

FRAM
HALDS
SKÓLA
BLAÐIÐ

FEBRÚAR 2018

3. tölublað
Skólaárið 2017/18

Labbaði bara inn og spurði hvort það vantaði ljósmyndara

6



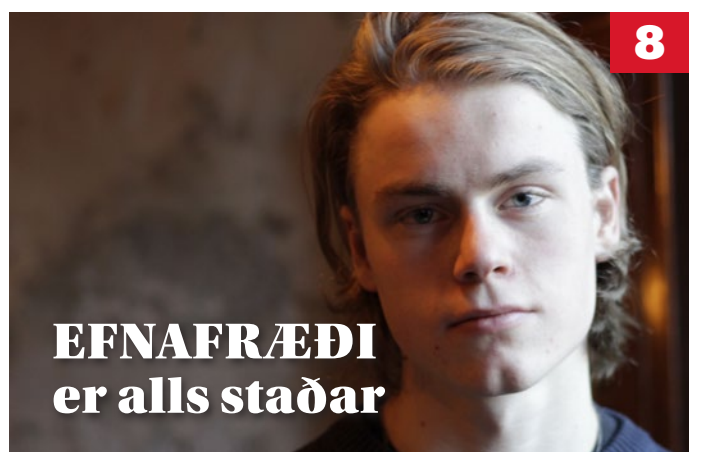
14

#SjúkÁst



18

SVIPBRIGÐI MYNDAÞÁTTUR



8

EFNAFRÆÐI er alls staðar

FÓLKID Á BAK VIÐ BLAÐIÐ



Helgi Albert
Reinharðsson



Sigmundur Jökull
Áskelsson



Sigrún Birna
Steinarsdóttir



Silja Snædal
Drífudóttir



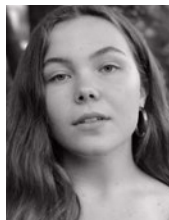
Sólrun Bára
Garðarsdóttir



Sölvi Halldórsson



Þórhildur
Elínardóttir
Magnúsdóttir



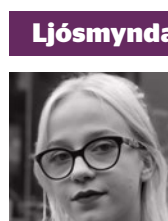
Þórhildur Elísabet
Þórsdóttir



Valgerður
Björnsdóttir



Ólafur Hrafn
Halldórsson



Karólína Sigríður
Guðmundsdóttir



Hlökk
Þrastardóttir

Ljósmyndarar



samband
íslenskra
framhaldsskólanema

Framhaldsskólablaðið

1. tölublað, skólaárið 2017/18

Útgefandi: Samband íslenskra framhaldsskólanema (neminn@neminn.is)

Útgáfustjóri: Guðmundur Rúnar Svansson (ábm.) (grs@neminn.is)

Prentun: Landsprent.

Leiðari: Margrét Erla Þórsdóttir, ritstýra Framhaldsskólablaðsins

2018! Gleðilegt nýtt ár!



Gleðilega nýja afsökun fyrir að þykjast vera róm-antísk og strengja áramótaheit eða jafnvel taka upp ný áhugamál. Ég, verandi mikil nautna-kona, ætla að leyfa mér bæði. Áramótaheiti mitt er að halda áfram að byggja upp leynilegan þriggja-meðlima bókaklúbb, sem var stofnaður í desember 2017, og rússneskar bókmenntir verða þar að leiðandi nýja áhugamálið mitt. Innilegar samúðar-kveðjur til allra kalla sem þurfa að láta af uppáhalds áhugamáli sínu núna í ár, nefnilega kvenfyrirlitn-ingu, enda virðist ekki líta út fyrir það að öll áhuga-mál verði í lagi lengur. Mæli með yoga í staðinn.



Áramóta-
heiti mitt
er að halda
áfram að
byggja upp
leynilegan
þriggja-
meðlima
bókaklúbb

Áramótakveðjur,
Margrét Erla

Í þessu blaði...



ÁVARP NÝSTÚDENTA



#SjúkÁst

Heiðrún Fivelstad og
Steinunn Ólins Hafliða-
dóttir hjá Stigamótum



VANGAVELTUR UM „RAUTT“ NÝTT ÁR

#Metoo & MENNINGIN



10-11



KLUKK

KLUKK-INN | KLUKK-ÚT



VERTU MEÐ VINNUTÍMANA Á HREINU

Klukk er nýtt og frítt tímaskráningarapp fyrir launafólk. Þú skráir vinnutímana þína með einum smelli í Klukk og veist þá nákvæmlega hversu mikið þú vinnur og hvenær. Hægt er að virkja staðsetningarbúnað í appinu sem minnir þig á að klukka þig inn eða út. Náðu þér í Klukk í AppStore eða á GooglePlay.

Nánar á asi.is/klukk



Áramótaheit

Áramótin hafa lengi verið gædd rómantískum blæ. Þau bjóða upp á tækifæri til þess að betrubæta sig, eða að minnsta kosti segjast ætla að gera það, setja sér ný markmið og jafnvel taka upp ný áhugamál. Í tilefni nýs árs tók Framhaldsskólablaðið púlsinn á þremur nemum sem hafa strengt áramótaheit.

Kristján Guðmundsson, 18 ára MR-ingur

Ég var spurður af henni systur minni um daginn „Kristján fjalla-skáld (sem ég er gjarnan kallaður meðal góðvina), hefurðu eitthvert áramótaheit“ og ég svaraði neitandi en við ræddum málin betur og sammæltumst loks um að ég og hún ættum að taka áfengislausan janúar. Við þrömmuðum inn í fyrstu vikuna fastmælum bundin en það þurfti ekki meira en að spyrja mig hvort ég ætlaði út á lífið að ég segi já af gömlum vana og áður en ég veit af vakna ég þunnur á laugardegi. Systir mín er mjög vonsvikin en það verður að hafa það.

Ég hef líka verið í þeim pælingum að það sé sjúkleg blekking við sjálfan mig að ég muni gjörbreytast á einni nóttu og byrja að afneita öllum kræsingum mögulegum og feta í fótspor Óla Geirs á fitnessferðalagi sínu. Ég ætla samt að reyna að koma mér í form því næsta sumar mun ég halda í útskriftarferð til einangraðs hótelporps á austurströnd Mexíkó sem ber fallega nafnið „Playa del Carmen“ eða „Strönd ljóðanna“. Ég hef þó litla trú á því að mikið sé ort eða sungið á ströndum túristapara-dísarinnar heldur frekar þybbnir, sólbrunnir Bretar með vatnspynnna kokteila.

Ég trúi frekar á áramótaheit eins og að tileinka sér nýtt áhugamál eins og að lesa fleiri bækur eða hrósa sér meira (því hver þarf ekki á því að halda, í alvöru). Áramótaheitið sem ég legg samt helst fyrir mig er að læra að láta mér leiðast eins og foreldrar okkar kunnu svo mætavel áður en öll hugsanleg afþreying og samfélagsmiðlar læddust í vasa okkar svo það yrði ekki ein einasta sekúnda sem við værum ekki upptekin. Þetta er einn hlutur sem ég var eiginlega bara að fatta; að ég væri orðin eins og markaðstjóri míns sjálfs og væri stöðugt að hugsa um hvernig fólk horfði á mig eða hugsaði um mig. Ég byrjaði að lesa bók og las öll orðin í rétttri röð án þess að inntaka neitt. Ég gæti til dæmis ekki sagt ykkur mikið um hvað gerðist í síðustu bókinni sem ég las, jafnvel ekki nafnið á henni. Sú skömmín. En á óskrifaða blaðinu sem okkur er afhent í byrjun árs er alltaf pláss fyrir framfarir.

Megum við komast í toppform, verða meðvituð um neysluhyggju okkar og öðlast proska og yfirvegum til að sigrast á komandi verkefnum en umfram allt; megi 2018 blessa okkur með góðu veðri og helst engu hruni.

Tómas Jökull Thoroddson

Á nýju ári ætla ég mér að verða 90 kíló. Ég ætla mér að verða betri vinur vina minna og passa upp á að ég verði ennþá í sambandi við þá núna þegar ég er í fyrsta skipti ekki í skóla. Þessum markmiðum ætla ég að ná með því að borða eins og brjálæðingur og fara í ræktina með Ívari og Salvári vinum mínum. Ég ætla setja mynd af Arnold Schwarzenegger sem bakgrunn í símanum mínum og bara massa þetta. Þegar kemur að vinunum ætla ég að púlla Dale Carnegie og hrósa þeim af einlægni ásamt öðrum wholesome ráðum frá honum. Ég þarf svo að vera duglegur að hringja í fólkið sem ég væri venjulega að hitta daglega í skólanum. Fyrir þetta hef ég ekki sett mér nein áramótaheit af viti.

Marta Björk Atladóttir

Persónulega hata ég áramótaheit og ætlaði ekki að setja mér nein í ár. Hins vegar var mér skipað að skipta um skoðun til þess að skrifa þetta.

Ég setti mér þess vegna áramótaheit sem munu hjálpa mér á komandi ári en hélt þeim nógu óljósum til þess að það sé möguleiki á að ég haldi þau. Ég ætla að taka eftir í frönskutímum svo ég verði betur undirbúin í frönskuskóla næsta haust. Ég ætla oftár í sund til þess að ég hreyfi mig eitthvað. Ég ætla að koma mér fyrr að verki til þess að gefa föður mínum sálarfrið. Ég ætla að drekka meira kaffi svo ég sofni ekki í tímum. Ég ætla að hengja upp Star Wars plakatið mitt svo ég verði ekki jafn sorgmædd þegar ég sé það liggja á hillunni minni. Og að lokum ætla ég að horfa á allar kvikmyndir og sjónvarpsefni sem Gillian Anderson hefur leikið í. Ég sé til hvernig mér gengur.



Viltu eignast nýja vini á aldrinum 18 til 107 ára?

Sumarstörf hjá Hrafnistu

Við leitum að sumarstarfsfólki, 17 ára eða eldra, til starfa hjá Hrafnistu Hafnarfirði, Reykjavík, Kópavogi, Garðabæ og Reykjanesbæ. Í boði er gott vinnuumhverfi þar sem hæfileikar þínir fá að njóta sín auk þess sem þú öðlast ómetanlega reynslu og þekkingu.

Okkur vantar:

- Starfsfólk í aðhlynningu
- Hjúkrunarfræðinga/-nema
- Læknanema
- Sjúkraliða/-nema
- Félagsliða
- Starfsfólk í borðsal
- Starfsfólk í ræstingu
- Starfsfólk í eldhús

Nauðsynleg hæfni:

- Góð færni í samskiptum
- Sjálfstæði og stundvísi
- Jákvæðni og metnaður í starfi
- Góð íslenskukunnátta

Við hlökkum til að vinna með þér!

Umsóknarfrestur er til og með 26. febrúar. Allar nánari upplýsingar má nálgast á hrafnista.is og á fastradningar.is

Umsjón með störfunum hefur Lind hjá Fast Ráðningum, lind@fastradningar.is og í síma **552 1606**. Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt með því að fylla út umsóknarform á fastradningar.is

Hrafnista rekur sex öldrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Hjá Hrafnistu starfa um tólf hundruð manns, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi. Stöðugildi eru um 650 talsins. Veitt er sólarhringsþjónusta alla daga ársins til aldraðra skjólstæðinga heimilanna.



Ávarp nýstúdenta

Hvernig er hægt að koma fyrir lífi okkar eftir framhaldsskóla í bréfsnifsi líkt og þessu blaði? Við settumst niður og ígrunduðum, báðar nýkomnar úr vinnu meðan skólabörnin snigluðust í kringum okkur með „heimanámið“ á þessu ónefnda kaffihúsi. Hvernig gætum við látið þau skilja það sem undanfarnar vikur hafa kennt okkur? Við tókum þá ákvörðun að hleypa þér, lesandi kær, inn í hugarheim, sálarlíf og sorglegan hversdagsleika okkar. Fórn sem við vonum að gefi gott af sér. Ef ekki til að varna fólki frá slæmum ákvörðunum, þá að minnsta kosti til að skemmta þeim meðan þau taka þær.

Skrifað af Silju Snædal og Þórhildi Elísabetu Þórsdóttur, nýstúdentum úr MH

Þórhildur:

Í dag vaknaði ég klukkan fimm um morgun. Ég var ein fyrir utan kött sem hatar mig. Hún hefur ekki fyrirgefið mér að gleyma henni úti í fyrradag. Hún klórar mig og ég veit að ég á það skilið. Ég ýti hendinni að henni þar til hún gefst upp á krafsinu og fer að mala. Hún ræðst á ökkjana þegar ég stend upp, eltir hælana eins og skugginn og ræðst til atlögu. Ég má ekki sýna viðbrögð til að vekja ekki fjölskylduna, sem vaknar enn á eðlilegum tíma. Ég bæli niður sársauka-stunur. Á leiðinni í vinnuna hrasa ég. Það blæðir ekki, en mig sviður. Mig sviður líka í augun þar sem ég svaf í þrjá klukkutíma í nótt. Aðallega sviður mig í sálina. Ég þvæ hendurnar þegar ég mæti til vinnu. Lyktarlaus sápa og sótthreinsandi vökvi sem læðist eftir útklórudum höndum mínum. Ég er mætt. Af fjórum starfsfélög-um mínum eru tveir seinir, einn að lesa Nietzsche í pásuherberginu og sá síðasti að reyna að gagnrýna vinnubrögðin mín þrátt fyrir að hafa eingöngu unnið hér í tvær vikur. Ég fullvissa hann um að ég kunni að grilla samloku. Viðskiptavinur kallar mig elskuna sína og kvartar yfir verðinu. Hann óskar gleðilegs nýs árs eins og það sé hátun. Þetta er viðburðalítill dagur. Ég örvænti þess að klára vaktina og takast á við tómarúmið sem lífið mitt er orðið. Vinnufélaginn náði yfir vaktina að lesa eina blaðsíðu af Nietzsche, þó hann hafi lesið hana margoft og tekið dágóðan tíma í það. Skilningur hans á tómhyggju nálgast samt engan vegin mína persónu-legu upplifun. Vaktstjórinn bendir á að það sé lítið að gera. Hann leyfir einhverj-um að fara. Vinnufélaginn stekkur af stað með Nietzsche í svuntuvasanum. Ég bölvva honum í hljóði og samþykki að lengja vaktina mína um tvo klukkutíma. Það er miðvikudagur. Það virðist óralangt í helgina, en það hefur lítil áhrif á mig þar sem ég vinn líka um helgar. Tilveran virð-ist dökk og eymdarleg í skammdeginu. Gleðilegt nýtt ár, segi ég við jóguítskálina mína í pásuherberginu.

Þannig líður venjulegur dagur í lífi mínu. Ég vakna, ég vinn og ég örvænti. Aðallega örvænti ég. Í stúdentsveislunni virtist framtíðin svo björt. Ókunnugir ættingjar rökræddu næstu skref og reyndu að sannfæra mig um að halda í viðskipta-fræði meðan ég hélt í kampavínglasíð eins og gullbikar. Ef aðeins ég hefði vitað þá það sem ég veit núna.

Listi af hlutum sem einhver sagði mér (og ég hefði átt að hlusta):

1. Kaffi er rosalega dýrt í miklu magni.
2. Við fáum ekki næga fræðslu um vinnumarkaðinn og þurfum að afla okkur upplýsinga sjálf eða leita að- stoðar. Maður þarf að þekkja réttindi sín.
3. Kettir eru ekki vinir mínir. Ég mun aldrei skilja þá jafn vel og ég vil.
4. Það hugsar enginn um launafólk. Enginn. Bylting er óumflýjanleg.
5. Stærðfræði er hagnýtt fag.
6. Það kostar að nota debetkort. (Mjög nýjar og ógnvekjandi upplýsingar)
7. Það er dýrt að vera til yfir höfuð.
8. Reikningsyfirlitið sem maður fær frá bankanum sínum í pósti kostar. Það er hægt að afpanta það.
9. Helgar eru til þess hannaðar að halda manni heilum á geði.
10. Suma hluti er í lagi að skila eftir í menntaskóla (líkt og stolna arsenal trefilinn sem þú þurftir að taka upp úr óskilamunum í desember á busaðnn og hefur ekki haft fyrir að henda síð- an) og aðra er mikilvægt að halda í.

Silja:



Frá því að ég öðlaðist stúdentspróf hef ég ekki getað fengið mig til þess að sletta. Þess í stað spinn ég nýyrði yfir allt sem ég kem ekki orði á. Það er ákveðið listform, í raun og veru, og ég tala mig reglulega út í horn. Stundum skil ég ekki það sem ég segi en held þó áfram að tala og vona að ég rati aftur á rétta braut. Það er mikilvægt að bera sig eins menningarlega og mögu-legt er, þegar maður er nýstúdent, til þess að sanna fyrir öllum í kringum sig að lífið sé ekki eingöngu rústir allra námsleið-anna sem hefðu verið sniðugri sem sú sem maður stefnir að.

Nýstúdentslífið hefur þó kennt mér margt. Það hefur kennt mér að ég finn nýj- ar og nýjar leiðir til að sinna heimanámi, jafnvel þegar ekkert er til staðar. Stundum sit ég á kaffihúsum og þykist læra til að blekkja aðra. Kannski til að blekkja sjálfa mig. Guð, hvað ég sakna þess að læra og sötra kaffi milli tíma. Skólakaffi kostar svona 100 kr bollinn en raunverulegt kaffi er svona 500 kr. Þetta er eins og allt í líf- inu. Þú ert frjálsari eftir því sem þú eldist, til að velja á milli sífellt verri kosta en þú ólst upp með. Njótið samt, krakkar. Njótið þess að vaxa út fyrir námsrammann. Kveikið í honum og fylgist með framtíð- inni brenna.

Yfirþyrmandi samviskubit vakti mig í dag. Rúttínu- og eirðarleysi hefur leitt mig á óvænta staði. Má þar helst nefna vandræðaleg og einhliða Tinder samtöl, fylleri á miðvikudagskvöldum og óbilandi trú á að nýárssþá Siggú Kling muni koma lífi mínu í réttan farveg. Þess má geta að samkvæmt henni er setning ársins “líðu hvern dag eins og það sé þjóðhátíð”. Ég hef aldrei farið á þjóðhátíð og hef ósköp lítinn áhuga á því þótt gjörðir mínar undan- farna daga benda ekki til þess.

Í mínu uppeldi var alltaf gefið skýrt til kynna að ég ætti að klára stúdentspróf. Í stúdentsveislunni minni lýsti móðir mín því yfir að stúdentspróf mitt hafi verið hennar helsta hlutverk eftir að ég fæddist og formlegu uppeldi hennar sé því hér með lokið. Hún hafi líka ætlað að að ala mig upp sem nokkurn veginn góða manneskju, en sætti sig við stúdentsprófið þegar ljóst var að svo yrði ekki. Mér var aldrei sagt hvað tæki við eftir framhalds- skóla. Ég er munaðarlaus, hömlulaus, skyldulaus og ráðvillt. Frá útskrift hefur mér dottið oftar en einu sinni, oftar en tvisvar og oftar en 10 sinnum í hug að verða ólétt til að hafa eitthvað til að stefna að, eitthvað hlutverk í þessum heimi. Ég hef meira að segja sannfært mig um



Í mínu uppeldi var alltaf gefið skýrt til kynna að ég ætti að klára stúdentspróf.

að barneignir hafi verið ofarlega í huga Sigríðar Klingenberg þegar hún sagði mér að taka áhættur árið 2018 og gera lífið enn meira krefjandi en það hefur verið. Þetta er samt einungis stundarbrjálæði sem varir uns ég man að til þess að eignast barn þarf einhver að vilja barna mig. Ha. Ha. Ha.

Kostur þess að vera útskrifuð og þarafleiðandi með mun meiri frítíma en áður, er til dæmis að kynnast nýjum hliðum á sér. Ég hef komist að því að ég er ekki hæfileikarík kona og áhugamál mín eru færri en gengur og gerist. Hvað geri ég þá við tíma minn spyrja sig eflaust margir. Jú, ég hlusta mikið á hlaðvörp (e.podcast), bæði á sænsku og íslensku. Uppáhalds þáttur minn um þessar mundir er Í ljósi sögunnar, í umsjón Veru Illugadóttur, sem spilaðir eru á Rás 1. Svo finnst mér fátt skemmtilegra en að eyða kvöldum með góðri sudoku gátu. Þess á milli skrifa ég stundum ljóð og fylgist ákaft með pólitík. Ég hef samt sem áður mikla trú á framtíð- inni og því sem hún kann að bera í skauti sér. Trúin er nauðsynleg þar sem líf mitt núna snýst í raun og veru um framtíðina. Safna fyrir framtíðinni. Fyrir skóla, íbúð, lífi. Kannski fer allt á besta veg og ég kemst inn í draumaskólann í Danmörku. Ef ekki þá flyt ég til menningarperlu Austur-Evrópu, Sunny Beach, og fer í bar- þjónaskóla. Sjáum hvað setur.

Við vonum að þú, kæri lesandi, hafir haft gagn og gaman af þessari stuttu samantekt á sorglegum hversdagsleika okkar beggja, hvort sem þú ert að íhuga desemberútskrift, ekki að íhuga útskrift eða nú þegar útskrifaður. Að lokum vilj- um við hvetja aðra sem gætu hugsað sér að ganga í okkar fótspor að snarstöðva, snúa við og halda beint aftur í fram- haldsskóla. Hann er sennilega hápunkt- ur lífsins í heild sinni.



Tyggðu Extra til góðra verka

Með því að tyggja Extra styður þú SOS barnaporpin til
bættrar tannheilsu barna í Ghana og Botswana

Í SAMSTARFI VIÐ



**SOS
BARNAPORPIN**

Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2017



Efnafræði er alls staðar í hversdagsleika okkar

Sigmundur Jökull Áskelsson
tók viðtal við Ísidór Jökul Bjarnason

Klær efnaheimsins hafa ítrekað náð taki á hinum ýmsu framhaldsskólanemum gegnum tíðina. Ísidór Jökull Bjarnason er gott dæmi um það. Hann hefur alltaf verið heillaður af alls kyns náttúruvísindum, en áhugi hans á efnafræði kviknaði út frá því að honum þótti spennandi hvernig efnið, ósýnileg fyrirbæri, geta stjórnað svo miklu og framkallað eitthvað sýnilegt.

„Bara litlar tilraunir eins og eldfjöll, þegar maður blandar einhverjum efnum saman og það gýs upp froða. Það eru bara einhver pínulítill efni þarna sem bregðast við og hafa áhrif á umhverfið sitt. Þessi áhugi kviknaði kannski aðallega í níunda eða tíunda bekk og eftir það fór ég alltaf að hafa annað augað á efnafræði. Núna þegar ég rekst á eitthvað áhugavert les ég mér til um það og rannsaka hvernig það virkar. Svo hef ég líka tekið fullt af efnafræðiáföngum í skólanum. Þannig hef ég unnið að efnafræðigrunni í gegnum tíðina og finnst alltaf skemmtilegt að sjá dæmi um hvernig hún virkar hér og þar í daglegu lífi.“

Hvernig finnst þér efnafræði-kennsla í framhaldsskólum?

„Persónulega finnst mér skemmtilegast í efnafræði þegar við fáum að uppgvöta eitthvað sjálf. Það er svo þurrt og leiðinlegt að vera mataður með einhverri vitneskju. Þú færð alltaf miklu meira kikk út úr því að fá brot af upplýsingum, þurfa síðan að vinna úr þeim upp á eigin spýtur og komast að einhverju sjálfur. Þannig lærir maður best. Út í Bandaríkjunum, þar sem ég bjó fyrir nokkrum árum, var ég í edlisfræðinámi þar sem að við byrjuðum bara að skoða eitthvað og síðan gerðum við tilraunir á því án þess að vita hvað kæmi út úr því. Við áttum að vinna og ræða



um það undir leiðslu kennara og það voru bara skemmtilegustu tímarnar sem ég hef farið í. Vegna þess að það var eitthvað þarna og þú vissir að það væri eitthvað svar, einhver tengs, eitthvað sem gerðist á mill og þú þurftir að finna svariði. Þú varst bara með brot af upplýsingum og áttir að tengja það saman á eitthvern hátt. Við vorum að uppgvöta jöfnur og hvernig hlutir hafa áhrif á hvern annan. Þetta virkar svo miklu betur en kennslubókarkennsla, maður á að forðast þessar þurru leiðir til að læra hluti. Það veitir manni ekkert nema yfirborðspekkingu, lausa við alla dýpt.“



Myndir/ Sigmundur Jökull

Er þetta hagnýt þekking?

„Já, ég myndi segja það. Við vinnum með efni á hverjum degi í alls konar formum. Efnafræði er alls staðar í hversdagsleika okkar. Þegar þú eldar ertu að vinna með efni. Þegar þú vaskar upp ertu að vinna með basa og nota þá til að leysa upp fitu, til dæmis. Ef þú skilur hvernig þetta virkar geturðu gert hina og þessa hluti til þess að allt gangi betur upp. Nördanum í mér þykir svaka skemmtilegt að hugsa almennt um hluti á þennan hátt.“

Hvað ertu að skoða núna?

„Að undanförunu hefur áhuginn snúist að því hvernig efni og mismunandi efnasamsetningar hafa áhrif á okkur. Hvernig efni hafa áhrif á heilann og skynkerfið í okkur. Allt frá því að skoða hvernig vímuefni virka yfir í hvernig vítamín virka. Hvaða efni hafa áhrif á það hvernig líkaminn hegðar sér og hvernig þau geta breytt starfsemi. Til dæmis hvernig taugaeitur virkar.“

Líkaminn okkar er bara eins og vél. Það er hægt að líta á hann eins og líffræðilega vél. Þessi efni valda ákveðnum breytingum eða starta ákveðnum kerfum sem leiða til einhvers. Einhvers sem við getum skynjað eða sést á okkur.“

Hvar ertu helst að fá allar þínar upplýsingar?

„Ég hef fengið grunninn úr námi og skólabókum en restina næ ég bara í á netinu. Ég legg alltaf upp úr því að lesa vísindagreinar frekar en fréttir. Lesa þær þangað til ég kem að einhverju orði eða hugtaki sem ég skil ekki. Fara þá að leita mér af einhverjum upplýsingum um það og reyna að öðlast grunnskilning á því svo ég geti haldið áfram að lesa greinina.“

Ég vil ekki lesa eitthvað þegar ég skil ekki helminginn að því og geta þar að leiðandi ekki talað um greinina við neinn því ég veit ekkert hvað ég er að tala um.“

Framkvæmirðu þínar eigin tilraunir heima?

„Ég framkvæmi nóg af tilraunum heima. Upp á síðkastið hef ég unnið með flokk af efnum sem heita nootropics, en þau örva hugsun og eru svokölluð cognitive enhancing drugs. Þetta er stór flokkur sem inniheldur mörg efni.“

Ég fór að vinna með þessi efni fyrir ári. Þá rakst ég á þetta hugtak í einhverri rannsóknarvinnu á netinu og kannaðist ekkert við það. Ég dembdi mér þá í lestur og varð mjög áhugasamur. Mér fannst bara svo heillandi að það er hægt að bæta hvernig heilinn manns vinnur, hvernig hugsunin starfar. Hægt að auka minnið, bæta líðan, og öðlast meiri sköpunargáfu og almenna hugsun. Bara með því að taka inn einhver ákveðin efni.“

Aðalmálið með nootropics efni er að þau þurfa að vera örugg. Þetta á ekki að vera eitthvað sem brennir þig út og veldur ógeðslega miklum aukaverkunum. Eiginlega öll þeirra eru taugaverndandi. Sem þýðir að þau vernda taugafrumurnar frá skaðlegu álagi. Þau ýta undir vöxt nýrra taugafrumna. Það á að vera lítil hætta á aukaverkunum ef þetta er tekið rétt, því maður getur náttúrlega tekið hvaða efni sem er og misnotað þau á eitthvern hátt. Þetta á ekki að vera ávanbindandi.“

Flestir myndu til dæmis segja að Adderall sem er lyfseðilsskilyt lyf í Bandaríkjunum sé nootropic. En það er það í rauninni ekki því það er ekkert svakalega öruggt. Mikil neysla amfetamíns veldur skaða á dópamín móttökum og getur valdið geðtruflunum, sérstaklega ef hún er langvarandi. Það er mjög ávanabindandi og það eru hættur á aukaverkunum. Það er ekki taugaverndandi, það eykur einbeitingu í stuttan tíma en síðan „crash-arðu“. Áttur á móti á nootropics ertu ekki fljúgandi í skýunum og brotlendir síðan. Það hefur minni áhrif en getur oft breytt miklu. Bara með því að auka einbeitinguna í smá stund, bæta minnið eða lyfta skapinu. Þessi lyf eru hugsuð sem eitthvað sem þú getur tekið í daglegu lífi. Þetta eru ekki lyf sem þú getur tekið í tvær vikur, keyrt þig út og svo ferðu á hrikalegan niðurdur.“

Hvar finnst þessi efni?

„Þetta eru lyf sem maður neytir á hverjum degi. Samt skilur fólk aldrei hvað ég er að tala um og kannast ekki við þetta hugtak. Kaffi er fullkomið dæmi um þetta, enda mjög verndandi fyrir heilann og líkamann. Það er hollara að drekka fjóra bolla af kaffi á dag heldur en ekki, samkvæmt rannsókni sem var framkvæmd fyrir nokkrum árum. Koffínið er nootropic því það eykur viðbragstíma, einbeitingu og virkar líka vel fyrir íþróttir því það eykur kraftinn sem hægt er að fá út úr vöðvunum. Kaffi er algengasta tegund nootropic, en þar á eftir kemur nikótín. Nikótín sjálft er ekkert mjög skaðlegt og eykur minnið og einbeitinguna ef það er tekið í litlu magni. Jafnvel Amino Energy er nootropic. En sé það tekið í of miklu magni minnkar viðbragstími og einbeiting.“

Hvað stefnir þú á að gera í framtíðinni?

„Ég sjálfur er alveg að íhuga að fara í eitthvað nám tengt efnafræðinni, kannski lyfjafræði. Jafnvel búa til list byggða á efnahvörfum. Ég er alveg viss um að ég haldi áfram að gera eitthvað meira tengt efnafræði.“

Aðgangur ÓKEYPIS

Háskólanám erlendis

Nám skynning

TJARNARBÍÓ | LAUGARDAG 17. FEB. | 12-16

Fulltrúar frá eftirtöldum skólum verða til viðtals:

- **ARTS UNIVERSITY** BOURNEMOUTH • **BOURNEMOUTH UNIVERSITY**
- **THE LIVERPOOL INSTITUTE FOR PERFORMING ARTS**
- **LEEDS ARTS UNIVERSITY** • **ISTITUTO EUROPEO DI DESIGN**
- **MACROMEDIA UNIVERSITY** • **ATELIER CHARDON SAVARD** (Fashion School)

13:00-16:00 Viðtöl „maður á mann“ við fulltrúa skóla.

12:00-15:00 Fyrirverandi nemar segja reynslusögur.

Lingó er í samstarfi við fjölda heimsþekktra hönnunar- og listaskóla, sem eiga það sameiginlegt að vera í fremstu röð á sínu sviði.

Lingó eru fulltrúi skólanna á Íslandi og aðstoðar íslenska nema við að finna nám við hæfi og leiðbeinir við umsóknarferlið.

Sjá nánar dagskrá: lingo.is/frettir

lingo
MÁLAMIDLUN

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

NÚTT



Sum ár byrja bara betur en önnur því nú eru tvær nýjar tegundir af RISA Opal komnar í búðir! Risa Opal með pipardufti og Risa opal saltlakkrís sem þú verður bara hreinlega að prófa!

Opal, bætir andrúmsloftið.


NÓI SÍRÍUS



#Metoo

OG MENNINGIN

Skrifað af Silju Snædal Drifudóttur

Síðustu vikur hef ég fylgst í ofvæni með nýjustu femínísku byltingunni #Metoo. Ég viðurkenni að það kom mér á óvart þegar ég kíkti á twitter síðla kvölds í október og sá tíst frá Alyssa Milano þar sem hún hvatti konur sem hafa verið kynferðislega áreittar eða misnotaðar að birta orðin “me too” á samfélagsmiðlum í von um að koma fólki í skilning um umfang vandamálsins. Ég hef dáð Alyssu síðan ég uppgötvaði nornapættina Charmed þar sem hún lék kærulausu og viðkunnalegu yngstu systurina Phoebe. Hrifning mín jókst þó til muna þegar hún birti þetta og byrjaði þar með byltingu. Ég tók þátt, bæði með því að fara að fordæmi Alyssu og setja status á Facebook þar sem ég deildi einnig persónulegum sögum, sögum sem ég hafði ekki hugsað um í langan tíma að ekkert endilega gert mál úr en höfðu samt sem áður áhrif. Mér var einnig bætt við í #meetoo hóp kvenna í stjórnmálum þar sem sýn mín á byltinguna breyttist töluvert. Hún varð að einhverju leyti persónulegri og ógnvænlegri. Skyndilega var meira í húfi.

“
Karlar taka og konur gefa.
Karlar ráða og konur þegja.

Fyrir nokkrum dögum sá ég, enn og aftur á twitter, að Aziz Ansari hefði verið sakaður um kynferðislega misnotkun, eða að minnsta kosti áreitni. Aziz hefur átt stað í hjarta mínu allt frá því að hann lék Tom Haverford, sjálfsörugga og fáránlega ríkisstarfsmanninn í Parks and Recreation. Ég hef fylgt honum síðan og fagnaði sérstaklega nýrri þáttaröð hans Master of None sem ég bókstaflega gleypiti í mig eftir að hún kom á íslenska Netflix. Ég átti erfitt með að trúa því að hann væri ekki femínisti, heldur áreitari, og í raun og veru andstæða þeirra persóna sem hann lék. Ég leitaði til vinkvenna minna. Ég vildi vita

hvað þeim fannst. Hvort ég ætti að hætta að horfa á þættina hans. Hvort ég gæti aldrei horft á Parks and Recreation aftur. Að sjálfsögðu voru þær í efa líka. Það er nefnilega erfitt að gera upp við sig hvort eigi að boycottta alla mennina sem maður veit núna að eru vondir. Það hefur nefnilega ekki verið kúltúrin hingað til. Ég hlusta ennþá á David Bowie og Michael Jackson og horfi á myndir sem Woody Allen og Roman Polanski hafa gert. Núna er hins vegar erfiðara að leiða gjörðir þeirra hjá sér. Og þegar ég komst að því að Aziz Ansari hefði gerst sekur um eitthvað álíka reyndi ég að finna allt sem ég gat til að afsanna það. Ég fann mikið af greinum. Sumar voru á móti honum en margar studdu hann og afskrifuðu gjörsamlega stelpuna sem hafði orðið fyrir barðinu á honum, sem og vefmiðlinum sem birti frásögn hennar.

Ég las sögu hennar og vissi ekki hvar ég ætti að staðsetja hana. Hún var á einhverjum óþægilegum skala milli þess að fara yfir mörk og þess að vera kynlíf. Ég átti erfitt með að taka afstöðu í málinu þangað til ég fann þráð sem Andie J.

Christopher birti á veggnum sínum á twitter. Andie er frægur rithöfundur í Bandaríkjunum sem hefur hvað helst skrifað rómantískar skáldsögur. Ég vil að einhverju leyti skilgreina byltinguna frá mínu sjónarhorni út frá þessum eina þráði hennar á twitter. Þessi þráður endurspeglar þær þælingar sem ég hef um #Metoo.

Andie ákvað að birta vangaveltur sínar eftir að hafa hugsað mikið um mál Aziz. Þetta kom henni nefnilega ekkert á óvart þar sem mætti lýsa 95% af því kynlífi sem hún hefur stundað á sama hátt. Hún, eins og flestar konur, er hins vegar orðin mjög góð í að fela hennar raunverulegu tilfinningar enda hefur kynlífskúltúrin kennt henni það. Þess vegna kæmi það eflaust fyrirverandi hjásvæfum mikið á óvart ef hún greindi frá því að henni liði illa þegar hún hugsar um meirihluta kynlífsins sem hún hefur stundað. Rétt eins og það kom Aziz Ansari á óvart. Myndin af kynlífi er mjög skökk. Óheilbrigð samskipti og gjörðir sem ættu í mörgum tilvikum að kallast brot eru ekki undantekningin í kynlífi heldur reglan. Karlar

taka og konur gefa. Karlar ráða og konur þegja. Konur eru til staðar í kynlífi fyrir karlmanninn. Þær eru fróunartæki og ekkert annað. Flestar konur hafa eflaust upplifað niðurlægingu og skömm eftir kynlíf. Tilfinningar sem eiga að vera svo órafjarri því. Jafnvel eftir allar femínísku byltingarnar sem hafa breytt og bætt samfélagið er þetta ennþá vandamál sem þarf að kljást við. Sem þarf að tala um.

Rökréttast væri að byrja þessar samræður sem fyrst, áður en manneskur byrja að stunda kynlíf. Þá nægir ekki að sýna krökkum Fáðu já, tala aðeins um getnaðarvarnir og kynfæri og vona að þetta reddist. Það þarf fræðslu í grunnskóla og framhaldsskóla um samskipti og jafnrétti í kynlífi og það þarf strax.

Metoo sögurnar komu mér ekki á óvart og ég tengdi við margar þeirra. Samfélagið verður líka að hætta að vera hissa því þetta kemur ekki á óvart þegar það er fátt um forvarnir. Samfélagið þarf að hætta að vera hissa og bregðast við. Og mér finnst að það eigi að byrja á byrjuninni.

InterRail heilræði

Ritstjórn skrifar

1. Veljið félagsskapinn vel

Hvort sem þið ákveðið að ferðast ein eða leyfa góðum kunningjum að slást í för með ykkur, verið skynsöm. Það gæti vel verið að þið viljið ekki ferðast með þremur æskuvinum ykkar, þessum sem þið hafið eiginlega ekki eytt neinum samfleytum tíma með síðan í grunnskóla eða þessum martraðar sumarbúðum þegar þið voruð tólf ára, í þrjá mánuði. Það að fara einn hefur sína kosti. En það er líka hættulegra og kannski leiðinlegt til lengdar ef þið kynnist ekki Ethan Hawke eða Julie Delpy á lestarstöð í Vínarborg.

2. Pakkið létt

Þetta ætti svo sem að segja sig sjálft en hálf fáránlegt að nefna það ekki. Föt eru hættulegust. Það er erfitt að pakka niður hlutum og taka bara með léttan útivistarfatnað og skrítnar gamlar stuttbuxur sem þið vitið þó að eru þægilegasta flíkin til að ganga í til lengdar. En engar áhyggjur, þessi látlaus klæðaburður mun venjast. Þetta hljómar eflaust ekki eins og óskafatnaður þegar kemur að því að fara út á lifið í fallegum evrópskum stórborgum en eftir smá tíma verður þetta bara skemmtilegt. Að geta skellt sér inn á einhvern klúbb í þrígga daga gömlu átfitti - og samt skemmt sér fáránlega vel.

3. Skipuleggja sig vel...í sumum tilfellum

Skipulagning er dásamlega hagnýt og allt það en eins og flest annað þá er það best í hæfilegu magni. Búið ekki til stífa dagskrá fyrir hvern bæ sem þið heimsækið áður en þið einu sinni stigið út úr lestinni. Gott er að hafa einhverja hugmynd um hvernig stað þið eruð að fara á, hvað

bærinn er þekktur fyrir o.s.frv., en leyfið ykkur líka aðeins að anda. Spjallið við hostelstarfsfólk og spyrjið þau hvað er merkilegt að sjá, ekki reiða ykkur bara á gúgglið eða hverfula eðlisávisun.

4. Gerið fjárhagsáætlun

Hafið í huga að þið munuð líklega eyða meiru en þið gerið ykkur grein fyrir. Verið þess vegna lúðalega skipulögð þegar kemur að peningum, það er hrikalega mikilvægt. Reiknið út hversu miklu þið getið eytt á hverjum stað. Þið viljið ekki lenda í panikk krónuleysi tvær vikur inn í ferðina og þurfa að fá lánað frá bitru félögunum eða súru foreldrum ykkar - ef það er einu sinni möguleiki. Bara vera skynsöm í peningum. Miklu einfaldara.

5. Hostelhax

Bókið fyrirfram. Þið þurfið ekki að bóka

6. Lestarhax

Það skemmtilegasta við að ferðast í lestum er klárlega útsýnið. Verið þess vegna meðvituðum um það þegar þið veljið ykkur sæti í vagninum og kynnið ykkur hvoru megin er betra að sitja. Takið svo með ykkur nesti. Ekki eyða óþarfa aukaaurum í vandan mat um borð í lestinni - og munið eftir heyrnartólum. Ekki bara til þess að drepa tímann og hlusta á tónlist heldur sem varúðarráðstöfun ef þið sitjið hliðina á einhverjum sem er óheppilega málgladur um miðja nótt þegar ykkar langar alls ekki eiga samræður. Að lokum er sniðugt að benda ykkur á að ef þið ferðist með einhverja dýrmæta hluti þá er best að geyma þá í læstum skápum. T.d. á lestarstöðum. Munið bara eftir að ná í það áður en þið haldið á næsta áfangastað!

Labbaði bara inn og spurði hvort það vantaði ljósmyndara



Margrét Erla Þórsdóttir og Helgi Albert Reinharðsson töluðu við Atla Geir

Atli Geir Alfreðsson er nemandi í Verzlunar-skólanum og hefur starfað sem ljósmyndari fyrir umboðsskrifstofuna Dóttur í ár, en hann er aðeins 17 ára gamall. Ljósmynda-áhuginn kviknaði í æsku þegar bróðir hans byrjaði að taka myndir og lánaði honum fyrst myndavél. Hann á ekki langt að sækja listræna hæfileika en foreldrar hans starfa bæði við kvikmyndir og sjón-varpsþætti, pabbi hans er ljósahönnuður og mamma hans hannaði búninga fyrir Spaugstofuna. Atli vinnur aðallega með filmumyndavélar og var tilbúinn að hitta okkur á Stofunni 2. janúar til þess að ræða við okkur um sín verkefni og aukinn áhuga ungmenna á filmuljósmyndun.

Hvernig kom það til að þú fórst að taka myndir fyrir Dóttir?
„Ég labbaði bara inn fyrir ári síðan og spurði hvort það vantaði ljósmyndara. Vinkona mín, Vala, er „scout“ hjá þeim, þannig ég þekkti aðeins til. Þær voru til í það og settu mig inn á síðuna og síðan fór ég að taka meira og meira fyrir þær. Svo senda þær bara á mig ef það vantar myndir. Stærstu verkefnin hingað til hafa verið fyrir Gallerí 17 og svo fyrir Inklaw og Cintamani collab-ið, en ég var einn af tveimur ljósmyndurum þar. Síðan tek ég líka fyrir sjálfan mig en eftir að ég fór að vinna fyrir Dóttir hef ég meiri áhuga á taka „professional“ myndir.“

Stefnirðu á að halda áfram í tískuljósmyndun?
„Já, ég er á listabraut í Verzló, sem er tiltölulega ný braut, og eftir að ég útskrifast langar mig fara út í nám. Í ljósmyndun eða creative direction. Ég held til London, í University of Arts. Mig langar að halda áfram með tískuljósmyndun og að stýra eigin verkefnum.“
Hvað ræður þú hvort þú notir stafræna mynda-vél eða filmu?

„Það fer bara eftir því hvað fólk vill. Gallerí 17 vildi alltaf digital líka en Inklaw vildi bara filmuna. En eins og fyrir Dóttir hef ég bara tekið á filmu, það er líka meira persónulegt, þá er ég oft að taka myndir af fólki sem ég þekki. Svo það fer bara eftir því hvað viðskiptavinurinn vill, hverju sinni. Annars tek tek ég lang mest á filmu, en nota digital stundum sem „backup“. Og þegar ég tek á filmu framkalla ég myndirnar sjálfur heima og skanna, og vinn þær síðan í tölvu.“

Hefur fólkíð sem þú vinnur fyrir verið opið fyrir filmuljósmyndun?
„Já, það er alveg oftast útaf því sem ég er ráðinn. Fólk vill fá þetta ákveðna filmulúkk sem flestir ná með photoshop og lightroom. Og ég geri það bara frá grunni með alvöru filmu, sem er mjög skemmtilegt.“
Á síðastliðnum árum hefur áhugi fyrir filmu-ljósmyndun aukist til muna. Ungt fólk virðist sækja í hluti sem töldust tilheyra fortíðinni. Það helst í hendur með aukinni aðsókn í vínýlplötur og jafnvel notuð föt. Þessi þróun er óvenjuleg í ljósi þess að flest íslensk ungmenni í dag hafa greiðan aðgang að nýjustu tækni. Ef til vill stafar þessi áhugi af því að fólk á 21. öld, sem veit að það getur fengið allt upp í hendurnar gegnum netið eða símana sína, kýs frekar áþreifanlegri hluti sem þarf að vinna meira fyrir og hafa því frekar tilfinninga-legt gildi.

Hvað er það við filmuljósmyndun sem heillar þig?
„Í fyrsta lagi, lúkkið. Mér finnst persónulega ekki hægt að ná því með digital vélum. Svo er vinnu-ferlið allt, allt öðruvísi. Þegar ég tek myndir á filmu get ég ekki skoðað þær strax þannig ég vanda mig mjög mikið við hverja einustu mynd, hver rammi

sem ég tek kostar mig 150 kr í efni. Svo maður verður að hægja á sér og skipuleggja sig betur. Svo er maður einhvern veginn miklu tengdari módelunum þegar maður er ekki alltaf að horfa á einhvern skjá. Þetta verður bara meira „authentic“ reynsla sem kemur líka fram í myndunum. Sér-staklega með portrait myndir.“

Finnst þér áhugi á filmuljósmyndun vera að aukast?
„Alveg svakalega. Eins og með vínýl líka, það er svaka endurkoma í því. Málið með filmu og vínýl er að þá er maður meira inn í því sem maður gerir, sem ég held að vanti ógeðslega mikið í samfé-laginu í dag. Til dæmis þegar við hlustum á tónlist í símanum held ég að við tengjumst henni ekki eins mikið og þegar við hlustum á vínýl.“

Af hverju heldurðu að filmuljósmyndun-aráhuginn stafi?
„Upprunalega hjá mér, og örugglega flestum, var það nostalgían og rómantíkin, kósýheitin í því að vera með filmu. En þegar maður fer að nýta filmumyndavélina eru það alveg þvílík gæði sem maður nær fram. Núna þegar ég er að taka myndir fyrir eitthvað sem verður prentað stórt þá tek ég á medium format, sem er stærri og dýrari filma, er maður að fá þvílík gæði og getur prentað risastórar myndir. Svo það eru klárlega gæðin líka.“

Og að lokum, finnst þér vera mikið af tækifærum fyrir unga ljósmyndara á Íslandi?
„Já, mér finnst það. Stærri merki eru farin að tala við yngra fólk, svona „young creatives“, frekar en þessa gömlu sem taka allt hvort sem er. Fólk virð-ist almennt vera spenntari fyrir að gefa ungu fólki tækifæri.“

Myndir eftir Atla



Mynd fyrir Gallerí 17



Mynd fyrir Gallerí 17



Mynd fyrir Gallerí 17

Á síðastliðnum árum hefur áhugi fyrir filmuljósmyndun aukist til muna. Ungt fólk virðist sækja í hluti sem töldust tilheyra fortíðinni.



Mynd fyrir Gallerí 17



Mynd fyrir Inklaw x Cintamani

Eitrað ástarsamband

Margrét Erla Þórsdóttir skrifar

Gegnum tíðina hef ég oft pirrað mig á fólki sem kvartar yfir hvað það sé ömurlegt að það þurfi að fá samviskubit yfir að horfa á mynd með Woody Allen eða hlusta á lag með Chris Brown. Ég hef alltaf getað séð þetta svart á hvítu. Woody Allen er ógeðslegur barnaperri og ég get ekki haft gaman af myndunum hans. Punktur.

En rétt eins og allir aðrir er ég að fela eitthvað óhreint í pokahorninu. Samviska mín er svört og ég er ekki í hjarta mínu hrein.

Þrátt fyrir endalausar tilraunir hef ég ekki getað slitíð eittraðasta ástarsamband ævi minnar. Í fleiri ár en ég þori að viðurkenna hef ég átt í ástarsambandi við óforbetranlegan miðaldra breskan lögreglumann. Hann er hræddur við breytingar. Umkringir sig af eingöngu hvítu fólki og neitar að ráða konur sem aðstoðarmenn sína til þess að hjálpa sér að leysa morðmálin. Virðist kunna ágætlega við sig í sýslunni með hæstu morðtíðni á Bretlandi. Og hann mun aldrei skilja við konuna sína.

Hann er Inspector Barnaby og hann er aðalpersónan í hinum langlífu Midsomer Murders eða Barnaby ræður gátuna. Það skiptir í raun ekki máli þó þættirnir hafa skipt um aðalleikara 2010 og fengið inn frænda Tom, John Barnaby, til þess að leysa morðmál í hinni stórhættulegu Midsomer sýslu. Nærri allir sem hafa komið að þáttunum eru hvítir og þeir fimm sem hafa leikið aðstoðarmann Barnaby hafa verið ungir hvítir karlar. Samkvæmt



fyrirverandi framleiðanda þáttanna, Brian True-May, stafar þessi einsleitni ekki af óheppilegri tilviljun heldur einbeittum brotavilja, en honum fannst þættirnir eiga að endurspegla sannan sveita „breskleika“ (‘bastion of Englishness’).

Söguþráðurinn er alltaf fáránlega surrealískur. Íbúar Midsomer sýslunnar eru flestir korter í síðblindu og drepa hvort annað við hið minnsta tilefni. Vondi kallinn í þáttunum, sem hlýtur þó yfirleitt makaleg málagjöld, er yfirleitt utanaðkomandi viðskiptamógull, mættur til þess að gera einhverjar smávægilegar breytingar á þorpinu.

Midsomer Murders hóf göngu sína 1997 og er enn í fullu fjöri. Lengst framan af samanstóð leik-

hópurinn af hvítum körlum og einstaka hvítum konum. Hafandi alist upp við að horfa á þáttinn tók það mig óþægilega langan tíma að vakna og átta mig á hversu fáránlega brengluð endurspeglun á bresku samfélagi þetta er. Að átta mig á því að það að horfa á Barnaby og styðja hann, er ekki mikið skárna en að horfa á myndir Woody Allen eða hlusta á Chris Brown.

Þessi uppgvötun var sláandi þar sem ég hafði ómeðvitað sannfært mig um að ég væri hafin yfir allt svona bull. Ég væri femíniskasta kona í heimi, gríðarlega réttsýn og ötul í baráttunni við að sjónvarpsefni eigi að endurspegla allt samfélagið. En eins og flestir aðrir var ég föst í lítilli búbblu og kom ekki auga á hræsnina.

Góðu fréttirnar eru að ég var ekki sú eina sem áttaði mig á að svona fáránleg endurspeglun væri ekki í lagi lengur. Nýir framleiðendur tóku við Midsomer og hófu að kveikja hægt og bítandi í rasísku útópíu Brian True-May og færðu hana nær 21. öldinni. Núna er réttarmeinafræðingurinn, sem er ein af stærstu persónum þáttanna, leikin af Manjinder Virk, breskri leikkonu af indverskum ættum, og Sarah Barnaby, kona John, er hrikalega klár útívinandi móðir - sem er stórt skref frá Joyce Barnaby, konu Tom, sem var nærri því persónuleikalaus og stundaði fátt annað en að fara í teboð og bátapartí.

Midsomer Murders er loksins að breytast og ég tek því fagnandi,

Midsomer Murders hóf göngu sína 1997 og er enn í fullu fjöri.

ekki aðeins samvisku minnar vegna heldur vegna þess að þættirnir hafa gífurlega útbreiðslu. Þeir hafa verið sýndir í fáránlega mörgum löndum og það er óásættanlegt að sýna svona gríðarlega takmarkaðan hóp af bresku fólki. Það er ekki í lagi að sýna bara hvítt gamalt fólk vegna þess að það er hefð fyrir því. Í ár kemur út tuttugasta serían af Barnaby og ég vil þess vegna nota tækifærið til þess að biðla til handritshöfunda í þessum lokaorðum. Framhaldsskólablaðið hefur lengi verið vinsælt meðal Breta svo ég reikna með því að þetta skilist til Midsomer Murder liðsins.

Í næstu seríu er komið að því að Inspector Barnaby deyji - enda eru allar tölfræðilíkur á því að hann eigi að hafa verið myrtur fyrir löngu, lifandi á jafn hættulegum stað. Næsti þáttur mun svo hefjast tuttugu árum síðar þegar dóttir hans, Betty, er orðin lögreglukona og tekur höndum saman með Kam réttarmeinarfræðingi til þess að rannsaka morð föður síns. Í því ferli munu þær einnig komast nær sannleikanum um af hverju það séu svona mörg morð í Midsomer sýslu! Ég læt ykkur eftir að útskýra það, hef ekki fleiri gáfuleg innlegg í bili.

Spennandi sumarstörf

Við leitum að metnaðarfullu fólki í fjölbreytt og eftirsótt sumarstörf í álverinu á Grundartanga. Í boði eru störf af ýmsu tagi við framleiðslu, raf- og vélvirkjun og fleira. Öll störfin henta jafnt körlum og konum. Norðurál leggur áherslu á heilsusamlegt, öruggt og ánægjulegt starfsumhverfi og góðan starfsanda.

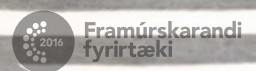
Menntunar- og hæfnikröfur:

18 ára lágmarksaldur	Dugnaður og sjálfstæði
Mikil öryggisvitund og árvekni	Bílpróf er skilyrði
Heiðarleiki og stundvísi	Starfsfólk í raf- og vélvirkjun þarf að hafa sveinspróf eða vera langt komið í námi í viðeigandi fagi
Góð samskiptahæfni	

Árangurstengd laun starfólks í vaktavinnu eru um 560.000 krónur á mánuði fyrir fullt starf. Starfsfólk bjóðast ferðir frá Akranesi, Borgarnesi og af höfuðborgarsvæðinu. [Umsóknarfrestur er til og með 1. febrúar.](#)

Sumarstarfsmenn í framleiðslu- og iðnstörfum fara á frumnámskeið vegna vinnuvélaréttinda. Umsóknir og upplýsingar eru á www.nordural.is og hjá **Guðrúnu Hjaltalín Guðjónsdóttur** í síma 430 1000. Öllum umsóknum verður svarað og trúnaði heitið.

Norðurál er eitt stærsta iðnfyrirtæki á Íslandi. Hjá fyrirtækinu starfa um 600 manns með fjölbreytta menntun og bakgrunn. Norðurál vill stuðla að jöfnu hlutfalli karla og kvenna innan fyrirtækisins og jöfnum tækifærum til starfsþróunar.



Mér líður stundum eins og ég geti ekki meir. Hvernig veit maður hvort maður sé þunglyndur en ekki bara leiður? Hvað get ég gert ef að fyrrverandi kærastinn minn setti myndir af mér á netið? Er ekki fáránlegt að líða illa þótt það sé kannski ekkert augljóst að? Er í lagi að tala við ykkur ef það ekkert sérstakt vandamál, ef maður er bara einmana? Er hættulegt að sker sig þótt það sé bara grunnt? Ég vil bara hætta en ég veit ekki hvernig ég hætti. Er hægt að tala við ykkur út af vandræðum með vini, ef maður er bara einmana? Ég þori ekki að tala við foreldra mína um dálítið því ég vil ekki búa til samskipti. Ég vil ekki að lifa leita og þess að stoppa hvernig sem mér finnst. Ég hef sagt. Hvað get ég morgnanna? Ég mikið til að sýna að endurtaka mitt mér í skóla skólann? Ég þótt gera það verður get ekki verið maður vill bara dæma bara til þegar mér líður er vondur við handtekið fyrir vinur minn sýna og eitthvað oðru mér og ég þótt þetta var rangt lögregluna er leynd hjá ykkur sem ég kems til að tala við

Það er nóg að byrja á

Hér kemur ný auglýsing

**+ HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL
RAUÐA KROSSINS**

1717

Ókeypis • Trúnaður • Alltaf opið



Við erum alltaf til staðar

Um 95 manna hópur sjálfboðaliða starfar við símsvörun og spjall hjá Hjálparsímanum 1717 og netspjalli Rauða krossins. Allir sjálfboðaliðar hafa farið í gegnum yfirgripsmikla fræðslu, námskeið og þjálfun.

Hlutverk Hjálparsímans 1717 er að vera til staðar fyrir alla þá sem þurfa að ræða sín hjartans mál í trúnaði og einlægni við hlutlausan aðila og má segja að ekkert sé Hjálparsímanum óviðkomandi.

Staða iðn- og verknáms á Íslandi



Davíð Snær Jónsson skrifar. Reykjavík 17. janúar 2017.

Við Íslendingar höfum frá aldaððli verið ræknir við iðnað og höfum því ávallt þurft iðnmenntaða einstaklinga í samfélaginu.

Ný ríkisstjórn ætlar að styrkja stöðu iðn- og verknáms og er það vel. Ekki nægir þó að setja aukið fjármagn í málaflokkinn. Til að bregðast við fækkun nemenda þurfa ráðamenn að leggjast í róttækar aðgerðir, útbúa þarf ítarlegra og nútímalegra kynningarefni um þær fjölbreyttu námsleiðir sem í boði eru fyrir nemendur, ekki síst um iðn- og verknám og kynna þarf nám-ið betur fyrir yngri nemum en nú er gert. Ekki seinna en í 8. bekk þarf að kynna þá framtíðar starfsmöguleika sem í boði eru. Sá stökkpallur sem flestir nemendur mæta í lok 10. bekkjar, þar sem ákvörðun um skóla og nám getur skipt sköpun fyrir framtíð einstaklingsins, er of

hár. Þar af leiðandi velja margir þá leið sem foreldrar leggja til eða þá sem vinirnir fara, í stað þess að fara sína eigin. Of margir nemendur flosna upp úr skóla vegna áhuga-leysis á námi, en snúa aftur síðar lífsleiðinni, þá í nám sem fellur betur að áhugasviðinu, mögulega eitthvað sem þeir vissu ekki af á sínum tíma að væri í boði, þegar grunnskóla lauk. Þá er mikilvægt að farið verði í fleiri herferðir til að draga úr stöðluðum kynjamyndum og þannig víkka áhugasvið og opna augu nemenda fyrir fjölbreyttari námsleiðum. Snemma árs 2017 stóðu iðn- og verkmenntaskólar landsins ásamt fleiri aðilum að átak-inu „kvennastarf“ en á heimasíðu þess, kvennastarf.is kemur fram að iðn- og starfsgreinar séu enn þann dag í dag karllægustu starfs-greinarnar. Þá segir að stefnt sé á fjölgun fagmenntaðs fólks, mark-

miðið er að 20% grunnskólanema velji starfsmenntun árið 2025 og 30% árið 2030. Einnig var átakið ekki síst liður í því að vekja athygli á og jafna út þann kynjahalla sem ríkir í greinunum. „Augljóst er að ef fleiri stelpur sjá tækifæri í starfsmenntun verður auðveldara að fjölga nemum í iðn- og verkmenntagreinum og fleira fagmenntað fólk verður til fyrir íslenskt atvinnulíf.“ Vel var staðið að átakinu og vakti það athygli innan skólanna sem og utan. En betur má ef duga skal og verður að halda umræðunni um úreltar staðalmynd-ir stöðugt á lofti ef markmiðið á að takast. Að lokum þarf að auka möguleika starfs- og iðnnema á að komast í starfsnám eða á samning hjá meistara, fyrirtæki eða stofnun með auknu framlagi í vinnustaða-námssjóð.

Höfundur er formaður Sambands íslenskra framhaldsskólanema.

Vangaveltur um „rautt“ nýtt ár

Skrifað af Valgerði Björnsdóttur

Nú þegar nýtt ár hefur gengið í garð fer maður að velta ýmsu fyrir sér. Ef þú ert eins og ég og margir aðrir þá ferðu að velta því fyrir þér hvað koma skal á þessu splunku nýja ári.

Það er loksins komið að því að heilar tvær konur hafa verið kjörnar forsætisráðherrar. Til samanburðar má sjá að það hafa verið tveir forsætisráðherrar að nafni Bjarni Benediktsson. Þar að auki er hún Katrín Jakobsdóttir, nýkjörni forsætisráðherra okkar vinstisinnadur femínisti og rosa „pc“ í flestum tilvikum að mínu mati. Ég, sem ung femínísk kona, er virkilega ánægð með þessa þróun mála.

Síðustu ár hafa verið ár mikilla byltinga. Samanber #metoo byltingin og #freethenipple. Þessi „myllumerki“ hafa opnað umræðuna og látið boltann byrja að rúlla í átt nýrra tíma. Bara það að þessar byltingar eigi í sér stað í fyrsta lagi sýna hve langt okkar samfélag hefur komið. Að fólkið sé tilbúið í mikilfenglega samfélagslegabreytingu.

Hugtakið rautt nýtt ár snýr að „rauðum“ hugsjónum mínum fyrir nýja árið og þeim félagslegu breytingum sem að mínu mati ættu að vera viðurkenndur hlutur í okkar samfélagi.

Marxískur femínismi er sú grein femínisma sem einblínir á skilgreiningu, rannsókn og útbreiðslu þeirrar hugmyndafræðar að konur eru bældar niður af kapítalískum kerfum og einkaeignum. Einnig er gert ráð fyrir beinni tengingu á milli feðraveldisins og hinu kapítalíska kerfi. Samkvæmt hugmyndafræðinni getur frelsun kvenna frá kerfinu einungis átt sér stað með öfgakennndri endurfæðingu samfélagsins frá hinu kapítalíska kerfi sem er nú við lýði.

Marxískir femínistar hafa notast við þekktu slagorðið „Engin stéttabarátta án jafnréttisbaráttu, engin jafnréttisbarátta án stéttabaráttu.“ Enda telja marxískir femínistar kynbundið ójafnrétti vera náskyld stéttarskiptingu og

að hvorugt verið upprætt nema í samhengi við hitt.

Byltingakennt eðli marxíska femínista og aktívismi þeirra sem fylgja þessari hugmyndafræði vilja útbreiða og kynna samfélagslega breytingu. Breytingu sem hvetur aðra til að taka þátt í mikilvægum aktívisma. Þó á þessi umdeilda undirgrein við mikið högg að sækja. Fólk nútímans gagnrýna hugmyndafræðina fyrir að vera úrelt og að hún myndi ekki ganga upp í nútíma samfélagi. Gagnrýnendur fyrri tíma sem og Clara Zetkin og Kollontai voru einnig á þeirri skoðun að „liberal“ femínismi myndi grafa undan Marxisma til að betrum bæta skilyrði fyrir verkamannastéttina. Hugmyndafræðin bendir þó á stöðu kvenna í samfélaginu og leitar úrbóta. Þær merku konur sem hafa barist við hegemonískan kapítalisma í gegnum aldanna rás hafa þurft að fara margskonar leiðir. Þá má t.d. nefna frægu kvenskörunguna Margaret Benston og Peggy Morton sem hafa barist með öllum sínum mætti í áraraðir.

Í þessu kerfi hefur frá örófi alda viðgengist að vinna og þróttur kvenna er vanmetinn og illa launaður. Það er almennt viðurkennt að launajafnrétti kynja sé eitt brýnasta jafnréttismál íslensks samfélags. Því voru lög um jafnlaunavottun sem tóku gildi síðastliðinn 1. janúar mikilvægt skref í rétta átt. Meginbreytingin er sú að nú er fyrir-tækjum og stofnunum skylt að sýna fram á að þau greiði öllum jöfn laun fyrir sömu og jafnverð-mæt störf.

Kannski er það bara þessi helvítis íslenska bjartsýni í mér sem vonar að hlutirnir munu fara á betri veg. En ekkert mun breytast nema við höfum hátt. Án byltingar eða hávers hvells. Því hvet ég alla sem lesa þessa litlu grein til að taka höndum saman, því 2018 verður vonandi ár breytinga og byltinga.



„Engin stéttabarátta án jafnréttisbaráttu, engin jafnréttisbarátta án stéttarbaráttu.“

Heilsíða
óseld
(Vonandi)

Svipbrigði

Ljósmyndari: Hlökk Þrastardóttir
Fyrirsæta: Hólmfríður Benediktsdóttir



**Dale
Carnegie**

Cose Della Vita - München 1998



Smásaga
eftir Sölva
Halldórsson

Eros Ramazotti er í heimsókn hjá mér. Hann er Ítali á sexugsaldri og var frægur dægurlagasöngvari í Evrópu á tíunda áratugnum. Einhvern veginn endaði maðurinn á því að flytja inn í íbúð í grænu blokkinni okkar í Lundahverfinu á sama stigagang og ég og fjölskyldan mín. Hann býr einn (það er a.m.k. bara eitt nafn á pósthólfinu hans í forstofunni) og ég held að honum finnist það erfitt. Hann talar eiginlega enga íslensku en ágæta ensku og ég býð honum stundum yfir í kaffi þegar ég kem heim úr skólanum. Ég reyni að veiða upp úr honum einhverja snilld þegar hann kemur í kaffi því hann hefur hitt ótrúlegasta fólki. Silvio Berlusconi bauð honum einu sinni í áramótapartý og mér skilst að flutningur hans hingað tengist eitthvað útistöðum við sikileysku mafíuna. Hann nefndi það samt bara í framhjáhlaupi og mér finnst ég enn ekki þekkja hann nógu vel til að spyrja hann meir út í það dæmi.

Framan á Fréttablaðinu í dag er mynd af ungu pari í sólbaði í almenningsgarði í München. Hann er að segja mér frá tónleikum sem hann hélt í þessum garði, Königsplatz, fyrir 20 árum síðan. Ég reyni að ímynda mér hann eins og hann leit út á þeim tíma, á toppi ferils síns. Hann er í dag sólbrúnn, með snyrtilega grátt skegg í vöngunum sem rennur saman við snögghlipt hárið á kollinum. Röddin er djúp og virðuleg og virkar á mann eins og hann sé að auglýsa sjónvarpsdagskrá Stöðvar Tvö. „Sko, það voru örugglega alveg um nokkur þúsund manns sem mættu á þessa tónleika. Þetta voru útítónleikar um kvöld, síðla sumars ... og kvöldið var alveg stillt“. Þetta segir hann mér og ég lít aftur á myndina á forsíðu fréttablaðsins og reyni að sjá þessar aðstæður fyrir mér. Königsplatz er stór og glæsilegur garður og eitthvað sem maður gæti kallað Aðenuhof í forngrískum stíl trónir yfir öllu svæðinu. Tölvan mín er opin á borðinu síðan fyrr um daginn og við finnum upptöku af þessum tónleikum á YouTube. Eros slær inn titil lagsins og spilar myndband fyrir mig sem er með rúmlega 19.2 milljónir áhorfa.

Tina Turner & Eros Ramazzotti - Cose Della Vita Live - München 1998.

Hann var búinn að segja mér hversu margir áhorfendurnir væru, en þeir voru brjálæðislega margir, miklu fleiri en ég hafði ímyndað mér. Fagnaðarlæti berast frá áhorfendaskaranum þegar Eros gengur inn á sviðið. Lófaklapp, blístur og köll þangað til að fólkið þagnar smám saman.

Þegar Eros er búinn að taka sér

stöðu á sviðinu hvílir hann augun á gríska hofinu til að trappa sig niður. Hann dregur andann, hægt og örugglega og virðist vera að telja í sig kjark. Hann tekur fram við mig að hann sé alls ekki með sviðsskrekk þó hann virki þesslegur. „Þarna hafði ég komið svo oft fram að það hefði elst af mér, að langmestu leyti ...“

Eros var stressaður út af öðru. Hann var að fara að hitta kvenmann. „Ég vissi ekkert hvernig ég átti að haga mér. Hjartað mitt var eins og krossaumað með kvíðablandinni eftirvæntingu“. Eros notar oft svona skrítnar líkingar, örugglega komnar úr ítölskunni. Ég svaraði bara „Já ... ókei“ á móti. En hefði betur svarað einhverju öðru, því hann dró úr háfleygu lýsingunum í kjölfarið. Trommarinn sló inn 1, 2, 3 og rafmagnsgítarleikarinn byrjaði lagið með því sem Eros sagði mér að væri power chord. Þetta hafði auðvitað engin biluð áhrif á mig í gegnum hátalarana á fartölvunni minni, en ég skynjaði að stemmningin var rafmögnuð í gegnum viðbrögð áhorfendanna.

Eros gekk um sviðið með bakið í áhorfendurnar, dillaði höfðinu í takt við forspilið. Það var merkilegt að fylgjast með Eros horfa á myndbandið af sjálfum sér svo mörgum árum seinna. Hann hreyfði varirnar með upphafslínunum „Sono umane situazioni quei momenti fra di noi“. Hann var aþragðs söngvari og virkaði ótrúlega öruggur, miðað við hvað hann hafði sagt mér að hann hefði verið taugaóstyrkur þarna á sviðinu. Þegar ég var yngri horfði ég stundum á Idol Stjörnuleit og ég man að Þorvaldur Bjarni sagði stundum, þegar hann var virkilega hrifinn, að keppendur væru alvöru performers. Ég hugsaði með mér að það væri líka tilfellið með Eros Ramazzotti. „I distacchi e i ritorni da capirci niente poi già... come vedi sto pensando a te... sì... da un po‘“. Eros fór að tala um að þarna hefði hann í fyrsta skipti skynjað merkingu texta lagsins almennilega í fyrsta skipti. Ég skil auðvitað ekki ítölsku en Eros útskýrði fyrir mér textann jafnóðum.

Hann sagði mér að lagið fjallaði um þegar maður kynnist annari manneskju og myndar strax þessa sjaldgæfu og sérstöku tengingu, sem er ekki í líkingu við neitt annað í heiminum. Eitthvað sem kemur bara einu sinni fyrir á hverri mannsævi. Í hans lífi hafði hún verið þessi manneskja. Hún sem mundi birtast á sviðinu innan skamms í silfruðum palliættukjól og botna dialóginn um eðli ástarinnar fyrir framan allar þessar þúsundir Þjóðverja. Frú Tina Turner. Eros hafði fundið eitthvað með Tinu sem hann hafði aldrei upplifað áður.

„Við höfðum samt bara hist tvisvar áður, áður en við sungum saman á þessum tónleikum í Königsplatz. Við snæddum kvöldverð á indverskum veitingastað kvöldið fyrir tónleikana og fórum síðan saman í soundcheck fyrir tónleikana daginn eftir“. Hann hélt áfram og sagði mér í miklum smáatriðum frá þessum kvöldverð og ég missti þráðinn nokkuð fljótt því hann fór að sletta svo mikið á ítölsku inn á milli og svo var ég að reyna að hlusta á lagið. Það sem ég náði úr þessum mikla orðaflaum var að þau hefðu pantað sér Naan brauð og Madras kjúkling. Ég brosti með mér því ég mundi að það var nákvæmlega það sem hann hafði fengið sér þegar fjölskyldan hafði boðið honum yfir til okkar og pantaði Take Away rétti frá Indian Curry Hut í vikunni sem leið.

„Hvert sem hún fór var Tina alltaf miðpunktur athyglinnar“. Svo hækkaði hann hljóðið í tölvunni. Ég átti að fylgjast vel með. Eros bankaði þrisvar á tölvuskjáinn með vísifingrinum og þá birtist Tina eins og hún væri að koma til dyra. Hún brosti stjörnubrosi fram í áhorfendaskarann og leiddi svo augun að Erosi og hóf upp raust sína: „It's a human situation, feeling happy feeling sad. These emotional transitions, all the memories that we had“. Glimmerkjóllinn glitraði gegnum rykugan tölvuskjáinn. Millisítt hárið túperað mátulega upp í loft en samt alveg jafnt þannig að það undirstrikað fagað höfuðlagið. Glæsilegir gylltir eyrnalokkar dilluðu sér neðan úr eyrnasneplunum. Hún bauð Eros upp í dans og hann leiddi hana fram og til baka og sneri henni í hring meðan hún fór með sinn mikla melódíska sannleik í míkrafóninn. „What's a life without a dream to hold?“,

Ég heyrði Eros við hlið mína kyngja munnvatni og það var eins og hljóðeffekt í útvarpsleikriti. Á skjánum horfðust Eros og Tina í augu, andlitin komin þétt upp við hvort annað. Orð Tinu og Eros hljómuðu fyrir vikið eins og koddahjal orðheppinna elskenda:

„Take my hand and never let me go! It's a part of life together, but what future does it hold?“. Eros svaraði Tinu í sama mund: „Sono cose della vita. Ma la vita poi dov'è“. Þá færði Eros sig örlítið nær söngkonunni, eins og til að gefa henni koss en hvíslaði í staðinn einhverju í eyra hennar. Ég einsetti mér að muna að spyrja Eros hverju hann hefði hvíslað seinna þegar færi gæfist.

Lagið sjálft var satt að segja ekkert ótrúlega merkileg lagasmíð. Öllu heldur var kemistrían milli Tinu og Erosar það sem heillaði. Þau voru bæði með mjög afgerandi presens á sviðinu. Þegar gítarleikarinn tók eitt af sólóunum sínum tók Eros sömuleiðis upp luftgítarinn og mundaði af miklum tilþrifum. Eros fór hjá sér við hliðina á mér en upptækið virtist hafa hitt í mark á sínum tíma í München. „Questa notte che passa piano accanto a me. Cerco di affrontarla, afferlarla, afferrarla ...“

Eros geymdi minninguna um þennan flutning greinilega nærri hjartarótum og þess vegna fannst mér næstum klúrt að horfa á myndbandið í gegn með honum. Íbúðin var tóm og þegar myndbandið kláraðist sátum við saman við eldhúsborðið í fullkominni þögn. Ég var í þann mund að rjúfa hana og spyrja betur út í hann og Tinu en þá var fas hans orðið allt öðruvísi en það sem áður var áður en við horfðum á myndbandið. Hann sat með krosslagðar hendur og dró djúpt andann. Hann sagðist svo þurfa að fara að síga eins og fólk segir gjarnan þegar það vill fara komast heim til sín.

Ég reyndi eins og ég gat að freista hans með rauðu espressovélinni á eldhúsbekknun en allt kom fyrir ekki. Eros kvaddi mig með virtum en var samt sem áður einhvernvegin stuttur í spuna. Horfinn út úr íbúðinni áður en ég vissi af. Ég gekk aftur inn í stofu eftir að hafa fylgt honum til dyra og reyndi að koma þessum manni betur fyrir mig upp á eigin spýtur. Skrollaði niður og skoðaði kommentin undir myndbandinu.

	Suelyla Fyrir 3 mánuðum Tina is Diva, i love Tina and Eros. Kisses from Germany Reply · 👍👍
	Lilly Lilly Fyrir einum mánuði Que homem charmoso, apaixonada!!!! Reply · 👍👍
	Regina Célia Fyrir 2 mánuðum EROS RAMAZZOTTI stole my heart! what a charming man <3 Reply · 👍👍

Ljóð

Litlu brotnu stelpurnar

Sem listatýpurnar laðast að
Læðast að
Þær eru allar í húsinu
Blúsinu
Djassinu
Látið eins og þið meinið það
Því þær meina það
Vilja það
Því það er sárt að segja ekki satt lengur
Hálsinn sviður
Tungan kvíðir þess að græta þær
En þið grættuð þær
Þær dansa samt alltaf fremst þegar þið spilið
Þerra tárín
Fela sárin
Láta eins og ekkert sé að
Því allt er að
Og allt er sárt
En það er aðeins of seint að viðurkenna það
Og sægurnar ykkar verða eitruð sjúkrabeð
Þið liggið með
Þykist með
Látið eins og allt sé í góðu
Látið eins og þið meinið það
Þegar þið segið það
Því þær vildu það
Og þið elskið það
Þó þið elskið þær kannski ekki

Þórhildur Elísabet Þórsdóttir

Blóðflæði

Það flæðir ekkert nema blóð í mér
Blóð úr mér
Flóð úr mér
Blæddu þar til þú hverfur
Þar til launin mín jafnast
Þar til fólk fer að taka mig alvarlega
Þar til ég hætti að vera gangandi skotmark
Fyrir sæði stráka sem spyrja ekki til nafns
Meðan þeir strjúka mér óumbeðnir
Blæddu þar til ég hætti að anda að mér loftinu sem var
hvort eð er alltaf ætlað strákunum
Spurning hvort viðbótarsúrefnið gefi þeim loksins færi á því að blómstra
Blæddu þar til ég tilheyri aftur jörðinni sem tilheyrir alltaf strákunum
Svo þeir geti loksins staðið á sterkum jarðvegi
Blæddu þar til það hættir að skipta máli að ég fæddist með bölvun á milli læranna
Og eftir þrjá til fimm daga skaltu hætta, og byrja að safna
Til að reyna aftur að mánuði liðnum.

Þórhildur Elísabet Þórsdóttir

Ég er orðin stelpu-stelpa

Stelpa fyrir stelpurnar
Sitjum í kringum björglasið
Og ræðum strákana sem
Kannski
Mögulega
Ólíklegast
Eitthvað gæti gerst með
Ef ég gerði eitthvað
Við deilum kaffi með ábót
Deilum sígó úti í vetrarsólinni
Deilum áhyggjum
Allar þessar áhyggjur
Og þegar kaffibollinn tæmist
Sigarettan klárast
Áhyggjurnar hverfa
Held ég áfram að vera stelpu-stelpa
Stelpa fyrir stelpurnar
Því stelpu-stelpur eru stelpum bestar

Þórhildur Elísabet Þórsdóttir

HVAR SEM ER



PRÓTEINRÍKT – FITULAUST

#iseyskyr

Nú er mælirinn fullur

Skrifað af
Þórhildi Elísabet Þórsdóttur

Nú er mælirinn fullur. Meira en ár er liðið síðan hið óútskýranlega gerðist. Ég var kannski aðeins reiðari þá, en ég hélt að þetta væri búíð. Ég hélt að ég fengi að gleyma. En, nei.

Ég geng inn í Eymundsson, til að drepa tíma, og hvað sé ég? Sitjandi þarna eins og illa gerður hlutur (því það er það sem þetta er): The Book of Barb: A Celebration of Stranger Things Iconic Wing Woman.

Til að byrja með: ha? Þessi bók kostar skaðlegar þrjú þúsund krónur og ekki nóg með það, Barb er langt því frá að vera „iconic“. Ég geri mér grein fyrir að ég er að mæta frekar seint í almennt frekar lélegt party en ég neita að sitja hjá og horfa á pappír sóað. Ég er mjög sammála því að konum sé oft hent út úr spennubáttum eins og einnota drykkjarmálum til að valda „mikilvægari“ persónum trega og oft knýja áfram (karlkyns)



söguþráð með því. En vandamálið felst fyrst og fremst í því að kvenpersónum eru skapaðir tvívíðir og flatir persónuleikar sem gera

þær auðvelda bráð. Frekar en að upphetta karakter sem sýndi engan sérstakan persónuleika fyrir utan að vera sæmileg skvísa (gella)

sem drusluskammaði vinkonu sína í drasl ætti að ávarpa raunverulega vandamálið: af hverju eru kvenpersónur hannaðar til

þess að hverfa? Jafnvel frekar, af hverju eru svona margir sem horfa á þennan varla skapaða karakter og tengja? Ég horfi sjaldan á gínu og læt eins og ég sjái spegil. Gínur eru andlitslausar og lítið til að tengja við, ekki frekar en Barb. Ég, líkt og Barb, elska vinkonur mínar og vil þeim allt hið besta þó ég fari stundum asnalega að. Ólíkt Barb hef ég einnig sýnt aðrar hliðar en bara þessa einu. Ég get auðvitað kosið að horfa á hvern einasta kvenkarakter í bakgrunninum og tengt, því hún hefur ekki gert neitt sem ég tengi ekki við (enda hefur hún valda gert neitt yfir höfuð) en það er auðveld flóttaleið þáttahöfunda til þess að hugsa ekki um konur sem annað en bakgrunnstól. Frekar en að krefjast þess að fá fleiri Barb (eða að krefjast Barb yfir höfuð) þarf að krefjast karaktera sem endurspeglar enga staðalmynd þess að vera kona, heldur sér og algjörlega heildstæðar persónur. Ekki vera Barb. Vertu með persónuleika.

#SjúkÁst

Þórhildur Elísabet Þórsdóttir talaði við Heiðrúnu Fivelstad og Steinunni Ólínu Hafliðadóttur hjá Stígamótum Ólafur Hrafn Halldórsson tók myndir

Víkuna 5 -14. febrúar hefst formlega átak á vegum Stígamóta sem ber heitið Sjúk Ást. Átakið er fræðslu- og forvarnaverkefni sem snýr að heilbrigðum samböndum ungmenna og einkenni ofbeldissambanda.

Steinunn Ólína og Heiðrún halda utan um verkefnið ásamt Steinunni Gyðu - og Guðjónsdóttur.

Hlutir sem þú ættir að vita, en færð ekki endilega fræðslu um

Í ljósi hreyfinga líkt og #MeToo, þar sem ljósi var varpað á kynferðisbrot á mörgum sviðum samfélagsins, virðist aukin þörf vera á fræðslu um heilbrigð og óheilbrigð samskipti sem og samtal um hvar mörk á milli óheilbrigðra og ofbeldisfullra sambanda liggja. Átakið Sjúk Ást miðar að því að varpa skýrara ljósi á hvað felst í heilbrigðum samskiptum svo hægt sé að stuðla að heilbrigði samskipta í kringum okkur og koma í veg fyrir ofbeldisfull samskipti.

Út frá áttakinu hafa Steinunn Ólína og Heiðrún unnið að því að setja upp fræðsluvefinn sjukast.is. Inni á síðunni verður að finna margvíslegar upplýsingar er tengjast heilbrigðum og óheilbrigðum samböndum. Á vefnum er meðal annars að finna texta um ábyrgð, samþykki, mörk, tilfinningastjórnun, stafræn samskipti, andlegt ofbeldi, virðingu, klám og aktívisma - allt sem þú ættir að vita, en færð ekki endilega fræðslu um.

Fyrst og fremst finnst þeim mikilvægt að efnið sé sett upp á skilmerkilegan máta og að textinn sé aðgengilegur öllum sem vilja kynna sér málin betur.

Ertu sjúklega ástfangin eða í sjúku ástarsambandi?

Við undirbúning verkefnisins stóðu Steinunn Ólína og Heiðrún fyrir rýnishópum sem og kynningarfundum þar sem þær kynntu inntak átakins og fengu að heyra reynslusögur og tillögur frá ýmislegu fólki. Út frá umræðum um kynfræðslu varð ljóst að kynfræðsla virðist



oftar einblína á líffræðilegan hluta kynlífs fremur en félagslegan. Oft vantar fræðslu um samskipti aðila sem eiga í sambandi, hvort sem þau eru kynferðisleg eða ekki.

Nafnið Sjúk ást varð fyrir valinu vegna tvíráðninar sem felst í því. Línan á milli heilbrigðra og óheilbrigðra samskipta virðist oft óskýr. Sjúk ást getur verið jákvætt, eins og að vera sjúklega ástfangin af einhverjum, en einnig neikvætt þar sem hægt er að eiga í sjúku ástarsambandi.

Heiðrún: „Við erum svolítið að leika okkur með línuna á milli þess hvað er heilbriggt og hvað er óheilbriggt, sérstaklega í samskiptum við aðra. Við erum ekki að tala bara um parasambönd, við erum líka að tala um vinasambönd og fjölskyldusambönd af því að við erum að reyna að höfða til 13-20 ára einstaklinga. Og við gerum okkur grein fyrir því að 13 ára krakkar eiga fæstir í ástarsambandi, en geta þá kannski átt í einhverjum öðruvísi óheilbrigðum samböndum, til dæmis við fjöl-

skyldumeðlimi eða vini sem geta síðan haft áhrif á ástarsambönd og hvernig þau munu eiga í samskiptum við maka.“

Hvetja ungmenni til að taka boltann í eigin hendur

Steinunn Ólína og Heiðrún vonast eftir þátttöku ungmenna í verkefninu sem og allra þeirra sem koma að ungmennastarfi. Um 70% þeirra sem leita til Stígamóta urðu fyrir ofbeldi fyrir átján ára aldur svo þær eru ákveðnar í því að fræðslan þurfi að aukast og hefjast fyrir.

Vefsíðan fer í loftið 5.febrúar við upphaf herferðarinnar. Steinunn Ólína og Heiðrún leita að sjálfbodaliðum sem vilja hjálpa til við að innleiða átakið inn í skólastarf sitt.

Þær hafa verið í sambandi við stjórnir nemenda- og feministafélaga í framhaldsskólum til að hvetja þau að halda viðburð af einhverju tagi í tengslum við Sjúk ást.

Skólar geta haldið málþing, sýnt myndir líkt og hina nýútkomnu Myndin af mér, haft

Við erum öll með einhverjar sögur af fáranlegu „shitti“ sem átti sér stað í kynfræðslu. Út frá okkar rannsóknarferli hérna hef ég aldrei hitt neinn sem sagði við okkur: „Nei, veistu hvað? Kynfræðslan sem ég fékk? Hún dugði mér!“

- Steinunn Ólína

ljóðaslamm, tónleika, hengt upp plaköt sem verða aðgengileg á síðunni sjukast.is eða sett upp upplýsingabás til að auglýsa verkefnið. Þær vilja valdefla ungt fólk til að taka þátt í áttakinu á sínum eigin forsendum. Þá er einnig hægt að notast við myllumerkið #sjúkást á samfélagsmiðlum til að vekja athygli á málefnum.

Á sjukast.is verður einnig hægt að nálgast undirskriftalista sem mun spila inn í sem ákall til stjórnvalda um að bæta kynfræðslu á öllum menntastigum!

Vertu sjálfbodaliði!

Við hvetjum fólk til að taka þátt

í áttakinu #Sjúkást dagana 5. - 14.febrúar. Hafið augun opin fyrir frekari upplýsingum og ræðið við nemendafélag ykkar um hvaða viðburð þið mynduð vilja sjá í tengslum við átakið.

Þau sem hafa áhuga á að gerast sjálfbodaliðar geta gerst meðlimir í Facebook hóp verkefnisins #Sjúkást eða sent línu á steinunnolina@stigamot.is. Sjálfbodaliðar munu hjálpa að við að koma áttakinu á framfæri innan veggja síns skóla, hvort sem í því felst að halda utan um upplýsingabás um átakið eða halda viðburði því tengdu.



Fylgið okkur á twitter: @sjuk_ast

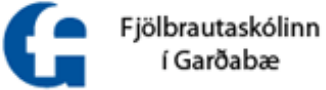


og á Instagram: sjuk.ast



eða lákið okkur á Facebook: Sjúk ást

Eftirtaldir styrktu útgáfuna

Apótek Vesturlands	Smiðuvegi 11	300	Akranes	Fjölbrautarskóli Norðurlands	Sæmundarhlíð	550	Sauðárkrókur
Axiz Húsgögn	Smiðjuvegi 9	200	Kópavogur	Fjölbrautarskóli Snæfellinga		355	Ólafsvík
Á Óskarson	Heiðargerði 9	230	Keflavík	Fjölskylduheimilið Ásvallagötu	Ásvallagötu 14	108	Reykjavík
Árskóli	Box 60	550	Sauðárkrókur	Flugger	Stórhöfða 44	112	Reykjavík
Ás Fasteignasala	Fjarðargötu 17	220	Hafnarfjörður	Flughestar	Völlum	810	Hveragerði
Ásverk hf vélsmiðja	Gránufélagsgötu	600	Akureyri	Fossvélar hf	Hellismýri 7	800	Selfoss
Bakkaflöt River Rafting	Bakkaflöt 7	561	Varmahlíð	Framhaldsskólinn á Húsavík	Stóragerði 10	640	Húsavík
Bíla og vélaverkstæðið Nethamar	Garðavegi 15	900	Vestmannaeyjar	Friðrik Jónsson ehf	Skólabraut 8	550	Sauðárkrókur
Bíla klæðning	Kársnesbraut 100	200	Kópavogur	Geiri ehf	Bíldshöfða 16	110	Reykjavík
Bílasmiðurinn	Bíldshöfða 16	112	Reykjavík	Gleraugnaverslunin Eg C	Hamraborg 10	200	Kópavogur
Björn Harðarsson	Holti 1	801	Selfoss	Grunnskóli Bolungarvíkur	Höfðastig 3-5	415	Bolungarvík
Blikkrás	Óseyri 16	603	Akureyri	Grýtubakkahreppur	Tungötu 15	610	Grenivík
Bolungarvíkurkaupstaður	Aðalstræti 12	415	Bolungarvík	Græni hatturinn	Hafnarstræti 96	600	Akureyri
Bókhaldspjónusta Tálknafjarðar	Strandgötu 30	460	Tálknafjörður	GS Sport	Fiskislóð 83	101	Reykjavík
Bókráð bókhaldsstofa	Miðvangi 2-6	700	Egilsstaðir	Guesthouse Borg	Borgarhrauni 2	240	Grindavík
Bóskasafn Reykjanesbæjar	Hafnargötu 57	230	Keflavík	Hafrás Rafstöðvar	Rauðhelli 9	220	Hafnarfjörður
Brunabótafélag Íslands	Hlíðarsmára 2	201	Kópavogur	Héraðsdómur Norðurlands	Hafnarstræti 10	600	Akureyri
Brúárskóli	Vesturhlíð 3	105	Reykjavík	Hnýfill ehf	Óseyri 22	603	Akureyri
Búnaðarsamband	Húnabraut 13	540	Blönduós	Höfðakaffi	Vagnhöfða 11	112	Reykjavík
Byggðasafn Skógum	Skógum	801	Selfoss	Ice Group	Íðavöllum 7a	230	Keflavík
Dalvíkurskóli	Ráðhúsinu	620	Dalvík	Ís og Ævintýri	Vagnstöðum	781	Höfn í Hornafirði
Deliotte Keflavík	Hafnargötu 9	230	Keflavík	Íþróttamiðstöð Glerárskóli	v/Höfðahlíð	603	Akureyri
DMM Lausnir	Íðavöllum 96	230	Keflavík	Litlalón	Skipholt 8	355	Ólafsvík
Dýralæknaþjónustan	Stuðlum	801	Selfoss	Menntaskóli Borgarfjarðar	Borgarbraut 54	310	Borgarnes
Eignamiðlun	Síðumúla 21	108	Reykjavík	Norðurpóll	Laugarbrekku	650	Laugar
Elhús Sælkerans	Lynghálsi 3	110	Reykjavík	O Johnsson og Kaaber	Tunguhálsi 1	110	Reykjavík
Elliheimumið Grund	Hringbraut 50	107	Reykjavík	Pétur O Nikulásson	Melabraut 23	220	Hafnarfjörður
Endurhæfingastöðin	Glerárgötu 20	600	Akureyri	Rúnar Óskarsson	Hrísateig 5	641	Húsavík
Endurskoðun Vestfjarðar	Aðalstræti 19	415	Bolungarvík	Set ehf	Eyrarvegi 41	800	Selfoss
Essemm	Bankastræti 5	101	Reykjavík	Sigurbjörn	Grimsey	611	Grimsey
Fagtækni ehf	Akralind 6	201	Kópavogur	Snyrtistofa Grafarvogs	Hverafold 1-3	112	Reykjavík
Fatahreinsun ehf	Túngötu 1	640	Húsavík	Stoðtækni ehf	Lækjargötu 34	220	Hafnarfjörður
Fellabakari	Lagarfelli 4	700	Egilsstaðir	Trésmiðja Helga Gunnarssonar	Mánabraut 2'	545	Skagaströnd
Ferðaskrifstofa Vikingstours	Tjarnargötu 7	900	Vestmannaeyjar	TV Verk	Strandgötu 3f	460	Tálknafjörður
Ferskfiskur	Bæjarhrauni 8	220	Hafnarfjörður	Verslunin Brynja	Laugavegi 29	101	Reykjavík
Fiskmarkaður Íslands	Norðurtanga 6	355	Ólafsvík	Vélvirkni ehf	Hafnarbraut 7	620	Dalvík
Fínþússning ehf	Rauðhelli 13	221	Hafnarfjörður	VSO Ráðgjör	Borgartúni 20	105	Reykjavík



DÚNMJÚK LENDING Í SKAMMDEGINU

SOFT 'N' TENDER



LJÚFFENG KJÚKLINGALUND, FERSKT SALSA,
KÁL OG PIPARMAJÓNES Í NAAN-BRAUÐI

599 kr.



TVÆR SOFT'N'TENDER, MAÍS, FRANSKAR,
GOS OG APPOLO LAKKRÍSSÚKKULAÐI

1.899 kr.