 104 Reykjavík | [reebokfitness@reebokfitness.is](mailto:reebokfitness@reebokfitness.is)

**Reebok**  
FITNESS



**LJÓÐAFLÓÐ**



## Hvað ertu?

Hvað ertu í heimi milljóna manna? Mörgþúsund eru vitrari þér, í heimi er hver þarf sig að sanna, skyldi nokkur muna eftir mér?

Hvað verður um spor þín í tímans sandi?

Synd að þau líklega út muni mást, hver mun fyrir heiður þinn bregða brandi, berjast fyrir orðspor þitt og þjást?

Hver verður þín arfleið er kynslóðir hverfa?

Köld er vöggugjöf dauðans og hörð, niðjarnir veraldar eignir erfa, andinn og sálin grafin í jörð.

Því maður hver mun dag einn deyja, dvelja í sinni gróf og þegja.

Pétur Marteinn Tómasson

**ISL-ENSKUR TEXTI**



## Lorde Tennis Court

Don't you think that it's boring how people talk  
Making smart with their words again, well I'm bored  
Because I'm doing this for the thrill of it, killin' it  
Never not chasing a million things I want  
And I am only as young as the minute is full of it  
Getting pumped up from the little bright things I bought  
But I know they'll never own me (Yeah)

Ekki þú heldur að það er leiðinlegt hvernig fólk talar Gerð klár með orðum sínum aftur, og ég er leiður Þar sem ég er að gera þetta fyrir unaður hennar, Killin 'það Aldrei ekki elta milljón hluti sem ég vil Og ég er bara eins og ungur eins og mínútu er full af því Fá dælt upp úr litlu björtu sem ég keypti En ég veit að þeir aldrei eiga mig (já)

Takk Google Translate

**EINTÓM ÞVÆLA**



Starkarður Elís Zölberg ætlaði að verða geimfari þegar hann var yngri. Þess í stað vannur hann við að hræða ungabörm í Norður-Kóreu sem Martraða Mikki, eitt helsta skrímsli kapitalismans. Kim elskar hann.

## Vondir karlar

**N**ú er komið að leiðarlokom, en eftir rúmlega fjögurra mánaða starf á Monitor held ég í heimsreisu á morgun. Þegar þetta er lesið verð ég meira að segja hættur að vinna og líklega kominn í ölaði, gangandi berserksgang í hverfinu mínu til þess að fagna starfslokum.

**E**n nóg um það, aðstandendum mínum líst flestum gríðarlega vel á ferðina og þá hugsun að lyfta sér aðeins upp áður en strit háskólans tekur við. Samt sem áður blunda víða áhyggjur hjá gamla settinu og hafa aðvörunarorðin verið ófá. Mesti óttinn beinist hins vegar ekki að því að við ætlum að sörfa í stórum öldum, umgangast snáka og hættulegar pöddur, gætum fengið matareitrun eða því að við ætlum að keyra upp stóran hluta Vietnams á vespum (foreldrar mínir fréttu það reyndar fyrst hér). Nei, allir eru dauðhræddir vegna þess að á leið okkar til Bandaríkjanna stoppum við í þrjá daga í Mexíkó og þar eru svo agalega vondir karlar. Grínlaust.

**Þ**etta fékk mig hins vegar til þess að hugsa (og það gerist ekki oft). Hvernig stendur á því að vondir karlar eru helsta áhyggjuefni svo margra? (Með fullri virðingu fyrir vöndum konum þá fá kallarnir/kagglarnir bara mun meiri athygli). Það er varla framleidd sú kvikmynd þar sem ekki er háð barátta við vonda karlinn, eineltisseggin, banka-ræningjann eða morðingjann. Fólk læsir heldur ekki húsum sínum eða setur upp þjófavarnir til þess að verjast vandinum og rigningunni, heldur til þess að vondu karlarnir komist örugglega ekki inn.

**N**ú dettur mér ekki í hug að gera lítið úr þeirri staðreynd að vondu karlarnir eru á hverju strái og vissulega rík ástæða til þess að verjast þeim, en maður hlýtur hins vegar að spyrja sig hvers vegna sú staðreynd er raunveruleiki.

**V**ið búum á plánetu þar sem koma stundum eldgos, jarðskjálftar, flóðbylgjur og alls konar vesen sem við þurfum að græja. Þrátt fyrir öll þessi vandamál sem við þurfum að kljást við er fullt af óþolandi gæjum sem nenna að vera vondir og lemja fólk og limlesta þannig að við þurfum að eyða fullt af tíma og pening í að skamma þá og læsa þá

inni. Þeir eru svolítið eins og óþekki krakkinn sem truflar kennarann alltaf í tímum þannig að enginn fær að fara fyrir frímínútur. Fólk hlýtur að spyrja sig hvernig þessir karlar nenna að vera svona vondir og óþolandi. Geta þeir ekki allavega farið bara saman á einhverja eyju og verið allir vondir þar? Eflaust myndu margar ríkisstjórnir leggja pening í kaup á slíkri eyju.

**É**g held að rötin á þessum vanda liggja töluvert dýpra. Allt frá unga aldri eru börn alin upp við það að það sé til eitthvað „gott“ og „vont“. Sumir klikkaðir foreldrar segja krökkunum meira að segja frá djöflinum. Satani. Kölska. Ef enginn ælist upp við þá þælingu að almennt væri hægt eða í boði að vera „vondur“ myndi þá nokkur maður feta þá braut?

**É**g held að lausn málsins sé mjög einföld. Hugmyndin um vonda karlinn er einfaldlega aldrei kynnt til leiks. Í kvikmyndum framtíðarinnar eru allir góðir, grilla saman sykurlúða og segja „mér er annt um þig“ í staðinn fyrir að lúskra hver á öðrum í tvo tíma. Í staðinn fyrir „guð“ og „djöfulinn“ er bara einn guddi gæi sem er ferskur við alla og heitir venjulegu nafni, t.d. Magnús. Eða Ingi.

**H**vort tillögur mínar komi til með að leysa vondukarlamál heimsins meða ekki verður að koma í ljós. Mér fannst allavega nauðsynlegt að skrifa skrýttinn pistil til þess að staðfesta þá staðreynd að ég er skrýttinn og skrifa minna verður ekki saknað. Ég vona líka að vondu karlarnir í Mexíkó lesi pistilinn og hugsi sinn gang, hætti jafnvel bara að vera vondir.

**Þ**á sleppa mamma og pabbi allavega við að hafa áhyggi-ur. Þau sleppa kannski líka við að borga lausnargjald. -Cambio y fuera.

### Hersir Aron Ólafsson



**ELTU ÞENNAN**

Hvað kemur manni meira í janúargírinn heldur en hinn myrki herra? Sá sem má ekki nefna býður upp á allskonar óviðeigandi brandara og athugasemdir á Twitter-síðu sinni sem vert er að fylgjast með.



**The Dark Lord** @Lord\_Voldemort7  
Happy New Year is trending. Congratulations on not dying in 2013.  
Expand

**SÁ SEM EKKI MÁ NEFNA**

@lord\_voldemort7



# 5

## áramótaheit sem eru dæmd til að mistakast

Af því að jákvæðni er ofmetin

**1** **Léttast um 10 kíló.** Þú ætlar þér allt of mikið. Þér finnst snakk, gos og allt sem hefst með forskeytínu súkkulaði- alltof gott. Það er dýrt að fara í ræktina, kalt að hlaupa úti og þú átt enn eftir að klára síðustu seríuna af Scandal. Þú hefur of margar afsakanir, miðaðu við svona 3 kíló og gefðu þér fæv ef það tekst.

**2** **Finna ástina.** Ef ástin er köttur og jafnvel í fleirtölu þá er þetta auðsött mál. Annars ættirðu að hugga þig við máltekið „Sjálfum er höndin hollust“ og gleyma öllu um rómantík. Þú ert alltof pikki til að finna einhvern/einhverja sem hæfir þínu kröfum.

**3** **Spara pening.** Það kemur potþétt einhver ný græja á árinu sem allir verða að eignast, þú þar með talinn. Auk þess þarftu að tolla í tiskunni, fara í bíó, borða sushi og skreppa til Køben svo örlög buddunnar þinnar eru þegar ráðin.

**4** **Eyða minni tíma á netinu.** Þú þarft að skoða mbl.is í það minnsta þrisvar á dag til að vita hvað er á gangi í heiminum auk þess sem tónlistarmyndbönd og Twitter taka sinn tíma. Eftir að hafa farið í gegnum venjubundna rútinu muntu síðan festast ítrekað í því að skoða myndir af fyrrverandi á Facebook.

**5** **Taka þig á í vinnunni/skól- anum.** Það er einfaldlega ekki í eðli þínu að vakna fyrir sólarupprás og því miður er hún frekar seint á ferð þessa dagana svo þú ert alltaf seinn. En það sem á stærstan þátt í að klúðra þessu áramótaheiti er klúður á áramótaheiti 4 þar sem þú skiptir athyglinni jafnt milli vinnunnar/skólans og Facebook.

**VÍSINDAVEFURINN**



## Hvað búa margir í Moskvu, höfuðborg Rússlands?

Rússland er stærsta land jarðar að flatarmáli, það 9. fjölmennasta en 143,4 milljónir manna eru búsettar þar.

Í Moskvu búa 11,5 milljónir manna, um 8% af íbúafjölda Rússlands.

Stærð Moskvu er 2511 fkm svo að fjöldi íbúa á hvern ferkílómetra er um 4580 að meðaltali. Flestir íbúa Moskvu hafa rússnesku að móðurmáli. Í Reykjavík búa um 120 þúsund manns sem þýðir að Moskva er um níutíu og sex sinnum fjölmennari svo að Moskva er þónokkuð þéttbýlli borg en Reykjavík.



SAMSUNG



# Hreinasta afbragð!

Samsung Galaxy Note spjaldtölvurnar eru afbragðs góðar. Þær veita notendum frelsi til athafna. Penninn sem fylgir gerir verkefnið skemmtilegra, einfaldara er að skrifa glósur aog opna á nýja möguleika til að leyfa sköpunargleðinni að njóta sín.

Notkunarmöguleikarnir margfaldast og þær nýtast einstaklega vel við lærdóminn.

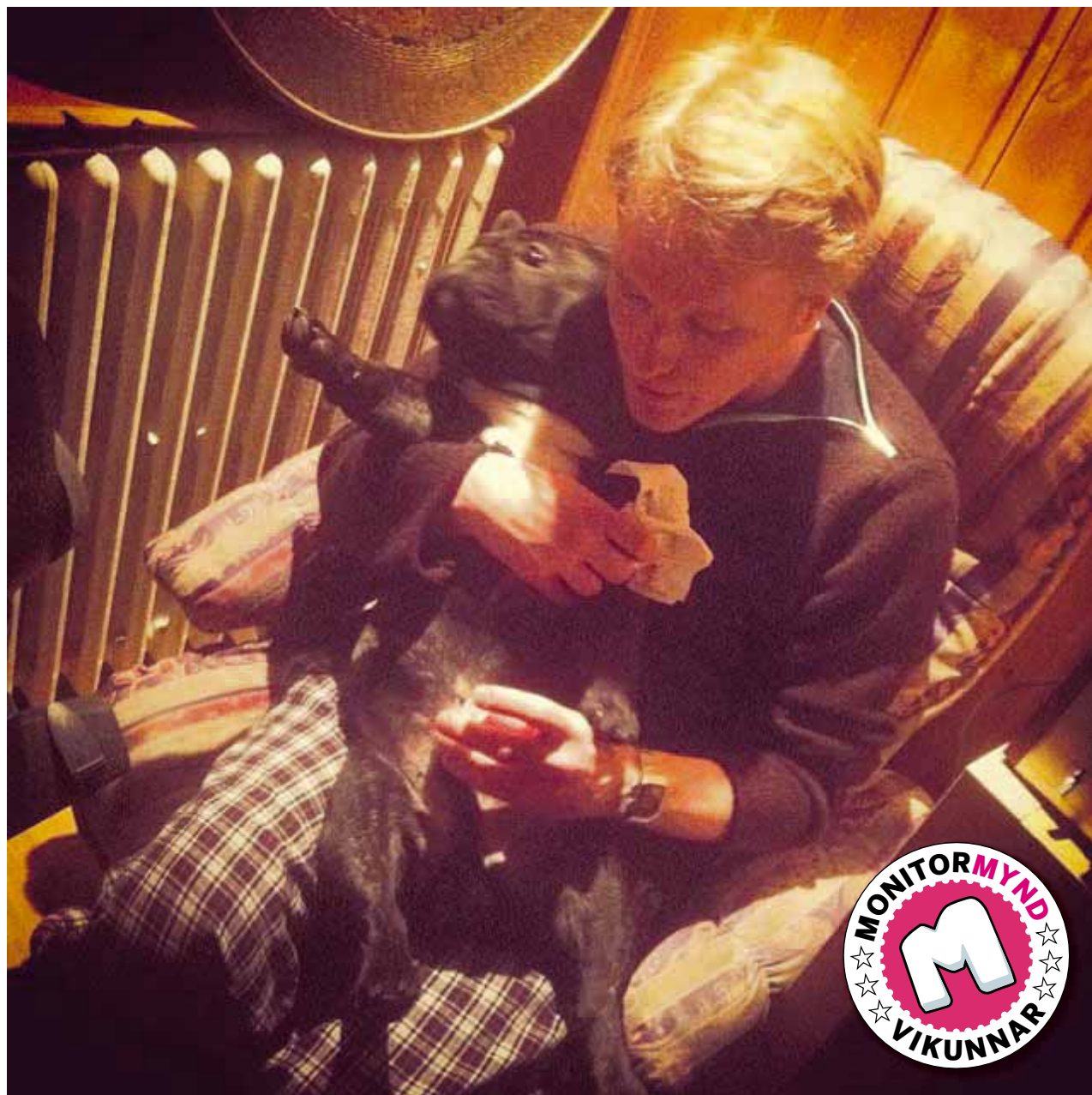
Galaxy Note eru með Android stýrikerfinu sem er lang vinsælasta og útbreiddasta stýrikerfið fyrir snjalltæki í dag. Þær fást í nokkrum stærðum og gerðum þannig að ávalt má finna tæki sem hentar hverjum og einum fullkomlega.

Svo skilja Galaxy Note spjaldtölvurnar að sjálfsögðu íslensku.

**Söluaðilar um land allt**







@andrifv Móment. Feðgarnir kljást við forhúðarsýkingu Hermanns. Algengt vandamál segja fræðingar.



@bjornbragi Hvaða skíthæll er mættur á Rúv?



@margretgnarr Just got my @musclepharm supplements for the month from @fitnesssportceland MP Casein protein, MP Assult and MP Carnetine Core @musclepharm @musclepharmres @fitnesssportceland #musclepharm #musclepharmassault #mpnation #mpsupplements #fitnesssportceland #lgsimar #lgg2



# #monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Líka Monitor! Með nýju ári sést að rétti filterinn getur hinn grái og dimmi janúar mánuður orðið bara ansi huggulegur.

**Ert þú í Instahring Monitor?**  
Merktu þína mynd með **#monitormynd** og vertu með í gleðinni. Myndirnar birtast sjálfkrafa á **monitor.is** auk þess sem sniðugir Instagrammarar geta nælt sér í glaðning því í hverri viku útnefnum við **Monitormynd vikunnar**.



@ivarg66 Sennilega 200 ljósmyndir teknar fyrir auglýsingu fyrir Bylgjuna. Maður verður seint ljósmyndamódel #bylgjan #ivargud #ekkimodel



@unistefson hulkonhulkonhulkonhulk



@asdisran This is How we survive the dark winter in Iceland..! Better to be save than sorry ;) @vaxtarvorur



@gislimarteinn Hvernig á að keppa við þetta? #þrettándinn #spilakvöld



@atlierfannar Ég nýti ekki alltaf afganga. En þegar ég geri það tek ég mynd og set á netið.



@svalikaldalons #svaliogsvavar Panikk á setti



# ÁRSKORT Í

# VEGGSPORT

**4.990.- á mánuði**  
(12 mán. binditími)

eða

**49.900.- staðgreitt**  
(gildir til 31. janúar 2014)



Allir árskortshafar í Veggспорт eru í fríðindaklúbbi hans.

### Fríðindaklúbburinn veitir þér:

- Handklæði eftir ræktina.
- Fæðubótapakki frá EAS
- Tveir tímar með einkaþjálfara í fitumælingu, markmiðasetningu og persónulegt æfingarprógram.
- Fimm skipta Boost kort.

### Persónuleg þjónusta og vinalegt umhverfi

- Fjórir flottir skvasssalir
- Ketilbjöllutímar
- Cross train Extreme XTX
- Sex spinningtímar á viku
- Einn besti golf hermir landsins.
- Góður og fullbúinn tækjasalur með Cybex og Technogym lyftinga- og upphitunartækjum.
- Körfuboltasalur.
- Gufubað í búningsklefum.
- Einkaþjálfarar.

**Allir sem kaupa árskort í Veggспорт fara í vinningspott**

**TVEIR** heppnir verða dregnir út og geta boðið maka/vini með sér í ræktina í HEILT ÁR.

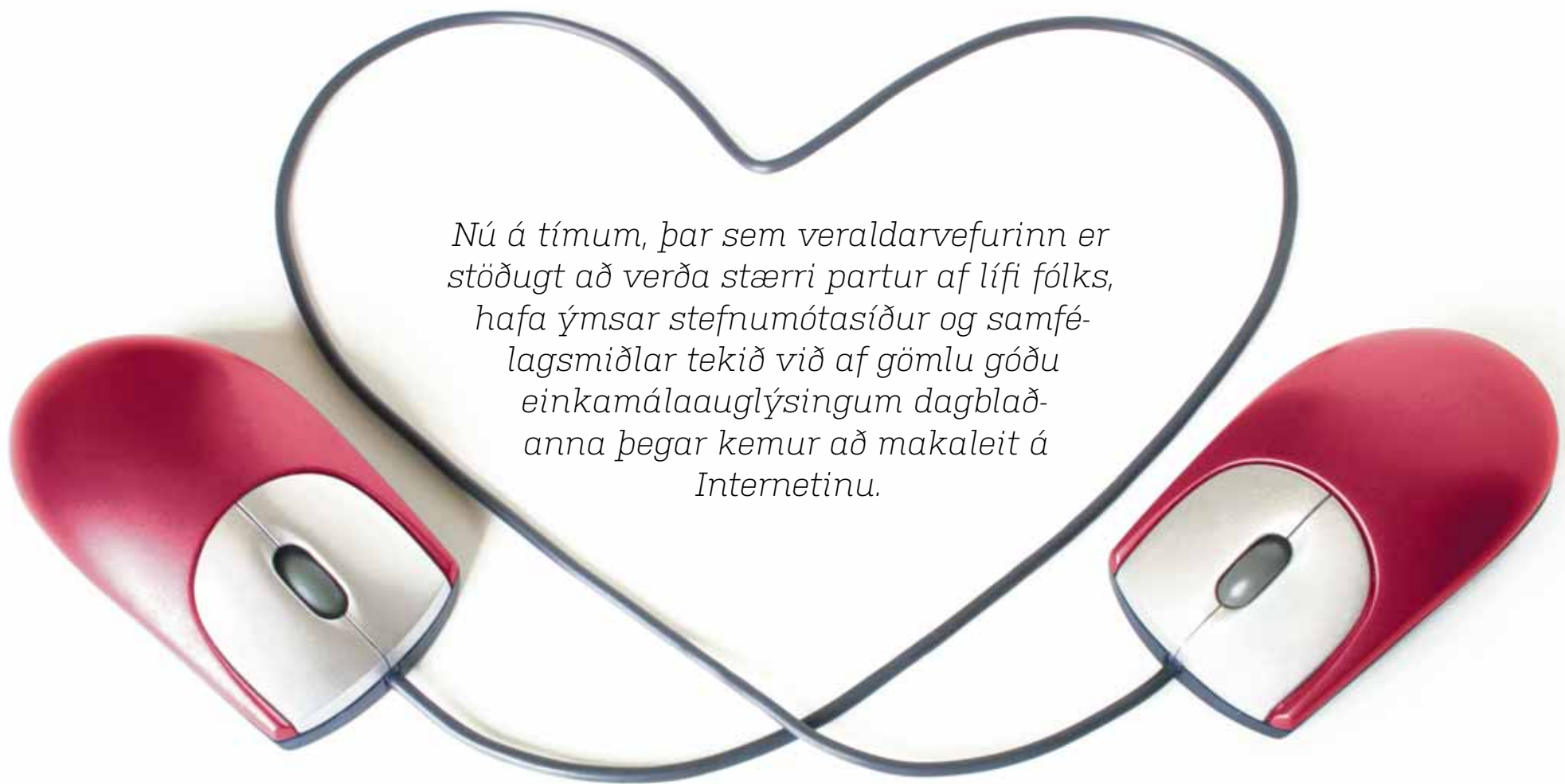
**EINN** heppinn árskortshafi verður dreginn út í apríl og fær hann Trek reiðhjól.

**VEGGSPORT**  
*Skvass & Heilsurækt*

**Ert þú með árskort í**



# Ástin á tímum internetsins



Nú á tímum, þar sem veraldarvefurinn er stöðugt að verða stærri partur af lífi fólks, hafa ýmsar stefnumótasíður og samfélagsmiðlar tekið við af gömlu góðu einkamálaauglýsingum dagblaðanna þegar kemur að makaleit á Internetinu.

**Monitor hafði samband við ungan mann sem kynntist kærustunni sinni í gegnum einfalt „grín-poke“ á Facebook, en þau hafa nú verið saman í þrjú ár og ástin blómstrar sem aldrei fyrr.**

## Hvernig kynntist þú núverandi ástkonu?

Ég var í jólafríi, opnaði tölvuna mína og fór á Facebook. Þar voru nokkur notafications og sá ég að ég var með Poke og Friend Request frá sömu dömum. Ég er nú ekki vanur að skoða svona random poke, því ég hafði aldrei áður séð þessa stelpu. En ég semsagt sé profile-myndina og hugsa með mér hvað hún sé nú falleg og prófa að senda á hana línu til þess að gá hvort við þekktumst eða hvort ég væri um svokallað Face-rape að ræða. Við byrjum að spjalla og þá kemur í ljós að hún sé nýkomin úr sambandi og að vinkona hennar, sem ég þekkti þá til, hafi farið í óleyfi inn á Facebook-ið hennar og fundið nokkra stráka til að senda Friend Request og Poke-a svona í einhverju djóki. En við byrjum semsagt að tala saman upp úr því og eigum sameiginleg áhugamál og fleira. Tveim dögum seinna fæ ég skilaboð í símann minn að hún og umrædd vinkona séu á leið í bæinn til að gera eitthvað og var að athuga hvort ég væri til í að koma og hitta þær. Ég hringi í besta vin minn og við förum fjögur saman í keilu og ísbiltúr. Upp úr þessu kvöldi byrjuðum við að hittast og höfum verið saman í þrjú ár.

## Finnst ykkur skrytið að segja frá því að þið hafið kynnst „í gegnum Facebook“?

Stundum í byrjun fannst mér það, en mér finnst það eiginlega bara fyndið í dag vegna þess að við höfðum aldrei áður séð hvort annað og svo erum við ennþá saman í dag.

## Hefurðu einhvertímann notað miðla tengda facebook eins og Taggalicious/Compare Hotness o.s.frv.?

Ekki í þeim eina tilgangi til að finna mér einhverjar stelpur. En ég notaði á sínum tíma Compare Hotness eins og flestir aðrir jafnaldrar mínir, mestmegnis í gríni samt.

## Hvað finnst þér um síður eins og Einkamál.is? Heldurðu að ungt fólk sé almennt mikið á slíkum síðum?

Ég held að ungt fólk leiti ekki mikið þangað til að leita að ást lífsins, heldur frekar fyrir

fólk sem er að leita sér að ákveðinni tegund af ástarsambandi eða þá eldra fólk sem er einmana og vantar félaga á sama róli og þau í lífinu. Aldrei hef ég hinsvegar heyrt af fólk á tvítugsaldri sem er í sambandi og segir „já, við kynntumst bara á einkamal.is“.

## Fyndist þér furðulegt ef vinur þinn væri að kynna fólk á einkamal.is? En fullorðinn ættingi?

Ég held ég myndi vera mjög hissa á því allaveganna. Minna ef það væri kannski eldri frændi sem væri nýbúinn að missa konuna og vantaði einhvern til að eyða með sér tíma eða eitthvað álíka. Því eldra fólk á erfiðara með að fara bara á Facebook og finna einhvern „random“ sem þau geta kynnst. Þetta er ákveðinn gluggi fyrir fólk til að leita að sameigilegum eiginleikum.

## Hvernig finnst þér „deitmenningin“ vera á Íslandi miðað við útlönd? Er einhver deitmenning hérlendis?

Ég meina, nú veit ég ekki alveg hvernig þetta er á Íslandi almennt. Það er að segja hvort strákar séu að bjóða stelpum út að borða á fyrsta deit en ég fór allaveganna fyrst á umrætt deit og tveim dögum seinna bauð ég henni út að borða og í bíó. Ég veit að margir af félögum mínum fara oftast bara heim með stelpum af djamminu, en kannski finnst þeim nóg að fara á „deit“ á Pizza Royal klukkan 4 á laugardagskvöldi meðan beðið er eftir taxanum. Í útlöndum held ég að það fari rosalega eftir aldri og landi sem fólk býr í. Norðurlöndin eru svipuð og Ísland í þessum málum en Bandaríkin kannski aðeins formlegri vegna þess hve trúaðir margir eru þar og að sofa saman eftir fyrsta stefnumót er ekki algengt þar.

## Hvort er ástin meira eins og banani eða gúrka?

Ég myndi segja að ástin sé eins og margir bananar í röð, raðað þannig að bananinn sé fyrst eins og broskall og síðan eins og fylukall. Semsagt í einskona bylgju. Því ástin er alltaf







## Leikurinn hefst á Facebook

Samkvæmt heimildum Monitor er það helst samskiptasiðan Facebook sem ungt fólk á Íslandi notar til þess að finna sér maka í gegnum netið. Möguleikarnir til makaleitar á Facebook eru margbreytilegir en það er til dæmis hægt að „poke-a“ einhvern sem manni list á eða jafnvel skrá sig í einhvern af mörgum hópum fyrir einhleypa á síðunni. Einnig hafa forritin „Taggalicious“ og „Compare Hotness“ komið upp þegar rætt er um makaleit á Facebook og notið nokkurra vinsælda hér á landi.

Compare hotness samsvarar að mörgu leyti forritinu sem markar upphaf Facebook en það hét Facemash og var hannað af Mark Zuckerberg. Facemash stílti upp myndum af tveimur nemendum Harvard-háskóla í einu og notandinn gat valið hvor honum þætti meira aðlaðandi. Compare hotness gerði nokkurn veginn það sama en með því forriti var jafnframt hægt að senda skilaboð, „wink“, „flirt“ eða jafnvel „slap“ skyldi einhver misbjóða manni. Compare hotness hvarf af Facebook um nokkra hríð en hefur nú skotið upp kollinum á ný en þó með örlítið breyttu sniði.

Taggalicious hefur hátt í eina og hálf milljón notenda frá öllum heimshornum. Notendur tagga aðra notendur með orðum sem þeim finnst lýsa útliti þeirra, hvort sem þau eru jákvæð eða neikvæð og geta einnig sent öðrum notendum skilaboð.

Vinsælasta forritið er samt án efa sjálft Facebook-sjallið. Viðmælendur Monitor segja að það sé mikið auðveldara að sýna áhuga eða daðra á netinu en í eigin persónu og að eins þyki „like“-hnappurinn traustur vinur í daðri.

### HÓPAR OG SÍÐUR FYRIR EINHLEYPA Á FACEBOOK

- „Einhleypir tvítugir til þrítugir“ **112 meðlimir**
- „Einhleypir fjórtíuogátta ára og eldri“ **Ótilgreint**
- „Einhleypir á Norður- og Austurlandi“ **77 members**
- „Einhleypir á Suðurnesjum“ **60 members**
- „Einhleypir ungir foreldrar“ **16**
- „Gaman saman Einhleypir“ **354**



## EINKAMÁL.IS

# Vinátta, ást eða vændi?

Einkamál.is er elsti og jafnframt stærsti stefnumótavefur landsins. Notendur hans eru eins og fjölbreyttir og þeir eru margir og geta þeir sóst eftir ýmsu eins og vinátta, spjalli, stefnumóti eða skyndikynnum. Vefurinn hefur ekki farið varhluta af snjallsímavæðingu landsmanna og er því hægt að kaupa sérstaka snjallsímaáskrift að vefnum.

Vafalaust hafa margir fundið ástina á Einkamál.is og það jafnvel síundurtekið en vefurinn er langt því frá að vera gallalaus. Vændiskaup á stefnumótavefnum hafa síundurtekið skotið upp hausnum þrátt fyrir að eigendur síðunnar segist ekki umbera vændi. Á síðasta ári kærði karlmaður 17 ára stúlku fyrir fjársvik en stúlkann hafði falboðið líkama sinn á Einkamál.is en stungið af þegar vændiskaupandinn greiddi henni fyrirfram. Stúlkann var 16 ára þegar viðskipti þessi áttu sér stað en kærinni var vísað frá og karlmaðurinn í kjölfarið kærður fyrir að kaupa vændi af ólögráða einstakling.

Frá upphafi hefur þótt fyndið að hrekkja vini sína og aðra með því að búa til notandanafn fyrir viðkomandi á stefnumótavefnum en slíkir hrekkir geta þó farið illa. Verslunareigandinn og leikkonan María Birta Bjarnadóttir kærði stúlku sem birt hafði símanúmer hennar á síðunni fyrir brot á friðhelgi einkalífisins. Henni voru dæmdar 250.000 krónur í skaðabætur en hún varð fyrir miklu ónæði vegna birtingarinnar og bærust ótal símtöl frá karlmönnum sem vildu vita hvaða upphæðir hún tæki fyrir kynlífsathafnir.

### Staðreyndir:

- Vefurinn hefur verið starfandi síðan 2001.
- Virkir notendur eru vel yfir 30.000 og fleiri bætast við á hverjum degi.
- Klukkan 11 á miðvikudagsmorgni voru 175 notendur skráðir inn og 11 nýskráningar átt sér stað síðan á miðnætti.
- Konur fá frían aðgang að síðunni en karlmenn borga 799 krónur á mánuði.
- Yngstu notendurnir eru 19 ára en sá elsti er 75 ára kona.

## Er þetta liðin tíð?

Fertug glæsileg kona óskar eftir fjárhagslegum stuðning. Beggja hagar. Svör sendist DV merkt „Stuðningur“ (smaar@frettabladid.is) Vinsamlegast skilið svörum með símanúmeri.

Giftur karlmaður um fimmtugt, með 20 cm „verkfærni“ og gráðuga tungu, leitar tilbreytingar með konum á öllum aldri. Auglýsingu hans má heyrja í gjaldfrjálsum inngang kvenna að Rauða Torginu Stefnumót, sími 555-4321, augl.nr. 8716.

52 ára karlmaður vill kynnst konu á svipuðum aldri. Auglýsingu hans má heyrja í gjaldfrjálsum inngang kvenna að Rauða Torginu Stefnumót, sími 555-4321, augl.nr. 8888.

Karlmaður, 54 ára, 182 cm, rétt um 100 kg, vel fjárhagslega sjálfstæður og í mjög góðri og skemmtilegri vinnu, vill gjarnan kynnst konu á svipuðu reki. Auglýsingu hans má heyrja í gjaldfrjálsum inngang kvenna að Rauða Torginu Stefnumót, sími 555-4321, augl.nr. 8579.

52 ára kona leitar kynna við karlmann með venskap í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8123.

50 ára karlmaður, grannur, vel útlitandi, vill kynnst karlmanni. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8870.

Karlmaður leitar kynna við karlmann, verður að hafa aðstöðu, engar skuldbindingar. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8999.

Kona á besta aldri vill kynnst karlmanni með nain kynni í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8939.

Eldhress yngri karlmaður leitar ævintýra. Svarar öllum. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8572.

Kona með fallega rödd leitar kynna við karlmann með ævintýri í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8489.

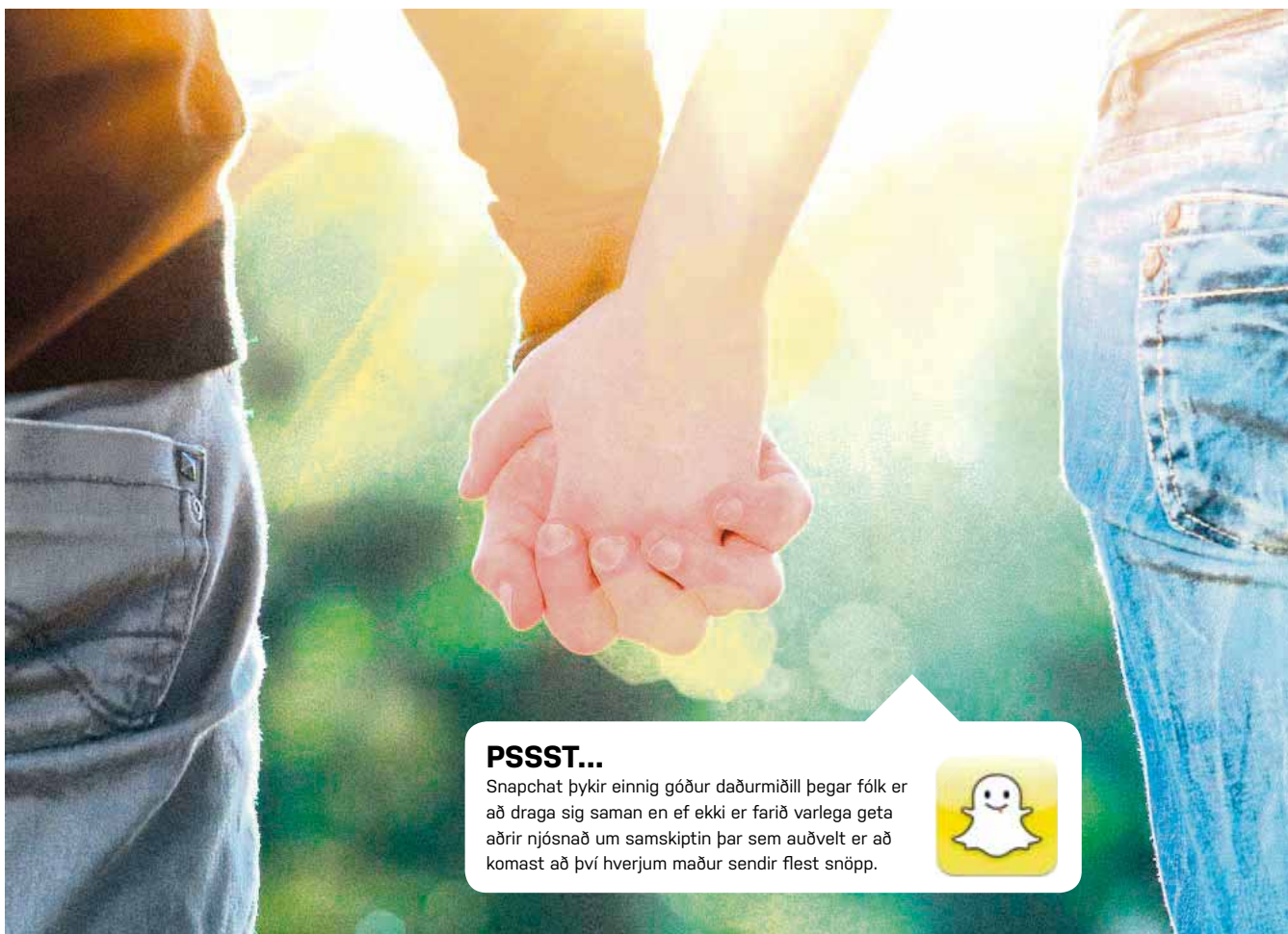
## EINKAMÁL

### EINKAMÁL

**9082000** Birta og Lilja verða við símann um helgina og bíða eftir símtali frá þér, þær láta drauma þína ræstast. opið allan sólahringinn.

**Kona leitar kynna** við rómantískan, huggulegan karlmann um fimmtugt, með tóma hamingju og framtíðarsamband í huga. Upplýsandi og góð auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort).

**Konur:** Nú er mikið um auglýsingar miðaldra karlmanna hjá Rauða Torginu Stefnumót. Finnið ykkur mann við hæfi hjá gjaldfrjálstri þjónustu í s. 555-4321.



### PSSST...

Snapchat þykir einnig góður daðurmiðill þegar fólk er að draga sig saman en ef ekki er farið varlega geta aðrir njósnað um samskiptin þar sem auðvelt er að komast að því hverjum maður sendir flest snöpp.





They're \*in\* the computer?  
Hansel · Zolander

KVIKMYND

## Draumar verða að veruleika!

Hollywoodmyndin *The Secret Life of Walter Mitty* ætti ekki að hafa farið framhjá neinum Íslendingi, umfjöllun um myndina hefur verið gríðarlega mikil enda er hún að mestu leyti tekin upp á Íslandi og leika nokkrir Íslendingar ágætis rollu í henni.

Ben Stiller ætti að vera flestum kunnur eftir fjöldamargar stórmyndir en hann leikstýrir einmitt sjálfum sér í þessari mynd líkt og hann gerði í *Tropic Thunder* og *Zoolander*. Myndin fjallar um Walter Mitty sem lifir frekar látlausu lífi en kryddar það með fjöruugu ímyndunaraflí. Hann virðist ekki hafa gert neitt í gegnum tíðina og vinnur bara sína vinnu, við myndvinnslu fyrir tímaritið *Life*. Þegar ein mynd týnist og starf Walters og vina hans er í hættu horfist hann í augu við lífið og leggur upp í svakalega leit sem dregur hann um víðan völl, þar á meðal Íslands.

Ben Stiller er frábær í hlutverki hins sérkennilega Walters Mitty og fer hreinlega á kostum. Kirsten Wiig er aftur á móti frekar flöt og tókst ekki að heilla sem Cheryl, stelpan sem Walter er ástfanginn af í laumi. Shirley MacLaine var



virkelega góð sem móðir Walters og Sean Penn eitursvalur sem hin dularfulli Sean O'Connell. Ólafur Darri og Gunnar Helgason voru líka skemmtilegir í sínum hlutverkum, þá sérstaklega Ólafur Darri. Ben Stiller hélt samt þessari mynd uppi, bæði með leik sínum og úr leikstjórstólunum.

Þetta var einstaklega góð og skemmtileg mynd, fyndin, falleg og spennandi, allt í einu. Eflaust gefur það myndinni aukid vægi fyrir okkur Íslendinga að sjá fallega landið okkar á stóra skjánum svona augljóslega og svo eru nokkrir brandarar inná milli sérstaklega fyrir okkur.

Þið sem haldið að búid sé að upphæfja *The Secret Life of Walter Mitty* á Íslandi vegna tengsla við landið eruð á villigötum. Hún á allt það hrós sem hún hefur fengið fyllilega skilið. Tel ég að enginn Íslendingur eigi að láta hana framhjá sér fara.



### THE SECRET LIFE OF WALTER MITTY

ÍVAR ORRI

MMMMM



## FRUMSÝNING HELGARINNAR

## American Hustle

Eitursnjall atvinnusvindlari neyðist til að hjálpa alríkislögreglunni við rannsókn spillingarmáls sem snertir bæði mafíuna og háttsetta embættismenn bandarískrar stjórnisýslu.

*American Hustle* er nýjasta mynd leikstjórans Davids O. Russell sem á m.a. að baki verðlaunamyndirnar *Silver Linings Playbook*, *The Fighter* og *Three Kings*.

Christian Bale leikur hér blekkingameistarann Irving Rosenfeld sem ásamt aðstoðarkonu sinni og ástkonu, Sidney Prosser (Amy Adams), hefur lengi leikið

lausum hala röngum megin við laganna strik. Það kemur hins vegar í bakið á honum þegar alríkislögreglumaður að nafni Richie DiMaso neyðir þau Sidney til að aðstoða sig við að spenna gildru fyrir mafíuna í Jersey í því skyni að koma upp um alvarlegt spillingarmál.

Inn í aðgerðina blandast síðan stjórn-málamaðurinn Carmine Polito (Jeremy Renner), sem veit ekki í hverju hann er lentur, og eiginkona Irvings, Rosalyn (Jennifer Lawrence), sem er búin að fá nóg af framhjáaldi eiginmannsins og hyggst gripa til sinna ráða.

**Aðalhlutverk:** Christian Bale, Bradley Cooper, Jennifer Lawrence, Amy Adams, Jeremy Renner, Robert De Niro og Louis C.K.  
**Leikstjórn:** David O. Russell  
**Sýningarstaðir:** Sambíóin Álfabakka, Egilshöll, Kringlunni, Keflavík, Akureyri, Ísafjarðarbiói, Selfossbiói og Bíóhöllin Akranesi  
**Aldurstakmark:** 12 ára



VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladid



KÍKTU Í HEIMSÓKN

# WWW monitor.is

ÞÚ HEFLUR EKKERT BÆTRA AÐ GERA

MONITOR

### TÖLVULEIKUR

**Killzone: Shadow Fall**  
MMMMM

**Tegund:** Skotleikur

**PEGI merking:** 18+

**Útgefandi:** Sony Computer

**Dómar:**  
7 af 10 – Gamespot  
8 af 10 – IGN.com  
7 af 10 – Eurogamer.net

## Framtíðar nasistar

Nú styttest í PlayStation 4-tölvuna frá Sony, en hún lendir hér á landi í lok janúar. Á sama tíma dettur inn hellingur af leikjum og þeirra á meðal er skotleikurinn *Killzone: Shadow Fall* frá Sony.

Leikurinn gerist 30 árum eftir *Killzone 3*, en heimur *Killzone* hefur á þeim tíma breyst mikið. Leikmenn fara í hlutverk Lucasar Kellan og er það hans hlutverk að setja tappann í atburðarás sem gæti eytt heimahögum hans.

*Killzone: Shadow Fall* er fyrstu persónu skotleikur og mjög klassískur sem slíkur. Leikmenn vaða um fjölbreytt svæði með ýmis vopn við höndina og þurfa að ganga frá heilu herjunum af Helghast-illmennum, en þeir eru óvinir leiksins og minna óneitanlega töluvert á nasista Hitler.

Til að hjálpa leikmönnum í gegnum torfur óvina er lítið fljúgandi vélmenni sem leikmenn geta gefið skipanir, en þær eru meðal annars að ráðast á óvini, mynda skjöld, senda frá sér rafstraum til að aftengja allskyns varnir og búa til reipi sem leikmenn geta notað til að komast á milli staða.

Flest borð leiksins eru dæmigerð fyrir fyrstu per-

sónu skotleiki þar sem lítið er um val, en inná milli koma borð þar sem leikmenn þurfa að fara um opin svæði og ráða hvemig þeir ráðast í verkin. Þetta er skemmtileg tilbreyting sem gerir mikið fyrir leikinn. Stýringin í leiknum er mjög góð og spilar þar ný Dual Shock 4 stýripinninn mikið inni, en hann er einstaklega þægilegur og gerir spilun skotleikja mun auðveldari.

Fyrir utan söguþráð leiksins sem spannar í kringum 8 tíma í spilun, inniheldur leikurinn fullkomna netspilun sem virkar mjög vel og gerir heilmikið fyrir leikinn.

Grafíkin er einstök í leiknum og sýnir hann svo um munar hversu öflug tölva PlayStation 4 er þegar kemur að grafík, en leikurinn keyrir í fullri háskerpu án þess að hosta.

Ég hefði viljað sjá aðeins meiri fjölbreytni og nýjungar í þessum nýjasta *Killzone*-leik, en hann sýnir svo um munar hversu öflugan vélbúnað PlayStation 4 tölvan hefur undir húddinu og verður spennandi að sjá næstu leiki sem koma út á vélna.



ÓLAFUR ÞÓR JOELSSON



Vantar þig aukna orku?

# 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





**HÖNDLARDU HITANN ?**

THE ORIGINAL  
**TYRKISK  
PEBER**