

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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

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

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

áfram MIÐ-ISLAND

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

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



Miðasala á midi.is og miðasölu Þjóðleikhússins í síma 551-1200



Súkkulaðikökur eru ólöglegar í Norður-Kóreu



ÚLFUR ELDJÁRN

Fyrstu sex: 030976
Uppáhalds risaeðla: Sinocallopteryx
Lag á heilanum: Norway með Beach House
Að vera eða ekki vera: Með miða á Hamlet?

Mynd/Rósa Braga

Teknótónlist fyrir tölvuleikinn Hamlet

Úlfur Eldjárn semur tónlistina í uppsetningu Borgarleikhússins á einu ástsælasta verki leikskáldsins Williams Shakespeare, Hamlet.

„Hugmyndin hjá mér var upphaflega að hugsa þetta eins og ég væri að semja tónlist fyrir tölvuleikinn Hamlet en ekki leikritið,“ segir tónskáldið Úlfur Eldjárn um sitt nýjasta verk. Leikritið Hamlet með Ólafi Darra Ólafssyni í titillhlutverkinu var frumsýnt í Borgarleikhúsinu síðastliðinn laugardag en tónlist Úlfs gegnir lykilhlutverki í sýningunni. „Mig langaði að búa til hljóðheim sem væri í senn nútímalegur og forneskjulegur og til þess notaði ég hljóðfærasamsetningu sem minnir mann á herlúðra, trumbur og hirótónlist fyrri alda,“ segir Úlfur en inn í þessa hljóðfærasamsetningu blönduðust síðan allskonar áhrif, m.a. frá teknótónlist og ítalskri hryllingsmyndatónlist.

Hamlet verður seint flokkað sem léttmeti en Úlfur tók sig engu að síður til og las leikgerðina með upprunalega textann á ensku til hljóðsjónar áður en hann lagðist í tónsmíðina. „Það er

ótrúlega gefandi og hollt að brjótast í gegnum þennan texta. Maður ætti helst að lesa einn Shakespeare í hverjum mánuði.“

Hipsterinn Hamlet

Þrátt fyrir að fylgja þýðingu Helga Hálfánarsonar að mestu leyti er reglulega laumað að nútímaorðum á við „tagg“, „fokkings“ og „twerk“ í Hamlet Borgarleikhússins. Þar sem Hamlet stendur í frakka með leðurermum og úfið skegg er hann afar áþekkur ungum mönnum sem oft sjást mæla göturnar í miðbænum. Það virðist ekki hafa reynst erfitt að færa Hamlet til nútímalegs horfs enda bendir Úlfur á að áhrif verksins séu allt í kringum okkur, hvort sem það er í bíómyndum, tónlist eða bókmenntum samtímans.

„Í grunninn fjallar Hamlet bara um ungan mann sem er í uppreisn gegn samfélaginu. Þá

sögu er enn verið að segja á nýjan og nýjan hátt og við eigum auðvelt með að lifa okkur inn í hana,“ segir Úlfur og bætir því við að Cathcer in the Rye, Rebel Without a Cause, Star Wars og 101 Reykjavík séu allt afkomendur Hamlets.

Aðspurður um hvað framtíðin ber í skauti sér segist Úlfur vera að leggja lokahönd á gagnvirkt tónverk.

„Það heitir Strengjakvartett nr. ∞. Það virkar þannig að fólk getur farið á netið og hlustað á sína eigin útgáfu af verkinu í gegnum sérstakt viðmót sem ég er að þróa með Halldóri bróður mínum og Sigurði Oddssyni hönnuði. Svo er ég líka að fara á fullt að klára nýju sólplötuna mína,“ segir Úlfur en hann spilaði nokkur lög af plötunni á síðustu Airwaves hátíð sem annars hafa ekki heyrst opinberlega, hvorki fyrr né síðar. „Ég hlakka til að leyfa umheiminum að heyra meira af því.“



MÆLIR MEÐ...

FYRIR AFMÆLISUNNENDUR

Í kvöld og á morgun mun Stúdentakjallariinn fagna eins árs afmæli sínu með heljarinnar afmælisveislu. Í kvöld verða tónleikar með hljómsveitunum Tilbury og Húsbandinu en annað kvöld munu þeir Ari Eldjárn, Bergur Ebbi, Eysteinn Sigurðarson og Orri Eiríksson fremja gott grín. Ókeypiss er inn á bæði kvöld, eins og í allar betri afmælisveislur, og allir velkomnir.



FYRIR HUGLEIDENDUR

Nú eru hafnir á ný ókeypis jóga tímar í Hinu húsinu fyrir fólk á aldrinum 16-25 ára. Verða þeir á hverjum þriðjudegi kl. 17:00-18:30 næstu tvo mánuðina. Tímarnir munu samanstanda af jóga stöðum, öndunaræfingum, slökun og hugleiðslu og er engin reynsla nauðsynleg til að koma og prófa.

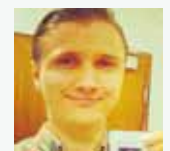


FYRIR KVIKMYNDAUNNENDUR

Á morgun hefst hin árlega franska kvikmyndahátíð í Háskólabíói og stendur hún yfir í tvær vikur. Hátíðin verður sett með sýningu gamanmyndarinnar Eyjafjallajökull sem snýst um afleiðingar gossins í samnefndum jökli árið 2010. Jafnframt verða sýndar átta aðrar franskar bímyndir á sýningunni, þar á meðal tvær teiknimyndir. Hægt er að kaupa sérstakan fimm mynda afsláttarpassa í miðasölu Háskólabíós á 3.900 kr.



VIKAN Á FACEBOOK



Atli Fannar Bjarkason
Er séns að þeir virkustu í athugasemdum hati listamanna-

launin svona mikið vegna þess að þeir halda að Góí hafi hirt þakann eins og hann leggur sig árið sem Hringekjan var á dagskrá? 13. janúar kl. 19:47



Bubbi Morthens
Handbolti er sól. 12. janúar kl. 15:37



Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir
heimildamynd um konu sem er 300 kíló, eða heimildamynd

um hættulegustu fangelsi í Rússlandi...erfitt val á Netflix og leiðinlegt að Spiderman 2 er búin að stöð 2 en hún byrjar nú aftur í nótt...legg mig bara þangað til. 5. janúar kl. 18:02

www.facebook.com/monitorbladid

BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 4 úrræði fyrir einmana sálir í Japan má finna á síðu 6.
- 47 vegglistaverk voru skráð í Reykjavík árið 2012.
2. sýning Mið-Íslands var frumsýnd í síðustu viku.
- 3 ár á Haukur Harðarsson að baki á RÚV.

MONITOR@MONITOR.IS

Ritstjórn: Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is), Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is) (fæðingarorlofi) **Framleiðslustjóri:** Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Bláðamenn:** Rósa María Árnadóttir, Auður Albertsdóttir, Líska Hafliðadóttir (fæðingarorlofi) **Forsíða:** Árni Sæberg (saeberg@mbl.is) **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbl.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

ÞA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Skammdegiskæró

Ég ætlaði að fá mér skammdegiskærustu, en það tekur því eiginlega ekki úr þessu,“ sagði ónefndur vinur minn nýlega í umræðum um ástarlíf hans. Mér þykir hann full jákvæður þar sem það er alltof langt eftir af vetrinum í mínum huga. Ólíkt umræddum vini mínum á ég hinsvegar heilsárskærasta sem kemur í veg fyrir að ég gráti mig í koddann á kvöldin af skammdegispunglyndi með því að horfa með mér á sjónvarpið og vaska reglulega upp.

Hugmyndin um skammdegiskærasta er í mér þó alls ekki ókunnug og það sama má eflaust segja um mjög marga unga Íslendinga. Það er jú svo gaman að vera á lausu á sumrin, detta í óvæntan sleik á útihátíð eða labba heim með nýjum vini í miðnætursólinni. En þegar það verður kalt er fátt notalegra en að eiga einhvern að sem er til í að liggja með manni undir teppi á föstudagskvöldi og troða sig út af nammi yfir Friends.

Ég hef hinsvegar aldrei heyrt neinn viðurkenna löngun í skammdegiskærustu jafn skammlaust og þennan vin min. Það má

eiginlega ekki viðurkenna að mann langi bara í samband til styttri tíma enda þykir það gríðarlega ljótt gagnvart hinum aðilanum að lokka viðkomandi í samband á fólkskum forsendum. Væri lífið ekki aðeins skemmtilegra ef þurfsandi skammdegissambandsfíklar gætu bara rætt væntingar sínar opinskátt og hjúfrað sig svo saman í nokkra mánuði.

Við eigum víst öll að vera að leita að ástinni (samt ekki) en það er nokkuð ljóst að við erum ekki öll að leita að heilsársdekkjum í djöbbið. Sumir vilja bara nagladekk til að koma sér í gegnum versta slabbíð. Ég mæli með því að hugtak-ið um skammdegiskæró verði fært í orðabók því við vitum öll að það er þörf viðbót við íslenska tungu.

Ástarkveðjur Anna Marsý



Spennufíklar fara í uppistand

Síðastliðin föstudag frumsýndu þeir félagar í **Mið-Íslandi** nýja sýningu sem ber heitið *Áfram Mið-Ísland*. Einn meðlimur uppistandshópsins, **Bergur Ebbi**, sagði **Monitor** undan og ofan af lífinu í gríninu.



BERGUR EBBI (fyrir miðju)

Fyrstu sex: 021181

Lag á heilanum: Ég fæ ekki lög á heilann, en ég fæ tíðnir á heilann. Núna er ég með 1438 hz á heilanum, þá er ég mest hrifinn af gulum lit og með craving í kjúkling ... Ég ætla að hringja í lækinn minn núna.

Fyndnasta Youtube-myndband: Ég var að horfa á einhverja menn teipa ketti við fjarstýrð þyrludrón með gopro-myndavélar og fljúga þeim inn í kvenna-sturtuklefa þar sem það var ekki vatn að koma úr sturtunum heldur ógeðs-drykkir. Nei. Bíddu. Það á eftir að gera svoléiðis myndband. Það er eina myndbandið í heiminum sem á eftir að gera. Fokk.

Uppáhalds ostur: Cheddar (það var líka uppáhaldsostur Elvis og Georgs fimmta)

Æskuátrúnaðargöð: Jóhannes Páll páfi (út af fótunum)

Nú eruð þið Mið-Íslands-menn talsvert vanir því að koma fram. Var stressið enn til staðar fyrir frumsýningu eða eruð þið löngu komnir yfir slíkt?

Það er mikil spennan í manni áður en maður fer á svið, og það er nauðsynlegt enda byggist uppistand mikið á spennu. En við erum ekki stressaðir, allvega ekki lengur, það nennir heldur enginn að horfa á stressaðan uppistandara. Nema kannski ef hann er gulur í framan af stressi og þurr í munnum, en þá er maður að hlæja að honum en ekki með honum, ef maður þá hlær nokkuð.

Maður fær það á tilfinninguna að sýningarar séu langt því frá meitlaðar í stein. Breytast þær mikið eftir því sem líður á sýningarferlið?

Já, þær breytast slatta. Það má líkja þessu við brandara eða sögu sem maður segir, hún verður oftast skemmtilegri og ýktari þegar maður er búinn að segja hana nokkrum sinnum.

Hvernig er ferlið bakvið grínið? Vinnið þið saman að því efni sem þið notið?

Við semjum þetta að mestu sitt í hvoru lagi en svo horfum við mikið á uppistandið hver hjá öðrum og komum með lagfæringa-punkta og tips varðandi flutning. Það hjálpar mikið að vera í hóp. Við erum líka í samskiptum við aðra grínista, bæði reynslubolta og líka yngri krakka, og skiptumst á hugmyndum.

Farið þið í karakter á sýningum? Þú virðist stundum rosalega reiður maður á sviði sem þú virðist aftur á móti engan veginn vera í raunveruleikanum.

Nei. Ég fer ekki í karakter. Ég er bara ég sjálfur. Það er einn galdurinn við uppistand. Ég segi bara það sem ég meina og með tilfinningum sem ég bý yfir. Ég held reyndar að það sem hér er kallað reiði sé frekar mikil einföldun í hugtakanotkun. Ég er orkumikill á sviði og tala af ákafa og þannig er ég í raun og veru. Reiði er eitthvað sem ég tengi frekar við neikvæðar tilfinningar, jafnvel hatu, og það á varla við um mig á sviði enda nota ég ekki einu sinni eitt stakt blótsyrði í mínu „show-i“. Persónulega vil ég hafa uppistand orkumikið, bæði þegar ég flyt það sjálfur og líka þegar ég horfi á aðra. Mér finnst maður skulda áhorfendum það.

Hvað er það besta við að stunda uppistand?

Það er það besta í heimi. Allt getur gerst. Það má vel vera að það hafi verið rosalegt kikk að vera í hljómsveit árið 1960 en þannig er það ekki lengur. Þeir sem vilja gera eitthvað spennandi eða sjá eitthvað spennandi, jafnvel hættulegt, þeir sækjast í uppistand.

En það versta?

Æi bara þetta klassíska. Það er alltaf stutt á milli hláturs og gráts í öllu í lífinu.

Hafið þið einhvern tíma lent illa í framköllum eða púi?

Nei, við komum reyndar eiginlega alltaf vel út úr framköllum. Uppistandarar ná yfirleitt að snúa því sér í vil. Ég man aldrei eftir að það hafi verið þúað á okkur en við höfum orðið vitni að drykkjulátum á mjög háu leveli, þannig að það hafði áhrif á sýninguna.

Hver er verst brandari sem þú hefur sagt á sviði?

Verst er bara að segja brandara sem enginn skilur. Þá fær maður bara þögn. Það er glatað. Ég minnst þess ekki að hafa sagt brandara sem sveið salinn of mikið en það er til fullt af dóti á Íslandi sem fólk vill ekki gera grín að.

Sumir brandararnir ykkar eru svolítið grófir, eins og gengur og gerist, hvernig vitið þið hvort þið séuð að fara yfir strikið?

Þegar vinsældirnar dvína þá hefur maður farið yfir strikið. Það hefur komið fyrir fjölmarga á Íslandi sem og erlendis. Ég held að maður ætti að tala sem minnst um þetta, bara reyna að vera auðmjúkur, sanngjarn og kunna að skammast sín þegar svo ber undir, þá ætti maður að hafa það af í þessum heimi.

Eruð þið félagar fyndnir dagsdaglega eða vippið þið fyndninni bara út fyrir sérstök tilefni? Er pressa á ykkur og fyndnina í partýum og fjölskylduböðum?

Þetta er cirka 50/50 skipting á milli grínista. Sumir eru alltaf í stuði, að þóknast fólk og vera fyndnir sama hvar þeir koma. Hinir eru bara fyndnir uppi á sviði og nánast þunglyndir þess utan. Ég vona samt og trúi að mér hafi tekist að lenda þarna mitt á milli því það er gott að vera laus við öfgarnar.


Er eitthvað sérstakt „slott“ sem er best að vera í? Hvernig ákveðið þið hver ykkar er hvar í röðinni þegar þið komið fram?

Við skiptum þessu jafnt á milli, það heldur líka sýningunni lifandi og kemur í veg fyrir að þetta verði of mikil rútína. Mér finnst nánast ekki skipta neinu máli hvar maður er í röðinni því þessi sýning er keyrð á svo hárru orku allan tímann. Það á að vera neistaflug allan tímann, frá því að Jóí mætir á svið með fyrstu kynningu og kveikir í mannskapnum og þar til við erum búnir að hneigja okkur.

Full búð af nýjum vörum



FYLGSTU MEÐ ÞVÍ NÝJASTA Á FACEBOOK OG INSTAGRAM

 facebook.com/veromodaiceland @veromodaiceland

VERO MODA[®]

Krínlunni og Smáralind

Hefðbundin sambönd virðast vera á undanhaldi í japönsku borgarsamfélagi. Í Japan býr fleira fólk yfir 65 ára og færri undir 15 ára en nokkurs staðar annars staðar í heiminum miðað við höfðatölu og fólksfækkun er mikil. Æ fleiri Japanir setja starfsferilinn í fyrsta sætið og þar sem samkeppnin á atvinnumarkaði er mikil eru margir sem sniðganga hefðbundin vina- eða ástarsambönd. Í kringum þessa nándarlausu einstaklinga hefur sprottið upp mikill iðnaður sem ætlað er að veita þeim ást og blíðu án nokkurra skuldbindinga. Monitor kynnti sér þjónustu fyrir einmana einstaklinga í Japan.



KÚRBARIR

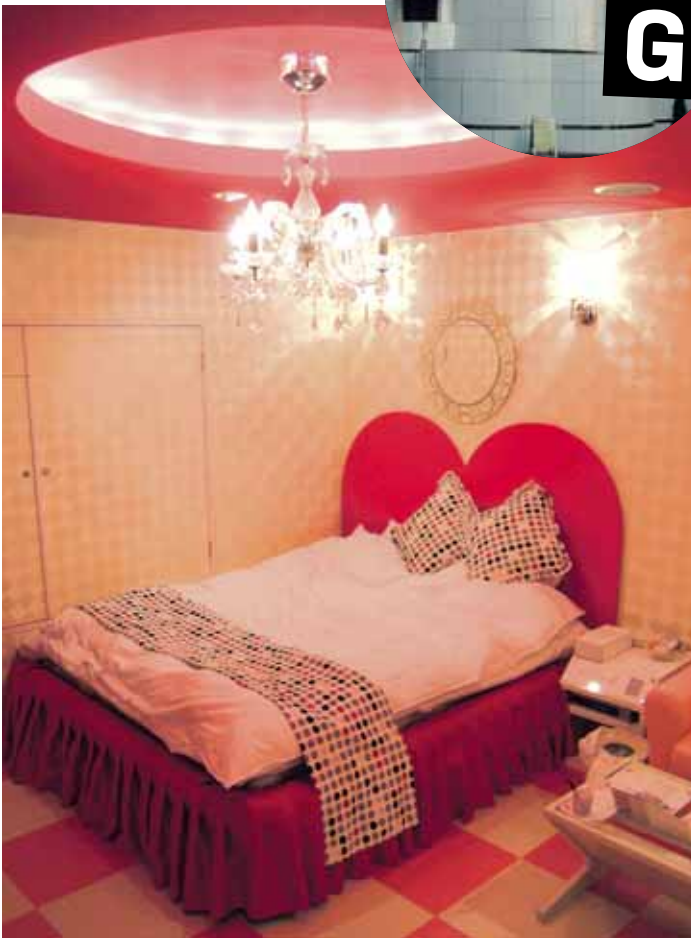
Það er eitt að sofa hjá og annað að sofa með. Kúrbarir (e. cuddle cafés) bjóða þér upp á seinni kostinn, þ.e.a.s. að hvíla þig með japanskri stúlku. Fyrsti kúrbar Japans, Soineya, var opnaður í september 2012. Kúrið sem þar fer fram mun ekki vera kynferðislegs eðlis heldur snúast um að veita nánd og hlýju sem margir Japanir fara annars á mis við. Það er ekki þar með sagt að þjónustan sem veitt er á kúrörum geti ekki veitt viðskiptavininum kynferðislega útrás enda geta gestir með fótablæti borgað aukalega fyrir að nudda fætur stúlkunnar eða fyrir að fá fótanudd. Samkvæmt verðlistanum getur kúrfélaginn einnig hreinsað á viðskiptavininum eyrað með eymapinna og nýlega var loksins hægt að greiða fyrir að nota rass kúrfélagans sem höfuðpúða. Þá er hægt að borga fyrir að horfast djúpt í augu eða að vera klappað á kollinn. 20 mínútna kúr kostar í kringum 3000 krónur en vilji viðskiptavinurinn kúra í fangi stúlkunnar kosta hverjar þrjár mínútur 1000 krónur aukalega.

KISUKAFFIHÚS

Gæludýr eru sjaldan leyfð í íbúðarbyggingum í Tókýó. Til að veita upp á móti því geta íbúar borgarinnar komið við á dýrakaffihúsum þar sem sem hundar, kanínur eða jafnvel uglur leika lausum hala. Langvinsælust þessara kaffihúsa eru kisukaffihúsin en í borginni má finna tugi slíkra. Þar geta gestir klappað, leikið við og gefið köttunum nammi og notið kaffibolla í leiðinni sem oftast er ekki er skreyttur með kisu-kaffilist. Kisurnar eru sjaldnast af hreinræktuðum tegundum heldur ósköp venjulegir blendingar eins og þeir sem þú sérð á rölti um Vesturbæinn. Helstu viðskiptavinir kaffihúsanna eru ungar konur í leit að einhverskonar félagsskap eða hlýju og það mun vera nokkuð algengt að fastakúnnar kisukaffihúsanna taki sér veikindadag frá vinnu til að eyða með kisunum, séu þeir þjakaðir af stressi. 10 mínútur á slíkum kaffihúsum kosta í kringum 200 krónur en eins þarf að sjálfsgöðu að greiða fyrir kaffið.

ÁSTARHÓTEL

Ástarhótel finnast víða um heim en nafngiftin kemur frá hinu upprunalega Hotel Love sem opnað var árið 1968 í Osaka. Hótelin eru hönnuð til skyndikynna enda eru herbergi ástarhótela gjarnan aðeins bókuð í einn til þrjár klukkutíma í senn. Yfirleitt er ekki hægt að panta herbergi heldur mæta gestirnir einfaldlega á staðinn og eiga samskipti sín við sjálfsala í stað starfsfólks. Ástarhótel Japans eru eins mismunandi og þau eru mörg. Sum þeirra eru sérstaklega hönnuð fyrir fólk með ákveðna blætishneigð (s.s. BDSM eða Hello Kitty) en önnur láta lítið yfir sér og eru eins og venjuleg hótél að flestu leyti. Ástarhótelin þykja sérlega hentug til einnar nætur gamans eða viðlíka skemmtana skyldi viðskiptavinurinn vilja meira næði en býst á heimili viðkomandi eða jafnvel þykja of mikil skuldbinding að sofa hjá á heimili annars hvors aðilans.



GESTGJAFAR KLÚBBAR

Víða í Japan má finna svokallaða gestgjafaklúbba (e. host club / hostess club). Þessir skemmtistaðir bjóða upp á félagsskap karla eða kvenna sem drekka með viðskiptavininum sínum og halda uppi samræðum við þá. Einnig eru til klúbbar þar sem transfólk er í gestgjafahlutverkinu. Gestir borga ákveðna fjárhæð fyrir þann tíma sem eytt er á klúbbnum en einnig fyrir drykkjarföng sín og gestgjafans sem og aukagjald vilji viðkomandi velja við hvaða gestgjafa hann talar. Ólíkt strippstöðum bjóða klúbbar með kvenkynsgestgjöfum almennt ekki upp á nekt en karlkynsgestgjafar eiga hinsvegar til að fækka fötum eða dansa. Algengast er að karlarnir klæðist jakkaötum á vinnutíma og séu vel til hafðir en helsta markmið þeirra mun vera að gefa gestum sínum „kærasta-upplifunina,“ án þess að stunda með þeim kynlíf. Klúbbarnir eiga um margt skylt við vændishús og starfsemi þeirra leiðir stundum til vændis en gestgjafar eru þó langt í frá lagðir að jöfnu við vændisfólk í Japan. Gestgjafar eiga meira skylt að hafa þekkt þá í nokkurn tíma. Viðskiptavinir klúbbanna eru tilbúnir að borga hátt verð og koma oft fyrir góða upplifun og gestgjafarnir geta grætt umtalsverðar fjárhæðir á starfinu, þá sérstaklega karlmennirnir.





HÖNDLARDU HITANN ?

THE ORIGINAL
**TURKISK
PEBER**

LEMON BASIL KJÚKLINGUR

Það sem þú þarft:

- Kjúkling (leggi og læri)
- 1-2 sitrónur
- Handfylli af ferskri basilíku
- Góða ólívuolíu
- Hvítlauksrif fyrir hvern kjúklingabita
- Salt og pipar

Lykilatriði í þessum rétti er að láta kjúklinginn standa við stofuhita í klukkustund áður en hann er eldaður til þess að hann verði lungamjúkur og safaríkur.

Það fyrsta sem ég geri er að nudda kjúklinginn upp úr góðri ólívuolíu og krydda hann vel með ferskum pipar og smá-maldonsalti. Í lokin sting ég hvítlauksrifi inn í eða undir hvern bita.

Grillið kjúklinginn við 200 gráður í ofni í u.þ.b. 25 mín. eða þangað til að hann er orðinn gylltur og stökkur. Bætið yfir kjúklinginn sitrónusneiðum og basilíku. Mikilvægt er að hella smá-olíu yfir í



lokinn til að koma í veg fyrir að sitrónan og basilíkan þorni upp.

Kjúklingurinn er síðan settur aftur inn í ofn og grillaður í 5-10 mín. (fer eftir stærð bitanna).

Þegar kjúklingurinn er tilbúinn er tilvalið að nota ólívuolíuna og gúmmelaðið úr ofnbakkanum til að „drissla“ kjúklinginn. Sumum finnst gott að setja soðið líka yfir tagliatelle. Það er gott að bera réttinn fram með gufusoðnum gulrótum og spergilkáli.



KÓSÝ

PEYSA: NIKE
BUXUR: FILIPPA K
SKÓR: NIKE PEGASUS

ORKU BOOST

- 5 bananar
- 1 bolli af bláberjum
- 1 kiwi
- chia-fræ
- vatn

Bætið meira af chia-fræjum og smá-kanil ofan á. Bananar eru númer 1, 2 og 3 á innkaupalist-anum mínum, gæti ekki lifað án þeirra. Algjört möst!



stíllinn

Rósa María Árnadóttir
rosamaria@monitor.is

SPARI

TOPPUR: IRO

PILS: ZARA

SKÓR: ZARA

Alltaf að prófa eitthvað nýtt í eldhúsinu

Stíllinn fékk Helgu Gabríelu Sigurðardóttur til sín í vikunni, 22 ára gamla fegurðardís með ýmislegt á þrjónunum. Helga Gabríela hefur ástríðu fyrir mat, rekur veitingastaðinn Local, heldur uppi matarbloggi og er einstaklega mikil smekkkona.

Stíllinn kíkti á uppáhalds, hversdags, spari, kósý og „út á lífið“ dress Helgu þessa stundina ásamt nokkrum hollum og gómsætum uppskriftum sem allar má finna á bloggsíðu hennar, www.helga-gabriela.com.

Helga Gabríela, hvernig myndir þú lýsa sjálfri þér og þínum stíl?

Ég er mjög jákvæð og glöð manneskja. Ég er með mikla matarást, hef áhuga á öllu því sem tengist því að næra líkama, huga og sál.

Hvað ertu að bardúsa þessa dagana?

Ég hef verið að vinna, ásamt öðrum, að undirbúning opunar veitingarstaðarins Local en staðurinn var opnaður síðastliðinn október í Borgartúni 25. Okkur fannst hafa vantað veitingastað í Reykjavík sem býður upp á hollan skyndibita á viðráðanlegu verði. Við búum til salat eftir óskum viðskiptavinarins ásamt því að selja okkar eigin salöt, samlokur, ferska djúsa og margt fleira hollt og gott. Við bjóðum upp á að maturinn sé tekinn með og langflestir viðskiptavinir okkar sækja matinn. Við höfum ferskleikan í fyrirrúmi og búum matinn okkar til samdægurs. Viðtökurnar hafa verið frábærar.

Hefur þú alltaf haft gaman af tísku og matreiðslu?

Síðan ég man eftir mér hef ég haft mikinn áhuga á matargerð, ásamt því að finnast gaman að „dressa“ mig fint upp.

Hver er þinn uppáhalds matur?

Vá þetta er erfið spurning. Ég er alltaf að prófa eitthvað nýtt í eldhúsinu.

Áttu þér einhverja tískufyrirmynd, einhver sem veitir þér innblástur?

Ég á ekki tískufyrirmynd, en mér finnst gaman að fylgjast með ákveðnum persónum eins og t.d. Loni Jane ljósmyndara og hönnuði og stílistanum Man Repeller.

Í hvaða búðum verslar þú helst hér á Íslandi?

Mér finnst voða lítið hægt að kaupa fót hérna heima, en ég versla þó nokkuð í Zara.

Hver eru þín bestu kaup fyrr og síðar?

Án efa 66° North-úlpan mín, hún er alveg búin að bjarga mér í vetur.

Hvað er algjört möst fyrir veturinn að þínu mati?

Góðir vetrarskór og Black Orchid-varalitur frá Make Up Store.

HNETU, SÚKKULAÐI, KAFFI DRAUMUR

Þessar sneiðar eru gómsætar, það er erfitt að hætta að borða þær. Botninn er blanda af döðlum, kakó, hnetum og kanil. Kremið er úr kasjúhnetum og lífrænu kaffi. Til að setja punktinn yfir i-ið set ég dökk, bráðið súkkulaði og hráfæðis karamellu ofan á.



Kasjú - kaffi - vanillu - krem

- 2 bollar af hráum kasjúhnetum
 - 3 matskeiðar af bráðnu kakó smjöri
 - fræ úr vanilla rót, má ráða
 - 1/4 bolli af hlynsírópi (agave eða hunangi)
 - 1/3 bolli af mjög sterku, síuðu lífrænu kaffi
- Blandið vel saman og geymið til hliðar.

Botninn

- 1/2 bolli valhnetur
- 1/2 bolli pekanhnetur
- 1 bolli döðlur
- 2 teskeiðar af kakódufti
- 1 teskeið af kókosolíu
- klípa af kanil

Karamellan

- 3/4 bolli hlynsíróp/dökkt agave
- 2 teskeiðar af möndlusmjöri
- 1/4 teskeið maldonsalt

Setjið hneturnar saman í blandara svo að úr verði gróft duft, bætið restinni af hráefnunum við og hrærið saman. Pressið það síðan í botninn á mótinu ykkar. Setjið kremið á og leyfið þessu að vera í ísskáp yfir nótt. Endilega bætið svo við karamellunni og bráðnu súkkulaði á til að fullkomna bragðið.

ÚT Á LÍFIÐ

BLÚSSA: **SELECTED**
LEDURPILS: **SELECTED**
SKÓR: **ZARA**



MORGUNGRAUTUR

- Jarðaber
 - Döðlur
 - Kiwi
 - Bananar
 - Ýmis fræ
- (settar í bleyti í kókosvatn)
- Kókos jógúrt
 - Smá lífrænt hunang



HVERSDAGS

TOPPUR: **ZARA**
BUXUR:
VINTAGE-GALLABUXUR
SKÓR: **GS-SKÓR**



HRÁ LASAGNA

- 1 kúrbítur

Kasjú-ostur

- 2/3 bolli kasjúhnetur
- 2 hvítlaugsgeirar
- 1 matskeið af sítrónusafa
- 1-2 teskeiðar af þurrkuðu rósmarín
- salt og pipar
- vatn, eftir þörfum

Brokkólí og sólþurrkaðir tómatar

- pestó

- 1/2 haus af brokkólí
- 2 matskeiðar af sólþurrkuðum tómötum
- 1 matskeið af olíuolíu (einungis ef sólþurrkuðu tómatararnir voru ekki í olíu)
- salt, pipar
- vatn eftir þörfum

Annað álegg

- sveppir



- tómatar
- basil-lauf
- spírur

Til að gera botninn: skerið kúrbítinn í mjög þunnar sneiðar, setjið til hliðar. Til að gera ostinn: blandið öllum hráefnunum saman í blandara þar til það verður þykkt og mjúkt, bætið eins litlu vatni við og mögulegt er. Setjið til hliðar.

Til að gera pestóið: blandið öllum hráefnunum saman í blandara þar til það verður þykkt og mjúkt, bætið eins litlu vatni við og mögulegt er. Setjið saman: pestóið fer ofan á súkínílið og svo má blanda öllum hráefnunum saman að vild! Ostinn ofan á og fleiri álegg - frjálst og skemmtilegt.



BERJABOMBA

- Jarðarber
 - Bláber
 - Hindber
 - Spínat
 - Fersk möndlumjólk
- Toppað með kókos og

**LOKSINS, ÍPRÓTTATOPPUR
MEÐ STUÐNINGI VIÐ HVORT
BRJÓST FYRIR SIG.**



LITIR:

- Bleikur ■
- Svartur með bleikri rönd ■
- Svartur með grænni rönd ■
- Fjólublár ■

CW-X VERSATX STUÐNINGSTOPPURINN:

Ólíkt flestum íþróttatoppum, þar sem brjóstin eru ekki aðskilin, tryggir VersatX stuðningstoppurinn hvoru brjósti um sig fjöðrun, sem auðveldar alla hreyfingu og eykur stuðning og þægindi.

STUÐNINGUR

Fimm punkta stuðningur innbyggður í hvora skál með stuðningsvefnum CW-X Targeted Support Web™.

SVEIGJANLEIKI

Franskur rennilás á hlýrum og krækjur á baki tryggja að toppurinn smellpassar.

RAKADRÆGNI

Innbyggt teygjanlegt net undir hvorri skál hleypir út raka.



www.cw-x.com

Móðurfyrirtæki CW-X®, Wacoal Corporation, er einn stærsti nærfataframleiðandi í heimi og selur yfir 35 milljónir toppa árlega um allan heim.

Söluastaðir: Útílf www.utilif.is • Intersport www.intersport.is • Afreksvörur www.afrek.is • Sportís www.sportis.is • Crossfit Reykjavík www.cfr.is
Örninn www.orninn.is • Stoð www.stod.is • Hlaup - vefverslun www.hlaup.is • Atlas göngugreining www.gongugreining.is

Bullar ekki í beinni

Haukur Harðarson segir starf íþróttafréttamannsins vera draum í dós þrátt fyrir að hann hafi í raun aldrei dreymt um að starfa í fjölmiðlum. Hann kippir sér lítið upp við daglegt amstur sjónvarpsins en finnur fyrir mikilli pressu í Trivial.



UPPÁHALDS:

Nammi: Flest frá Haribo og Sambó-Þristurinn.

Íþróttamaður: Páll Kolbeinsson, körfuknattleiksmaður, án vafa.

Vikudagur: Mánudagar þegar ég kemst í vikulega boltann með félagunum.

Sjónvarpsþáttur: Seinfeld.

Strumpur: Kári Hrafnsson, bróðursonur minn.

Grænmeti: Brokkolí eða franskar kartöflur.



er ennþá meira svekkjandi er að íslenska liðið hitti bara ekki á góðan leik. Þrátt fyrir að Króatía eigi mjög sterkt lið þá vil ég meina að strákarnir hafi átt fullt inni.

Þú tókst viðtal við Eið Smára eftir leikinn þar sem hann, með tárin í augunum, kvaðst líklega ekki munu gefa kost á sér aftur í landsliðið. Áttir þú von á þessum viðbrögðum?

Alls ekki. Ég átti helst von á því að hann myndi segja að hann væri ekki búinn að ákveða sig. Mér fannst ég verða að spyrja hann þar sem hann var búinn að leggja svo mikið í þessa undankeppni og það vita það allir að hann er kominn á seinni ár síns glæsta ferils. Svo frans maður hálfpartinn þegar maður sá í hvað stefndi. Ég hugsaði meðal annars um að spyrja hann að einhverju öðru til að létta á andrúmsloftinu. En mér fannst ég skynja að þetta væri eitthvað sem hann myndi vilja koma frá sér. Þetta var tilfinningarík stund fyrir hann og fyrir alla í landsliðinu. Ég er mjög glaður að hafa ekki klúðrað neinu, þetta var fallett augnablik. Ég horfði á þetta seinna og viðurkenni það alveg að ég fékk smá-gæsahúð. Það var ótrúlegasta fólk sem tjáði sig um þetta og aftur sá maður hvað íþróttir snerta við fólk.

Christiano Ronaldo hefði örugglega bara kýlt mig í magann.

Það gerist líklega ekki oft hjá erlendum miðlum að íþróttafréttamenn faðmi viðmælendur sína?

Nei, það var algerlega ósjálfrátt. Ég hugsaði ekkert út í það þannig lagað. Þetta var mjög óraunverulegt augnablik fyrir mig. Allir í þessu landsliði eru einhvern veginn samferðamenn mínir nema Eiður Smári. Hann er svo mikil goðsögn í mínum augum. Ég hef alltaf verið mikill Chelsea-maður og þegar hann gekk til liðs við Chelsea á sínum tíma var ég svona 14 eða 15 ára. Að standa þarna 12 árum síðar og sjá þetta viðtal vera komið út um miðla út um allan heim er mjög súrrealískt, sérstaklega eftir á.

Ég hef ekkert heyrð í Eið Smára en ég vona bara að hann sé ánægður með þetta viðtal. Hann varð auðvitað vinsælasti maður landsins, hefði getað farið beint í forsetaframboð daginn eftir. Augnablikið var algerlega hans og ég er bara glaður að hafa ekki klúðrað því eins og ég segi. Ég veit ekki hvernig Twitter hefði litið út ef ég hefði truflað hinn heilaga Eið Smára á þessu augnabliki. Eiður Smári var líka góður að hafa tekið á móti faðmlaginu, Christiano Ronaldo hefði örugglega bara kýlt mig í magann.

Þrátt fyrir elskulega stemningu í Króatíu þá er heldur þungt yfir á RÚV þessa dagana vegna niðurskurðar og fjöldauppsagna. Hvernig tákist þið á íþróttadeildinni á við breytingarnar?

Maður upplifði þennan dag sem uppsagnirnar voru eins og maður væri á vígvelli. Þarna sá maður á eftir ótrúlega góðum vinum og samstarfsfélögum úr öllu húsinu þó svo að niðurskurðurinn á íþróttadeildinni stangi manni auðvitað næst. Þetta var ótrúlega furðulegt, þetta gerðist líka svo rosalega hratt og varð svo áþreifanlegt strax því margir hættu samdægurs. Auðvitað var þetta langerfðast fyrir þá sem fengu bréfið sjálfir og maður fór að hugsa um að verkenna sjálfum sér ekki of mikið að sitja eftir í þessum rústum. Eðli starfseminnar er hinsvegar þannig að hjólin verða að halda áfram að snúast þó svo að það hafi brotnað ansi mörg tannhjól í vélinni. Maður heldur enn þá í barnslega von um að þessir félagar komi aftur áður en langt um líður. Hversu raunsætt það er veit ég ekki en við erum ekki margir íþróttafréttamenn eftir og við söknum okkar féлага.

Hvað er framundan hjá þér á næstu vikum og mánuðum?

Nú er EM náttúrulega í fullum gangi og það er fátt sem lýsir upp skammdegið líkt og þegar landsliðið er að keppa á stórmótum. Svo eru vetrarólympíuleikar í Sochi í Rússlandi og lýsingar á hinum ýmsu íþróttagreinum. Ég hef mjög gaman af vetraríþróttum, finnst gaman á skíðum og viðurkenni alveg að ég hef oft horft á skautadans með ömmu inni í stofu. Ég var skiptinemi í Bandaríkjunum árið 2004 og þá var stjúpustir mín þar að reyna að komast í bandaríska landsliðið í skautahlaupi. Hún kemst loksins á Ólympíuleikana núna í Sochi. Það væri rosalega gaman að lýsa jafnvel keppni með henni. Svo er náttúrulega HM í Brasilíu í sumar og ég get ekki beðið eftir því. Við knattspyrnunördarnir minnumst oft liðinna tíma eftir því hvenær heimsmeistaramótin voru (hlær). Þau eru svona staksteinar í lífi manns tímalega séð.



Síðasta sem ég...

Síðasta borg sem ég heimsótti utan landsteinanna: Zagreb, höfuðborg Króatíu.

Síðasti veitingastadur sem ég borðaði á: Fiskmarkaðurinn.

Síðasti hlutur sem ég keypti mér: Svartar gallabuxur.

Síðasta bíómynd sem ég horfði á: Secret Life of Walter Mitty, hafði mjög gaman af henni.

Síðasti aðili sem ég knúsaði: Það var hún Bryndís mín.





„Ólafur Darri sýnir margar
hliðar Hamlets af snilld”
Sigurður G. Valgeirsson, - mbl.

SHAKESPEARE

HAMLET

ÓLAFUR DARRI

Tryggðu þér miða!

Fim 16/1 Kl. 20 **UPPELT**
Lau 18/1 Kl. 20 **UPPELT**
Sun 19/1 Kl. 20 örfá sæti
Fim 23/1 Kl. 20 **UPPELT**

Lau 25/1 Kl. 20 örfá sæti
Sun 26/1 Kl. 20 **UPPELT**
Fös 31/1 Kl. 20 **UPPELT**
Sun 2/2 Kl. 20 örfá sæti

Sun 9/2 Kl. 20 örfá sæti
Fös 14/2 Kl. 20
Lau 15/2 Kl. 20

Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is

VÍS Borgarleikhúsið





@thorunnantonia Vinalegt í vinnunni #Íslandgottalent



@eddasifpals Fróði að vinna með gott myndagrín.



@olafurarnalds Studio also makes for a nice place to watch handball... Áfram Ísland!



#monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Líka Monitor! Handbolti, gítarar, vinátta og Tæland. Fólki lætur ekki skammdegið trufla sig og er duglegt á Instagram í janúar.

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**.



@oligeir Tæland að tríta strákana vel. Tennis í 30 stiga hita :D



@selmabj 3 á palli :)



@bjoggi Rúmur sólarhringur í næsta leik á EM og er þetta vinnustöðin mín fram að leik... #Stúdera #SpiderTech #Harðfiskur #Maxfuel #Hreysti #Hollustumix #Pristur #Rúsínur #Djúpur #HollustanFyrirLeik #ÍslensktNammiEftirLeik #EM2014 #GustavssonHandball



@arongunnarsson Menn redda sér! Koma svo, Ísland



@snorrihelgason It's my flat mate Teitur's birthday. I'm taking him out for Thai food and strange beer. Good times. #djásnid #reggísnaðinn #27



@berglindfestival Æ svo sætir

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 fríðindaklúbbsi 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.
- Einkaðjálfarar.

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



BORÐA **DREKKA**

TYGGJA

WRIGLEY'S
Extra

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuafnis í tyggigúmmi

Undanfarin ár hefur orðið viss vitundarvakning í samfélaginu um veggjalist.

Vegglistaverk, sem áður fyrr var málað yfir, fá nú að njóta sín á veggjum Reykjavíkur óáreitt. Þetta orsakast af samvinnu borgarbúa, borgaryfirvalda og listamannanna sjálfra sem vinna en einnig spila eigindeur veggjanna stórt hlutverk enda þurfa þeir að gefa leyfi til listsköpunarinnar.

VEGGJALIST Í REYKJAVÍK

Krot eða list?

Orðabækur skilja skýrt á milli veggjakrots og veggjalistar:

- **Veggjakrot/graffiti:** texti eða teikningar, jafnvel e.k. málverk, án leyfis á almannafæri (t.d. húsveggjum, salernum), stundum með listrænt gildi.

- **Veggjalist (e. street-art) eða strætislist:** hugtak yfir ýmsar gerðir af sjónrænni list sem sköpuð er á almannafæri.

Veggjalist hefur oft verið tengd við veggjakrot en samkvæmt heimasíðu Reykjavíkurborgar gera starfsmenn hennar skýran greinarmun á þessu tvennu. Veggjakrot er með öllu ólöglegt í Reykjavík en veggjalist er gerð í samráði við húseig-

endur og borgaryfirvöld og er því lögleg.

Samkvæmt heimasíðu Reykjavíkurborgar hefur kostnaður vegna veggjakrots farið lækkandi með hverju árinu. Til að mynda var kostnaðurinn við hreinsunarstarf vegna veggjakrots 99 milljónir árið 2007 en aðeins 9 milljónir árið 2013. Getur það verið merki um aukna almenna vitund um tilvist veggjalistar sem og aukna sátt á milli vegglistamanna og borgaryfirvalda.

Árið 2008 var veggjakrot í Reykjavík kortlagt með heildstæðum hætti og var niðurstaðan sú að veggjakrot í borginni þakti þá 42 þúsund fermetra. Einnig kom þá í ljós að 34% veggjakrots var í miðborginni.

Árið 2012 var gerð samanburðarskráning af umhverfis- og skipulagssviði borgarinnar. Sást þá verulegur árangur af skipulögðu átaki gegn veggjakroti en samkvæmt þeirri skráningu þakti veggjakrot 16 þúsund fermetra borgarinnar árið 2012.

Borgin leggur mikla áherslu á að samstarf ríki á milli borgarinnar og vegglistamanna og nefnir þá Hjartagarðinn sem dæmi um það. Honum var þó lokað sumarið 2013 vegna byggingar Icelandair-hótelis á Hljómalindarreitnum þar sem Hjartagarðurinn var staðsettur.

VISSIR ÞÚ...

...að árið 2012 voru 47 skráð vegglistaverk í Reykjavík.

...að þekktasti strætislistamaður allra tíma er hinn breski Banksy en verk hans eru metin á 2,3 milljarða íslenskra króna.

...að fyrstu heimildir um strætislist eru 5 þúsund ára gamlar. Voru það teikningar í heillum ristadar með steinum.

...að flestar rannsóknir sýna að meirihluti þeirra sem stunda ólöglegt veggjakrot eru strákar á aldrinum 12 til 21 ára.

...að hugtakið graffiti er frá gríska orðinu grafein, „að skrifa“.



Skotleyfi á listamanninn

Sara Riel á langan feril að baki í listum en ásamt því að vera þekkt í vegglistaheiminum hefur hún einnig tekið þátt í fjölmörgum listasýningum bæði hér á landi og erlendis.



Hver er bakgrunnur þinn? Hvað kom til að þú byrjaðir að stunda veggjalist?

Eftir eitt ár í Listaháskóla Íslands náði útþráin yfirhöndinni og ég fór til Berlínar. Komst þar inn í listaháskólann Kunsthochschule BerlinWeißensee og tók svo master þar líka. Í Berlín var erfitt að verða ekki fyrir áhrifum frá borginni sem var verulega skreytt og ég komst fljótt í kynni við stráka sem voru virkir í senunni og í gegnum þá fékk ég innsýn og hugrekki til að byrja að nota götuna sem vettvang. Eftir að ég kom heim hef ég haldið áfram að vinna utan dyra jafnt sem innan. Með árunum hef ég hægt og rólega verið óvirkari í ólöglegu taggi og slíku, maður eldist, finnur nýjar leiðir til að framkvæma myndefni.

Hvernig gengur þetta fyrir sig? Frá hverjum færðu leyfi til þess að mála á vegg? Er þetta tímafrekt?

Fyrir stóru veggverkin hef ég leitað uppi húseigendur og beðið um leyfi, það er ekki annað hægt því að verkin taka langan tíma og ég þarf stillans eða körfubíl til að komast í þær hæðir sem ég mála í. Úðabrusinn er klassískt verkfæri graffara, enda þolir brúsamálningin harðari veðráttu og þekur stór svæði átakalaust, ég hins vegar hef ekkert sérstakt vald á úðabrusanum og aðhyllist mun fremur áferð og aðferðir akrílmálunar. Það tekur yfirleitt lengri tíma og ég er mun háðari veðri. Til að mynda tók Fönixinn (myndin hér að ofan) um 4 vikur.

Hvar eru vegglistaverkin þín aðallega staðsett?

Þau eru eru að mestu leyti í miðbænum, en einnig nokkur í nærliggjandi hverfum, reyndar er eitt í Asparfellinu í Breiðholti. Sýningin mín, Slangur (Y), var út um allt land og svo hef ég einnig gert veggjalist víða um Evrópu, Japan og Ameríku.

Hver er munurinn á graffítí og veggjalist?

Graffítí er eldra hugtak en veggjalist og snýst að mestu um leturgerð, tungumál og nöfn. Með graffítí segir listamaðurinn „ég var hér“ og tengist það að mínu mati þessari grunnþörf mannsins til að skilja eftir sig spor. Hinsvegar er veggjalist breiðara hugtak en graffítí og býður upp á fjölbreyttari efnistöð.

Nú eru tölurnar yfir kostnað borgarinnar vegna hreinsunar á veggjakroti/list að minnka með hverju árinu, afhverju gæti það verið?

„Hægt er að túlka það sem merki um ákveðna sátt. Kannski er viðhorfið að breytast, fólk er jafnvel með opnari hug gagnvart veggjalist. Svo má ekki gleyma að borgarstjórnin í dag er stútfull af listamönnum sem hafa mögulega dýpri innsýn á hvað er list heldur en fyrirrennar þeirra. Kannski vilja borgarbúar frekar sjá myndlist á leiðinni á milli staða heldur en fjöldaframleiddar auglýsingar sem stuðla að neyslu.“

Það var nokkuð umdeilt í sumar þegar Hjartagarðinum var lokað. Hvaða áhrif hafði hann tilvist veggjalistar í Reykjavík?

Hjartagarðurinn var algjör miðpunktur fyrir allskonar frábæra hluti. Þarna var fólk að mála saman, hlusta á eða spila tónlist, bara allskonar. Það að það sé búið að loka honum er klassískt dæmi um stað þar sem kapitalísk forgangsröðun nær yfirhöndinni yfir menningarlegan suðupunkt. Það er erfitt að segja hvort annar staður eins og Hjartagarðurinn spretti upp í miðbænum en það er aldrei að vita og vonandi.

Afhverju helduru að konur séu ekki eins áberandi og karlar í veggjalist?

Kannski hefur þetta með fullkonnunarárættu að gera, að þora ekki að vinna fyrir framan ókunnuga, að vilja ekki mistakast, eða jafnvel almennt áhugaleysi á slíkum vinnuáðstæðum eða vettvangi.

Við gerð veggjarverka gefur maður opið skotleyfi á sig og fólk er virkt í því að koma og spyrja, gagnrýna eða hrósa. Og það er einmitt þetta samtal sem ég hef áhuga á. Þú ert ekki í örygginu sem fylgir því að vera inn í stúdíói. Með veggjalist ertu í beinu samtali við borgarbúana sem fylgjast með verkinu þínu. Þeir gætu hrósað þér eða gagnrýnt, það gæti verið málað yfir hana eða henni breytt. Kannski eru konur hræddari við þannig samspil heldur en strákar. Verkin öðlast einnig sjálfstætt líf eftir að það klárast og þá er best að taka því sem kemur.

„Veðrið getur sett strik í reikninginn“

Guido van Helten er ungur vegglistamaður frá Ástralíu. Hann kom fyrst hingað til lands í apríl og hefur að mestu leyti verið hér síðan. Guido vinnur nú að því að skreyta vegg Hédinshússins og hefur það vakið mikla athygli.

Hvaðan kemur þú? Hvernig kom það til að þú byrjaðir að stunda street-art?

Ég er frá Brisbane í Ástralíu, en ólst upp í Melbourne sem er borg þekkt fyrir listir, menningu og graffití-list. Ég hreifst ungur af graffití-list og varð forvitinn um hvernig það var gert. Það leiddi til þess að ég prófaði sjálfur og stundaði ég það á unglingsárunum. Ég fór svo í háskólanám í listum þar sem ég sérhæfði mig í þrykklist og það leiddi mig þangað sem ég er komin með málverkin mín. Ég hætti í graffití-listinni til þess að einbeita mér að því að skapa eitthvað sem var nýtt fyrir mér. Ég lít á veggjalist sem mjög breitt hugtak sem inniheldur ýmsar gerðir af listrænum stílum sem eiga það allt sameiginlegt að vera málað á vegg.

Hvernig endaðir þú á Íslandi?

Ég kom hingað fyrst snemma í apríl á síðasta ári þar sem ég komst inn í svokallaða listamannsvist á Skagaströnd. Það var gífurlega spennandi ferðalag þar sem ég fór eins langt frá Ástralíu og mögulegt var. Einangrunin sem fylgir því að vera í litlum bæ norðarlega á Íslandi gaf mér tækifæri til þess að einbeita mér að mínum eigin stíl og þróa hann að þeim punkti sem hann er núna.

Hvar annarsstaðar hefur þú unnið?

Ég hef ferðast og málað í fjölmörg ár, sérstaklega á síðasta ári en þá vann ég hér, í London, Glasgow og Edinborg. Einnig hef ég unnið í Suð-Austur Asíu, Bandaríkjunum og útum alla Ástralíu.

Er einhver munur á því að stunda veggjalist hér á landi miðað við erlendis?

Já og nei. Hugmyndafræðilega er það sem ég er að

vinna að hérna einstakt fyrir Ísland og það hefur verið að þróast síðan ég kom hingað fyrst þar sem ég hef lært margt á þessu ári. Það eru einnig mörg atriði sem gera það að ákveðinni áskorun að stunda veggjalist hér á landi. Bæði er erfitt að nálgast mikið magn af málningu og svo er það náttúrulega veðrið sem getur sett strik í reikninginn. Þetta hefur samt allt mótað verkin.

Hvernig hefur dvölin á Íslandi verið? Hver hafa viðbrögðin verið við verkum þínum?

Ég held að það sé borin mikil virðing fyrir listum og menningu á Íslandi og hingað til hef ég aðeins fengið jákvæð viðbrögð við verkunum mínum. Ég bjóst aldrei við því að koma til Íslands til að gera veggjalist en ég er mjög glaður að ég kom hingað. Þessi frábæru viðbrögð sem ég hef fengið hafa leitt til þess að ég hef dvalið hér lengur en ég ætlaði í upphafi. Á hverjum degi hitti ég frábært fólk þannig að Reykjavík býður upp á gott umhverfi til þess að vera skapandi.

Hver er sagan bakvið veggina sem þú vinnur að núna við Hédinshúsið?

Veggirnir eru byggðir á ljósmyndum eftir ljósmyndarann Andrés Kolbeinsson sem ég fann á Ljósmyndasafni Reykjavíkur sem gaf mér leyfi til að nota þær. Þetta eru myndir frá uppsetningu Tilraunaleikhússins Grímu frá árinu 1961 á verkinu Læstar dyr eftir Sartre, en leikararnir á myndunum eru Helga Lóve, Erlingur Gíslason og Kristbjörg Kjeld. Markmiðið er að skapa sögu á milli myndanna á veggjunum. Auðvitað er sagan til í leikritinu en mig langaði að gefa hinum almenna borgara tækifæri til að skapa sína eigin sögu á meðan horft er á verkið á leið til vinnu eða skóla.

Hello, Benjamin!
Carter-Rush Hour 2

KVIKMYND

Siðleysi og ómenning

Þegar stórmenni á borð við Martin Scorsese og Leonardo DiCaprio leiða saman hesta sína má oftast en ekki búast við flugeldasýningu. Nokkuð örugglega er hægt að fullyrða að nýjasta afurð þeirra, The Wolf of Wall Street, hafi boðið upp á eina slíka.



Sú staðreynd að hún sé byggð á sönnum atburðum yfir einungis undir bilunina sem átti sér stað í fjármálaheiminum á þessum tíma og hefði maður haldið að peningamógúlar dagsins í dag hefðu lært eitthvað á framferði fyrirrennara sinna.

Kvikmyndin segir frá Jordan Belfort sem alltaf hafði þann draum að verða verðbréfamiðlari en blautur á bakvið eyrun og með enga reynslu gengur honum illa í starfi þangað til hann stofnar sitt



HJÁLMAR KARLSSON

THE WOLF OF WALL STREET



bréf sem voru á gráu svæði og „ekki beint lögleg“, eins og hann orðar það sjálfur, auðgast hann hratt og mikið. Á örfáum árum er hann svo orðinn moldríkur, með vændiskonur í hverju horni, neytandi eiturfja eins og þau sé Smarties-kúlur og gjörsamlega siðblindur.

Nánast undantekningalaust stelar DiCaprio senunni og þó svo að mótleikarar hans á borð við Jonah Hill spili sín hlutverk lýtalaust þá komast þeir ekki með tærnar þar sem okkar maður hefur hælana. Þrátt fyrir að vera þrjú tímar að lengd situr maður fastur við skjáinn allan tímann og leiðir Scorsese áhorfandann í rússíbanareid um spilltan og ógeðfelldan heim Wall Street þar sem greinilega er ekki allt með felldu. Mig grunar að með þessu nýjasta hlutverki sínu hreppi Leonardo hin langþráðu Óskarsverðlaun sem hann hefur svo lengi beðið eftir.

Ég vona svo sannarlega að engum finnist þessi lífstíll heillandi og vonandi að kvikmyndin verði vakning fyrir þá sem stunda viðskipti af þessu tagi úti í hinum stóra heimi.



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Me, Myself and Mum

Me, Myself and Mum (Les Garçons et Guillaume, à table!) er sjálfsvísiga leikarans Guillaume Gallienne sem fjallar m.a. um samskipti hans við móður sína, kynhneigð hans og aðdáun á konum. Myndin er í leikstjórn Guillaume Gallienne, sem jafnframt fer með aðalhlutverk, og byggir á uppstands sýningu sinni sem frumsýnd var árið 2008. Hinn 41 árs Gallienne leikur sjálfan sig allt frá barnæsku þar til hann verður vandræðalegur ungur maður. Gallienne skellir sér einnig í drag til þess að leika móður sína. Sýnin

Aðalhlutverk: Guillaume Gallienne, André Marcon.
Leikstjórn: Guillaume Gallienne
Talað mál: Franska
Texti: Íslenskur
Sýningarstaður: Háskólabíó

myndin jafnframt sérstakt samband sitt við stjórnsama móður sína sem ól hann upp frekar sem stúlku heldur en strák og ákvað að hann væri samkynhneigður áður en hann var viss sjálfur um kynhneigð sína. Hér er á ferðinni frumleg og tilfinningarík gamanmynd um sjálfsmýndarkreppu og óvissuástand. Me, Myself and Mum er ein af þeim kvikmyndum sem sýnd er á franskrum kvikmyndahátíð í Háskólabíói sem hefst í Reykjavík á morgun og stendur til 30. janúar.

Allir bolir á 2.900 kr.

Verð áður 3.490 kr.

Verð áður 3.490 kr.

Verð áður 3.490 kr.

Verð áður 3.490 kr.

Verð áður 3.900 kr.

Verð áður 3.490 kr.

VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladið

TÖLVULEIKUR

Knack
M M M M M

Tegund: Platformleikur
PEGI-merking: 7+
Útgefandi: Sony Computer
Dómar: 4 af 10 – Gamespot
5,9 af 10 – IGN.com
4 af 10 – Eurogamer.net

Allt að gerast.. en samt ekki neitt..

Einn af stóru leikjunum sem koma út 29. janúar fyrir PlayStation 4-tölvuna er leikurinn Knack, en hann er gerður af Mark Cerny sem er hálfgerður guð í leikjageiranum enda unnið að leikjum á borð við Sonic, Ratchet & Clank, Jak & Daxter, Resistance og fleirum.

Í leiknum fara leikmenn í hlutverk Knack, en hann er kvikindi sem var búið til á rannsóknarstofu með því að safna saman hundruðum fornnuma og úr varð dularfullt dýr sem getur framkvæmt allskyns undarlega hluti. Það var líka ekki seinna vænna, því heimurinn stendur í stríði við Goblin-kvikindi og þarf Knack að leiða baráttu mannkynsins gegn þeim.

Spilun Knack er nokkuð dæmigerð fyrir þrívíddarplatformleiki og minnir um margt á leiki á borð við Sonic, Ratchet, Jak & Daxter og fleiri, en leikmenn geta hoppað um, ráðist á óvini leiksins með bardaga-brögðum og notað sérstaka ofurkrafta Knack til að vinna á stærri hópum óvina.

Frumlegheit Knack felast fyrst og fremst í því að hann getur stækkað og minnkað við ýmsar aðstæður,

en þegar hann er hvað minnstur kemst hann í gegnum litlar holur og minni svæði, en svo getur hann stækkað svakalega og orðið á stærð við byggingar og nýttist það vel í bardögum við risavaxin vélmenni og skriðdreka.

Grafíkin í Knack er í flottum teiknimyndastíl, en grafíkin í Knack sjálfum er kannski

mest fyrir augað, enda er kappinn samansettur úr fjölda lítilla hluta og kemur það vel út. Tónlist og talsetning leiksins er í góðu meðallagi, en það sem mér finnst vanta er að persónur hans séu meira spennandi, það vantar tilfinnanlega húmor og stuð í leikinn.

Knack er alls ekki slæmur leikur, en hans helsti galli er að hann er mjög einsleitur og leikmenn eru alltaf að gera það sama og þau verður mjög leiðinlegt til lengdar.



ÓLAFUR ÞÓR JOELSSON



#monitormynd

Ert þú í Instahring Monitor?

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

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

MONITOR



Þegar *SÓlin* dvelur bak við *drungalegt ský*...

Þar sem *jökullinn* ber við loft hættir landið að vera jarðneskt en jörðin fær hlutdeild í *himninum*

Hafaldan háa, hvað viltu mér?

Að vera, eða ekki, -þarna er efinn

Með lögum skal land byggja en með ólögum eyða

Í svanalíki lyftist moldin hæst

Læknir, lækna sjálfan þig

Af ávextinum þekkest tréð

Ástkæra, ylhýra málið

Mitt hús er voldug höll hjá þessu húsi.

Hvað er svo glatt æm góðra vina fundur



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 lífandi. 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* fyrrverandi 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

