

„Skapar persónur byggðar á staðalímyndum sem þær passa ekki í“

Birgitta Björg Guðmarsdóttir gaf út bók

10



11



18



16

FÓLKID Á BAK VIÐ BLAÐIÐ



Karitas M. Bjarkadóttir ritstýra



Sólrún Freyja Sen útgáfustýra



Melkorka Gunborg Briensdóttir



María Árnadóttir



Silja Rún Sigurbjörnsdóttir



Rakel Sara Magnúsdóttir



Framhaldsskólablaðið 1. tölublað, skólaárið 2018/19

Útgefandi: Samband Íslenskra framhaldsskólanema (neminn@neminn.is)
Útgáfustjóri: Guðmundur Rúnar Svansson (ábm.) (grs@neminn.is)
Prentun: Landsprent.

Leiðari: Karitas Mörtudóttir Bjarkadóttir, ritstýra Framhaldsskólablaðsins

Elsku framhalds-skólanemar Íslands!

Til hamingju með fyrsta Framhaldsskólablað skólaársins. Þetta hefur verið óvenjulega stutt ferli að þessu sinni, ritstjórnin hittist í fyrsta skipti þann 22. október síðastliðinn, og hefur unnið hörðum höndum að því að gera gott blað á stuttum tíma. Foreldrar okkar hafa ekki séð okkur dögum saman, gæludýrin okkar hafa gleymt okkur og strætóstoppestöðin að Lækjartorgi hefur verið okkar annað heimili. Við höfum ekkert annað borðað en Hlöllabáta. Svo erum við öll kortér í skæða sinaskeiðabólgu eftir að hafa hamrað á tölvulyklaborð daga og nætur. Og þetta er afraksturinn! Stútfullt blað af hæfileikaríku ungu fólki, viðburðum framhaldsskóla á næstunni og umhverfisvænum myndapáttum.

Við erum líka stoltar að segja frá því að Framhaldsskólablaðið verður fært á enn hærri stall þetta árið, með umfangsmeiri netútgáfu og umfjöllun um framhaldsskólanema. Njótiði!

Með kveðju,
Karitas M. Bjarkadóttir ritstýra
Sólrún Freyja Sen útgáfustýra



Karitas M. Bjarkadóttir ritstýra



Sólrún Freyja Sen útgáfustýra



Foreldrar okkar hafa ekki séð okkur dögum saman, gæludýrin okkar hafa gleymt okkur og strætóstoppestöðin að Lækjartorgi hefur verið okkar annað heimili

Í þessu blaði...

12



VINKONURNAR GUNNHILDUR OG ISABELLE SÝNA MÁLVERK Í GALLERÍ GUBB

FIMM LEIÐIR TIL AÐ VERA GÓÐUR VIÐ UMHVERFIÐ

15



NÝ MYNDASERÍA EFTIR SIGURÐ SÆVAR, KONUR PICASSO KÝKJA TIL REYKJAVÍKUR

14

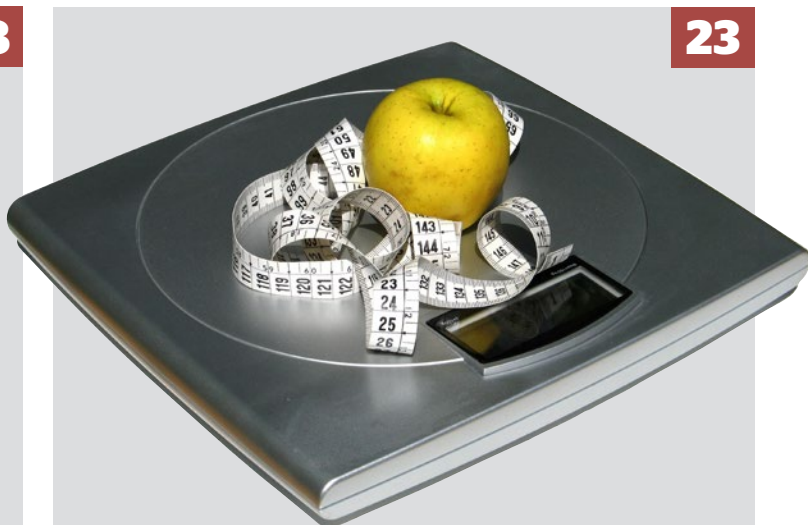


fimm hlutir fyrir jólaskeiðið

28



23



Var niðurlægð og kölluð feit þegar hún var 8 ára



HÖNDLARÐU HITANN ?

VÍ - MR dagurinn

Við fengum MR-ing og Verzling til að skrifa fyrir okkur um árlega keppnidaginn þeirra, VÍ-MR/MR-VÍ daginn sem haldinn var 5. október síðastliðinn.

MR



Sigríður Halla Eiríksdóttir og Íris Ólafsdóttir

MR-ví er árlegur viðburður þar sem Lærði skólinn og Menntaskólinn við Kringluna koma saman og keppa í hinum ýmsu greinum, til þess að komast að því hvor skólinn er raunverulega betri. Nemendur við Menntaskólann í Reykjavík eiga að mæta klæddir lopapeysu og ullarsokkum en þar sem það er of heitt inn í öllum stofum skólans er það sjaldséð. Eftir skóla á föstudeginum stigum við upp í rútur og keyrðum þvert yfir landið til að komast í Kringluna. Þegar við stigum okkar fyrstu skref inn í hliðarbyggingu Kringlunnar fundum við strax fyrir gusti yfirborðskennda andrúmsloftsins sem ríkir þar. Skólarnir kepptu í ýmsum smáum keppnum og síðar um kvöldið var ræðukeppni. MR stóð sig með þrýði en að lokum vann myrka hliðin.

Verzló



Harpa Hrafnborg Viðarsdóttir

VÍ - MR dagurinn var haldinn þann 5. október síðastliðinn, þar sem Verzlingar og MR-ingar kepptu í hinum ýmsu greinum til heiðurs sínum skóla. Í ár var dagurinn haldinn í Versló. Keppt var meðal annars í kappáti, dansi, fótbolta og reipitogi en síðan var ræðukeppni um kvöldið sem réði úrslitum. MR vann þrjár greinar og Versló sömuleiðis þrjár þannig að það var hnífjafnt fyrir ræðukeppnina. Umræðuefni ræðukeppninnar var „Ofurhetjur, að því gefnu að þær séu til“. Ræðulið Verzlunarskólans skipaði Pétur Már Sigurðsson forseti NFVÍ, Styr Orrason, Sigurbjörg Nanna Vignisdóttir og Máni Snær Þorláksson. Í liði MR voru Ágúst Bein-teinn, Ólafur Björn Sverrisson, Lára Debaruna og Ingibjörg Íða Auðunardóttir. Það komu margir nemendur úr báðum skólum til að hvetja sitt lið til sigurs og báðir skólar gáfu út sérstakt VÍ-MR lag. Einnig var gefið út blað, þar sem MR liðið gerði annan helm-inginn og lið VÍ hinn. Ræðukeppnin laðaði einnig nemendur úr öðrum menntaskólum að, enda er þessi ræðukeppni þekkt fyrir að vera einstaklega skemmtileg og spennandi. Versló vann ræðukeppnina í ár og þar með keppnina í heild sinni en það munaði mjög fáum stigum á liðunum.

Pælingar um list

Rakel Sara Magnúsdóttir skrifar

Hvað er list? Þetta er eitt flókið dæmi. Hvar á ég að byrja? Heyrðu já list. List er ákveðið hugtak sem hægt er að greina með flokkun en líka mati á listinni sem er svolítið skrítið þegar maður pælir virkilega í því. Mat á list er til dæmis þegar við horfum á striga með einum punkti á, þá eru margir sem hugsa „já þetta er aldeilis tilfinningaríkt verk en aðrir hugsa nei þetta er alls ekki list“. Dæmi um flokkun á list er: stytta, bekkur eða bygging. Þessir hlutir koma allir frá einhverjum upprunalegum hlutum, því telst listin oft vera eftirlíking annarra hluta og forma. Þetta byggist á hugmyndum Platóns sem sagði að öll hugtök í okkar heim eru aðeins eftirmyndir fullkominna frummynda sem voru óbreyttanlegar og eilífar. Þessi hugmynd kallast frummyndakenningin og er oft sögð vera undirstaða sannleikans. Djúpar pælingar. En list er í rauninni bara út um allt sama hvert þú lítur þá sérðu list að einhverri gerð í kringum þig. List getur verið matur, söngur, bók eða bara kassi. Það er mjög erfitt að segja að list sé einhver ákveðinn hlutur eða hugtak með mörk því þau er í raun svo óljós.

Sálgreining og dauðinn
Hvað þýðir það að deyja?
Flestir hafa einhverja

hugmynd um dauðann eins og til dæmis að allt lífið birtist manni eins og mynda-syrpa þegar maður deyr, við förum til himnaríkis eða niður til helvítis. Þetta fer allt eftir því hversu góð manneskja maður var á jörðu eða að einhver manneskja sem maður þekkir eða þekkti kemur og talar við mann til að gera mann tilbúinn fyrir dauðann. Sókrates taldi dauðann koma frá líkam-anum þannig þegar við deyjum þá er það aðeins líkamsdauði og sálin heldur áfram að lifa. Þessa hugmynd tengist að miklu leyti sálgreiningu sem Sigmund Freud var fyrstur til að þróa. Sálgreining er nefnilega skipt í líkama, sál og

millilið, eða með öðrum orðum þaðið, yfirsjálflið og sjálflið. Þaðið er eins og dýrið í okkur sem girnist til dæmis mat, drykk og kynlíf. Yfirsjálflið hefur ákveðin siðferðisleg gildi og líkist því að vera fullkom-inn, yfirsjálflið er stjórnin sem við höfum á vilja okkar til að gera ekki það sem þaðið vill. Þessi tvö hugtök eru skyld hugmyndum Sókratesar um að líkam-inn er slæmur og sálin góð en líkaminn er eins og þaðið í sálgreiningu en sálin eins og yfirsjálf-lið. Það sem er svo eftir er sjálflið en það er eiginlega milliliður milli hinna tveggja hugtakanna og þar eru flestar manneskjur. Þær geta stjórnað vilja sínum en láta auðvitað stund-um eftir þegar þeim langar í eitthvað sérstakt. Það er svo skrítið hvernig heimurinn virkar og hvað hugar annarra skilja hluti á mismunandi hátt en samt er það oft svo svipað. Hvað er það sem veldur því að fólk frá sitthvorum tíma fær sömu hugmyndina en útfæra þær allt öðru vísi?



Búningar fyrir grímuballið!

Silja Rún Sigurbjörnsdóttir skrifar:

Djöfullinn

Þetta er einn af þessum bún-ingum sem þarfnast ekki mikils undirbúnings og þú getur farið mislangt með hann. Það eina sem er nauðsynlegt er rauður bolur og rauðar buxur eða rauð-ur kjóll. Svo eru það bara hornin sem vantaa og þú ert tilbúinn. Ef þú ert síðan tilbúinn að fara lengra er hægt að gera förðun í stíl eða kaupa linsur sem gera búninginn raunverulegri.

Vinber

Tilvalinn búningur ef þú vilt fara „all out“. Það eina sem þú þarft er grænt hárband, grænn pappír og nokkrar fjólbláar blöðrur. Til að gera þetta að hópþúning væri hægt að bæta við fleiri ávöxtum eins og banana eða appelsínu.

Dora the Explorer

Það hljóta allir að muna eftir Dóru sem vaknaði með okkur á laugardagsmorgnum þegar for-eldrarnir nenntu því ekki. Til að klæðast sem Dóra þarf einfald-

lega bleikan bol, appelsínugular stuttbuxur, gula sokka, hvíta skó og fjólbláann bakpoka. Svo er alltaf hægt að finna vin sem er tilbúinn að vera Klossi.

Wild Child stelpurnar

Það hafa flest allir séð bíó-myndina Wild Child þar sem Emma Roberts leikur snobbaða ameríska stelpu sem er send í heimavistar skóla í Englandi. Í vel þekktri senu fara hún og vinkon-ur hennar á ball þar sem þær eru allar klæddar í „Malibu tísku“. Það að fara uppklæddar eins og þær er tilvalinn búningur fyrir vinkonuhópinn.

Spice Girls

Klassískir búningar sem allir elska. Vinkonu- eða vinahópur-inn getur farið saman sem stelpurnar úr hljómsveitinni Spice Girls og fær hver og einn þá sinn karakter til að vera.

Grimmhildur Grámann

Grimmhildur er búningur sem ekki allir þora að fara út í. Hann tekur kannski dálítinn undirbún-ing en það sem þú þarft er kjóll

sem er bæði svartur og hvítur, flottan pels sem væri helst líka svarthvítur og rauða hæla. Síðan þarftu að lita helminginn af hár-inu svartann og hinn helminginn hvítann til að komast algjörlega í karakter. Síðan er sniðugt að gera förðunina í stíl, það er að segja þunnar svartar augabrúnir og rauðan varalit.

Disney pör

Góð hugmynd fyrir þig og maka. Þið getið til dæmis farið sem Jasmín og Aladí, Flynn og Garðabráða eða Fríða og Dýrið. Til að breyta til væri gaman að fara út fyrir venjulegu ster-iótyþurnar um kynin og skipta heðfbundnum búningum fyrir konur og karla ef um er að ræða gagnkynhneigt par.

Ætla þó að minna á að svokallað „blackface“ er ekki viðeigandi. Það er líka ekki viðeigandi að gera grín af öðrum trúum eða þjóðflokkum. Eigum góðann Hrekkjavöku-mánuð þar sem enginn er niðurlægður eða móðg-aður.



Íslenskar stuttmyndir á RIFF

Melkorka Gunborg Briansdóttir skrifar:

RIFF, alþjóðleg kvikmyndahátíð í Reykjavík var í ár haldin í fimmtánda sinn, en hátíðin stóð yfir frá 27.september til 7.október. Árlega flykkjast íslenskir sem erlendir kvikmyndaunnendur á hátíðina til að sjá það besta og ferskasta í alþjóðlegri kvikmyndagerð. Í tilefni af 100 ára fullveldisafmæli Íslands var sjónum

beint að sjálfsmynd í ár: Sjálfsmynd þjóða, hópa og einstaklinga.

Auk þess býður hátíðin upp á fjöl-breytta viðburði og upplifanir. Gestum býðst að spjalla við leikstjóra um verk sín, sækja málþing og fyrirlestra, fara á tón-leika og listasýningar, og að sjá kvikmynd-ir við óhefðbundin skilyrði, til dæmis í sundi, helli eða stofunni hjá þekktum kvikmyndagerðarmanni.

Á hátíðinni voru sýndar bæði íslenskar og erlendar stuttmyndir. Yfirleitt er talað um að stuttmyndir séu frá einni mínútu upp í fjörutíu mínútur að lengd, þó þær geti samkvæmt skilgreiningunni verið allt að 74 mínútna langar. Þó sumir líti á stuttmyndir sem æfingu kvikmynda-gerðarfólks áður en það snýr sér að kvik-myndum í fullri lengd, þá eru þær heill ævintýraheimur út af fyrir sig. Fjölbreytni

viðfangsefna og tjáningaraðferða er tak-markalaus og hugmyndaflugið er nánast það eina sem setur manni skorður. Hið knappa form gerir jafnframt kröfur um agaðan frásagnarmáta. Meðal þeirra mynda sem sýndar voru á hátíðinni voru íslensku stuttmyndirnar Afsakið, Ég, Móðurást og Umskipti.



Afsakið eftir Ísak Hinriksson

Maður festir skóinn sinn undir bíl. Þessi stuttmynd er mjög knöpp, aðeins 9 mínútna löng, en létt og full af húmor, hún uppskar mikinn hlátur í salnum. Hér er unnið mjög skemmtilega úr einfaldri grunnhugmynd. Ísak Hinriksson er aðeins tuttugu ára gamall en hefur þrátt fyrir það unnið mikið við kvikmyndir, bæði fyrir aftan og framan myndavélina. Önnur stuttmynd eftir hann, Skeljar, var einnig sýnd á hátíðinni.



Móðurást eftir Ara Allansson

Kúrdísk móðir og dóttir hennar fá ekki landvistarleyfi á Íslandi. Myndin er byggð á sannsögulegum atburðum og á brýnt erindi við samtímann. Það færir hana ískyggi-lega nálægt raunveruleikanum að aðalleikona myndarinnar, Didar Farid, er hælisleit-andi frá Írak. Hún kom hingað til lands ásamt manni sínum og ungum syni fyrir ári síðan. Nú í byrjun október var greint frá því í Fréttablaðinu að Didar og eiginmaður hennar hafi fengið synjun um hæli hjá Útlendingastofnun og verður þeim því vísað aftur til Frakklands á grundvelli Dyflínarreglugerðarinnar. Myndinni tekst á beittan hátt að miðla þeim ótta og óvissu sem einkennir stöðu hælisleitenda.



Ég eftir Völu Ómarsdóttur og Hallfríði Þóru Tryggvadóttur

Ung trans manneskja frá litlu þorpi ferðast til borgarinnar í leit að frelsi til að vera hán sjálf. Við gerð myndarinnar unnu kvikmyndagerðarkonurnar náði með Uglu Stefáníu Kristjónudóttur Jónsdóttur, en hún er ötul talsmanneskja trans fólks á Íslandi. Reynsla hennar varð innblástur að myndinni. Kjarni sögunnar er frelsið sem fylgir því að fá að vera maður sjálfur, sem eru sönn mannréttindi. Hún er sjónrænt mjög sterk og kemur skilaboðum sínum vel til skila þrátt fyrir lítið tal. Stór hópur stendur að gerð myndarinnar, en í honum eru aðeins konur. Leikkonan Snæfríður Ingvarsdóttir fer með aðalhlutverkið.



Umskipti eftir Sesseliú Ólafsdóttur

Þrjár vinkonur fara saman í sumarbústaðarferð á þrettándanum. Brátt taka dularfullir atburðir að eiga sér stað, þegar verur úr íslenskum þjóðsögum blanda sér í leikinn. Smám saman verður fríði að martröð. Myndin er aðeins 18 mínútur og einstaklega óhugnaleg. Hún er einföld og sannfærandi, vel leikin og samtöl vinkvennanna eðlileg. Aðstæðurnar eru súrrealískar, myndinni tekst á skemmtilegan hátt að flytja þjóð-sögurnar í nútímabúning.



„Jæja. Þetta er ofmetið“

Karitas M. Bjarkadóttir skrifar:

Hópur ungmenna frum-sýndi nú á dögunum leikverkið Fyrsta skiptið í Gaflaraleikhúsinu. Leikstjóri verksins er Björk Jakobsdóttir, sem hefur tvímælaust unnið hörðum höndum að því undanfarin ár að gera

Gaflaraleikhúsið að fremsta ungmennaleikhúsi landsins. Leikhópurinn sem hún fékk til að gera ungmennaleikrit leikhússins þetta árið samanstendur af fimm krökkum á aldrinum 19-20 ára, þeim Arnóri Björnssyni, Berglini Öldu Ástþórsdóttur, Ingu Steinunni Henningsdóttur, Mikael Emil Kaaber og Óla Gunnari Gunnarssyni. Verkið

„Krakkarnir taka á alvarlegum hlutum á húmorískan hátt, húmorískum hlutum á alvarlegan hátt

fjallar í stuttu máli um fyrstu skipti okkar allra, eins og titillinn gefur til kynna, hvort sem það er fyrsta ástin, fyrsti kossinn, fyrsta skiptið sem við stundum kynlíf, fyrsta ástarsorgin eða fyrsta skiptið sem við leysum vind í návist makans, og hversu fullkomin eða ófullkomin þessi fyrstu skipti geta verið. Ofmetin eða vanmetin.

Leikritið er einstaklega einlægt og hugljúft, og krakkarnir standa sig frábærlega í því að túlka, ja, sjálf sig. Leikarnir nota sín eigin nöfn, og sínar eigin reynslusögur í bland við sögur vina sinna, og ná með þessu að skapa einstakt samband við áhorfendur sem sagast einfaldlega inn í heim krakkanna. Það er auðvelt að tengja við leikritið, vandræðaleikann og áhyggjurnar sem fylgja því að gera eitthvað í fyrsta skiptið, að allt standi undir væntingum og sé líkast rómantískri gamanmynd. Krakkarnir taka á alvarlegum hlutum á húmorískan hátt, húmorískum hlutum á alvarlegan hátt og undirrituð viðurkennir það fúslega að hafa bæði hlegið og grátið í bland, svo heiðarleg og einlæg var túlkun leikaranna. Inn á milli koma líka skemmtileg tónlistaratriði, nútímadans og tennisleikur og ótrúlega frumlegar viðlíkingar á hversdagslegum hlutum og „þeim sem ekki má nefna á nafn“.

Það er líka mikilvægt að hrósa krökkunum fyrir fjölbreytileika, þar sem þau pössuðu sig á áreynslulausan hátt að taka tillit til fleiri gerða af samböndum en þessu týpíska gagnkynhneigða unglingspari svo það er auðvelt að fullyrða að flestir geti tengt við leikritið á einn eða annan hátt. Núverandi, fyrrverandi og verðandi unglingar ættu allir að geta sett sig í spor krakkanna, hvað það er vandræðalegt að fara á fyrsta stefnumót, hvað kynfræðslu er ábótavant, og að fyrsti kossinn getur verið svo mikil vonbrigði að þú missir út úr þér að það sé nú eiginlega bara soldið ofmetið að kyssast.

Á heildina litið var leikritið hugljúft, bráðfyndið, tilfinningaríkt og einlægt, og leikhópurinn stóð sig snilldarlega í því erfiða verkefni að ræða fyrsta skiptið sitt á sviði fyrir framan 200 manns (og jafnvel tengdaforeldra sína). Undirrituð hika ekki við að gefa verkinu fimm stjörnur, og hvetur alla til að sjá verkið sem fyrst. Allir ættu að geta lært eitthvað og hlegið helling, og jafnvel grátið. Það verður gaman að fylgjast með leikurunum blómstra í framtíðinni, því áhorfendur munu tvímælalaust sjá meira af þeim í framtíðinni. Allir í leikhúsi!

INGÓLFSTORGI

SKÓLA TILBOÐ

GILDIR FRÁ KL. 10-22

12" og 0,5 L gos
1.390 KR.

6" og 0,33 L gos
1050 KR.

12" HLUNKUR OG BOMBA 2.290 KR.

HLOLLABATAR.IS

NÓA

Súrt og sætt



Krassandi súrt og sykurhúðað kólahlaup sem þú verður að prófa.
Passaðu þig samt, þú gætir átt erfitt með að leggja pokann frá þér.



Erlendir og íslenskir nemendur eyddu helgi á Hvammstanga

Sólrún Freyja Sen skrifar:

Helgina 20. til 21. október stóð Samband íslenskra framhaldsskólanema (SÍF) fyrir verkefninu Menningarþræðir, þar sem íslenskir og erlendir nemendur eyddu stundum saman á Hvammstanga að kynnst og fræðast um stöðu innflytjenda og annara flóttamanna á Íslandi. Izzy Kristín Tarbox, alþjóðafulltrúi framkvæmdarstjórnar SÍF mætti að sjálfsögðu og segir verkefnið vera afar mikilvægt.

„Verkefnið snýst um að koma saman erlendum og íslenskum framhaldsskólanemum vegna flóttamannavandans og vegna aukins fjölda innflytjenda á Íslandi. Við vilj-



Izzy Kristín Tarbox

um að íslenskt samfélag sé opnara, og við viljum að bæði Íslendingar og útlendingar séu fróðari um það sem er í gangi. Það er líka mikilvægt að erlendir nemendur upplifi sig velkomna í íslensku samfélagi.“

Lengi vel voru fáir útlendingar á Íslandi, og Izzy segir að útlendingar sem hingað komu hafi margir hverjir upplifað sig sem eitthvert viðundur, og jafnvel að þeir væru hafðir útundan.

„Með verkefninu vildum við líka skýra fyrir fólki muninn á því að vera flóttamaður

eða að vera innflytjandi, og afhverju fólk kemur hingað til lands.“

Sjálf er Izzy hálf bandarísk. Hún ólst upp í Seattle í Washington, en kom svo til Íslands fyrir rúmu ári þegar móðir hennar sem er íslensk vildi flytja aftur hingað. Izzy talar enga íslensku og hafði aldrei búið hér áður, þess vegna tengir hún augljóslega við aðra sem hafa upplifað neikvæðar hliðar þess að vera útlendingur á Íslandi.

„Ég og vinur minn tókum viðtöl við erlenda nemendur og spurðum út í upplifun þeirra að flytja til Íslands, hvaðan þeir væru, hvernig gengi að læra íslensku, hvort þeir upplifðu að íslenskt samfélag byði þau velkomin eða ekki og hvort þau höfðu upplifað útlendingahatur eða einhversskonar

fordóma.“

Izzy segir að helgin á Hvammstanga sé fyrsta skrefið í verkefninu, og að öllum líkindum muni framkvæmdarstjórn SÍF skipuleggja fleiri sambærilega viðburði. „Á síðasta degi helgarinnar hvöttum við svo nemendurna til að fara af stað með eigin verkefni ef þeir væru með hugmyndir um hvernig ætti að opna íslenskt samfélag fyrir útlendingum. Við fræddum þau til dæmis um það hvernig hægt væri að sækja um styrki fyrir slíkum verkefnum.“

Izzy vonar að þetta verkefni veki fólk til umhugsunar og að fólki finnst þessi málefni mikilvæg. Það verður áhugavert að fylgjast með áframhaldinu og vonandi mun verkefnið bara stækka og stækka.

Alíslensk og alsambísk

Melkorka Gunborg Briandsdóttir skrifar:

Söngur Kanemu er nýútkomin heimildarmynd um leit hinnar söngelsku Ernu Kanemu að söngvum frá Sambíu, heimalandi föður síns. Hún ferðast ásamt fjölskyldu sinni til Sambíu, en úr verður einskonar tilgrímsferð þar sem hún drekkur í sig afríska menningu og myndar dýpri tengsl við ættingja sína þar. Hún kynnist tónlistarhefð forfeðra sinna og tekur loks brot af henni með sér heim til Íslands.

Erna Kanema ólst upp í Reykjavík ásamt yngri systur, Auði, íslenski mómmu og sambískum föður. Fyrir Ernu felast bæði kostir og ókostir í því að alast upp á mörkum tveggja menningarheima. Oftast nýtur hún þess að vera öðruvísi og fá athygli vegna þess, en stundum óskar hún þess að falla inn í fjöldann.

Erna hefur tvisvar í barnæsku heimsótt Sambíu en þar fyrir utan er reynsla hennar af sambískri menningu að miklu leyti fengin í gegnum pabba hennar, Harry, sem hefur búið á Íslandi í 20 ár. Hún þráir að eiga sterkari tengsl við heimaland pabba síns og ættingja sína þar, en henni finnst hún ekki þekkja uppruna sinn nógu vel. Hún hefur mikinn áhuga á tón-



list, syngur í kórum og lærir söng í FÍH. Tónlistaráhuginn leiðir hana af stað í ferð sem dýpkar skilning hennar á tónlistarmenningu í Sambíu þar sem margt er talsvert ólíkt því sem hún þekkir á Íslandi.

Leikstjóri myndarinnar er Anna Þóra Steinþórsdóttir, móðir Ernu, en hún hefur áður gert tvær heimildamyndir um heimsóknir Ernu til Sambíu og það hvernig þessir ólíku menningarheimar hafa áhrif á hana. Fyrri myndirnar voru gerð-



ar þegar Erna Kanema var yngri og voru því miðaðar við þann aldursþóp.

Söngur Kanemu var að mestu leyti tekin upp sumarið 2016, þegar Erna var 18 ára gömul, á þröskuldi fullorðinsáranna. Þá dvaldi hún ásamt fjölskyldu sinni í Sambíu í fimm vikur, en síðustu tókur fyrir myndina voru í fyrravetur.

Aðspurð segir Erna að það sé svolítið fyndið að horfa á myndina í dag, tveimur árum síðar. „Maður

proskast og breytist svo mikið á þessum árum. Þó það sé ekki beint neitt sem ég vildi að ég hefði sagt eða gert öðruvísi í myndinni, þar sem þetta er líka heimildarmynd byggð á upplifunum og augnablikum, þá upplifði ég þínu svona „vó“ yfir því að fólk sé að fara að horfa á hana og kynnast 18 ára mér á mjög persónulegan hátt. Ég held að þar spili sterkt inn í að mamma hafi oft verið á bak við myndavélina, svo að ég var ekki að þykjast vera nein önnur en ég er.“

Hún segir gerð myndarinnar hafa breytt viðhorfi hennar til Sambíu.

„Ferðin til Sambíu 2016 hafði mikil og góð áhrif á mig, tenginguna mína við fjölskylduna úti og rætur mínar í Sambíu. Ég var í fyrsta skipti að upplifa landið og samfélagið með fullorðinsaugum og ég myndaði mjög sterk bönd við fjölskylduna, fann að ég ætti í

rauninni tvö heimili, sitt í hvorri heimsálfunni. Ég hafði alltaf litið á Sambíu sem landið hans pabba sem ég ætti eftir að heimsækja af og til á lífsleiðinni, en núna langar mig að flytja út yfir einhvern tíma. Í dag tel ég mig vera hundrað prósent sambíska alveg eins og ég er hundrað prósent íslensk.“

Erna er nýkominn heim úr annarri ferð til Sambíu ásamt fjölskyldu sinni.

„Við sýndum myndina á Lusaka International Film Festival, sem var magnað. Það var algjör hápunktur fyrir mig að fá að bjóða sambísku fjölskyldunni að sjá myndina í bíó, þar sem þau eru svo stór partur af henni.“

Auk þess vann Söngur Kanemu verðlaun á Skjaldborg, hátíð íslenskra heimildamynda á Patreksfirði, sem besta mynd hátíðarinnar.

„Við mamma erum alveg í skjýunum með viðbrögðin. Ég vona að hún komist inn á einhverjar erlendar hátíðir en núna erum við bara að bíða eftir frekari svörum.“

Söngur Kanemu er heimildarmynd sem miðlar mikilvægum lífs-gildum, í henni kemur mikilvægi góðra fjölskyldutengsla skýrt fram. Hún varpar einnig fram flóknum spurningum um rætur og uppruna, sjálfsmynd og menningarheima. Hún spannar víða breidd tilfinninga, en umfram allt er sagan sögð af mikilli hlýju og gleði.

Það er nóg að byrja á

hæ

Ekkert vandamál er of stórt
eða of lítið fyrir netspjall **1717**



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.



Mynd/Ólafur Hrafn Halldórsson

Að fylgja straumnum

Melkorka Gunborg Briansdóttir skrifar:

Á stað sem þessum er hvergi hægt að hverfa. Hér er ekkert sem heitir sjálfvirkni. Bærinn er lokaður. Brimgnýrinn og bert grjótið króar þig af og það er öldugangur í skuggunum. Eina leiðin til að geta lifað af hér er að fylgja múgnum. Hún þarf að muna eftir öllum smáatriðum. Minna sig á hverja einustu smáhreyfingu. Hugsa um að færa hvert einasta smábein.“

Í ágúst síðastliðnum kom út skáldsagan Skotheld eftir Birgittu Björgu Guðmarsdóttur. Bókin er frumraun Birgittu á ritvælinum, en hún er tuttugu ára gömul og nýtskrifuð úr Menntaskólanum við Hamrahlíð.

Skotheld fjallar um fjögur ungmenntu sem búa í litlu sjávarþorpi úti á landi og hvernig sögur þeirra vefast saman á örlagaríkan hátt. Í þorpinu er ekkert til sem heitir öðruvísi, allir verða að þrífast innan sama þrönga rammans. Sagan er full af spennu, þar sem persónurnar eru í stöðugri baráttu við þau forneskjulegu viðhorf sem ríkja í umhverfi þeirra. Ímyndin er fyrir öllu, en hvað gerist þegar henni er ógnað?

Bókin er gefin út af bókaútgáfunni Kallíópu, sem er tilraunaverkefni sem hefur það að markmiði að skapa vettvang fyrir unga rithöfunda til að stíga sín fyrstu skref. Auk bókar Birgittu Bjargar hefur útgáfan gefið út ljóðabókina Ceci n'est pas une ljóðabók eftir Sjöfn Hauksdóttur.

Birgitta hefur áður birt eftir sig ljóð í Beneventum, skólablaði MH, og í 2.tölublaði af Portrett. Viðbrögðin við bókinni hafa verið jákvæð, en fyrsta upplagið seldist upp á fjórum dögum.

Hvenær byrjaðir þú að skrifa?

Í lok tíunda bekkjar fékk ég hugmynd að smásögu. Það tók mig hálf ár að skrifa hana, en mér fannst ótrúlega gaman að vinna í henni. Á fyrsta ári í menntaskóla sendi ég umsókn í rithöfundanámskeið fyrir unglinga á vegum Norðurlandaráðs og komst inn. Í námskeiðinu felst ferð til Svíþjóðar, við dvöldum í lýðháskóla í Biskops-Árnö, sem er yndislegur staður. Ég fann mig algjörlega í þessari viku á námskeiðinu. Í fyrsta skipti á ævinni kynntist ég fólki sem hafði sömu ástríðu og ég: Fólki sem vildi skrifa, deila sögum og yrkja. Mér leið eins og ég væri í himnaríki.

Um hvað fjallar Skotheld, í þínum eigin orðum?

Hún fjallar um eftirvæntingar og gstaðalímyndir. Ég fékk grunnhugmyndina úti í Svíþjóð. Þá var ég að velta fyrir mér fólki sem gæti verið alveg tóm, eins og speglar. Fólki sem endurspeglar bara þá persónuleika sem það sér í kringum sig. Við nánari umhugsun áttaði ég mig á því að það er ekki hægt út af væntingunum sem samfélagið gerir til þín. Ef þú ert kona, þá þarftu að vera svona og hinsegin og haga þér á ákveðinn hátt. Kyn, aldur, búseta, litarhaft, allt hefur þetta áhrif á samfélagslegar væntingar. Það er ótrúlega erfitt og þröngt að búa í samfélagi eins og því sem er lýst í Skotheld. Það er alveg sama hvort það er borg eða bær, heilt land eða allur heimurinn, það er aldrei hægt að búa á stað þar sem allir eru á móti þér. Það er til dæmis ástæðan fyrir því að ég nefndi ekki bæinn í bókinni. Þetta er saga sem gæti gerst hvar sem er, hvenær sem er.



Á tónleikum get ég týnst inni í hausnum á mér, og þá finnst mér gott að geta skrifað allt niður svo ég gleymi því ekki.

Hvaðan kom innblástur fyrir persónurnar? Sóttir þú hann að einhverju leyti í raunveruleikann eða fólk sem þú þekkir?

Nei, ég get ekki sagt það. Persónurnar eru fyrst og fremst byggðar á þeim staðalímyndum sem þær eiga að falla inn í. Þeim líður samt sem áður mjög illa í þeim skorðum. Þú finnur þig aldrei í staðalímynd, því fólk er miklu flóknara en það. Mér fannst áhugavert að geta sett persónurnar á mismunandi skala hvað varðar mannréttindi og forréttindi. Til dæmis búa stelpurnar í bókinni við mismunandi félagslegar aðstæður. Agnes er ofarlega í goggunarröðinni: Hún er hvít, vinsæl, falleg og nýtur virðingar, en Freyja er dóttir innflytjanda, dökk yfirlitum og býr í hrörlegra hverfi. Ég bjó til samfélag sem ber keim af þessu.

Hvernig safnar þú hugmyndum?

Ég æli öllu út úr mér. Ég er með glósubók á mér við öll tilefni. Þar safna ég alls konar hugmyndum, skrifa til dæmis niður falleg orð. Bókin er full af illlæsilegum setningum sem enginn skilur nema ég. Það er líka mjög gaman þegar kærastinn minn reynir að lesa í hana, þá gefur hann mér stundum hugmyndir þegar hann les setningarnar vitlaust.

Hvar færðu flestar hugmyndir?

Á tónleikum. Ég held það sé bara það að sitja og hugsa. Á tónleikum get ég týnst inni í hausnum á mér, og þá finnst mér gott að geta skrifað allt niður svo ég gleymi því ekki. Allt sem mér dettur í hug skrifa ég niður, setningar, lýsingar, samtöl. Svo fer ég á bókasafn eða kaffihús og vinn. Þá púsla ég þessu saman, einhvern veginn veit ég hvað á að vera hvar.

Hvað var erfiðast í ferlinu?

Að hætta. Ég var alltaf að laga eitthvað, mér fannst ég alltaf geta breytt einhverju eða bætt það.

Ég fékk óvænta endurgjöf þegar ég var búin að setta mig við að ég væri búin með bókina. Þá fór ég í algjört kerfi og ákvað að ég þyrfti að laga hana. Þegar ég las söguna inn á hljóðbók breytti ég líka ýmsu. Ég tók eftir setningum sem mér fannst þurfa að vera öðruvísi.

Hvað var skemmtilegast í ferlinu?

Það var skemmtilegast að hreinskrifa. Maður byrjar oftast á fyrsta uppkasti og það er alltaf hræðilegt. Mér fannst skemmtilegt að vinna upp úr fyrsta uppkastinu, hreinskrifa textann og finna stílinn í málinu. Ég er enn mjög ánægð með suma kafla af því mér finnst ég hafa náð fram því stílbragði sem ég vildi hafa í textanum.

Hvar er hægt að nálgast bókina?

Það er hægt að nálgast hljóðbókina, rafbókina og kiljur með því að hafa samband við Kallíópu, bókaútgáfuna, á heimasíðunni þeirra. Það má líka hafa samband við mig í gegnum síma eða skilaboð. Svo er bókinn til sölu í Eymundsson, á Skólavörðustíg og Austurstræti.

Hvað tekur við hjá þér?

Ég er að vinna að öðru verkefni, en ég ætla að taka mér svolítið mörg ár í það. Ég er bara búin að ákveða það, ég ætla að vera lengi að því. Ég er að læra íslensku í HÍ og var að senda smásögu í smásögukeppni. Svo skrifa ég alltaf hjá mér hendingar, við og við.



Það sem mig dreymdi í nótt

Vinkonurnar **Gunnhildur Gígja Ingvadóttir** og **Isabelle Bailey** opnuðu samsýningu í Gallerí Gubb þann 11. október síðastliðinn. Sýningin ber titilinn “Það sem mig dreymdi í nótt” enda eru myndirnar allar mjög draumkenndar.

Sólrún Freyja Sen skrifar:

Gunnhildar minna mjög á Alfreð Flóka fyrir þá sem þekkja hann, en hann gerði frekar skuggalegar myndir af undarlegu fólki. Gunnhildur segir að það sé einmitt uppáhalds listamaðurinn hennar. „Ég væri alveg svo mikið til í að vera eins og hann.“

Í myndum Gunnhildar má oft finna bæði nekt og náttúru. „Mér finnst nektin og náttúran tengjast mjög sterkt, nekt er líka bara falleg yfir höfuð. Fólkíð sem ég teikna er eiginlega alltaf nakið og hárlaust.“

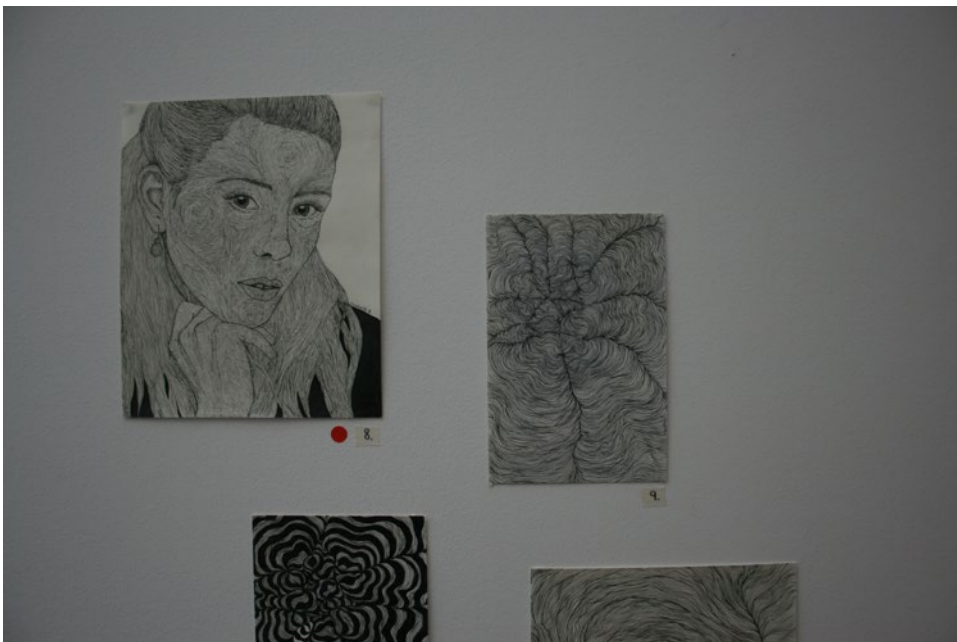
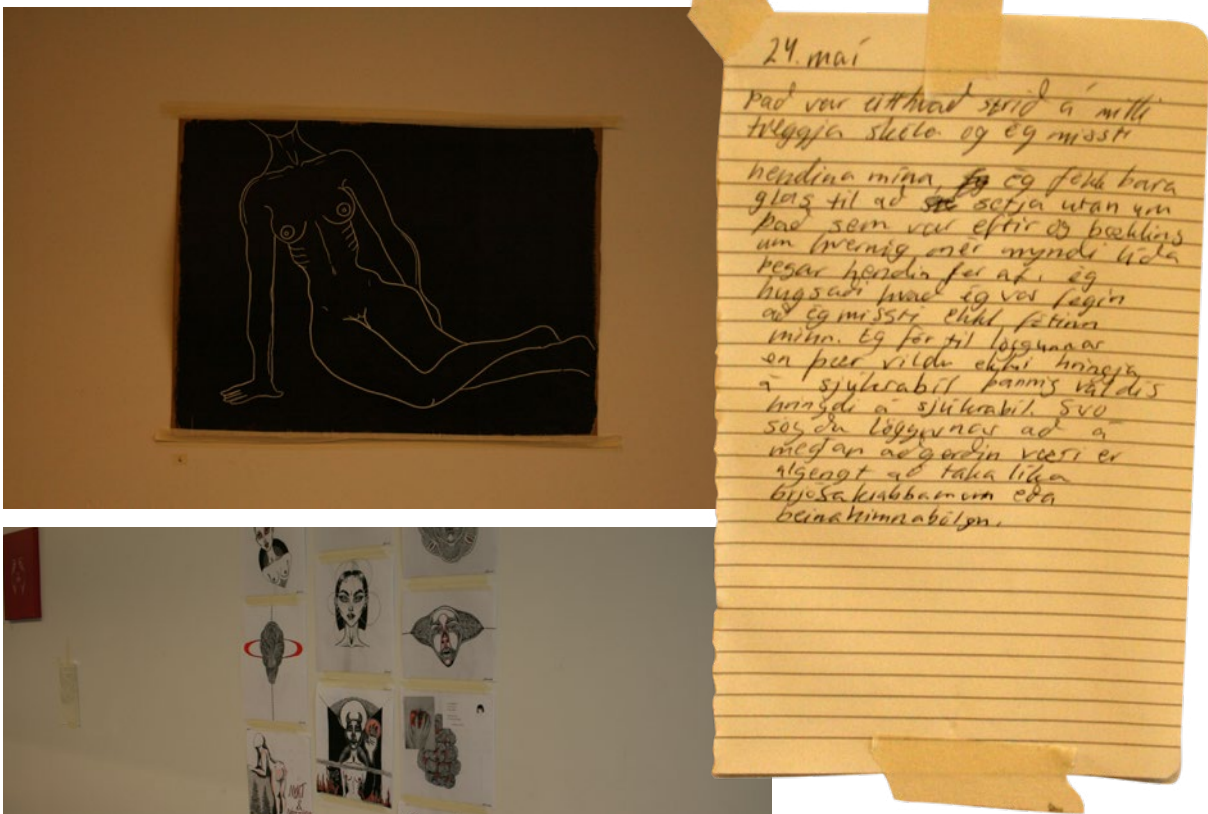
Einkennandi fyrir Isabelle eru málverk og teikningar með línunum sem gætu minnt á útlínur í tréberki, hár eða garnaflækju. „Þegar fólk segir mér hvað því finnst myndirnar mínar minna á sé ég alveg hvað það er að tala um þó það hafi ekki endilega verið þælingin á bakvið myndirnar. Amma mín sér til dæmis allskonar andlit í þessu munstri.“

Isabelle segir að þetta munstur hafi þróast mjög síðan

hún byrjaði fyrst að mála það í verkum sínum. „Ég var einmitt að finna fyrstu myndina sem ég gerði með þessu munstri þegar ég var 14 ára, það hefur tekið mjög miklum breytingum í gegnum árin.“

Lokaverkefni Isabelle í fyrra var útfærsla af munstrinu á risavöxnum fleti. „Það skemmtilega er að þetta kemur aldrei eins út.“

Hugmyndin á bakvið þessar myndir var einmitt að blanda saman óreiðu og reglu í eina heild, og vinna með hugmyndir um þolinmæði og óþolinmæði. „Bakgrunnurinn var viljandi gerður í flýti. Honum var bókstaflega hent á blað. Ég notaði mikið af vatni í málninguna eins og sést, og vatnið fer með litina sínar eigin leiðir. Ég var hinsvegar þrjár vikur að teikna línurnar á móti nokkrum klukkustundum að gera bakgrunninn. Þær eru miklu útpældari og fylgja ákveðinni reglu, þó þær fari sína eigin leið eins og vatnið. Hver lína hefur áhrif á hvernig næsta lína verður.“



„Mamma vissi allveg hvað hún
var að gera þegar hún gaf mér
fyrsta gítarinn!“



TÓNASTÖÐIN

Allt fyrir tónlistarmanninn

TÓNASTÖÐIN • SKIPHOLTI 50D • REYKJAVÍK • S. 552 1185 • WWW.TONASTODIN.IS



Konurnar í lífi Picasso kíkja í heimsókn til Reykjavíkur

Sólrún Freyja Sen skrifar:

Sigurður Sævar hélt sýningu frá 18. október til 28. október í Smiðjunni Listhúsi, en það var ekki fótað fyrir fólki á opnuninni. Sigurður er búinn að vera að mála síðan hann var tíu ára gamall, en eftir að hafa fengið málningu og pensla í gjöf frá systur sinni var lífsleiðin ljós.

Stíll Sigurðs er mjög auðkennanlegur, hann er langþekktastur fyrir hundamyndirnar sínar, þar sem hann málar hundshöfuð á menn í jakkafötum, og reyndar mátti sjá eina kisukonu í kjól!

Sýningin var tvískipt, annar hlutinn innihélt dýramyndirnar en síðan mátti sjá nýja seríu. „Konurnar í lífi Picasso lifna við og eru mættar til Reykjavíkur.“ Ein fer til dæmis að skoða tjörnina í Reykjavík eins og má sjá á mynd. Sigurður segist vera sáttur með útkomuna og að verkin hafi notið sín vel í sýningarsalnum.





Fimm leiðir til að vera góður við umhverfið

Silja Rún Sigurbjörnsdóttir skrifar:

Núna er mikið verið að tala um umhverfið og það er mjög nauðsynleg umræða sem þarf að taka. Sannleikurinn er sá að ef við höldum áfram eins og við gerum núna eigum við ekki mikið eftir. Við erum hreinlega komin á þann stað að það þarf að gera eitthvað róttækt, eða jörðin mun gefast upp á okkur. Þetta vandamál sýnist þó vera svo ótrúlega stórt og yfirþyrmandi. Oft á tíðum líður manni eins og það sé ekkert sem maður getur gert, vandamálið sé orðið það stórt. Það þarf þó ekki að vera það, við getum öll gert eitthvað. Við getum öll hjálpast við að gera heiminn að betri stað.

1. Nota fjölnota poka
Þetta er einn af hlutunum sem er búið að vera að tala um mjög lengi og margir hafa byrjað á því að gera. Plastpokar eru að meðaltali notaðir í 20-30 mínútur og síðan er þeim hent, sem er auðvitað ekki umhverfisvænt þar sem flestallir enda þeir á ruslahaugum. Plast er eitt af stærstu vandamálunum ásamt gróðurhúsaáhrifunum og þess vegna er mjög mikilvægt að reyna nota sem minnst af þeim.

2. Álfabikarinn
Margar konur notast við dömubindi eða túrtappa, fari þær á túr. Sniðug leið til þess að vera umhverfisvænni er að nota álfabikarinn. Hann er einfaldari, ódýrari þegar til lengri tíma er litid og betri. Þú getur verið með hann í allt að 12 tíma í senn, farið með hann í sund og æft án þess að taka eftir honum. Að kaupa einn álfabikar er um 4000-5000kr en einn pakki af dömubindum fer upp í 500kr á pakkann. Segjum að þú notir einn pakka í mánuði og þá er álfabikarinn strax farinn að borga sig eftir að minnsta kosti 5 skipti.

3. Endurnýtanleg rör
Rör eru einnig eitt af þeim sem margir virðast vera að taka eftir. Sum fyrirtæki virðast loksins vera að gera eitthvað í því og t.d. er Starbucks með áætlun sem snýr að því að losa sig við öll plaströr á nokkrum árum. Plaströr eru þó líka í heimahúsum en það er hægt að kaupa stálrör til að nota og þau mega fara í uppþvottavélina eða vera handþvegin.

4. Nota eldspýtur
Þetta sýnist vera eitthvað örlítið en ég minni á að margt smátt gerir eitt stórt. Það er einfaldlega þannig að eldspýtur eru umhverfisvænni heldur en kveikjarar. Ef maður spáir í því segir það sig einfaldlega sjálft. Hvort er umhverfisvænna lítil einnota prik í litlu pappírsexi eða plasthylki fullt af jarðefnaeldsneyti sem er ekki hægt að fylla á?

5. Talaðu um umhverfið
Ennþá eru svo margir sem trúa því ekki að gróðurhúsaáhrifin séu í alvörunni eitthvað sem við þurfum að hafa áhyggjur af. Fyrir þá sem trúa því ekki, þá langar mig bara að ítreka að þetta er í alvörunni vandamál sem við erum að stríða við. Einfaldlega með því að afla sér meiri upplýsinga um málefnið og deila þessum upplýsingum með öðrum ertu að halda þessari umræðu gangandi.

Vertu breytingin sem við þurfum því með engu umhverfi er ekkert samfélag.

Tilboð
17

10 bitar fyrir 4-5

5 Stórir bitar og 5 minni. Stórt hrásalat og kokteilsósa. Stór af frönskum og 2l. Pepsi.

Kjúklingastaðurinn ★ Suðurveri ★

kjúklinga

vefur og borgarar

Miklabraut

Kringlumýrarbraut

Miklabraut

Kringlan

Við erum hér!

Kjúklingastaðurinn ★ Suðurveri ★

Stigahlíð 45-47 / Sími 553-8890

Málningin dansar í myndum eftir Tryggva Haxan

Sólrun Freyja Sen skrifar:

Frá 13. október til 27. október var Tryggvi Haxan með sýninguna Vitfyrðing í Gallerí Tukt. Málverkin eru flest ansi óhugnanleg. Myndirnar minna á verk Jackson Pollock sem er fyrirmynd Tryggva.

„Pollock þoldi ekki þegar fólk var að reyna að finna dýpri meiningu á bakvið verkin hans. Hann gerði til dæmis verk þar sem hann skvetti svartri málningu á hvítan striga og öllum fannst það geðveikt flott.“

Síðan var einhver listagagnrýnandi sem sagði að hvíti striginn táknaði sakleysi jarðarinnar og svarta málningin mannkynið sem skvettist á hana. Í miðjunni á myndinni var rauður punktur sem gagnrýnandinn sagði að átti að tákna Jackson Pollock sjálfan. Þegar Pollock heyrði þetta kom hann af fjöllum og svar hans við því var „what?“ eða „ha?“ Síðan útskýrði hann að rauði punkturinn hefði líklega bara óvart klínst á þegar hann var að mála annað verk með rauðri málningu.

„Ég vil leyfa verkunum mínum að tala bara fyrir sig. Ég gæti svis- em logið því að sýningin tákni innri manneskjuna og hvernig samfélagið krefur alla um að setja upp grímur...en það væri ekki einlægt svar.“

„Ég vinn með allskonar random hluti, og ef eitthvað gerist óvart í málverkunum þá er það bara æðislegt. Það væri aldrei hægt að endurgera þessi verk.“

Tryggvi æfði dans í Listháskóla Íslands en hætti. „Síðan færði ég mig yfir í leiklist en fór á endanum að skrópa í tímum til að mála. Ég þróaði með mér delli fyrir því og



Myndir/Ólafur Hrafn Halldórsson

fattaði að þetta væri eitthvað sem ég væri til í að gera þangað til ég verð gamall og dey.“

Tryggvi segir að vinnan við að mála og málningin sjálf sé ákveðinn dans. „Málningin er á svo mikilli hreyfingu áður en hún þornar, og stoppar svo í ákveðnum

stillingum, eins og í dansi. Þegar ég er að mála þarf ég að krjúpa og færa mig í allskonar stellingar í kringum strigann, síðan er ég að velta striganum til og frá á meðan málningin þornar til að fá ákveðinn effekt.“

Aðspurður hve langan tíma

og hve mikil vinna lægi að baki sýningunni svarar Tryggvi því að til að geta málað þurfi hann að vera í ákveðnu tilfinningalegu ástandi sem er ekki hægt að kalla fram hvenær sem er. „Þetta ástand sem maður þarf að vera í kemur kannski ekki nema einu sinni á fullu tungli.

Þessi sýning er uppskera ársvinnu.“

Síðan hefur tekið tíma að þróa tæknina sem Tryggvi hefur tileinkað sér. „Ég málaði fullt af drasl verkum sem ég er búinn að mála endalaust yfir. Það var tími og peningaeyðsla á bakvið það.“





Viltu eignast nýja vini á aldrinum 18 til 107 ára?

Hlutastörf hjá Hrafnistu

Við leitum að starfsfólki, 17 ára eða eldra, í hlutastörf með námi 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!

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.





Met slegið í edrúpottinum

Sólrún Freyja Sen skrifar:

Ágúst Orri Arnarson er formaður nemendafélags Menntaskólans við Sund (MS), en hann hélt hina árlegu ‘85 viku í síðustu viku. Í ‘85vikunni klæðast allir 80’s fötum og skólinn er skreyttur í 80’s stíl eins og nafn vikunnar gefur til kynna, fyrir utan að haldnir eru stórir og litlir (en allir skemmtilegir) viðburðir í vikunni.

Til að tryggja sem best að allir væru með og að hafa gaman var haldin kynning fyrir nýnema um hvað væri að fara að gerast í ‘85 vikunni. „Í fyrra vissu margir nýnemar ekkert hvað var í gangi og hvernig þeir áttu að vera. Enda voru mjög margir sem mættu á þessa kynningu og allir virtust mjög spenntir fyrir þessu.“

Það eru hinsvegar ekki allir sem eiga legghlífarnar, svitaböndin og spandexgallana til reiðu heima, en þá er um að gera að skella sér á Fatamarkaðinn á Hlemmi sem dregur fram allt sem MS-ingarnir þurfa fyrir vikuna árlegu. „Eitt kíló af 80’s fötum kostar 5900 kr sem er ágætis díll. Þau á Fatamarkaðnum safna þessum fötum saman yfir árið og selja okkur svo fyrir ‘85 vikuna.“

Fastir liðir í vikunni eru bílabíó, zúmba danstími þar sem einskonar James Fonda taktar eru teknir, Mysingurinn er gefinn út af Grautnum (myndbandanefnd) og ‘85 blað ritnefndarinnar er gefið út.

Í vikunni í ár var keila svo haldin í fyrsta sinn í þrjú ár, en eitt sinn var hún haldin í hverri ‘85 viku áður en það þurfti að banna hana vegna þess að nemendur gátu ekki hag- að sér á mannsæmandi hátt. „Það hefur verið erfitt að fá að halda keiluna. Hún var reyndar haldin aftur fyrir þremur árum eftir að hafa verið bönnuð í nokkur ár, en var bönnuð strax aftur.“

Við vonum að allt hafi gengið vel í þetta sinn.

Á meðan flestir viðburðir vikunnar eru hugsaðir fyrir MS-inga, því miður fyrir aðra, þá áttu sumir sem eru ekki í MS möguleika á að mæta á ‘85 ballið. Það væri ekki frásögu færandi ef MS böllin hefðu ekki verið lokuð öðrum skólum frá árinu 2006 og þangað til ‘85 ballið var haldið í fyrra. Aldrei hafa eins margir miðar fyrir utanskólanemendur verið í boði og það er vegna þess að einungis þeir sem taka þátt í edrúpottinum mega bjóða á böll.

„Böllin eru í raun hálf-opin. Nemendur sem taka þátt í edrúpottinum mega bjóða utanskólanemendum á böll, þannig þeir nemendur sem tóku þátt í edrúpottinum á nýnemaballinu mega bjóða á ‘85 ballið. Ég er stoltur að segja frá því að það var slegið met í þátttöku í pottinum, en 170 manns tóku þátt í edrúpottinum á nýnemaballinu. Það er rosalegt miðað við að vanalega höfum við danglað í þrjátíu til fimmtíu þátttakendum.“

Ekkert 80’s ball án Herberts Guðmunds

Sólrún Freyja Sen skrifar:

Hinn eini sanni Herbert Guðmunds skemmtir svo á ‘85 ballinu að vana. Herbert er langþekktastur fyrir slagarann sinn Can’t Walk Away sem kom út árið 1985. Það ættu allir að kannast við það. „Það eru ekki mörg ár sem ég hef ekki verið að skemmta á ‘85 ballinu í MS. Ég held það sé hægt að telja þau á annari hendi. Það er ekkert 80’s ball haldið á Íslandi nema ég sé, að sjálfsgöðu.“

Fyrir utan Can’t Walk Away tók Herbert nýju smellana sína Starbright, Forevermore og I Believe In Love, en Herbert gaf út nýja plötu fyrir síðustu jól.

„Nýja platan mín Starbright er öll í 80’s andanum að sjálfsgöðu. Það er hægt að finna hana á Spotify. Þeir sem eiga einhver tæki heima hjá sér til að spila diskinn, Playstation, í bílnum eða ef það er ennþá geisladiskaspilari á heimilinu; þeim stendur til boða að panta mig heim til sín með posann og diskinn.“

Herbert segir að það hafi alltaf verið geðveik stemning á ‘85 böllum MS, alveg frá upphafi. „Allir koma með það hugarfar að skemmta sér og njóta sín. Það er ekki þetta fyllerí eins og var, menn eru aðeins farnir að ganga hægar um gleðinnar dyr eins og maður segir. Það er æðislegt.“

Fyrir nokkrum árum byrjaði Borgarholtsskóli að halda 80’s ball á hverju ári. „Það er líka yndislegt. Tvö æðisleg kvöld til að hlakka til. Það er svo gaman að skemmta krökkunum sem eru í blóma lífsins og allt er svo gaman.“



Kunna ekki allir þessi klassísku 80’s lög?

„Nei það breytist ekkert. Það syngja alltaf allir með.“

Hvað gerist ef MS hættir með ‘85 ballið?

„Þá væri skólinn bara búinn. Það væri búið að leggja niður MS ef það er ekki ‘85 ball. Það væri eins og ætla að sleppa jólnum.“

Bráðum verður líka hægt að fá nýju lögin á númeruðum Vín-ylplötum. „Þær verða tilbúnar öðru hvoru megin við áramótin. Þetta verða 299 númeruð eintök. Fólk er nú þegar byrjað að panta ákveðin númer, þannig þetta eru svona safngripir sem verður takmarkaður fjöldi af.“

Annars er Herbert alls ekki kominn í frí, en það má búast við enn fleiri plötum í framtíðinni. „Ég er með lag í vinnslu sem á eftir að vekja mikla lukku og ber vinnuheitið Hairspray. Síðan stefni ég á að gefa út plötu þar sem öll lögin verða á íslensku, og aðra með stráknum mínum Svani Herberts. Ég og Svanur gerðum Starbright plötuna saman. Það er allt á uppleið.“





BBQ BACON TOWER BORGARI

"it's finger lickin' good"

1.299 kr.

Original kjúklingabringa böðuð í unaðslegri BBQ sósu, ostur, beikon, kartöfluskífa, iceberg salat og léttmajónes.



1.999 kr.

BBQ Bacon Tower borgari,
3 Hot Wings, franskar,
gos og bleikar Appoloreimar.



'85 vikan

var haldin hátíðleg og MS-ingar eyddu vikunni í svipuðum múnderingum og þessum. Myndirnar birtust upphaflega í '85 blaði MS. **Embla Óðinsdóttir** tók myndir.





**Aðgangur
ÓKEYPIS**

Námskynning

TJARNARBÍÓ | LAUGARDAG 27. OKT. | 12-16

Fulltrúar frá eftirtöldum skólum verða til viðtals:

**ARTS UNIVERSITY BOURNEMOUTH • BOURNEMOUTH UNIVERSITY •
• THE LIVERPOOL INSTITUTE FOR PERFORMING ARTS • CAMBERWELL
COLLEGE OF ARTS • CENTRAL SAINT MARTINS • CHELSEA COLLEGE
OF ARTS • LONDON COLLEGE OF FASHION • LONDON COLLEGE OF
COMMUNICATIONS • WIMBLEDON COLLEGE OF ARTS • GLASGOW
SCHOOL OF ART • FALMOUTH UNIVERSITY • LEEDS ARTS UNIVERSITY
• ATELIER CHARDON SAVARD • MACROMEDIA UNIVERSITY • ISTITUTO
EUROPEO DI DESIGN • EU BUSINESS SCHOOL BARCELONA**

12:00-13:00 Örnámskeið "Portfolio Preparation".
13:00-15:00 Reyntslusögur; Fyrirverandi nemar segja frá.

Sjá nánar dagskrá: lingo.is/frettir

lingo
MÁLAMIDLUN

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

Viðburðir á döfinni

Sólrun Freyja Sen skrifar:

Hrekkjavökuball MH
Hrekkjavökuball MH verður haldið í Austurbæ 31. október, takið fram skratteyrin, engla-vængina, Darth Vader grímurnar og hárkollurnar, en skiljið „indjana“ höfuðfötin, blackface málninguna og kimonóana eftir heima því menningarnám er ekki kúl. DJ, Haki, Clubdub og Palli spila. Þetta verður eitthvað!

Skinku og hnakkaball Verzló
Skinku og Hnakkaball Verzló verður svo haldið 1. nóvember í Austurbæ. Því þurfa allir að drífa sig að aflita á sér hárið eða fá sér

aflitaðar strípur, kaupa sér tvær til þrjár meikdollur sem eru nokkrum númerum of dökkar og skella sér í andlitsmeikbað. Svo má ekki gleyma að bæta nokkrum d-fi geldósum á listann. Hellað stuð.

Gabriel Ólafs á Airwaves
Airwaves hefst svo 7. nóvember næstkomandi og þar verða margi nýjir og gamlir tónlistarmenn að skemmta. Þar á meðal verður Gabriel Ólafs að spila á fimmtudeginum 8. nóvember í fríkirkjunni, og má heyra brakandi fersk lög eftir hann sem verða svo gefin út á plötu eftir áramót.

„Platan verður gefin út á heims-vísu sem er ótrúlega spennandi,“ en hún er gefin út af One Little Indian sem er sama plötuútgáfa og Björk hefur verið að vinna með. „Tónlistin mín svipar mest til kvikmynda, hljóðfæraleikur sem lýsist af miklum tilfinningum og fallegum melódíum.“
Gabríel samdi fyrsta lagið sitt 12 ára en er búinn að vera að spila á pianó frá því hann var fimm ára. Fólk mun líka fá að heyra lag sem hann samdi 14 ára gamall og færði honum sigur í lagakeppni MH árið 2016.

Young Karin á Airwaves
Young Karin er líka að fara að spila á Airwaves, en hægt verður að sjá hana í Listasafni Reykjavíkur á föstudeginum 9. nóvember. Það má lýsa tónlist hennar sem blöndu af „elektróník tónlist og R&B poppi. Þetta er mestmegnis popp.“ Young Karin segist vera að prófa nýja stefnu í tónlistinni núna, og búast má við að heyra óútgefin lög frá henni á Airwaves.

Shawshank Fangelsi sýnt af Listó Verzló
Listafélag Verzló mun frumsýna uppsetningu af Shawshank

Redemption eftir Frank Darabont þann 9. nóvember. Leikritið ber titilinn Shawshank Fangelsið og upprunalega sagan er útfærð í íslenskt samfélag með íslenskum unglingum. Þetta er í fyrsta sinn sem þessi saga er uppfærð á íslensku sviði svo við mælum með að vera partur af Íslandssögu og mæta.

Mean Boys sýnt af Frúardegi Framtíðarinnar
En ef svoleiðis sýning er ekki ykkar tebolli, ekki örvaenta þív Frúardagur, leikfélag Framtíðarinnar í MR, frumsýnir

Mean Boys sama kvöld! Á meðan sigilda myndin Mean Girls fjallar um menntaskólastelpur sem eru ómurlegar við hvora aðra, þá fjallar sýningin Mean Boys um skaðlega strákamenningu í framhaldsskólum. „Þetta leikrit á mjög vel við unglinga í dag. En þessi sýning er mjög skemmtileg og poppuð. Við leggjum bæði áherslu á að gagnrýna þessa menningu og að haffa gaman!“ segir Alma Mjöll Ólafsdóttir sem leikstýrir sýningunni ásamt Matthíasi Tryggva Haraldssyni. „Krakkarnir í Frúardegi sömdu verkið sjálf

STJÖRNUSPÁ

Rakel Sara Magnúsdóttir skrifar

STEINGEIT (22.des – 19. jan)



Æji við erum með slæmar fréttir fyrir þig elsku steingeit. Þú munt lenda í miklum erfiðleikum á næstunni þar sem þú gætir þurft að pæla í lífinu og tilverunni. Er þetta tilviljun eða eru þetta aðeins hin óviðráðanlegu örlög? Haltu áfram á þinni leið og allt mun enda vel. Þú sýnir metnað í því sem þú gerir í skólanum og vinnunni, en átt það til að ganga jafnvel aðeins of langt þegar ástin á sér stað. Ástin mun koma til þín líkt og í draumi þannig að þú getur bara slakað á með kaldan drykk og vini.

Matches: Vog, fiskur, krabbi

VATNSBERI (20. jan – 18. feb)



Það er allt á uppleið þessa dagana og björt framtíð er það eina sem blasir við þér. Þú ert dul sál en líka félagslynd og finnst gaman að vera í kringum vini. Þrjúttu aðeins upp daginn með forvitni þinni og skeltu þér í létt party eða farðu og hittu vini, því þar muntu blómstra. Njóttu áður en þú lendir aftur á botninum.

Matches: Vog, steingeit, krabbi

FISKUR (19. feb – 20. mars)



Elsku fiskurinn minn, viltu ekki aðeins fara að slaka á? Þú filar að vera í kringum fólk og ferð kannski aðeins of geyst í helgarnar. Helltu þér yfir bækurnar, settu tónlistina í botn og metnaðurinn gæti komið í leiðinni. If you never try you'll never know.

Matches: Steingeit, krabbi, vog

HRÚTUR (21. mars – 19. apríl)



AAA þú munt vinna í lottóinu! Þú er algjör lukkuhrútur og átt þennan sigur svo sannarlega skilið. Metnaðurinn er í hámarki og þú ert búinn að rústa öll-um prófunum yfir önnina. Haltu áfram að vera svona kraftmikið dýr and you will reach for the stars.))

Matches: Bogamaður, tvíburi, meyja

NAUT (20. apríl – 20. maí)



Gaurur þú verður að hætta að taka öllu svona alvarlega. Prófaðu að losa aðeins um og skemmta þér, það er ekkert betra en létt spilakvöld eða ball með vinum. Maður veit aldrei hvað gerist næst þannig þú skalt endilega prófa eitthvað nýtt og ferskt. Life's a bitch then you die svo hætt! að fokkaing væla.

Matches: Vatnsberi, ljón og sporðdreki

TVÍBURI (21. maí – 20. júní)



Hvað getum við sagt þér í dag? Já, þú hefur kannski heyrt það áður að tvíburi eigi það til að vera skapstór og það er einmitt málið í þessum mánuði. Það er allt í lagi, svo lengi sem þú veldur engum öðrum skaða. Stundum á maður bara erfiða daga, vikur eða mánuði. Passaðu þig samt að forðast grænmetisætur, rauðhærða og fjölbura því þessir hópar eiga það til að koma manni á slæman stað.

Matches: Vatnsberi, ljón og steingeit

KRABBI (21. jún – 22. júlí)



Veistu hvað? Það getur stundum verið erfitt að vera afbrýðisamur út í vini og vandamenn en það er kannski allt í lagi. Passaðu þig bara að ganga ekki allt of langt. Rifðu þig í gang, hugsaðu um sjálfan þig og kannski endaru á að finna ástina á þeirri vegferð! Leyfðu tilfinningunum að flæða út.

Matches: Hrútur, vog og steingeit

LJÓN (23. júlí – 22. ágúst)



Það er allt í lagi að gera mistök stund-um, ljónið mitt, en vonandi lærirðu líka eitthvað af þeim í þetta skipti. Þú ert búinn að vera svolítið út um allt nýlega og frekar skapstór. Þældu bara í því næst þegar hlutur brotnar eða sambandið er ekki að virka að reyna að leita að lausnum fyrst áður en þú gerir eitthvað sem þú munt sjá eftir.

Matches: Tvíburi, bogmaður, fiskur

MEYJA (23. ágúst – 22. sept)



Litla meyjan er auðvitað að lesa stutta pistilinn um hvernig lífið hennar mun ganga. En veistu hvað? Lífið leikur ekki svo vel við þig næsta mánuðinn, þú munt lenda í erfiðleikum sem þú getur ekki reddað eða lagað. Þetta eru kannski ekki bestu fréttirnar en þú verður að lenda á botninum til að byggja þig upp aftur.

Matches: Krabbi, steingeit og hrútur

VOG (23. sept – 22. okt)



Vá hvað það er gaman að vera vog núna. Þetta er sko mánuðurinn þinn! Þú ferð í eitthvað tryllt party með félögum sem verður ein helluð saga. Haltu áfram að umkringja þig svona góðu fólki og beilaðu á það slæma, því þessi léttir á eftir að sýna þér hvað þú varst að missa úr miklu áður. Drop them haters og líf þitt verður sturlað.

Matches: Ljón, vatnsberi og naut

SPORÐDREKI (23. okt – 21. nóv)



Oh það er svo erfitt að vera svona stífur alltaf að stressa sig á öllum litlum smáhlutum. En heyrðu, þessi mánuður á eftir að vera sultuslakur, gæti meira að segja endað í eins og einu Netflix and chill.) Skólinn, vinnan, vinirnir, svefninn og mönsið, þetta er allt að vinna saman. Hversu helvíti góður tími er nú þetta eiginlega.

Matches: Ljón, vatnsberi og naut

BOGAMAÐUR (22. nóv – 21. des)



Hey, hey, hey hvaða ævintýradans ert þú alltaf að dansa? Já, það er nú fínt að hlaupa um skóginn stundum og öskra úr sér lífið en viltu ekki aðeins fara að trappa þig niður? Þú þarft að læra aðeins að slaka á og leyfa lífinu að snúast í hringi í kringum þig en ekki öfugt. Elsku bogmaður ef þú stoppar aðeins í smá stund og lítur í kringum þig, þá gæti verið að nýr vinur eða ástin sé rétt handan við hornið.

Matches: Meyja, vatnsberi og tvíburi



Shawshank Redemption í íslensku samfélagi

Karitas M. Bjarkadóttir skrifar:

Listafélag Verzlunarskólans er að setja upp sýningu í ár, eins og öll árin á undan . Listósýningin er sett upp í hátíðarsal skólans og er í sýningu núna fyrir áramót. Frumsýningin er í byrjun nóvember, þann nífunda þetta árið. Það sem er óvenjulegt við sýninguna í ár er að leikstjórnarnir eru allir nýútskrifaðir úr skólanum, og að mestu alveg óreyndir þegar kemur að því að leikstýra. Þeir Höskuldur Þór Jónsson og Viktor Pétur Finnsson sátu fyrir svörum.

Hvað eruð þið að setja upp í Listó í ár?

Við erum að setja upp leikritið Shawshank Redemption, sem heitir í uppsetningunni okkar Shaws-hank fangelsið.

Hvernig hefur vinnan verið og gengið fyrir sig?

Fyrsta verkefnið okkar var að velja verk og gera leikgerð úr því. Við erum náttúrulega að setja upp verk byggt á þessari bíómynd og bók, sem hefur aldrei verið sett upp á sviði á Íslandi áður. Það hafa bara verið tvær eða þrjár uppsetningar í heiminum sem við fundum, allavega. Í sumar fórum við í bakvinnuna að finna út hvernig

við myndum færa þessa sögu yfir á Ísland og unglinga, og ákveða hvernig við gætum gert leikritið fjölbreyttara. Það er til dæmis ekkert kvenhlutverk í upprunalegu sögunni, en við ákváðum eiginlega strax í byrjun að við myndum ekki ákveða kyn hlutverkanna fyrirfram, heldur vinna með þá leikara sem okkur litist best á og pössuðu best í hvert og eitt hlutverk, óháð kyni eða kynþætti. Við höfðum allt opið. Við erum með frábæran hóp af hæfileikaríkum krökkum sem eru að standa sig alveg ótrúlega vel. Þetta eru fjórtán leikarar sem er óvenjulega stór hópur fyrir Listó, en krakkarnir hafa náð að útfæra hlutina þannig að allt gangi smurt fyrir sig, og sviðið er alls ekki of lítið. Þar að auki erum við með ellefu sviðsmenn sem stökkva af og til í aukahlutverk, bæði svo við séum ekki alltaf með sömu fangana í klefunum, og svo fangelsið virki stærra. Þannig þetta eru tuttuguog-fimm manns í heildina sem stíga á sviðið.

Hvernig er upplifunin að leikstýra menntaskólaleikriti?

Það er geggjað að fá að leikstýra, bara yfir höfuð. Fyrir okkur, verandi báðir leikarar, er einstakt að fá að finna nýja hlið á leiklist, það

er gott að prófa að sitja hinum megin við leikstjóraborðið, og fá að horfa á fólk gera nákvæmlega það sama og við höfum gert áður. Hérna erum við ekki bara að pæla í okkur sem einstaklingum, heldur öllum, og öllu verkinu í heild sinni. Það sýnir líka bara hvað það er mikilvægt að huga að öllu, hvort sem þú ert að leika eða leikstýra.

Er ekkert skritið að leikstýra fólki sem er svona nálægt ykkur í aldri?

Já og nei. Það eru náttúrulega kostir og gallar við allt. Við náum meira til þeirra, og það er meiri jafningja-grundvöllur. Við höfum meira gaman og skiljum þeirra húnor, það er stutt síðan við stóðum í þeirra sporum, bara síðast núna í vor vorum við báðir að leika í verki hér í skólanum. Í atvinnuleikhúsum er þetta auðvitað oft svona, að leikstjórar eru jafnaldrar eða jafnvel yngri en leikararnir, þannig í staðinn fyrir að taka á okkur eitt-hvert „kennara“ hlutverk erum við í rauninni bara að leiðbeina þeim í rétta átt.

Eins og minnst var á áðan er frumsýning þann 9. nóvember í hátíðarsal Verzló.

þannig ég og Matthías vinnum verkið mjög náið með þeim. Þetta verk er mjög mikið þeirra líka."

Mean Boys er ekki eina verkið sem Matthías Tryggvi leikstýrði á árinu, en síðustu sýningar leikritsins Griðarstaður verða 31. október og 4. nóvember. Griðarstaður var útskriftarverk Matthíasar úr Lista-háskóla Íslands og er einleikur um „dauðleikann, fjöldaframleiðslu húsgagna, Billy-hillur, bældar tilfinningar, mömmur, sænskar grænmetisbollur, fyrrverandi kærustur, krúttlegar skjaldbökur, einsemd, sniðugar kryddhillur,

dauðann, Nockeby-sófa, lífið, sorgina og fleira." Ikea er svo sérstaklega þakkað fyrir stuðning á facebook-viðburði leikritsins. Djúsi!

Eplaball Kvennó
Eplaball Kvennó verður haldið um miðjan nóvember, en það er langvinsælasta ball Kvennó. Við mælum með að fylgjast vel með Keðjunni (nemendafélagi kven-skælinga) fyrir nánari upplýsingar sem koma bráðum.

Stórtónleikar Gusgus með fyrrum Gusgus meðlimum í Eldborg

Gusgus verður svo með tónleika í Eldborg 17. nóvember, en þetta er í fyrsta sinn sem hljómsveitin spilar í stærsta sal Hörpu. En það er meira, gamlir hljómsveitarmeðlimir munu stíga á svið með Gusgus og taka lagið! Þetta eru sérstaklega góðar fréttir fyrir langtíma Gusgus aðdáendur.

Árshátíð Hugins
Árshátíð MA verður svo haldin 23. nóvember í Höllinni á Akureyri, en ballið er frá 23.00-03.00. Úlfur Úlfur, Jói Pé og Króli munu skemmta. Litill fugli sagði okkur að fleiri stór númer eiga eftir að stíga á svið.

Þannig það verða væntanlega læti og gaman.

Útgáfutónleikar Meistara Dauðans
Rokkhljómsveitin Meistarar Dauðans héldu útgáfutónleika á Græna Hattinum á Akureyri 27. október og munu svo halda aðra útgáfutónleika á Hard Rock Café í Reykjavík þann 29. nóvember, en hljómsveitin gaf út sína þriðju plötu þann 4. október. „Platan heitir Lög Þyngdaraflsins, eins og lög þyngdaraflsins sem Isaac Newton uppgötvaði." Það má svo að sjálfsgöðu sjá mynd af Isaac Newton á plötunni.

„Þyngdaraflíð er þema plötunnar. Hvert og eitt lag tengist einni reikistjórn úr sólkerfinu, fyrir utan að tvö lög tengjast Plútó og Tunglinu." Meistarar Dauðans kynntu nýjan hljómsveitarmeðlim á Útgáfutónleikunum á Græna Hattinum, en það er Freyr Hlynsson hljómborðs og píanóleikari sem spilaði inn á nýju plötuna. Freyr er menntaður einleikari og hefur bæði verið að spila rokk og djasstónlist. Platan telur tíu lög og þar á meðal lag Jónasar Sigurðssonar sem varð frægt í hruninu og heitir Af Ávöxtunum Skuluði Þekja Þá. „Við

tókum það lag og settum í okkar eigin búning, og hefur það náð miklum vinsældum í útvarpi." Allir rokkaðdáendur og eðlisfræðiaðdáendur verða að mæta á þetta!

Átraskanir eru ennþá tabú

Díana Rós Breckmann skrifar:

Átröskun er alvarlegt heilbrigðisvandamál í samfélaginu. Þrátt fyrir alvarleika þess finnst mér enn vera svo mikil skömm sem fylgir því að vera með átröskun. Þetta er ekki nógu umtalað vandamál. Fólk þorir frekar að tjá sig opinberlega um þunglyndi og/eða kvíðann sinn, en nánast hvergi sé ég eitthvað tengt átröskunum. Maður er stanslaust fastur í vítahring og aðstandendur gera sér ekki grein fyrir því hvað ætli sé að. Maður er fastur í búi og það er erfitt að komast út úr því. Ég er búin að glíma við átröskun í fimm ár. Ég horfi á mig í spegil og sé mig sem þyngri og feitari manneskju en aðrir sjá mig. Ég er hálf víetnömsk og heima ríkir víetnömsk menning en að sama leiti er ég hálf íslensk og það sést á líkama mínum. Ég er stærri og með sterklegri líkamsbyggingu heldur en fjölskylda mín og aðrir vietnamar. Frásku hef ég verið vigtuð af fjölskyldumeðlimum og vinum. Ég var stærri en vietnamskir æskuvinir mínir og það þótti sumum vera efni í grín. Ég var niðurlægð hvert sem ég fór. Ég var kölluð feit.

Það er eitthvað sem enginn átta ára krakki á að þurfa að upplifa og þetta hefur áhrif á mig en þann dag í dag. Ég tók átköst sem krakki án þess að vera meðvitund um það. Í þessum átköstum innbyrgði ég mikið magn af mat á stuttum tíma. Ég fann alltaf fyrir einhverskonar stjórnsleysi. Í áttunda bekk var ég greind með búlimíu. Ég reyndi alltaf að bæta upp fyrir áhrif þeirra hitaeininga sem voru innbyrgðar í átköstunum. Ég hreyfði mig mikið og kastaði upp viljandi. Þetta var mikil hömlun á mitt daglega líf og einnig fyrir aðstandendur. Ég þyngdist verulega mikið á fyrsta ári í menntaskóla og endaði á því að þurfa að fara til læknis. Það var erfitt að hreyfa mig án þess að missa andan. Ég fór í allskonar skoðanir, sérstaklega hjá hjartalækni. Að lokum fékk ég þau skilaboð að ég væri hreinlega orðin of feit á of stuttum tíma. Á öðru ári í menntaskóla byrjaði ég að lyfta og það hjálpaði mér verulega mikið. Ekki vissi ég að átröskunin mín leyndist enn undir yfirborðinu. Hún byrjaði hægt og rólega að leka aftur inn í líf mitt. Átröskunin stökkbreyttist og tók á sig annað form. Eitthvað sem kallast Orthorexia, en það er tegund af átröskun sem lýsir sér þannig að maður ofhugsar að borða hollt,

þar til það er í sjálfu sér orðið óhollt fyrir mann. Á þriðja ári byrjaði ég að svelta mig. Eina sem ég borðaði yfir daginn voru gúrkur, maískökur og svo drakk ég hleðslu. Ég ofæfði nokkrum sinnum í viku og það leið yfir mig ansi oft. Í sumar missti ég stjórnina aftur. Orthorexian leiddi mig í gegnum mánuðina. Ég keypti vog til að vigta matinn minn og ef hún var ekki við hendina fékk ég mér ekkert að borða yfir daginn. Ég var að „spara“ kalóríurnar mínar og fór einungis í ræktina til að brenna kalóríur. Ég lagði lyftingarnar til hliðar og horfði framhjá því sem hafði leitt mig í hollustu lífsstíl til að byrja með. Það var ekki fyrr en vinkonur mínar drógu mig til hliðar og opnuðu augu mín fyrir því sem ég var að gera. Þær björguðu mér. Ég var á þriggja mánaða biðlista hjá Hvítabandinu, stofnun sem hjálpar fórnarlömbum átröskunnar og aðstandendum þeirra. Þetta var tiltölulega stuttur biðtími og mér leið eins og þetta væru skilaboð til



mín: „nú er komið að þínum bata". Átröskun er ekki eitthvað sem fer bara eins og tyggjó undir skónum þínum. Hún fylgir þér hvert sem þú ferð en það er hægt að læra að lifa með þennan sjúkdóm og hann þarf ekki að hafa áhrif á líf manns. Hinsvegar er aðgengi að stofnunum eins og Hvítabandinu og sálfræðingum ekki nógu gott. Við sem samfélag þurfum að hefja samtalið um átraskanir. Hvert og eitt einasta fórnarlamb átraskanna á að geta talað um þetta við vini og vanda-menn án þess að finna fyrir skömm. Það er kominn tími til. Hér að lokum vil ég þakka þeim sem hafa staðið við hlið mína í gegnum þetta. Þá má nefna kærasta minn, vinkonur mínar og Hvítabandið.

Seiðkonur breiða töfrastemningu út um allan skóginn

María Árnadóttir skrifar:

Skógræktafélag Reykjavíkur stendur fyrir hinum árlega viðburði, Skógarleikunum, sem voru haldnir í þriðja sinn í sumar, í Furulundi. Leikarnir eru haldnir í byrjun júlí. Þeir hafa tekist yfirburða vel undanfarin ár og sífellt fleiri sækja viðburðinn frá ári til árs. Tilgangur leikanna er að kynna starf skógarhöggsmanna og skóginn Heiðmörk. Aðalverkefni Skógræktarfélagsins Reykjavíkur er almenn umsjón í Heiðmörk sem er stærsta og vinsælasta útivistarsvæðið á höfuðborgarsvæðinu. Félagið sér um uppbyggingu og viðhald í Reykjavík og víðar, með skóg- og trjárækt og landbótum. Þegar leikarnir eru haldnir sér félagið um að gera svæðið, Furulund, aðgengilegt og snyrtilegt fyrir gesti. Ekki er síður jákvætt að félagið sér um fræðslu fyrir almenning um skóg- og trjárækt og mikilvægi þess fyrir samfélagið okkar í dag. Félagið tekur á móti hópum á öllum aldri og leyfir þeim meðal annars að spreyta sig í að planta trjá. Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir, hönnuður, fær titilinn skógarleikjastjóri á meðan hátíðinni stendur. Hún hafði þekkt til skógarhöggsmannana í Heiðmörk og vann með ýmsar skógarfarðir í Listháskólanum í kennslu. Skógræktarfélagið hafði samband við hana og vildi að hún skipulegði þennan viðburð og tók hún þessu hlutverki að sér opnum örmum. Á skógarleikunum er haldin keppni

meðal skógarhöggsmannanna sem sýna færni sína í hefðbundnum skógarhöggsgreinum. Á leikunum taka fjöldi skógarhöggsmanna þátt og fáeinir koma frá öðrum heimshlutum. Þeir keppa meðal annars í axarkasti, sporklifri, bolahöggi og afkvistun trjábola. Undanfarin ár hefur verið fjölbreytt dagskrá í boði fyrir alla fjölskylduna. Krakkar fá að spreyta sig í tálgun úr ferskum við og kljúfa eldivið. Öllum er velkomið að grilla snúrubrauð yfir varðeldi og fólk hefur sýnt þeirri stöð sérstakan áhuga. Boðið hefur verið upp á birkilaufate, ketilkaffi og haldin grillveisla í boði Skógræktarfélagsins. Sýnt hefur verið hvernig hægt var að lita efni með hráefnum úr skóginum. Hið töfralega Teepee-tjald hefur verið reist en þar eru seiðkonur sem breiða töfrastemningunni út um allan skóginn. Á leikunum er einblínt á nytsemi skógarins og notuð eru frumverkfæri og hráefni úr skóginum. Heiðmörk er algjör ævin-týraheimur og enginn ætti að missa af næstu leikum þar sem þetta er einlæg skemmtun handa allri fjölskyldunni og henni fylgir enginn tilkostnaður! Til styrktar félagsins er boðið að skrá sig í það og hægt er að kaupa vandaða boli merkta Skógarleikunum. Hægt er að fylgjast með undirbúningi næstu leika á Instagram síðu Skógræktarfélagsins en notendanafn þeirra er hér fyrir neðan.

Instagram: skograektarfelagreykjavikur



Myndir/Lilja Birgisdóttir

Afsakanir

Rakel Sara Magnúsdóttir skrifar:

Af hverju afsökum við allt sem við gerum? Þetta er orðið svolítið þreytandi að fara alltaf sama hringinn aftur og aftur og komast ekkert áfram. Ég afsaka mig alltof oft þegar ég geri eitthvað slæmt eða ekki nógu gott.

Segjum að ég sé 14 ára skynsöm stelpa og kem seint heim einu sinni og afsaka það með því að segja að aðr-

ir krakkar eru byrjaðir að drekka en ekki ég, heldur kom ég bara seint heim.

Þegar ég er orðin 15 ára byrja ég aðeins að slaka á og nenni ekki að sinna náminu jafn mikið svo ég fæ fimm í einkunn. Þá nota ég sömu afsökun og segi að þetta er allt í lagi af því öðrum er að ganga verr en mér. Svo er ég orðin 16 ára gömul og segist ætla að gera eitthvað en geri það aldrei því ég einfaldlega nenni því ekki og afsökunin mín er að einhver annar hefur aldrei gert þetta. Allt í einu er ég orðin 17 ára gömul og er að

baktala bestu vinkonu mína en það er allt í lagi því það er alltaf einhver sem er verri en ég. Er þetta virkilega hugsunarhátturinn sem ég vil hafa? Er bara allt í lagi að réttlæta allt sem maður gerir til að líða betur í smá stund. Af hverju ekki bara að leggja meira á sig, setja sér markmið og reyna að ná þeim heldur en að afsaka sig með gjörðum annarra?

UN Women berjast gegn limlestingum á kynfærum kvenna og kynlífsþrælkun

Lenya Rún Taha Karim skrifar:

Undanfarið ár hef ég mikið verið að velta mér upp úr því sem hægt er að gera í sambandi við réttindi kvenna í þriðja heims ríkjum, hvernig hægt sé að bæta stöðu þeirra, hvernig eigi að nálgast viðfangsefnið og hvernig er hægt að vekja meiri athygli á að það eru konur og börn í þessum ríkjum sem þarfnast hjálpar. Í rauninni er ekki hægt að gera mikið sem einstaklingur, en einstaklingur myndar heild.

Oft fær maður símtöl frá styrktarfélögum eða samtökum sem eru að reyna að vekja athygli á fólki í neyð og maður lætur það sem vind um eyru þjóta þar sem lítill tími gefst fyrir þau að gefa almennilega útskýringu á styrktarmálefningu, sem er skiljanlegt.

Ég geri mér grein fyrir því að flestir eru búnir að sjá nýja myndbandið „kynbundið ofbeldi er nær en þú heldur“ sem var gefið út til að vekja athygli á HeForShe herferðinni hjá UN Women, en sú auglýsing snerti marga. Í kjölfar



auglýsingarinnar hefur mikil vitundarvakning átt sér stað meðal Íslendinga og eru fleiri til í að hlusta og veita þessum málefnum athygli, enda snýst starfsemi UN Women um það, að vekja athygli.

Eftir að ég áttaði mig á að ég gæti ekki gert mikið sem einstak-

lingur í sambandi við skert réttindi kvenna í þriðja heims ríkjum ákvað ég að snúa mér að UN Women og gera allt til að hjálpa samtökunum.

Samtökin UN Women eru frekar nýkomin til landsins og því vita kannski ekki allir hver raunverulegi tilgangur samtakanna er, til dæmis

hverja er verið að styðja og hverjir eru í mikilli neyð; eitt sem ég hef tekið mikið eftir síðan HeForShe herferðin byrjaði, er að það er verið að vekja athygli á málum sem ekki nógu margir skilja að er faraldur á heimsvísu. Þar má til dæmis nefna limlestingu á kynfærum kvenna,

kynlífsþrælkun, barnahjónabönd og skömm kvenna.

Persónulega áttaði ég mig ekki á hve stór vandi kynlífsþrælkun og limlesting á kynfærum kvenna var fyrr en ég byrjaði að lesa mér til um viðfangsefnin og áttaði mig á að þetta eru verstu form af eignarhaldi á konum.

Til dæmis er limlesting á kynfærum kvenna framkvæmd þannig að aðeins eiginmaður stúlkunnar getur farið með hana í aðgerð til að opna leggöngin hennar, eða þá að konur eru sendar í „vinnu“ til útlanda á röngum forsendum, og þær átta sig á því að þær voru hnepptar í kynlífsþrælkun þegar þær eru komnar á vinnustaðinn sem þær voru sendar á.

Ég er að vekja athygli á mikilvægi samtakanna því oftast áttum við okkur ekki á því að það eru margir sem að hafa það verr en við og þarfnast hjálpar út af aðstæðum sem flestir gætu ekki ímyndað sér. Ég vil þó meina að flest okkar eru með vott af samkennd og vilja gera það sem við höfum tök á að gera til að hjálpa.

Hvaða innflytjendavandi?

Alex Þór Brynhildarson skrifar:

Við heyrum stundum talað um eitthvað sem kallast „innflytjendavandi“ bæði hér á landi og í Evrópu. En hvernig lýsir þessi vandi sér, eða réttari spurning, er raunverulega einhver vandi til staðar?

Skilgreiningin á innflytjenda er þessi: „Innflytjandi er einstaklingur sem er fæddur erlendis og á foreldra sem einnig eru fæddir erlendis, svo og báðir afar hans og báðar ömmur. Önnur kynslóð innflytjenda eru einstaklingar sem fæddir eru á Íslandi og eiga foreldra sem báðir eru innflytjendur. Fólk er talið hafa erlendan bakgrunn ef annað foreldrið er erlent.“

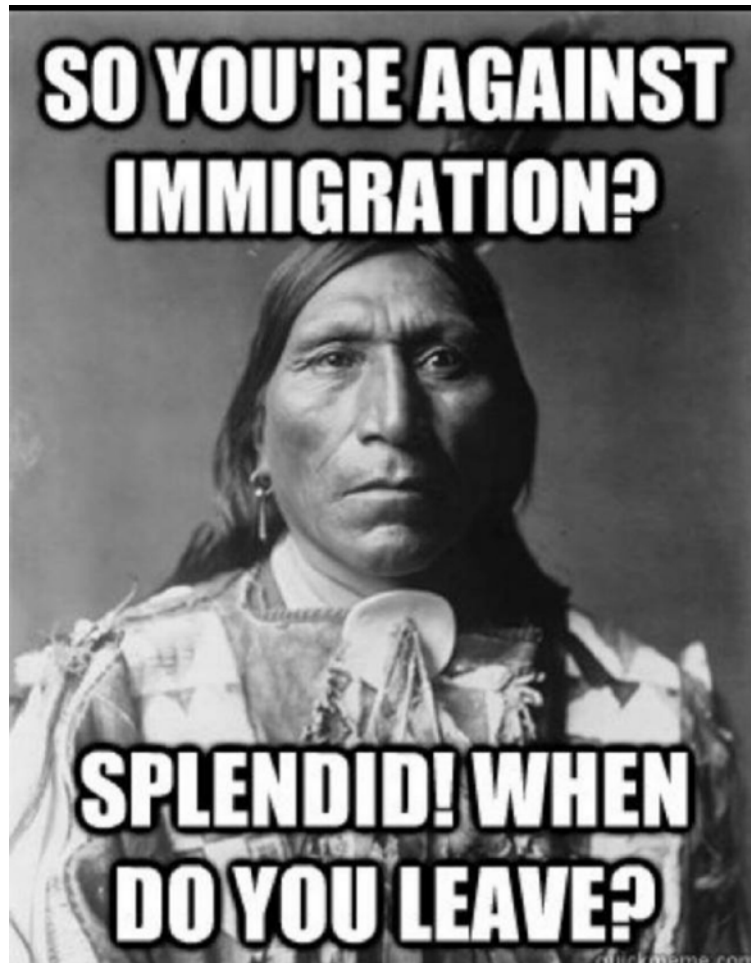
1. janúar árið 2017 voru 35.997 innflytjendur á Íslandi eða 10,6% mannfjöldans. Það er fjölgun frá árinu 2016 þegar þeir voru 9,6% landsmanna (31.812). Fjölgun innflytjenda heldur því áfram, en frá 2012 hefur þeim fjölgað úr því að vera 8,0% mannfjöldans upp í 10,6 prósentustig. Annarri kynslóð innflytjenda fjölgaði einnig á milli ára, en hún taldi 4.158 árið 2016 en fjölgaði í 4.473 einstaklinga. Samanlagt er fyrsta og önnur kynslóð innflytjenda 12% af mannfjöldanum og hefur það hlutfall aldrei verið hærra. Einstaklingum með erlendan bakgrunn, öðrum en innflytjendum, fjölgaði einnig lítillega milli ára, en þeir voru 6,7% mannfjöldans í fyrra en 6,8% í ár.

Ég ákvað að rannsaka hvað þessir innflytjendur eru að gera á Íslandi. Ég hafði heyrt að hluti af „vandanum“ væri að fólk væri að flykkjast hingað til að liggja í leti og

fá atvinnuleysisbætur. Því skoðaði ég áreiðanlegustu heimildir sem ég gat fundið, OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development), og komst að þeirri niðurstöðu að hvergi í heiminum er atvinnuleysi meðal innflytjenda lægra en á Íslandi. Það eru 88.1% innflytjenda á Íslandi með vinnu.

Þó er ekki allt sem sýnist í atvinnugeiranum hér á landi, en innflytjendurnir sem koma hingað til að skapa sér betra líf þurfa svo að líða það að illa sé komið fram við þá. Samkvæmt launaseðli starfsmanns hjá Strætó bs þurfti hann að greiða húsaleigu sem hljóðaði upp á 70 þúsund krónur fyrir herbergi, sem þessi einstaklingur þurfti svo að deila með öðrum.

Strætó stundar viðskipti við starfsmannaleguna Elju. „Elja – þjónustumiðstöð atvinnulífsins ehf. er með stærstu markaðshlutdeild á starfsmannaleigumarkaði en rúmlega 500 starfsmenn starfa hérlandis á vegum félagsins. Rúmlega 2.000 manns hafa starfað hjá fyrirtækinu hjá tæplega 200 samstarfsfyrirtækjum. Fyrirtækið var stofnað árið 2015 en vöxtur þess hefur verið ævintýrlega hraður. Samkvæmt ársreikningi fyrir árið 2016 voru rekstrartekjur félagsins orðnar um 860 milljónir króna ári síðar og síðan þá hefur leiðin bara legið upp á við. Fyrirkomulagið er á þá leið að erlendu starfsmennirnir skrifa undir samning við félagið áður en þeir koma til landsins en greiða sjálfir fyrir flugfarið. Starfsmennirnir eru launþegar hjá Elju en fyrirtækið rukkar síðan fyrir útselda vinnu þessara starfsmanna. Ekki er gefið upp hvaða álag Elja



setur á þessa vinnu. Á vef félagsins kemur fram að lágmarksviðmið varðandi kjör starfsmanna séu gildandi kjarasamningar en „oft sé borgað meira“ - DV.is Erlent vinnuafli sækir í þau

störf sem Íslendingar vilja ekki sinna, því er það þvílík hagsbót fyrir Ísland. Miðað við orðræðu á samfélagsmiðlum og í aðgerðum fyrirtækja mætti hinsvegar halda annað.

Ekki eru allir innflytjendur í leit að vinnu, sumir þeirra eru hælisleitendur. Sumir eru að flýja fátækt og ofsóknir og aðrir flýja stríðsátök svo fátt sé nefnt. Þegar flóttamenn koma hingað fer af stað strembið ferli sem endar oft með því að íslensk yfirvöld beita því sem er kallað Dyflinnarreglugerðin. Samkvæmt evropuvefur.is hljóðar hún svo „Dyflinnarreglugerðin, með síðari breytingum, felur í sér viðmiðanir og fyrirkomulag við að ákvarða hvaða Schengen-ríki beri ábyrgð á meðferð hælisumsóknar sem einstaklingur leggur fram í einu aðildarríkja Schengen-svæðisins. Þannig er stjórnmöldum heimilað að senda viðkomandi hælisleitanda aftur til þess Schengen-ríkis sem hann kom fyrst til.“

Það ætti öllum að vera ljóst að flóttamenn komast ekki auðveldlega frá stríðshrjáðum löndum til eyju í Norður-Atlantshafi. Íslensk stjórnmöld nota önnur lönd sem blóraböggul í stað þess að taka ábyrgð í því alþjóðlega verkefni að hjálpa flóttamönnum. Þetta finnst höfundi ekki koma heimska heldur líka illkvittislegt.

Ljósið í myrkrinu finnst mér vera unga fólkið í landinu. Það hefur alla jafna jákvæðara viðhorf gagnvart innflytjendum og er viljugra til að hjálpa og koma fram af virðingu og réttlæti við fólk sem er af erlendu bergi brotið. Því vonast ég til að hlutirnir muni lagast og að Ísland geti með stolti tekið við flóttafólki og öðrum innflytjendum, og veitt þeim gott líf eins og það sem innfæddir búa almennt við.



Námsmannaíbúðir til leigu

Byggingafélag Námsmanna hefur til leigu einstaklings-, par- og fjölskylduíbúðir í Reykjavík og Hafnarfirði, fyrir námsmenn. Stærðir íbúða eru á bilinu 40-70 fermetrar. Hagstætt leiguverð og góð þjónusta umsjónarmanna sem unnt er að kalla til ef eitthvað þarf að laga.

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni www.bn.is eða á skrifstofu félagsins að Skeifunni 19, 4.hæð, s. 570-6600. Ópið frá 10.00 – 14.00 alla virka daga.



Byggingafélag
námsmanna



FRÍSKANDI BRAGÐ!



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætefnis í tyggigúmmi

Hvað er þetta Kvennaverkfall?

Karitas M. Bjarkadóttir skrifar:

Þann 24. október síðastliðinn var blásið til kvennaverkfalls á Íslandi í sjötta sinn. Ástæðan var í rauninni tvíþætt. Síðastliðið ár hafa frásagnir kvenna af misrétti og kynbundnu ofbeldi í atvinnulífinu verið í brennidepli fjölmiðla, og undirstrikað þannig mikilvægi öryggis kvenna og jaðarsettra hópa á vinnumarkaði. Auk þess er óútskýrður kynbundinn launamunur um 26% samkvæmt nýjustu tölum Hagstofu, og það er ekki útlit fyrir að sú skekkja hverfi fyrr en árið 2047, eða eftir 29 ár. Ef litið er á launamuninn hafa konur unnið fyrir launum sínum eftir 5 klukkustundir og 55 mínútur miðað við vinnu frá 9.00 til 17.00 sem telst vera fullur vinnudagur. Daglegum vinnuskyldum kvenna er því lokið kl. 14:55, þessvegna gengu konur út af vinnustöðum sínum þennan dag.

1975

Allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna helgaði áratuginn 1975 til 1985 málefnum kvenna. Í tilefni þess var ákveðið árið 1985 að skipuleggja dag þar sem konur lögðu niður vinnu, til að leggja áherslu á mikilvægi kvenna á atvinnumarkaði. Kvennasamtök, kvenfélög og stéttarfélög tóku sig saman og gerðu daginn að veruleika, 24. október varð fyrir valinu, en það er einnig dagur Sameinuðu þjóðanna. Konur söfnuðust saman víða um land og talið er að um 90% kvenna á Íslandi hafi lagt niður störf þennan dag og um 25.000 konur hafi safnast saman á



Lækjartorgi. Þetta vakti gífurlega athygli um allan heim og dagurinn hefur öðlast sess í sögu alþjóðlegrar kvenréttindabaráttu.

1985

Þegar áratugur kvenna var að líða undir lok var ákveðið að blása til annars samstöðufundar á Lækjartorgi þann 24. október. Yfirskrift þess fundar var „Konur stöndum saman“, og þó svo að konur hafi ekki verið hvattar sérstaklega til að leggja niður vinnu var fundurinn

haldinn á hefðbundnum vinnutíma, og talið er að um 18.000 konur hafi mætt á þennan samstöðufund.

2005

Þann 24. október, þrjátíu árum eftir fyrsta samstöðufundinn, var haldið upp á kvennafrí í þriðja skiptið undir yfirskriftinni „Konur höfum hátt“. Konur voru hvattar til að leggja niður vinnu kl. 14:08 og boðað til kröfugöngu frá Skólavörðuholti niður á Ing-

ólfstorg. Tímasetning verkfallsins var ákvörðuð út frá muninum á heildarlaunum kynjanna og um 50.000 manns söfnuðust saman í miðbænum á meðan samstöðufundinum stóð. Fleiri fundir voru haldnir um landið allt.

2010

Árið 2010 voru konur hvattar til að leggja niður vinnu kl. 14:25 þann 25. október, og kvennafríið haldið í fjórða sinn. Ástæðan fyrir dags-seinkuninni var sú að

þann 24. október bar upp á sunnudag, og tímasetning verkfallsins reiknuð út frá þeirri staðreynd að konur höfðu aðeins 65,65% af heildarlaunum karla. Regnhlífar-samtökin Skotturnar stóðu fyrir fundinum ásamt samtökum launafólks. Kröfuganga var gengin frá Skólavörðuholti niður að Arnarhóli þar sem fundurinn var haldinn með yfirskriftinni „Já! - ég þori, get og vil“ og megináhersla fundarins var lögð á kynferðisofbeldi. Um 50.000 manns sóttu fundinn.

2016

„Kjarajafnrétti strax“ var yfirskrift fundarins 24. október 2016, sem haldinn var á Austurvelli. Samtök launafólks og samtök kvenna á Íslandi stóðu að fundunum, sem haldnir voru á 21 stað á landinu. Konur voru hvattar til að leggja niður vinnu kl 14:38 og mótmæla kjaramuni kynjanna. Tímasetning fundarins var enn sem áður reiknuð út frá upplýsingum Hagstofu Íslands og notast var við tölur frá árinu 2014. Samkvæmt þeim voru konur með 26,7% lægra meðaltal atvinnutekna..

2018

Þann 24. október 2018 var kvennafríið svo haldið í sjötta skipti með yfirskriftinni „Breytum ekki konu, breytum samfélaginu“. Konur voru hvattar til að leggja niður vinnu kl. 14:55 eftir nýjum útreikningum Hagstofu sem leiddi í ljós að konur hefðu aðeins um 26% af launum karla. Samstöðufundurinn var haldinn á Arnarhóli og byrjaði kl. 16:30. Konur fjölmenntu til að mótmæla kynbundnum launamun og misrétti á vinnumarkaði.

Jólajóla – fimm hlutir fyrir jólaskap

Rakel Sara Magnúsdóttir skrifar:

Það fyrsta sem þú þarft fyrir létt jólastuð er Spotify og góður jólaplaylisti. Við mælum sérstaklega með nokkrum:

- It's beginning to look a lot like christmas – Michael Bublé
- Last christmas – Wham!
- The christmas song – Nat King Cole
- Mistletoe – Justin Bieber
- It's the most wonderful time of the year
- All I want for christmas is you

Svo eru það auðvitað öll klassíska íslensku lögin sem koma manni í gírinn.

Það næsta er að ná í allar kózý peysurnar lengst inn í fataskápnunum og skella sér í kózysokka í stíl. Það virkar líka mjög vel að kveikja á ilmkertum og skella nokkrum jólaseríum upp til að fá smá kózý vibes.

Þú gætir verið komin í smá jólagír núna en það er ekki hægt að virkilega starta jólunum án þess að baka með útvarpið í botn. Taktu nokkra vini eða fjölskyldumeðlimi með þér að baka piparkökur, súkkulaðibitakökur, lakkrístoppa og auðvitað er ekki hægt að gleyma sörunum.

Piparkökur

250 g sykur
2 dl ljóst siróp
1 msk kanil
½ msk engifer
¼ msk negull
¼ tsk pipar
250 g smjör
1 msk matarsódi
2 egg
650-800ghveiti

Sykur og siróp sett í pott og soðið.

Kanill, engifer, negull, pipar hrært saman. Síðan er bætt matarsóda út í, og þegar það er búið að hræra hann vel í þá er smjörinu bætt út í. Síðan setjið þið eggin út í. Þegar búið er að hræra þeim við þá er hveitinu bætt smátt og smátt út í og hrært í deiginu á milli hveitiskammta. Síðan geymiði deigið inn í ískáp með disk í eða loki yfir. Daginn eftir er hægt að fletja út deigið og búa til piparkökukalla. Síðan eru þeir bakaðir við 200 gráður í 5-10 mínútur.

Súkkulaðibitakökur

1 bolli smjör
1 bolli sykur
½ bolli púðursykur
2 egg
2 bollar hveiti
2 bollar kókosmjöl
1 tsk. Matarsódi
1 tsk. Salt
2 tsk. Vanilludropar
200 g Síríus suðusúkkulaði

Kveikið á ofninum og stillið á 180 gráður með undir og yfirhita. Hrærið saman þurrefni, smjör, vanilludropa og egg. Við mælum sérstaklega með að klípa niður smjörið til að það blandist léttar saman en alls ekki bræða það allt. Grófsaxið síðan súkkulaðið og setjið útí deigið. Blandið vel saman svo getið þið gert margar litlar kúlur og hent þeim inn í ofn. Bakað í 12-15 mínútur og svo er það bara að njóta.

Lakkrístoppar

3 stk. eggjahvítur
200 g púðursykur
150 g rjómasúkkulaði
2 pakkar lakkrískurl

Þeytið hvítur og bætið svo sykri saman við og stíffþeytið þar til sykur er alveg horfinn (fullkomið

ef blandan lekur ekki niður ef þið hellið skálinni á hvolf). Saxið niður súkkulaðið og blandið saman við ásamt lakkrískurlinu. Setjið á plötu með teskeið og bakið við 170 gráður í 11-13 mínútur.

Sörur (60-70 kökur)

200 g malaðar möndlur
180 g flórskykur
3 eggjahvítur
Salt á hnífsoddi

Botninn

Hitið ofninn í 180 gráður. Setjið möndlurnar í skál og blandið flórskykrinum saman við. Stíffþeytið eggjahvíturnar með saltinu þar til hægt er að hvolf skálinni án þess að hviturnar renni úr. Blandið möndlunum og flórskykrinum varlega saman við með sleikju. Notið tvær teskeiðar til að móta botnana og setjið á bökunarpappír. Bakið í sirka 12 mínútur.

Krem

5-6 msk. Sýróp
6 eggjarauður
300 g smjör
2 msk. Kakó
2 tsk. Kaffiduft

Velgið sýrópið. Þeytið eggjarauðurnar þar til þær eru orðnar kremgular og þýkkar. Hellið sýrópinu þá í mjórri bunu saman við og þeytið á meðan. Síðan er mjúku smjöri bætt í og þeytt á meðan. Bætið kakó og kaffi út í og hrærið vel saman. Látið kremið kólna í ísskáp í 1-2 klst. áður en það er sett á kökurnar.

Þið getið sett kremið í sprautpoka eða notað skeiðar og smyrjið svo á botnana. Notið skeið til að slétta úr kreminu þannig að

það þynnist við kanntana. Kælið kökurnar vel, helst í frysti, áður en þær eru hjúpaðar.

Hjúpur

400 g súkkulaði

Skerið súkkulaðið í bita og bræðið í vatnsbaði (setjið vatn í pott og svo minni skál ofan í með súkkulaðinu og hrærið). Látið kólna aðeins áður en kremhlutanum á sörunum er dýft ofan í.

Þessi uppskrift er btw af ljufmeti. com

Mmmm núna eru jólakökurnar tilbúnar og þú vilt strax byrja að mönsa á þeim heitum og ferskum. Það er samt ekki hægt að borða jólakökur án þess að horfa á klassíska jólamynd. Náðu í teppi og komdu þér vel fyrir með kökunum því hér koma nokkrar af okkar uppáhaldsjólamyndum:

- Grinch
- Love actually
- Miracle on 34th street
- Santa Clause 1, 2 og 3
- The holiday

Síðasta skrefið er kannski betra þegar það er aðeins styttra í jólin en það er að kaupa jólatré eða allavega ef þú vilt alvöru tré. Nú er komið að skemmtilegasta partinum að skreyta tréð með seríum og skrauti. Það er svo næs að hlusta á léttu jólatónlist og punta jólatréð með fjölskyldunni. Þegar tréð er svo tilbúið í allri sinni ljósadýrð þá er kominn tími til að njóta.

Extra tip: ef þú átt leið um Akureyri á næstunni þá er svo gaman að kíkja í jólahúsið, sem er rétt fyrir utan bæinn, og kaupa nokkrar karamellur. mmmmyess



Tinderbykkjur og skömmusturölt

Örviðtal við Braga Valdimar Skúlason

Hvenær byrjaðir þú að skrifa dægurlagatexta og hvað vakti áhuga þinn á textagerð?

Ég byrjaði að krota upp einhverja misgáfulega texta í menntaskóla, þá fyrir hinar ýmsu hljómsveitir sem ég var í. Fór svo ekki að gera þetta af neinni íþrótt fyrr en um og upp úr 2000. Það var svo sem ekkert eitt sem kveikti áhugann, en ég hef alltaf hlustað á texta og las þá helst beint af plötuumslögunum til forna. Ég hef alltaf haft áhuga á því hvað allt þetta tónlistarfólk er að reyna að segja manni. Fyrir mér eru textarnir stór þáttur tónlistarinnar — og því eins gott að vanda sig.

Finnur þú fyrir einhverjum trega gagnvart því að viðurkenna slettur og slangrið sem þú notar í textunum þínum? (sbr. gordjöss)

Nei alls ekki. Slangur og settur eru fyrirtaks textafóður. Geta brotið upp textann og komið skemmtilega á óvart. Svo er alltaf kærkomið að fá ný orð og orðskrípi til að ríma við.

Semur þú textana með flytjanda í huga, eða ræðst það bara af tilviljunum?

Það er allur gangur á því. Ef ég veit



Bragi Valdimar Skúlason

fyrirfram hver syngur þá finnst mér gaman að leika mér með karakter viðkomandi í textanum, samanber t.d. Rúna Júl, Pál Óskar og Bó. Það er líka gaman að setja óvænt orð eða jafnvel óviðeigandi setningar inn í textann, sem eru kannski alveg úr karakter fyrir flytjandann, eins og t.d. þegar Jóhanna syngur Mamma

þarf að djamma. En stundum er allt góða stöffið strokað út í hljóðverinu!

Hvað hefur þú á bakvið eyrað þegar þú semur?
Það er auðvitað fyrst og fremst lagið

sjálft. Laglínan. Ég sem eiginlega alltaf texta við lag. Hjá sumum er þetta þveröfugt. Ef ég sem lögin sjálfur, þá eru þau oftast með einhverjum algjörum bulltexta fyrst, einhverju undarlegu enskulíki. Ef ég er að semja fyrir aðra reyni ég að finna einhverja stemningu í laginu og einhvern þráð til að fylgja. Það er ekkert verra ef það álpast eitthvað innihald í textann og helst smá sannleikur líka.

Hver eru þín uppáhalds nýyrði og slangur sem þú hefur notað í þínum textum?

Tjah, nýleg dæmi eru orð eins og tinderbykkjur og skömmusturölt úr

Grenja. Á tímabili var ég voða hrifinn af því að lauma sjitti og fokki inn í hina ýmsu texta, sérstaklega barnalög. Gordjöss auðvitað, öskupöddufullur, „það var sagt mér að það væri partí hérna“, „það er komið sumar, það er komið sól“ og svo auðvitað allrahandi orðaleikir uppásún-ingar og leynidjókar. Svo hef ég voða gaman af að nýta orð sem fá annars aldrei að vera með í textum, eins og myntkórfulán og þjóðargjaldþrot. Annars hefur enginn kvartað yfir orði hjá mér svo ég muni, nema reyndar þegar ég notaði ristavél. Þá var fólk verulega misboðið.

Ljóð lesin á kvennaverkfallssamstöðufundinum

ekki of

ekki nóg.
ekki nógu dugleg
ekki nógu hávær
ekki nógu ákveðin
ekki nógu, þú.

allt of mikið
allt of starfsdrifinn
allt of hávær
allt of ákveðin
allt of mikið, ég.

þegar ég reyni að vera nóg,
er ég of mikið.
tek of mikið frá þér,
plássið þitt,
frelsi þitt til að kyngera mig,
rétt þinn til að brjóta á mínum,
tilvist mín skerðir þína.

þegar ég reyni að vera ekki of mikið
er ég ekki nóg.
gef of mikið eftir,
plássið mitt,
frelsi mitt til að standa með
sjálfri mér
rétt minn til að eiga rétt
tilvist mín skerðir mína.

tólf til tuttuguogníu

samkvæmt nýjustu tölum verða laun kvenna ekki jöfn karla fyrir en árið tvöþúsundfjögur-tíuogsjö.

samkvæmt nýjustu tölum mun heimurinn farast í hamförum ekki seinna en árið tvöþúsundogþrjátíu.

okkur hefur í alvörunni tekist að eyða heiliri plánetu á styttri tíma en okkur hefur tekist að viðurkenna konur sem menn.

Höfundur: Karitas M. Bjarkadóttir

tími til kominn

stundin er runnin upp.
heyri ég í útvarpinu,
sjónvarpinu,
það bergmálar

stundin er runnin upp.
heyrið mamma mín í útvarpinu,
sjónvarpinu, nema á fimmtudögum,
og það bergmálaði.

hún er runnin upp núna,
þegar við rjúkum á arnarhól,
krefjumst betri kjara
og eyðingu ofbeldis.

hún var runnin upp árið 1975,
þegar þær ruku á lækjartorg,
kröfðust betri kjara,
og enginn vissi um ofbeldið

Höfundur: Karitas M. Bjarkadóttir

Unglist

3.

Unglist, listahátíð ungs fólks er vettvangur fyrir ungt upprennandi listafólk þar sem skáldskapur og myndsköpun fá að flæða frjálst, í takti við tónlistarveislur, óheftan dans, lifandi leiklist og aðra viðburði þar sem sköpunargleðin er í öndvegi. Unglist er hátíð nýrra strauma og fjölbreytileika. Taktu þátt í ævintýrinu þér að kostnaðarlausu og njóttu töfra listarinnar á ókeypis viðburðum Unglistar!

Laugardagur 3. nóvember

LÍFIÐ ER EKKI BARA LEIKUR HELDUR LÍKA DANS Á RÓSUM
Borgarleikhúsið, stóra svið 14:00
Dansarar frá dansskólum Reykjavíkur og ná-grennis sýna fjölbreytt og skemmtileg dans-atríði. Heiðursgestir: Íslenski dansflokkurinn

LISTIN BLÓMSTRAR Í BREIÐHOLTINU
Gallerí Tukt, Hitt Húsið 16:00-18:00
Opnun sýningar. Nemendur á listnámsbraut Fjölbrautaskólans í Breiðholti sýna verk sín. Fjölbreytt sýning með erróum framtíðarinnar. Sýningin stendur fram til 18.11

"UMBREYTING" Á FÖTUM, HÁRI OG SKARTI
Ráðhús Reykjavíkur, Tjarnarsalur 20:00
Nemendur fataið, gull- og silfursmíða & hársnyrtideildar Tækniskólans ætla að sameina sköpunarkrafta sína og standa fyrir tisku-sýningu þar sem að þemað er „Umbreyting“ Nemendur á Fata og textilbraut Fjölbrauta-skólans í Breiðholti taka einnig þátt í sýning-unni

Sunnudagur 4. nóvember

HÆÐIRNAR LIFNA OG HLJÓMLIST ÓMAR!
Dómkirkjan 20:00
Nemendur frá tónlistarskólum á höfuðborgar-svæðinu leiða þig inn í leyndardóma sigildrar tónlistar

Mánudagur 5. nóvember

UNG OG KVÍK
Hitt Húsið, Pósthússtræti 3-5 20:00
Sýning á verkum í vinnslu úr kvikmynda-námskeiði Teenage Wasteland of the Arts og Hins Hússins.

Þriðjudagur 6. nóvember

LEIKTU BETUR SELPA! LEIKTU BETUR STRÁKUR!
Þjóðleikhúskjallarinn 20:00
Enn og aftur keppa framhaldsskólarnir í æsi-spennandi leikhússporti um það hverjir geta „Leikið betur“ vegna ástar á leiklistinni

Miðvikudagur 7. nóvember

UNGLEIKUR
Tjarnarbió 20:00
Ungleikur í samstarfi við Unglist = Sönn ást. Ungum skáldum, leikstjórum og leikurum gefst kostur á að rækta hæfileika sína, láta drauma sína rætast og sjá verk sín lifna á sviði

Fimmtudagur 8. nóvember

AIRWAVES Á KANTINUM OFF VENUE
Hitt Húsið, Pósthússtræti 3-5 17:15
200 MAFÍA
DARRÍ

Föstudagur 9. nóvember

AIRWAVES Á KANTINUM OFF VENUE
Hitt Húsið, Pósthússtræti 3-5 15:00
KLAKI
LJÓSFARI
MÓKRÓKAR
OMOTRAK
STURLE DAGSLAND

Laugardagur 10. nóvember

STELPUSTUÐ Á AIRWAVES Á KANTINUM OFF VENUE
Hitt Húsið, Pósthússtræti 3-5 13:45
ATERIA
BETWEEN MOUNTAINS
ELÍN SIF
HEKLA
JÓHANNA ELÍSA
RAVEN

MYNDLISTAMARAPÓN
Hitt Húsið, Pósthússtræti 3-5 13:00-17:00
Keppt í úthaldi, snerpu og listrænu innsæi. Skráning þátttakenda og afhending keppnisgagna.Sýning á myndverkum keppenda verður frá 13. nóvember til 24. nóvember. Verðlaunaafhending fer fram 24. nóvember kl. 15:00. Vegleg verðlaun frá Myndlistaskólanum í Reykjavík og Slippfélaginu

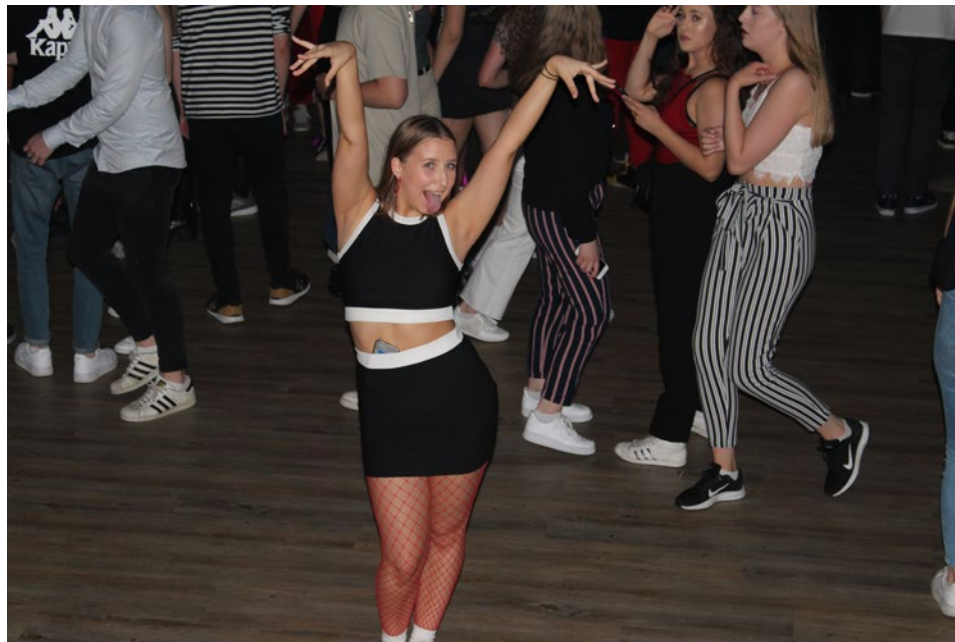
10. nóv

2018

Aðgangur ókeypis
Nánari upplýsingar á:
– unglist.is
– hitthusid.is
– facebook.com/unglist

Nýnemaball Kvennó

var haldið þann 5. september,
eins og sést var ekki leiðinlegt.
Ársól Clara Arnardóttir og Gréta
Hlín Jónsdóttir tóku myndir.



Eftirtaldir styrktu útgáfuna

AB Varahlutir	Grettistak	Samhentir
Alþýðusamband Íslands	Íþróttamiðstöð Glerárskóla	Samstaða stéttarfélag
Apótek Vesturlands	Kaupfélag Skagfirðinga	Sildarvinnslan
Bakariid hjá Jói Fel	Menntaskóli Borgarfjarðar	Sjóvá
Bilaleiga Húsavíkur	Menntaskólinn á Akureyri	Stofnun Árna Magnússonar
Bolungarvíkurhreppur	Menntaskólinn á Ísafirði	Súðavíkurhreppur
Bruggsmiðjan	Menntaskólinn Laugarvatni	Umslag
Fjölbrautarskóli Norðurlands	Nettó	Veitingastaðurinn Krúa Síam
Fjölbrautarskóli Suðurlands	Norðurpóll	Verkalýðsfélagið Hlíf
Framhaldsskólinn á Húsavík	Nýja Kaffibrennslan	Verkmenntaskólinn á Akureyri
Framhaldsskólinn á Laugum	Nýji Ökuskólinn	Verslunartækni Geiri ehf
Garðabær	Raftákn	
Glæðir blómaáburður	Saga Forlag	

Akrahreppur	Silfurstöðum	561	Varmahlið	Flugger	Stórhöfða 44	112	Reykjavík
Bíla og vélaverkstæðið Netheim- ar	Garðavegi 16	900	Vestmannaeyjar	Fossvélar ehf	Hellismýri 7	800	Selfoss
Bílasmiðurinn ehf	Bildshöfða 16	112	Reykjavík	Gleraugnaverslunin Ég C	Hamraborg 10	200	Kópavogur
Björn Harðarson	Holti	801	Selfoss	Græni hatturinn	Hafnarstræti	600	Akureyri
Blikkrás	Óseyri 16	603	Akureyri	Höfðakaffi	Vagnhöfða 11	112	Reykjavík
Bókasafn Reykjanesbæjar	Hafnargötu 57	230	Keflavík	Ís og Ævintýri	Vagnstöðum	781	Höfn í Hornfirði
Dalvíkurskóli		620	Dalvík	Litlalón	Skipholti 8	355	Ólafsvík
DMM Lausnir	Iðavöllum 96	230	Keflavík	O Johnsson og Kaaber	Tunguhálsi 1	110	Reykjavík
Dýralæknaþjónustan	Stuðlum	801	Selfoss	Sigurbjörn	Grímsey	611	Grímsey
Eldhestar	Völlum	810	Hveragerði	Sólrún ehf	Sjávargötu 2	621	Dalvík
Endurskoðun Vestfjarða	Aðalstræti 19	415	Bolungarvík	Verslunin Brynja	Laugavegi 29	101	Reykjavík
Fagtækni ehf	Akralind 6	201	Kópavogur	Vélsmiðjan Ásverk	Grímseyjargötu	600	Akureyri
Fínþússning ehf	Rauðhelli 13	221	Hafnarfjörður	Vélvirki	Hafnarbraut 7	620	Dalvík
Fjölbrautarskóli Snæfellinga		356	Snæfellsbær	Vélvík	Höfðabakka 1	112	Reykjavík

SAMSUNG

Galaxy S9 | S9+



Kominn í verslanir



<http://samsungmobile.is/s9/>

www.facebook.com/samsungaislandi/

