



Framhaldsskólablaðið

2. tölublað skólaárið 2020-2021 • Gefið út af Sambandi íslenskra framhaldsskólanema • Dreift frítt í alla framhaldsskóla landsins DESEMBER 2020

Hlaðvarpið Já OK

Fjölnir Gísli og Vilhelm Neto halda uppi hlaðvarpinu Já OK. Þeir ræða um skrítin og skemmtileg málefni úr íslenskri sögu, aðallega það sem er ekki í sögubókunum. Hlaðvarpið Já Ok er samt mest grín og léttur fróðleikur.

Bls. 8



Leiðari

Ritstjórnarávarp

Kæru lesendur Framhaldsskólablaðsins, síðastliðinn mánuð höfum við unnið hörðum höndum að þessu tölublaði sem í má finna uppskriftir, bóka-meðmæli, persónukönnun um býflugur og gæsir, grein um hvernig þú lærir nýtt tungumál og margt fleira. Auk þess er í þessu blaði smásaga eftir Heklu Maríu Arnardóttur, sigurvegara smásögukeppninnar okkar. Þannig það er nóg af greinum fyrir alla í þessu blaði og við vonum að þið njótið þess í botn að lesa það!



María Árnadóttir
Ritstjóri



Stefán Árni Gylfason
Ritstjóri



Elísabet
Ingadóttir



Embla
Waage



Elís Þór
Traustason



Júlíana Karítas
Jóhannsdóttir



Ísold Saga
Karlsdóttir

FÓLKID Á
BAK VIÐ
BLAÐIÐ

Styr samstöðusjóður:
Kt. 510219-1550
Rnr: 0133-26-020574

If contributed from a non Icelandic account
SWIFT: NBIIISRE
IBAN: IS59 0133 2602 0574 5102 1915 50



Gjörningur Loftslagsverkfallsins í hádeginu 30. okt

Innsent frá Þorgerði Maríu Þorbjarnardóttur, formanni ungra umhverfissinna og ein af skipuleggjendum loftslagsverkfallsins

Réttur fólks til þess að mótmæla friðsamlega er ein grunnforsenda lýðræðis. Hér mótmælum við aðgerðarleysi stjórnvalda í loftslagsmálum. Flóttamenn eru órjúfanlegur partur af hlýnun jarðar. Svæði víða um heim eru að verða óbyggileg og fólk leggur á flótta vegna óviðunandi aðstæðna. Við erum stór valdur í hnattrænni hlýnun en hleypum samt sem áður allt of fáum flóttamönnum inn til landsins.

Víða um heim eru krakkar handteknir fyrir að mótmæla eða reknir burt af vopnklæddum hermönnum. Í Nígíríu eiga sér stað hræðilegir

hlutir þar sem vopnasveitir ráðast gegn mótmælendum með skotvopnum.

Á Íslandi sjáum við ríkið höfða mál gegn einstaklingum sem gerðu ekkert nema mótmæla friðsamlega fyrir No Borders. Þau eru ákærð fyrir að hlýða ekki fyrirmælum lögreglu og lögreglan er ekki beðin um að færa rök fyrir beiðnum sínum. Það er áberandi munur á viðmóti yfirvalda við mótmælum eftir því hverju verið er að mótmæla. Við hvetjum alla til að styrkja Styr samstöðusjóð sem safnar fyrir málkostnaði þeirra sem ríkið er að kæra.

Ones right to protest is crucial when upholding democracy. Here we protest lack of actions in the battle against climate change. Refugees are an inevitable part of global warming. All around the world, areas are becoming inhabitable and people are fleeing their homes due to inhuman conditions. We in Iceland are a big contributor of carbon emissions, yet we don't accept nearly enough refugees into our country.

Around the world kids that protest the same thing as us are getting arrested or pushed away by the army. In Nigeria they are getting shot at by

the police with firearms.

In Iceland we see the government sue protesters that have not done anything except for not following police orders. The police does not have to justify their orders at all. They are crowdfunding the cost of the cases in Styr - samstöðusjóður.

Fjarnám og líðan nemenda

17. nóvember síðastliðinn var alþjóðlegur dagur námsmanna. Hann er í minningu þeirra 1.200 nemenda sem sendir voru í fangabúðir og níu námsmannaleiðtoga sem myrtir voru fyrir að mótmæla viðveru Þjóðverja í Tékkóslóvakíu árið 1939. Dagurinn er tileinkaður hagsmunabaráttu og tjáningarfrelsi nemenda.

Síðan COVID-19 barst til landsins í mars hafa framhaldsskólar ýmist verið opnir, lokaðir eða opnir með takmörkunum, líkt og samfélagið allt. Stór hluti af lífi framhaldsskólanema snýst um samskipti við aðra nemendur en í fjarnáminu hefur þessi mikilvægi þáttur svo gott sem verið þurrkaður út. Hefur þetta haft mikil áhrif á líðan nemenda, ekki síst nýnema sem ekki hafa haft sömu tækifæri og aðrir til að mynda tengslanet og geta því síður yfirfært það yfir á rafræn samskipti.

Andleg líðan nemenda

Andleg heilsa nemenda hefur sjaldan verið mikilvægari. Einangrun og vanlíðan ungs fólks á mikilvægu þroskaskeiði þeirra gæti leitt til varanlegra afleiðinga og því þarf að bregðast við hér og nú. Þótt aðgengi nemenda að sálfræðiþjónustu hafi batnað á undanförnum misserum þarf enn of víða að bæta í og gæta þess jafnframt að sú þjónusta sem í boði er, sé vel kynnt og sýnileg. Ungt fólk í námi ætti ekki að þurfa að velja milli þess að biða í margar vikur, jafnvel mánuði, eða borga fúlgur fjár fyrir einn sálfræðitíma.

Ekki hægt að meta önn sem ekki er búin

Afleiðingar þessa furðulega ástands liggja þó víðar. Nemendur eiga erfitt með að halda einbeitingu fyrir framan tölvuskjá fleiri klukkustundir á dag og margir telja sig fá minni aðstoð frá kennurum. Þá er erfiðara að átta sig á stöðu nemenda þar sem fyrirkomulag prófa og verkefna hefur breyst töluvert. Þannig upplifa margir sig fá minna út úr náminu án þess að hægt sé að greina það á einkunnum og



mætingu. Ekki er enn hægt að mæla árangur annarinnar þar sem hún er ekki búin. Enn eiga eftir að koma niðurstöður úr lokaprófum, tölur um brottfall og reynsla á það hversu vel nemendur náðu að tileinka sér námsefnið.

Ekki ein lausn fyrir öll

Frá því í byrjun haustannar hafa fulltrúar SÍF fundað vikulega með menntamálaráðherra um stöðu mála og hafa þar deilt upplýsingum frá fjölbreyttum ráðgjafahópi nemenda sem

félagið heldur utan um. Í heimsfaraldri virkar nefnilega ekki ein lausn fyrir öll. Í hópnum hafa nemendur rætt um það sem vel hefur gengið svo aðrir megi læra af og einnig það sem betur hefur mátt fara, sem því miður er of margt. Eru þeim færðar bestu þakkir fyrir þátttökuna enda staða og upplifun nemenda, stærsta hagsmunahóps framhaldsskólakerfisins, það sem mestu máli skiptir í lok dags. Þá mun SÍF á næstu dögum, í samvinnu við mennta- og menningarmálaráðuneytið, senda



samband
íslenskra
framhaldsskólanema

út könnun um líðan og aðstæður nemenda. Eru vonir bundnar við að niðurstöðurnar muni nýtast við skipulagningu skólahalds á nýju ári.

Ákall um stöðugleika

Nýlega var dregið úr samkomutakmörkunum í framhaldsskólum sem eykur svigrúm fyrir staðnám. Því reiðir nú á að ákvarðanir skólastjórnenda um fyrirkomulag skólahalds á lokametrum annarinnar verði teknar í samráði við nemendur. Sú mikla óvissa sem ríkir í mörgum skólum um hvernig námsmati verður hættað veldur mörgum kvíða og þarf að eyða, ekki seinna en í dag. Gífurlega mikilvægt er að skapa stöðugleika um nám nemenda sem allra fyrst og miðla til þeirra upplýsingum hratt og á skilvirkan máta.

Framhaldsskólanemar allir vona að sjálf-sögðu að við sem samfélag náum að standa saman og halda veirunni í lágmarki til að nemendur, sem og aðrir, geti búið við sem mestan stöðugleika. Að því sögðu eru bundnar miklar vonir við að nemendur fái að mæta í skólann á nýju ári og geti þannig fengið sem mest út úr náminu. Taka þarf þó fullt tillit til þeirra sem ekki treysta sér til að mæta af ötta við að smitast af veirunni, t.d. vegna undirliggjandi sjúkdóma sinna eða nákominna.

Samband íslenskra framhaldsskólanema óskar öllum nemendum til hamingju með daginn og hrósar þeim fyrir mikla þrautseigju á undanförunum mánuðum.

Höldum áfram að gera okkar besta og láta í okkur heyra!

Framkvæmdastjórn Sambands íslenskra framhaldsskólanema



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

Styrkir til að láta gott af sér leiða

European Solidarity Corps áætlunin er fyrir ungt fólk á aldrinum 18-30 ára til að taka þátt í sjálfbóðaliðastörfum í Evrópu og til að framkvæma Samfélagsverkefni (Solidarity Projects) sem þjóna nærsamfélaginu.

Nánari upplýsingar um áætlunina og styrkina:

erasmusplus.is/european-solidarity-corps

bit.ly/samfelagsverkefni1

#EUSolidarityCorps





Tólabær

Myndasería eftir Elís Þór Traustason





Viðbótarlífeyris- sparnaðurinn er kominn í Arion appið

Viðbótarlífeyrissparnaður er einföld og snjöll leið til að auka tekjurnar og spara um leið – og léttu sér íbúðakaupin. Nú eru lífeyrismálin komin í Arion appið.



Sóttvarnavarnir

✍ Penni: Elís Þór Traustason

Faraldur geisar og heldur samfélaginu í krepptum lúkum sínum. Ríkisstjórnin hefur búist til skotgrafarstríðs gegn veirunni og vopn hennar eru sóttvarnarnar. En þeir sem dýrka áhættu, veirur og möguleikann á langvarandi lungnaskaða, vilja kannski verja lífsstíl sinn og berjast gegn oki þríeykisins. Þeir geta fylgt þessum fimm einföldu skrefum í sóttvarnavörnum.

1. Aldrei spritta né þvo hendur

Auðvitað er það almenn kurteisi að þvo sér um hendur en almenn kurteisi er ekki til fyrirmyndar. Best er að forðast spritt sem djöfulinn, káma út hvert einasta handrið og gera langt og flókið handaband við alla þá sem þú hittir á förnun vegi. Eftir á skal maður nudda á sér andlitið, það er alltaf gott fyrir heilsuna og einstaklingsfrelsið.

2. Njóta kássunnar

Kássa er góð. Kássa er kósí. Kássa er margs konar. Hún er ekki bara ágætis matur, heldur líka hið fullkomnasta ástand mannlegrar tilveru. Kássan sem myndast á böllum, í ólöglegum heimapar-tíum á Halloween og þegar fleiri en tíu vinir kúra saman í sófa. Hver þarf COVID þegar maður hefur knús?

3. Tveir sentimetrar er alveg nóg

Nuff said.

4. Gríman

Æ, það er svo óþægilegt að vera með grímu. Gleraugnaglámar eins og ég geta ekki séð mikið í gegnum móðuna, maður verður að þreifa fyrir sér. Það er ekki vandamál, enda má snerta allt. Grímur eru líka svo gagnslausar. Þær minnka alveg líkurnar á loftsmiti en koma ekkert í veg fyrir COVID-19. Best er að nota bara ekki neitt og hósta duglega til að halda fólki frá. Ég get lofað, það virkar í hvert skipti.

5. Hittu fólk

Ekki halda þig heima, þar eru bara lúðar og reglustikur. Kæri



lesandi, þú ert á bestu árum lífs þíns. Njóttu, farðu í partí, haltu partí og rúntaðu með nýju fólki daglega. Veiran er seinni tíma vandamál. Svo, kæri lesandi, ef þú hefur gaman af mótmælum, þá geturðu endilega mótmælt aðgerðum stjórnvalda á Austurvelli og neitað að taka inn bóluefni þegar þar að kemur. Hver þarf bóluefni anyways?

Eins og sést eru þetta grjótharðar sóttvarnavarnir fyrir alla uppreisnargjarna. Lokaorð, hlýðið ekki þríeykinu og verið í núinu. Ást og ófriður.



Af hverju er hollt að breyta um umhverfi?

✍ Penni: Elísabet Ingadóttir

Það er kannski kaldhæðnislegt að tala um það hvað skiptinám sé frábært á tímum sem þessum. Samt sem áður ætla ég að taka það aðeins fyrir. Ég hafði alltaf verið frekar spennnt fyrir því að fara í skiptinám, þangað til að ég byrjaði í framhaldsskóla. Þá fannst mér það alls ekki taka því og ég væri að missa af öllu í þessa tíu mánuði sem ég væri úti. Eins og oft áður hafði ég rangt fyrir mér. Ég tók loka ákvörðunina um að fara út þegar ég var á lokametrunum eftir löng og ströng jólapróf og fann að námið sem ég var í hentaði mér ekki. Nokkrum mánuðum síðar fékk ég samþykkt og örfáu-um vikum eftir það var ég komin með fjölskyldu á Ítalíu. Ég var í rauninni ekki byrjuð að móttaka þetta allt og þegar vinir mínir sögðu að ég væri svo hugröck botnaði ég ekkert í því. Mér

fannst þetta í raun bara spennandi og mikið ævintýri. Það sem ég lærði mest á þessum tíu mánuðum var á sjálfa mig, klisju-legt já en það er satt. Ég þurfti í fyrsta skiptið að standa á eigin fótum og taka eigin sjálfstæðu ákvarðanir. Mesta áskorunin var þó að reyna að tjá mig fyrst um sinn þar sem fáir sem engir tala ensku, hvað þá íslensku. En þökk sé því lærði ég ítölskuna hratt og örugglega og kynntist loksins fóstur fjölskyldunni minni og vinum mínum vel og innilega. Ég upplifði ýmislegt og var dvölin ekki alltaf dans á rósum. Allskyns tilfinningar, söknuður, spenna og annað sem ég hafði aldrei nokkurn tímann upplifað jafn sterkt og þegar ég var úti. Það kenndi mér samt að kunna betur að meta fjölskyldu og vini sem voru heima. Ég tók upp á því að skrifa bréf til bæði fjölskyldu og vina og fékk nokkur

skrifleg svör til baka sem mér þótti afar vænt um. Vinirnir sem ég eignaðist úti, ítalskir sem og aðrir skiptinemar urðu einir af mínum bestu vinum í dag og hef ég passað að heyra reglulega í þeim, óska þeim til hamingju með afmæli og svo framvegis.

Þegar ég kom heim hafði lítið sem ekkert breyst, ekki mikið miðað við alla þá ómetanlegu lífsreynslu sem ég hafði upp-lifað síðustu tíu mánuði. Fyrst um sinn var fólk mjög spennnt að heyra ferðasögu og hvort að það hafi ekki verið ógeðslega gaman hjá mér. Jú það var ógeðslega gaman en það er ekki það eina. Vegna þessa fann ég mig knúna til þess að skrifa þessa stuttu grein og vonandi hefur einhver sem er kannski á svipuð-um stað og ég var fengið ágæta hugmynd um ævintýri og erfiði skiptinemans.

Mér líður stundum eins og ég geti ekki meir. Hvernig veit maður hvort maður sé þunglyndur en ekki bara leiður? Hvað get ég gert ef að fyrrverandi kærastinn minn setti myndir af mér á netið? Er ekki fáránlegt að líða illa þótt það sé kannski ekkert augljóst að? Er í lagi að tala við ykkur ef það ekkert sérstakt vandamál, ef maður er bara einmana? Er hættulegt að skerfa sig þótt það sé bara grunnt? Ég vil bara hætta en ég veit ekki hvernig ég hætti. Er hægt

Það er nóg að byrja á

hæ

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



Við erum alltaf til staðar

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

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

Hlaðvarpið: Já OK

Fjölirnir Gísla og Vilhelm Neto halda uppi hlaðvarpinu Já OK. Þeir ræða um skrítn og skemmtileg málefni úr íslenskri sögu, aðallega það sem er ekki í sögubókunum. Hlaðvarpið Já Ok er samt mest grín og léttur fróðleikur.

✍ Pennin: Elís þór Traustason

Viljið þið kynna ykkur?

Fjölirnir: Ég heiti Fjölirnir Gíslason, leikari, hlaðvarpari, rafvirkir, ljósaönnuður.

Villi: Ég heiti Villi, er leikari, grínisti og dagskrárgerðarmaður

Hvernig kom hugmyndin að þessu hlaðvarpi?

Villi: Ég var einhvern tímann að tala um við Fjölni að mig langaði að gera þátt um skrítna, íslenska hluti í íslenskri sögu. Mér fannst líka skemmtilegt concept að einn sé að útskýra og hinn sé að læra, eins og í Stuff You Should Know. Það er góð leið til að læra hlutina sjálfur. Við ákváðum að kýla á það og tókum upp tvo prufuþætti sem við sendum á RÚV Núll. Svo fengum við það strax í gegn.

Uppáhaldsbáttur að taka upp?

Villi: Minn var Jörundur hundadagakonungur. Ég var búinn að vera með delli fyrir honum í smá tíma þegar við gerðum þáttinn.

Fjölirnir: Það var svaka þáttur, enda two-parter. Það var svo mikið til að tala um hann og samt að til að ná að koma þessu öllu í tvo þætti þarf að pressa þetta svo mikið saman. Það þarf að skippa hellings efni.

Villi: Mér fannst til dæmis margt skemmtilegt um uppeldið hans Jörundar en þurfti bara að skeyta framhjá því. Tala um það hvað hann var klár drengur en samt alltaf að þúkast og prakkarast, jafnvel þegar hann var krakki.

Fjölirnir: En minn, svona sagnfræðilega séð var Þorskastríðið. Mér fannst það gedveikt af því það var eins og þríleikur: Þorskastríðið 1. partur, Þorskastríðið 2. partur og svo áfram. Svo stigmagnast þetta og verður meira og meira rugl. Ómar Ragnarsson allt í einu mættur á trillubát með gjallarhorn að öskra á breska herinn. Þeir voru eitthvað að miða byssum á hann en af því við vorum í NATO gátu þeir ekkert gert. Svo var gaman að gera þætti eins og um Básendaflóðið og um flugsöguna sem eru afar pródúseraðir í hljóðmynd.

Hvað fer mikil vinna bakvið hvern þátt?

Fjölirnir: Ja, við þurfum að rannsaka, skrifa handrit, taka upp og klippa og við reynum að taka upp á sunnudögum og skila þættinum á mánudegi eða þriðjudegi.

Villi: Við erum samt ekki búnir að reikna það út svo við gefum ekki sjálfum okkur sjokk með hvað við leggjum mikla vinnu í þá. Þetta fer svo líka yfir í áhugamál, það hjálpar að við séum komnir með meiriháttar sagnfræðiáhugamál. Það léttir á hversu mikil vinna þetta er, það er alltaf gaman að fræða sig og lesa bók.

Fjölirnir: Svo fer líka eftir því hversu aðgengilegt efnið er sem maður er að skoða. Stundum tekur það dag eða jafnvel tvo daga að skrifa, svo klukkutíma að taka upp. En myndi segja allavega fimm klukkutíma að klippa.

Villi: Klippingin er böggð. **Fjölirnir:** Það er svo leiðinlegt nefnilega þegar ég er að hlusta á podcast með frábæru efni en svo er það bara tekið upp með lélegu sound-i. Þá hefur maður ekki orkuna í það að hlusta og dettur bara út.

Eitthvað viðfangsefni sem ykkur langar að taka fyrir en vitið ekki hvort þið munið?

Fjölirnir: Það er eitt núna sem mig langar rosalega að gera en ég get það ekki út af COVID. Það er hvernig dómskerfið á Íslandi var fyrst á Alþingi fyrir Siðaskiptin. Þá var bara verið að hálshöggva menn og svo um dýflissuna á Bessastöðum.

Villi: Var einmitt að senda mail á Bessa-



staði, svo við gætum verið að fara þangað á næstunni.

Villi: Væri líka gaman að gera þátt um Hegningarhúsið, þaðan kemur orðið „fara í steininn.“ Svo væri gaman að gera þátt um íslenska mynt, ég er einhver myntperri núna. Ég veit samt ekki hvort þetta væri áhugavert fyrir hvern sem er. En ég er að íhuga það.

Fjölirnir: Maður er líka oft með viðfangsefni sem maður veit ekki hvernig fólk mun fíla en það reddast einhvern veginn alltaf út af kemistriunni á milli okkar. Við treystum því bara að við náum að bulla eitthvað líka

Villi: Náum aðeins að flippa.

Fjölirnir: Stundum líka er viðfangsefnið þannig að maður nær ekkert að bulla. Eins og með stríðið á Srí Lanka. Þá verður maður að leyfa efninu að njóta sín.

Hvert fóruð þið í framhaldsskóla?

Villi: Fór í MH

Fjölirnir: FVA, Fjölbraut Vesturlands á Akranesi. Ég náttúrulega ólst upp í sveit þannig að þegar ég fór í skóla þá fór ég í stórborgina Akranes. Fattaði ekki að hugsa lengra en hefði sennilega farið í eitthvert þar sem var meira leiklistarlíf eins og MR eða MH eða Versló.

Eigið þið einhverjar góðar minningar um framhaldsskóla til að deila?

Villi: Nei. Ég er svo mikil manneskja sem lifir í minningunni, mér finnst alltaf eins og menntaskólaárin hafi verið besti tíminn eða eitthvað svona. Svo langar mig heldur ekki að segja ekki við fólk, það er líka svo stressandi að reyna að njóta alltaf.

Fjölirnir: Ég var svo mikill tossi, sko, ég stóð mig mjög illa til að byrja með en svo kikkaði þroskinn inn og ég byrjaði að læra. En ég man það svo, í útskriftinni minni, að

skólastjórinn sagðist vilja veita mér verðlaun fyrir „bestu þróunina“ fyrir framan alla, nemendur og foreldra. Það væri ekki gert í dag.

Villi: Annars myndi ég segja menntaskólaböllin. Ég hafði alltaf sjúklega gaman á MH böllunum.

Fjölirnir: Þetta eru bæði ógeðslega skemmtilegir tímar en líka alveg erfiðir tímar. Maður er svo mikið að stíga upp úr grunnskóla. Ég fór á heimavist meira að segja, það var svona eins og að flytja að heiman sextán ára.

Villi: Alveg rosa stór tilfinningaheimur.

Fjölirnir: Það er svo mikið líka af nýju dóti þarna og maður er ennþá í biðröðinni að fá bílpróf, verða áttján, verða tuttugu, mega fara í Ríkið.

Góð ráð? Eitthvað sem þið vilduð hafa gert öðruvísi?

Villi: Já, læra hafa rangt fyrir sér.

Fjölirnir: Ég held ég geti líka sagt það. Líka bara að vera óhræddur, ekki elta aðra og reyna að falla í það sem maður hélt að væri kannski kúl. Meira að segja í námi, því ég lærði rafvirkjann en hefði viljað fatta að fara frekar í leikarann strax. Ég bara þorði því ekki því ég hélt það væri leim.

Villi: Ekki alltaf reyna að vera nettur, líka.

Fjölirnir: Mér finnsy líka krakkar í dag vera miklu klárari heldur en maður var.

Hvort viljið þið pizzu í einni og hamborgara í hinni eða pizzu í báðum?

Villi: Pizzu í báðum, ég vil ekki vera að svissa á milli hamborgara og pizzu. Ég vil þá frekar vera að njóta pizzuheimsins í dag og hamborgaraheimsins á morgun. Það er of ruglingslegt að vera að blanda þeim saman.

Fjölirnir: Ég væri til í að vera með pizzu í báðum líka. Önnur væri með banana og

hin með ananas.

Ég ætla að fá þetta á hreint, pylsa eða pulsa?

Villi: Ég ætla að segja pulsa, með tilliti til dönsku sögunnar. Pylsa er náttúrulega hreinræktaðri íslenska en eins og tungumál er lifandi mál, þá finnst mér fólk detta auðveldlega í að segja pulsa. Ég heyri voða fáa segja pylsa nema það sé einhver ásetningur um það.

Trúid þið á drauga?

Villi: ég held ég svari það sama og með álfana, ég trúi ekki ekki á drauga. Ég vil ekki neita því. En ef það gerist eitthvað nógu spooky þá kannski byrja ég að trúa á drauga.

Fjölirnir: Ég myndi segja að ég trúi ekki á drauga en svo verð ég skíthræddur alltaf þegar ég er einn. Eins og þegar ég er einn upp í stúdíói, það er alltaf mjög draugalegt hérna.

Hvort myndið þið frekar vilja stóra villu í LA eða flotta íbúð í New York.

Villi: Íbúð í New York

Fjölirnir: Íbúð. Einhvern tímann ætla ég að halda jólin í New York. Bara svona með vinum.

Ef ég ætlaði að byrja hlaðvarp, hvað þyrfti ég að hafa í huga?

Villi: Vera með góða hugmynd, gott fólk með þér og svo bara kýla á það og setja metnað í það.

Fjölirnir: Við byrjuðum alltaf á að taka upp á tvær tölvur því við áttum ekki græjurnar í það. Ég keypti USB-hljóðnema og við þurftum alltaf að klappa í byrjun. Svo tók ég OD-fælana úr báðum tölvunum og stillti upptökurnar saman með klappinu. Svo er það líka að prófa sig áfram.

Ráð til nemenda varðandi fjarkennslu

Innsent efni eftir Önnu Steinsen. *Fyrirlesari og þjálfari KVAN.IS*

1. Ekki læra í rúminu! Ekki vakna á morgnana og fara í rafræna tíma í rúminu, það eru allar líkur á því að þú sofnir í tíma og heyrir ekkert og lærir ekkert. Farðu frekar fram eða í annað herbergi og lærðu við borð.
2. Settu símann frá þér þegar þú ert að læra og helst inn í annað herbergi svo þú heyrir ekki í símanum eða tilkynningum.
3. Ekki gleyma þér á samfélagsmiðlum í marga klukkutíma. Settu mörk með skjátíma. Lífið hefur upp á svo margt annað að bjóða en Instagram og Tik Tok.
4. Klæddu þig upp. Ekki vera bara í náttfötum allan daginn því það setur okkur í extra kósý fíling og þá nennum við kannski engu þann dag.
5. Þú verður að fara út allavega einu sinni á dag og hreyfa þig aðeins, þó það sé ekki nema göngutúr í kringum húsið. Farðu út að leika þér og hafðu gaman.
6. Mundu að borða hollan mat, ekki leyfa þér að borða kex í morgunmat eða gúmmípoka ef hann er til og takmarkaðu alla orkudrykki eins og hægt er, allavega eftir kl.17.
7. Farðu að sofa á réttum tíma, helst fyrir miðnætti til að ná góðri svefn-rútinu. Ekki snúa sólarhringnum við. Meiri svefn, minni kvíði, betri námsárangur og meiri hamingja !
8. Mundu að halda sambandi við vini þína, gera eitthvað skemmtilegt saman. Ekki einangra þig í tölvunni eða á samfélagsmiðlunum.
9. Ef þér líður ekki vel eða þú ert langt á eftir í náminu. Fáðu hjálp strax. Það er miklu betra að tala um hlutina og fá hjálp í stað þess að ýta á undan sér og fresta.
10. Talaðu vel til þín, eins og þú værir þinn besti vinur. Það eykur sjálfs-traust.
11. Umfram allt, haltu rútinu til að komast sem best í gegnum þetta og mundu að þetta tekur enda, vonandi sem fyrst.

KVAN býður upp á námskeið fyrir framhaldsskólanema þar sem þú lærir að byggja upp gott sjálfstraust, eflir jákvætt viðhorf til þín og annarra, lærir að setja þér markmið og ná þeim ásamt því að vinna í jákvæðum samskiptum og læra að koma fram. Frábær og skemmtileg námskeið sem hjálpa þér að ná árangri í lífinu.



KVAN
Kemur þér á flug!



EYÐA TIK TOK!

Ég heyrði í nokkrum framhaldsskólanemum um það að ef þeir þyrftu að gefa öðrum nemendum ráð um hvernig á að fara sem best í gegnum rafrænt nám á Covid tímum þá var eitt ráðið.... eyða Tik Tok! Það eru margir orðnir háðir þessum miðli. Þetta var djók en samt með alvörutón.

Framhaldsskólanemar eru í rafrænu námi sem getur verið mjög krefjandi fyrir marga en hentar öðrum betur. Hér eru nokkur ráð til að komast í gegnum rafræna námið á sem bestan hátt.

Á morgnana, í hádeginu, á hraðferð heim eða í kvöldsnaðlið...

við erum til staðar fyrir þig!

Ný og spennandi tilboð í hverri viku og alltaf girnilegt Combo tilboð sem þú getur gripið með.



Opnum snemma
lokum seint



Krambúðin

Dögurður (brunch)

 Penni: Júlíana Karitas Jóhannsdóttir

Þessa dagana er lífið frekar hversdagslegt ef að orði má komast þó svo að það sé afar óvanalegt hversdagsleik-
anum. Það er lítið í gangi og flestir eru eflaust heima heilu og hálfu dagana til þess eins að bíða og vonast eftir
því að frelsið komi brátt. Þess vegna er fátt betra en að eyða tíma með sínu allra nánasta fólki, spjalla saman
og njóta lífsins. Knúsið fær þó að bíða betri tíma og að sjálfsgöðu skal fylgja þeim reglum sem eru í gildi.
Stund með sínum nánustu getur þó gefið okkur ótrúlega mikið og við skulum reyna eins og hægt er að gera það sem
hægt er að gera.

Dögurður, sem líklega flestir þekkja sem brunch, hefur notið mikilla vinsælda síðastliðin ár enda klikkar hann
aldrei. Þetta er samblanda af morgun- og hádegisverði og því er úr nógu um að velja. Hér eru hugmyndir að dýrindis
uppskriftum sem hægt er að töfra fram og njóta með góðu fólki. Þessar eru í hollari kantinum, innihalda engan sykurl
og því þarf ekki að hafa neitt samviskubit. Hverjum finnst ekki gott að borða góðan mat?

AMERÍSKAR PÖNNUKÖKUR



Hráefni:
4 egg
2 bananar
½ tsk. kanill
¼ tsk. lyftiduft

Aðferð:
Fyrst er eggjunum er hrært vel saman og svo er stöppuðum banönum bætt við ásamt kanil og lyftidufti. Þessu er blandað vel saman og svo steikt á pönnu í nokkrar mínútur á hvorri hlið. Tilvalið er að framreiða pönnukökurnar með berjum, rjóma og sírópi.

SNICKERS HRÁKAKA ÞRIGGJA LAGA



Hráefni (botn):
1 ½ dl saltfnetur
1 ½ dl möndlur
2 msk. hnetusmjör
2 msk. kókosolía

Aðferð (botn):
Öllum hráefnunum er blandað saman í matvinnsluvél og botninnum þrýst vel í bökunarform (helst kringlótt). Svo er formið sett inn í ísskáp/frysti á meðan fyllingin er útbúin

Hráefni (fylling):
180 g döðlur
½ dl vatn við suðumark
2 msk. hnetusmjör
½ dl saltfnetur
1 tsk. vanilla (má sleppa)
1 msk. kókosolía



Aðferð (fylling):
Döðlurnar eru settar í skál og soðnu vatni hellt yfir. Hin hráefnin eru sett í matvinnsluvél ásamt döðlunum eftir að þær hafa staðið í eina til tvær mínútur. Þessu er öllu maukað saman og svo er fyllingunni hellt í bökunarformið, yfir botninn. Formið er sett inn í ísskáp/frysti þar til kakan er orðin stíf í gegn.

Hráefni (súkkulaðikrem):
100 g suðusúkkulaði
1 ½ msk. kókosolía

Aðferð (súkkulaðikrem):
Kókosolían er brædd í pott og súkkulaðinu hrært saman við. Þegar súkkulaðiblandan er orðin þykk er henni hellt yfir kökuna sem er aftur sett inn í ísskáp/frysti þar til hún er stíf í gegn.

SPELTBRAUÐ



Hráefni
5 dl spelt/heilhveiti
1 dl graskersfræ
½ dl hörfræ
½ dl sólblómafræ
1 ½ dl hafnar
1 msk. lyftiduft
1 tsk. olía
1 tsk. sítrónusafi
3 dl grísk jógúrt/ab-mjólk
2 – 3 dl. vatn
Ögn af salti

Aðferð:
Ofninn er stilltur á 180°, blástur. Svo er öllum hráefnunum nema vatninu blandað saman og vatninu bætt við smám saman. Deigið á að vera í þykkari kantinum en það á samt að vera hægt að hræra án of mikils afls. Næst skal smyrja brauðform með olíu eða smjöri og deiginu er hellt ofan í. Brauðið á að bakast í um það bil 45 mínútur en það fer allt eftir gerð og gæðum ofnsins. Fínt er að kíkja á brauðið eftir 35 mínútur, stinga þrjóni ofan í það og sjá hvort að deig festist á þrjóninum. Ef ekki þá er brauðið tilbúið.

HUMMUS



Hráefni:
350 g (ein krukka) kjúklinga-
baunir
1-2 pressuð hvítlausrif
1 tsk. sjávarsalt
4 msk. sítrónusafi
1 dl vatn
½ dl vatn
40 g tahini
½ dl ólífuoía
3 msk. sólþurrkaðir tómatar

Aðferð:
Kjúklingabaunirnar, hvítlaukurinn og sjávarsaltið er blandað saman í um hálfa mínútu matvinnsluvél og svo er sítrónusafa og vatni bætt við og blandað í sama tíma. Því næst er tahini blandað saman við og ólífuoíunni hellt rólega ofan í meðan vélin er í gangi. Loks eru sólþurrkuðu tómatarir settir út í vélina. Svo er að smakka og athuga hvort það megi bæta einhverju við eða ekki.

BOOZT

Hér eru þrjár hugmyndir að þeytingum sem tekur enga stund að gera. Hráefnunum er einfaldlega skellt í blandarann og voilà. Það er alveg óhætt að prófa sig áfram og skipta út einhverju af hráefnunum ef þau eru ekki til. Svo er bara að smakka til og bæta við ef þess þarf.

Berja
3 msk. grísk jógúrt
Handfylli af (frosnum) jarðarberjum
Handfylli af (frosnum) hindberjum
Handfylli af (frosnum) bláberjum
1 msk. chiafræ
1-2 dl vatn/mjólk

Morgun
4 msk. grísk jógúrt
Hálfur banani
1 msk. hnetusmjör
Handfylli af frosnu mangói
3 msk. haframjöl
1 msk. hörfræ
1-2 dl vatn/mjólk

Grænn
Lítill (frosinn) banani
Handfylli af frosnu mangói
Handfylli af spínati
1 msk. hörfræ/chiafræ
1-2 dl vatn/mjólk



EGGJAHRAERA



Hráefni:
4 egg
¼ dl mjólk
50 g beikon eða skinka
Ólífíuolía
Rifinn ostur að vild
Salt og pipar
100 g spínat (má sleppa)
Hálf paprika

Aðferð:
Eggjunum og mjólkinni er pískað saman og kryddað með salti og pipar. Beikonið eða skinkan er steikt á pönnu upp úr olíu og svo tekið til hliðar. Um helmingur eggjahærunnar er sett á pönnuna og steikt þar til hræran er orðin föst um sig og þá er helmingnum af beikoninu/skinkunni, spinati, papriku (söxuð) og rifnum osti bætt ofan á. Svo er eggjahræran brotin í hálfmána og borin fram svoleiðis. Þetta er endurtekið aftur með hinn helminginn.



Háskólanám erlendis á sviði skapandi greina

Lingó er vottaður umboðsaðili á Íslandi fyrir alþjóðlega fagháskóla víða um lönd; Á Englandi, Skotlandi, Þýskalandi, Ítalíu, Spáni, Kanada og í Bandaríkjunum. Nám í slíkum skóla er einstakt tækifæri til að kynnst suðupotti hugmynda, stefnum og straumum víða að úr heiminum. Aðstaða og umhverfi er eins og best gerist og kennarar eru reyndir fagmenn og sérfræðingar. Nám erlendis í hönnun, miðlun, sjónlistum, stjórnun, sviðslistum, tísku, ferðaþjónustu eða viðskiptum, opnar einnig möguleika á að hitta „réttu“ fólkið og komast áfram á alþjóðlegum markaði.

OPIÐ
fyrir umsóknir

lingo
MÁLAMÍDLUN

Út með ruslið

✂ Saga eftir Heklu Maríu Arnarsdóttur, sigurvegara smásögukeppnarinnar okkar.

Lyktin er komin aftur. Minnir helst á myglað kjöt. Ég fer út með ruslið bráðum.

Ég kveiki á katlinum og mæli kaffið. Samt ekki í nema hálfá könnu. Ég splæsti í góða kaffið í vikunni en ég tími ekki að klára það strax. Eþjópíska kaffið sem fæst bara í litlu búðinni í Laugardalnum. Formalað, því miður, enda hef ég ekki pláss fyrir kaffikvörn. Ég helli upp á og sætur ilmurinn fyllir litla herbergið. Þetta ætti að halda myglufýlunni í skefjum.

Ef ég bara ætti kaffikvörn. Eða almennilegt eldhús ef út í það er farið. Það er varla að ég komi rúmi og kommöðu inn í þessa kompu svo drauma eldhúsið verður að biða betri tíma. Í bili er það hitaketill og lítill örbylgjuofn úr góða hirðinum.

Ég halla mér aftur í skrifborðsstólnum. Kaffibollinn í annarri hendinni og dags gamall moggi í hinni. Gamla konan á hæðinni fyrir neðan, sú sem leigir mér þetta herbergi, lætur mig alltaf fá hann eftir að hún hefur lokið sér af. Ég kemst í gegnum fyrstu síðurnar áður en skruðningarnir byrja fyrir utan. Eitt tekur við af öðru. Loksins búinn að losna við lyktina og nú þetta. Fjandans nágrannar alltaf með vesen.

Ég fylgist með í gegnum skráargatið og reyni að koma auga á nýju stelpuna. Tveir strákar basla við að koma rúmi inn um dyrnar hinum megin við ganginn. Á eftir þeim kemur stelpan með skrifborðsstól í fanginu.

Ég sá hana seinast þegar hún kom að skrifa undir. Litlu vitleysingurinn hugsaði sig ekki um tvisvar. Hún sá kaffihúsið á horninu, útsýnið útum þakgluggann og leiguverðið gerði útslagið. Engar spurningar nema: Hvenær get ég flutt inn?

Hún er þriðji leigjandinn á árinu. Þær eru svo sem allar eins. Litlar, ljóshærðar háskólastelpur sem gefast upp á morgunumferðinni. Liggur endalaust á að flytja inn sem fyrst en hverfa svo fyrirvaralaust eftir nokkra mánuði. Alltaf einhver að flytja inn eða út hérna. Og ég fæ aldrei frið.

Dagurinn fer í þetta. Ég hef auga með mannaferðum og reyni að kynnst nýja nágrannanum eins og ég get. Ég læt vera að fara fram. Þá þarf ég að kynna mig fyrir henni og vinum hennar. Þeir staldra við eftir að allt er komið upp stigann. Skrúfa saman húsgögnin á meðan stelpan snýr sér að baðherberginu í sameigninni.

Þá liggur við að ég fari fram. Hún ræðst miskunnarlaust þangað inn með ruslapokann að vopni. Hendir öllu sem

henni mislíkar og bölvur sóðaskapnum. Ef hún væri ein hefði ég sennilega skipt mér af henni. Sagt henni að gjöra svo vel og láta baðmottuna mína vera. En strákarnir eru enn þá þarna. Ég fer ekki að vesenast í þeim.

Það er farið að dimma þegar þau koma sér út. Stelpan er þá búin að fara eins og heilagur hreinsunareldur um baðherbergið. Það eru varla ummerki um að nokkur hafi notað það. En í það minnsta er ilmvatnslyktin frammi svo yfirþyrmandi að ekkert þeirra tók eftir myglufýlunni.

Það kom ekki til greina að ég færi út með ruslið með þau þarna á vappinu. Ég skýst út með þetta eftir miðnætti. Þá ætti ég að sleppa við að mæta einhverjum.

Þetta er ekki hægt. Nýja stelpan hefur ekki verið hér í mánuð og ég er kominn með upp í kok. Það er aldrei friður fyrir þessari. Hún kemur og fer á öllum tímum. Vaknar ekki fyrr en um hádegis og er aldrei minna en klukkutíma inni á baði. Svo er það annar klukkutími á kvöldin áður en hún fer út. Síðan vakna ég milli fjögur og fimm þegar hún staulast upp töppurnar, ælir inni á baði og skriður inn til sín.

Svo eru það lætin í henni. Það hefur ekki verið þögn hérna í staka sekúndu síðan hún flutti inn. Alltaf einhverskonar tónlist í gangi eða útvarpsþættir sem taka aldrei upp á neinu gáfulegu. Í kvöld heyrir mér það verra djass en ég get ekki verið viss í gegnum veggina. Það er þó skárri en margt annað sem hún hefur tekið upp á.

Kvöldið liður án þess að ég velti henni mikið fyrir mér. Sjaldgæfur friður þessa dagana. Svo kemur að því að djassinn hættir, eitthvað annað tekur við og hún hækkar í látunum. Lagið kanast ég við úr útvarpinu en hávaðinn er ærandi. Enn verra er þegar hún byrjar að syngja með og ekki er sú lagvissasta. Þetta gengur ekki lengur.

Ég bið þangað til ég heyri í henni fara. Ef henni er treystandi fyrir einhverju þá er það að koma ekki heim fyrr en sólin kemur upp aftur. Ég opna rífu á hurðina mína, heyri í útidyrhurðinni niðri skellast og fer fram á gang.

Ég nota gamalt bókasafnskort til að opna hurðina hjá henni. Ráð sem gamla konan kenndi mér einu sinni þegar ég læsti lyklana mína inni. Það hefur enginn skipt um lása hérna uppi síðan byggingin var reist svo þetta virkar á allar hurðirnar.

Hún má eiga það að hún er snyrtilegri en stelpan á undan henni. Það er búið um rúmið og föllbleikt rúmteppi dregið yfir. Úti í horni er blómapottur en blómið er greinilega plast. Svo er skrifborðið hennar laust við allt drasl en það kemur ekki á óvart. Ef hún er námsmaður yfir höfuð geri ég ráð fyrir að bækurnar séu ekki hennar fyrsta forgangsatriði.

Ég virði herbergið fyrir mér. Eldhúsaðstaðan hennar minnir á mína fyrir utan bauk af instant sem kemur í staðinn fyrir kaffi könnu.

Þá fýkur virkilega í mig. Þessar stelpur eru allar eins. Vilja bara fá koffínið en engin hefur fyrir því að hella upp á almennilegan bolla. Að fólk skuli ekki hafa metnað fyrir neinu lengur.

En ég kom víst ekki hingað til að skipta mér af kaffi venjum stelpurnar. Stærðarinnar hátalari stendur við endann á rúminu. Þrátt fyrir lætin verð ég að viðurkenna að þetta er ágætis gripur. Marshall hátalari eftir klassíska sniðinu. Brún og gyllt litasamsetningin minnir á betri tíma. Tíma sem hún man ekki eftir.

Ég fálma með annarri hendinni eftir bakhliðinni og finn rafmagnssnúruna. Tek hana úr sambandi og dreg fram eldhússkærin mín. Ég klippi á þar sem snúran mætir hátalaranum. Ysta lagið klofnar við fyrstu tilraun. Nokkrar atrennur í viðbót og snúran hangir saman á örfaum vírum. Því næst geng ég frá öllu eins og það var, sting snúruleifunum aftur í samband og læt mig hverfa. Þetta ætti að halda henni í skefjum... í bili.

Þögnin dugir í nokkrar vikur. Stelpan virðist öll hafa róast við þetta inn-grip mitt. Hún kemur minna heim og þegar hún er hérna þá fer minna fyrir henni. Í fyrsta skiptið í tæpan mánuð fæ ég smá vott af frið. En ekkert varir að eilífu.

Ekki löngu eftir að ég losaði okkur við hávaðann sé ég hana dröslast upp með nýjan hátalara í fanginu. Þessi er að vísu minni en ég efast ekki um að hann skili sínu í hennar eilífu herferð gegn ró og næði.

Með tilkomu nýja hátalarans er eins og ýtt hafi verið á takka. Allt sem hafði breyst seinustu vikurnar hverfur aftur í fyrra horf. Hún fer aftur í gömlu stundatöfluna. Vekjaraklukkan í gang þegar ég er að fá mér hádegismat. Læsir sig inni á baði þegar ég ætla að vaska upp. Ut um dyrnar þegar ég reyni að sofna og inn með látum löngu áður en ég vil vakna.

En í þetta skiptið bið ég ekki eins lengi. Ég er búinn að átta mig á því að þetta er ekki að fara að skána.

Eins og seinast bið ég fram á kvöld og læt til skara skriða þegar hún er farin. Nýi hátalarinn er á skrifborðinu hennar þegar ég kem inn. Það er engin rafmagnssnúra á þessum en ég verð hvort eð er að senda skýrari skilaboð. Ég tek hann upp með annarri hendi og grýti honum í gluggann af öllum kröftum. Rúðan mölvast, hátalarinn svífur úr augnsýn og ég fæ aftur að vera í friði.

Það er, þangað til hún kemur heim um nóttina. Klukkan er farin að ganga fimm og sólin farin að láta sjá sig. En það stoppar ekki litla helvítið. Ég vakna fyrst þegar hún reynir að opna hurðina inn til mín. Hamast á húninum eins og enginn sé morgundagurinn þangað til hún áttar sig loksins. Ég er nánast sofnaður aftur þegar hún opnar rétta hurð en þá er allur friður úti.

Hún öskrar og gargar eins og brjálæðingur. Ákallar guð og skrattann og allt þess á milli. Síðan heyri ég í hurðinni skella aftur. Hún er enn frammi á gangi og mér heyrir hún vera grátandi. Ég stand upp og legg eyrað upp að hurðinni. Ef ég þarf endilega að vera á fremsta bekk get ég allt eins fylgst með sýningunni.

„Hæ ... þetta er ég,“ segir hún en kemur varla orðunum upp. „Það var ... það er einhver ... þú verður að koma...“

Þá fer röddin að fjarlægjast. Ég heyri fótatak í stiganum og síðan skellinn í útidyrhurðinni.

Ég hef gefist upp á að sofa. Í staðinn helli ég upp á kaffi og kem mér fyrir í skrifborðsstólnum. Ég fer að hugsa um næstu skref varðandi stelpuna. Ég hef nú þegar þurft að þola hana hálfum mánuði lengur en þá seinustu. Ég hlít að geta losað mig við hana bráðum.

Ég legg aftur við hlustir þegar ég heyri í einhverjum koma upp stigann. Þrjú... nei! Tvö saman. Eftir því sem þau nálgast verður kjökrið í stelpunni greinilegra.

„Ertu viss um að það hafi engu verið kastað inn?“ Spyr stráksrödd.

Ég fer að hurðinni og virði hann fyrir mér í gegnum skrárgatið. Þetta er annar þeirra sem hjálpuðu henni að flytja inn. Sá lágvaxnari. Hún getur ekki verið hrædd fyrst hún hringir í þessa renglu.

„Kastað inn um glugga á fimmtu hæð? Hvernig á það að vera hægt?“

„Það veit ég ekki,“ tautar hann. Ég býst við að hann sé ekki sáttari en ég að vera vakinn á þessum tíma nætur.

„Dróni kannski.“

„Ég er ekki að búa þetta til. Það var einhver inni hjá mér!“

Hún opnar hurðina og ég missi útsýnið þegar þau ganga inn. Þau muldra eitthvað sín á milli en ég næ ekki nema staka orði þangað til þau koma aftur fram á gang. Þá er hann komin með handlegginn utan um hana. Svo það er þá þannig.

Eftir þetta sést ekki mikið meira af henni. Eigandinn kemur til að gera við gluggann og skipta um lás. Annad en það verð ég ekki var við neinar mannaferðir.

Það eru liðnar tæpar tvær vikur þegar hún lætur aftur sjá sig. Ég velti fyrir mér hvað þurfi að gerast til að þessi flytji út en kæri mig ekki um að fá svar við því. Þetta er komið gott hjá henni. Hún fer ekki að ónáða mig eða neinn annan framar. Ég sé til þess.

Það er liðin vika þegar ég heyri næst í mannaferðum frammi á gangi. Það er full snemmt fyrir nýjan leigjanda hefði ég haldið. Venjulega liður allavega mánuður á milli þeirra.

Í gegnum skrárgatið sé ég eigandann og með honum strákinn sem kom um daginn. Litlu rengluna sem stelpan hafði hringt í.

„Takk fyrir að hleypa mér inn. Þetta er bara svo ólíkt henni að hverfa svona.“

„Minnta málið. Ég er ekki vanur að gera svonalagað en eftir atvikíð þarna um daginn þori ég ekki öðru. Svo hef ég ekkert orðið var við hana sjálfur. Annars hefði ég viljað að við hringdum á lögregluna sem fyrst.“

Ég hefði mátt vita. Ég sá hvolpa augun í honum frá fyrsta degi. Að sjálfsögðu kemur litli kjölturakkin að leita að tikinni sinni. Ég vona bara að hann verði ekki með neitt vesen.

Á meðan eigandinn leitar að lyklinum lítur strákurinn í kringum sig. Hann virðir fyrir sér hurðina mína og mér finnst hann næstum því sjá mig í gegnum skrárgatið. Síðan segir hann eins og upp úr þurru:

„Þú hefur aldrei viljað gera neitt í lyktinni hérna? Hún er alveg að fara með mig.“

„Það er lítið hægt að gera í svona gömlum byggingum. Annars er hún ekki alltaf svona slæm. Það er eins og hún komi og fari.“

Það er svo sem rétt hjá stráknum. Þessi virðist lykta meira en sú seinasta. Ég fer út með ruslið bráðum.

Af hverju eigum við að láta það ganga?

✂ Penni: Ísöld Saga Karlsdóttir

Flest höfum við ábyggilega orðið vör við auglýsingaherferð stjórnvalda og atvinnulífs þar sem fjögurra manna hljómsveit spilar lag um að láta það ganga.

En hvað er það eiginlega sem við eigum að láta ganga og hvers vegna?

Blaðamaður Framhaldsskólablaðsins ræddi við aðila sem standa á bakvið herferðina til að skilja út á hvað allt þetta gengur.

„Herferðin gengur út á að fá fólk til að skilja hvers vegna það skiptir máli að við eigum viðskipti við fyrirtæki á Íslandi, en verslum t.d. ekki bara á netinu frá útlöndum, sérstaklega núna í heimsfaraldrinum,“ segir Þóranna K. Jónsdóttir, markaðs- og kynningarstjóri SVÞ, sem er eitt af þeim samtökum sem standa að herferðinni ásamt stjórnvöldum. „Það hefur væntanlega ekki farið framhjá neinum að þessum faraldri fylgir kreppa, fólk er að missa vinnuna, fyrirtæki eru að loka o.s.frv. og herferðin minnir okkur á að við getum öll gert okkar til að bæta úr því, með því að hugsa um hvar við eyðum peningunum okkar.“

Þar sem við lærum ekki öll hagfræði, hvorki á grunnskóla eða framhaldsskóla, er ekki víst að við áttum okkur öll almennilega á því hvernig þetta virkar. Blaðamaður gróf



þess vegna betur ofan í það svo að við getum öll áttað okkur betur á því hvað átt er við með herferðinni. Einfalt dæmi, sem við getum flest samsamað okkur við, útskýrir þetta ansi vel.

Ef að við förum í fataverslun hér á Íslandi og kaupum okkur föt, þá verður heilmikið af þeim peningum sem við borgum fyrir fötin

eftir hérlandis, og býr til meiri peninga fyrir þjóðina. Hinsvegar, ef við kaupum fötin t.d. á netinu frá erlendum aðilum sem senda þau beint hérna heim, þá verður lítið sem ekkert af peningum eftir og býr til lítið sem ekkert fyrir þjóðina.

OK, segjum að þú kaupir sömu erlendu

peysuna annars vegar á netinu erlendis frá og hinsvegar í innlendri verslun. Þegar þú kaupir peysuna frá útlöndum í gegnum netið fara peningarnir beint í vasana á erlendum framleiðendum og söluaðilunum í útlöndum sem selja þér peysuna. Ekki nóg með það að allur peningurinn fer bara til útlanda að þá ertu einnig að með hlutfallslega hærri flutningskostnað fyrir einn lítinn böggul sem inniheldur bara peysuna þína. Kolefnisfótsporíð þitt verður einnig mun meira við þessi kaup. Hinsvegar ef þú kaupir þessa sömu peysu úr innlendri verslun fer hluti af verðinu í að borga starfsfólkinu hér á landi laun. Þau fara svo t.d. út að borða fyrir launin sín, sem skapar störf á veitingastaðnum og svo koll af kolli. Ekki nóg með það heldur fer skattur til ríkisins, bæði af verðinu á peysunni (virðisaukaskattur) og af launum sem verið er að greiða. Þeir peningar fara í ríkissjóð og borga m.a. fyrir menntakerfið okkar og heilbrigðiskerfið. Þannig er þetta allt partur af sama kerfinu og það er mikilvægt að láta þetta kerfi ganga. Og þetta er ekki allt. Flutningskostnaðurinn fyrir hverja peysu verður mun lægri vegna stærðarhagkvæmni við að flytja inn meira í einu og kolefnisfótsporíð verður hlutfallslega lægra. Þarna sérðu að það er mikilvægt að við látum það ganga, fyrir okkur öll.

Smákökur!

Nú þegar að jólin eru rétt handan við hornið er tilvalið að byrja á einhvers konar jólabakstri, er það ekki? Það er að segja ef þú ert ekki nú þegar byrjuð/byrjaður. Eitthvað þurfum við svo sem að gera til þessa að lífga upp tilveruna þessa dagana, eða mér finnst það allavega. Hérna eru þrjár smáköku uppskriftir sem ég lofa að eru sumar af bestu kökum sem þú munt nokkurn tíman smakka. Svo finndu þér góðan féлага, vin/vinkonu, ömmu, afa eða bara einhvern eða vertu bara ein/nn og búðu til góðar stundir... og smákökur.

 Penni: Ísold Saga Karlsdóttir

SÚKKULAÐI, SÚKKULAÐI, SÚKKULAÐI... KÖKUR

Ef þú tókst ekki eftir því eru þessar kökur með súkkulaði... nóg af því. Frábærar smákökur sem að þú munt líklega klára áður en þú verður búin að finna box fyrir þær.

- Hráefni:**
- 230 g púðursykur
 - 125 g smjör (við stofuhita)
 - 2 egg
 - 190 g hveiti
 - ½ tsk salt
 - 1 tsk matarsóði
 - 2 tsk vanilludropar
 - 500 g súkkulaði, saxað

Aðferð:
Hítið ofninn í 180 ° C.
Saxið súkkulaðið.
Blandið öllu hráefninu saman í hrærivél og látið hrærivélina hnoða vel.
Setjið skálina með deiginu í frystinn í u.þ.b. 10 mínútur svo það sé þægilegra að vinna með deigið.
Takið deigið úr skálinni og hnoðið vel á hreinu borði. Næst takið góða lúku af deigið og búið til litlar kúlur, setjið á plötu og ýtið þeim létt niður.
Kökurnar eiga svo að bakast í 180 ° C í 10 mínútur.
Eftir að kökurnar eru búnar í ofninum er tilvalið að leyfa þeim að standa í einhvern tíma og kólna áður en það er byrjað að borða þær.

SÚKKULAÐIBITAKÖKURNAR HENNA ÖMMU DÍSU

Í minni fjölskyldu er mjög ólíklegt að jólin komi nema að amma Dísa hafi boðið í kakó og smákökur. Þessar smákökur eru einu af þeim bestu smákökum sem ég hef fengið „ever“. Og fannst mér því tilvalið að skella þessari uppskrift á þennan lista. „Enjoy!“

- Hráefni:**
- 1 bolli (300 g) smjör (við stöfuhita)
 - 1 bolli sykur
 - 1 bolli púðursykur
 - 2 egg
 - 1 tsk matarsóði
 - ½ tsk salt
 - 1 bolli kókosmjöl
 - 250 g saxað súkkulaði
 - 3 bollar hveiti

Aðferð:
Hítið ofninn í 180 ° C.
Hrærið saman egg, smjör, sykurinn og púðursykur. Svo næst hrærið við restinni af innihaldinu.
Næst búið þið til litlar kúlur og ýtið létt á þær og myndið smákökurnar þannig
Kökurnar bakast í rúmlega 15-20 mínútur í ofninum.



Hvað segir uppáhalds veðrið þitt um þig?

Hver er ekki íhaldsmaður? Þegar kemur að skoðunum okkar til okkur sjálfra hefur fátt breyst milli kynslóða. Erfitt er að nefna eina unga manneskju sem ekki er að kljást við sömu spurninguna: „hver er ég?“ Sem betur fer býður nútíminn upp á tæki og tól sem segja þér hver þú ert. Verði þér að góðu! Því hér finnst einmitt tæki sem bindur enda á tilvistarkreppu þína.

Veltu fyrir þér hvert uppáhalds veður þitt er. Finndu efnisgreinina sem kemst næst því veðri. Lestu efnið og farðu.

~~Embla~~ Penni: Embla Waage

Logn, heiðskýrt og hlýtt:

Er þetta raunvörulega uppáhalds
veðrið þitt eða heldur þú að það sé
réttta svarið? Að sjálfsögðu eru íslensku
sumardagarnir yndislegir og geyma
hjartnæmar minningar úr barnæsk-
unni. Þó munu sumrin aldrei fela bull-
andi fullkomnaráráttuna þína sem er
farin að virka varnaleg. Öttastu ekki
sjálfð!

Grenjandi rigning, grátt og skýjað:

Líkja má aðstæðum þínum við ána-
maðkana sem rembast við að renna
yfir malbikið. Leitandi af öryggi sem
þeir aldrei munu finna. Ef þetta veður
höfðar til þín finnast nefnilega aðeins
þrír möguleikar: 1. Þú ert löt/latur, 2.
Þú ert þunglynd/þunglyndur eða 3. Þú
ert bæði. Á meðan þú situr inni skolest
skömmin úr loftinu og rennur niður í
holræsis. Auk þess hefur þú öndvegis
ástæðu til þess að halda þér inni!

En á yfir í raunveruleikan; rigningin táknar frelsi. Væri ekki skynsamlegt að stíga út fyrir hússins dyr? Maður spyr sig.

Steikjandi sólbaðshiti og rakt loft:

Fólki stafar ógn af þér og ekki af ástæðulausu. Hreinskilni þín kemur fólki siendurtekið að övörum og veitir þeim óþægilega innsyn í sitt eigið sálarlíf. Þú ert með drauma svo stóra að þú þorir ekki að velta þeim fyrir þér. Í staðin lætur þú sem ekkert skiptir big máli. Við deyjum öll einn daginn!

Enn vantar þó eitt lit þess að leikþáttur þinn verði sannfærandi; almenna skynsemi þegar viðkemur viðskiptum. Engu skiptir þótt slíkin flokkast sem „tíská“. Þú átt aldrei að borga tugi þúsunda fyrir stuttermabol. Sérstaklega ekki ef hann er hvítur með álímdu, svörtu vörumerki. Engin afsökun finnst fyrir þessari heimsku; jafnvel þótt þú sért að skipta yfir á málabraut. Ekki kyssa ömmu þína eða afa næst þegar þú hittir þau. Ég veit að samband þitt við annað hvort þeirra er óþægilega náð, en þú vilt ekki smita þau.

Haglél og rok:

Engin segir þetta. Þú ert Satan endurrisinn.

Þrumuveður, eldingar og svartur himinn:

Þú hefur svindlað á hverju einasta prófi sem þú hefur tekið síðan í níunda bekk og nú kanntu ekki að læra. Ég vil afsaka hvað þetta kom upp snemma en þú þarft að taka þig taki! Þótt fjarnámið hafi gert litla leyndarmálið þitt hlægilega auðvelt fékkstu ekki tækifæri til að njóta þess. Þú lifir fyrir skóla-böllin og hefur farið þrjár vísir í söttkví sökum annarra „veisluhald“. Margt gengur rangt í þínu lífi þessa stundina. Ég vildi óska þess að hér væri ræða videiandi. Í staðin gef ég þér eitt ráð: hættu að tala við pabba þinn.

Snjókoma, birta og ró:

Æska þín einkenndist af hlýju og ástúð og þú finnur til þakklætis enn í dag þegar þú lítur aftur. Þú vildir óska þess að þú gætir upplifað hátiðarhöldin aftur. Alveg eins og þau voru áður. Í dag virðist alltaf eitthvað vanta í reikninginn.

Þér líður illa að tala um þetta; því aðrir eiga “miklu stærri vandamál”. Vinir þínir eru í köku, mamma þín og pabbi eru alltaf að rifast og fólk er enn að svelta í Afríku. Mundu að þú þarft ekki að skammast þín fyrir hvernig þér líður; hvort sem það er jákvæðar eða neikvæðar tilfinningar,

Í óþörfu leiðarlýsingunum benti ég á stig sem þú gast ekki staðið við. Ef þú átt erfið með að yfirfæra svæðið er það allt í góðu. Þetta eru erfiðir tímar fyrir marga. Taktu því rólega og reyndu að njóta þess sem eftir er dagsins. Þú gætir jafnvel litit út um gluggann. Hvernig er veðrið?



 Penni: Embla Waage

Ertu gæs eða býfluga? Ef þú hefur þegar velt þessu fyrir þér máttu vinsamlegast fara héðan. Þetta er staður fyrir lærdóm. Þið hin skulið undirbúa ykkur, því sjálfsþekking er einmitt gagnlegasta form lærdóms. Eins og allir vita fjallar sjálfsþekking um flokkun og hroka. Því býð ég fram flokkunarkerfi sem fjallar ekki um svefn eða vinnubrögð. Þetta er flokkun sem krefst afar lítils af ykkur og mun skila sér margfalt í ykkar samskiptum. Þessi flokkun er afar einföld; ertu gæs eða býfluga?

Er ég líkari gæs eða býflugu? Veltu spurningunni fyrir þér. Reyndu að melta hana af bestu getu. Í sumum tilfellum gæti jafnvel verið gagnlegt að gefa frá sér kvak eða suð. Reyndu að finna hvort er náttúrlegra. Ekki gefast upp! Haldið fast í taumana. Brátt kemur lausnin í ljós. Fyrst þurfið þið þó að vita; hvort er ég gæs eða býfluga? Býfluga eða gæs? Hvort sem þú ert; er ég handviss um eitt. Næst þegar þú ætlar að draga fram hjartnæma lýsingu á þínum heillandi persónuleika væri vel þegið ef þú segðir einfaldlega hvort þú værir gæs eða býfluga. Það gefur áhorfendum tækifæri til þess að bregðast við. Ef einstaklingur segir sig vera býfluga eru þau þægileg í samskiptum. Ef einstaklingur segist vera gæs stafar ógn af þeim. Afar gefandi upplýsingar að mínu mati. Með þessa vitneskju í huga vitið þið allt sem vita þarf. Ef einstaklingur segist vera gæs skulið þið ekki hlusta á óspennandi tal þeirra um áhugamál og fjölskyldu; vini og vandamenn. Hverju skiptir það ef þau svöruðu sem gæs? Nú finnst engin þörf á stjörnumerkjum, Myers Briggs eða blóðtýpum. Við höfum loks flokkað hverja manneskju í tvo skýra hópa. Samfélagið blómstrar. Ef til vill hafa þessi orð engin áhrif á þig og aðferðir þínar til þess að kynnst fólki. En þessi aðferð segir okkur að minnsta kosti meira en hvort þú sért fjárans “A eða B” manneskja.



Ertu gæs eða býfluga?

Fjar-námið

 Penni: Stefán Árni

Ég vakna snemma, svona klukkutíma áður en skólinn byrjar, fer út að skokka, kem heim, fer í sturtu og bý mér til boost. Svo sest ég við skrifborðið og mæti í fjartíma þar sem ég er með 100% einbeitingu. Eða okei, ekki alveg. Dagurinn minn er eiginlega bara algjör andstæða við þetta.

Sko, ég byrja í skólanum tíu mínútur yfir átta, þannig augljóslega vakna ég níu mínútur yfir átta. Svo tek ég upp tölvuna, opna Microsoft Teams og svara já þegar ég er lesinn upp. Fimm sekúndum seinna er ég oftast sofnaður aftur. Ég set nefnilega alltaf vekjaraklukkur fyrir fyrstu tíma dagsins, svo ég geti vaknað þegar fjartíminn sem ég var í klárast, fært mig yfir í næsta fjartíma og sofnað aftur. Um hádegisleitið er ég svo orðinn það svangur að ég fer upp í eldhús og fæ mér að borða. Oftast fæ ég mér pólur brauð og lím-on nocco. Geggjað combo. Eftir það, ef ég hef orku til þess, þá sest ég við skrifborðið mitt og reyni mitt besta að fylgjast með tímunum sem ég er í. Hins vegar enda ég oftast á tiktok og næ ekkert að fylgjast með. Ég er í MR, þannig ég þarf oft að læra fyrir próf sem er daginn eftir. Það ætti kannski að taka meðal manneskju svona háltíma, en ég, með bullandi athyglisbrest, tek mér góða fjórar klukkustundir í það. Þá er það oftast síminn sem tefur mig. Ég enda svo daginn á góðum among us leik eða netflix hámhörfi.

Svo já, þetta er ekki alveg að ganga, ég hef reynt að fylgja mínum eigin ráðum um betra fjarnám, sem ég setti fram í annari grein í þessu tölublaði en ég er ekki alveg að ná að fylgja þeim. Ég veit að kennararnir mínir og skólastjórnendur eru að gera sitt besta í þessum aðstæðum en eins og ég sagði þá er þetta ekki alveg að ganga og er ég orðinn mjög spenntur að byrja aftur í staðnámi og hef alveg útilokað þann möguleika að fara í fullt fjarnám í framtíðinni.

Skipta stjórn­mál þig máli?

 Penni: Stefán Árni

Ég er ungur og hef áhuga á stjórnmálum. Aftur og aftur heyri ég sömu þvæluna. ”Ég nenni ekkert að kjósa,” ”pólitik er boring,” ”af hverju ætti ég að nenna að kynna mér þetta?” En málið er að sama hvað þér finnst þá eru stjórnmál mikilvæg. T.d. hef ég heyrt marga samnemendur mína kvarta yfir því að menntaskóli sé nú orðinn 3 ár. Það er stjórnmálamönnum að kenna. Kannski ef að fleira ungt fólk hefðu kosið flokkana sem vildu halda framhaldskólunum í fjögurra ára kerfi, þá hefðu þeir flokkar náð völdum. Finnst þér skólastjórinn þinn leiðinlegur? Gettu hver réði hann? Stjórnmálamaður. Ertu ánægð/ur með göngugöturnar í reykjavík? Það er stjórnmálamönnum að þakka. Áttu ekki efni á sálfræðingi? Það er eitthvað sem stjórnmálamenn gætu lagað. Sama hvað þú kvartar yfir, þá getur það oft verið rakið til stjórnmála. Ungt fólk, 18-24 er með lélegustu kosningabáttöku af öllum aldurshópum, fjármála- og stjórnmálalesi þeirra er léleg og flestir nenna ekki að fylgjast með fréttum. Þetta verður að breytast. Við getum betur!



www.attavitinn.is



Frakkar á Flakki

✍ Penni: Embla Waage

Frakkar eiga það til að flakka og þá sérstaklega þessi. Hvernig vitum við að hér sé um hreinræktaðan og veluppalinn Frakka að ræða? Nú, hann segir okkur það auðvitað. Að þessu sinni ferðast hann einsamall um stræti Reykjavíkur og talar hvorki við vegfarendur né gallíska hana. Þess í stað má, með mikilli nákvæmni, greina nokkur atriði sem benda á að móðurmál hans samanstendur af óskiljanlegum kokhljóðum. Í fyrsta lagi er hann í síðum, sorglega gráum Frakka sem snertir við ökla hans. Auk þess er hann á hjóli. Rauðu hjóli. Hver sem er getur fyllt í þessi viðmið. Þó, er eitt eftir sem slær hinum gersamlega út af laginu. Fremst á hjólinu er fléttuð karfa sem heldur baguette-brauði í prísund sinni.

Frakkar geta líka verið skemmtilegir. Þessi er með bréfaaklemmu í vasanum. Þar sem hann þekkir enga aðra Frakka en foreldra sína (og neitar að sjálfsgöðu að tala við einstaklinga af skítugu ættinni) getur hann einungis hrekkst þau tvö. Ótrúlegt að þau hafi ekki ákveðið að gera sig reiðubúin 31. mars. Brellur hans voru *undraverðar*. Í fyrra sneri hann öllum bókunum í bókahillunni öfugt og árið þar áður þóttist hann vera með heilaskaða. Þetta ár yrði þó öðruvísi. Það yrði ekki undravert, heldur *stórfenglegt*.

Fyrir framhaldið er mikilvægt að þið þekkið helsta eiginleika föður Frakkans; hann var einfaldur maður. Engin leyndarmál, engin áhugamál og engin millimál. Eftir þrjár máltíðir og átta klukkustundir af starfi sem han ber enga virðingu fyrir sest hann niður og horfir á tennis. Þessi rútína er hvernig hann kys að lifa lífinu. Ótrúlegt hve mikill lífsvilji hans er í dag.

Síðan Frakkinn var lítill snáði hefur aðeins ein regla verið föst í húsi foreldra hans: ekki fara inn í skrifstofuna. “Pabbi er að vinna,” “Þú mátt gera hvað sem þú vilt, nema að koma nálægt

skrifstofunni,” “Mon dieu! Ekki koma nær!”. En nú var hann stór strákur, 48 ára gamall. Hann var því með hljóðupptöku af sér að segja: “Pabbi! Pabbi! Papa! Papa!” og stillti það á endurtekna lykkju. Hann kom því fyrir í fatahenginu fyrir mörgum vikum síðan. Þetta átti sér stað þegar Frakkland vann Írland í einhverri íþrótt (tennis?). Nú vantaði einungis snæri, límband og aðra bréfaaklemmu til að hengja þetta í vinstra horn skrifstofunnar. Papa kemur hlaupandi inn og gerir sig að fífla af hendi myndarlegs sonar síns. Þegar hann loksins nærði að “Græjum og Tólum Gubba Sigurðs.” myndu endalokin nálgast fyrir stollt pappa hans. Þá sæi hann loks besta hrekk sem franski hrekkjalómurinn sjálfur hafði útbúið. Það er, um leið og veðrið yrði betra.

Það snjóar aldrei í Frakklandi. Þar gátu þau setið úti og mulið brauð með safaríkri olíu og étíð snigla svo ferska að þeir sungu enn um litlu hafmeyjuna. En þetta var ekki Frakkland. Hann sat uppi með að ferðast á 7 km/klst á móti snjóbil sem reyndi að éta hann. Frakkinn vissi að hann væri ekki ferskur snigill, svo hann hélt för sinni áfram. Þó mun hægar en hann hafði vonast eftir.

Þegar Frakkinn steig fætur inn í ” Græjur og Tól Gubba Sigurðs.” leið næstum yfir hann af viðbjóði. Blendingar og hreinræktaðir Íslendingar hópuðust saman og æptu hluti sem ekki má nefna í þessari frásögn (Frakkinn vill taka það fram að hann vilji ekki vera dreginn fyrir dómstóla af miðaldra mæðrum fyrir óbrúklegan málskap).

“Ég bið ykkur, herrar mínir og frúr,” sagði Gubbi Sigurðs á hinum enda skítuga afgreiðslukassans, “þetta var einungis hrekkur í anda apríls.”

“Þegiðu og gefðu okkur köttinn fávitinn þinn!”

öskraði þátttakandi í rifrildinu. Hún benti á stórt plakat við vinstri öxl Gubba Sigurðs. Á plakatinu var litill kettlingur umkringdur skærum litum og undir honum stóð: “kjellin vill fá þig! fyrir hvern hlut sem þú kaupir færð þú kisu (litla kisu)”

Frakkinn var afar mótfallinn öllu sem átti sér stað næsta hálf tímann: öskrin, slagsmálin og ruddalegu innkomu lögreglunar. Hann komst þó loks að afgreiðsluborðinu. Þó var hann óviss um að sálinn greri nokkru sinni framar. Hann hélt af stað. Sætið á hjólinu enn blautt. Blautari en framtíðar eiginkona hans mundi nokkurn tímann verða.

Hjólreiðin var brött og sneisafull af ör-væntingastundum um afdrif hans. Þó komst hann á leiðarenda. Sprettir fuglsunga á eftir foreldrum sínum sem yfirgáfu hann í hreiðri sínu fyrir sakir veiklyndi hans var lítið miðað við sprettinn sem Frakkinn tók að húsi foreldra sinna. Það var ótrúlegt að þrátt fyrir hrakfarir dagsins væru foreldrar hans enn ókomnir. Drullugum skónum var kastað í andiríð og fallega kápan hans lá endlöng á stól. Enginn tími fannst til að vera virðulegur á þessari æsispennandi svaðilför. Höndinn hans nánast sveif að hurðarhúninum að skrifstofunni og greip í hana með föstum tökum.

“Pierre?” kallaði papa úr andyrinu. Þegar Frakkinn leit á föður sinn og móður voru þau í blautum fötum við andyrið, nýkomin.

“Papa! Gott að sjá þig!” svaraði Frakkinn með bjartari rödd en hann hafði verið með í barnaskóla. Á andlit föður hans var svipur sem hann gleymdi aldrei. Reiði. Hræðsla. Tilfinningar sem Frakkinn taldi föður sinn ekki hafa.

“Ég ætlaði að gera aprílþagbann heimurinn leyfir mér það ekki. Það átti að vera tilbúið þegar þið komuð heim,” bætti Frakkinn við í vonlausri tilraun til að létta stemninguna.

“C’est la vie ma chère,” sagði móðirinn vongóð

á meðan hún horfði á eiginmanninn sinn með áhyggjusvip.

“Ekki fórst þú inn í skrifstofuna Pierre? Ég hef verið þér góður, vonandi hefur þú ekki brotið þessa eina reglu?” Faðir Frakkans stóð ráðvilltur. Eftir þetta kom löng, ærandi þögn.

“Aimeriez vous du café, Pierre?” spurði móðirinn loks eftir að Frakkinn játaði sig sigraðan í störukeppninni og leit skömmustulega í gólfíð. Hann kinkaði kolli án þess að líta upp og elti móður sína inn í eldhúsið.

Faðir Frakkans fylgdist með mæðgunum hverfa fyrir hornið og gekk rólega að sléttum hurðarhúni skrifstofunnar. Hann lokaði og læsti herberginu rækilega á eftir sér, sem er furðulegt miðað við innihald þess. Þetta var ósköp venjuleg skrifstofa. Að arineldinum fráskildum var herbergið nánast sorglegt ásýndum. Faðirinn settist við skrifborð og reyndi að opna skúffu sem var læst. Hann gaf frá sér andúð af létti. Því næst tók hann lykil úr vasanum, opnaði skúffuna og teygði sig varlega í stakt blað. Það tók dágóða stund að lesa yfir innihaldið. Hann renndi fingrunum mjúkklega yfir orðin og eyðurnar sem þau höfðu fyllt í fyrir 48 árum. Hann og Adrienne. Þó hún sé stödd inn í eldhúsi væri hún líklega sammála ákvörðuninni sem hann var í þann mund að taka. Glóðin úr arineldinum vermdi hann. Það að arineldurinn hafði verið kveiktur allan þennan tíma virtist valda honum litlum áhyggjum. Í stað þess að haga sér eins og þjóðverji, sem hefði slökkt á eldinum, henti hann blaðinu í eldinn. Blaðið dó svo hratt að það gleymdi hvernig það væri á litinn. Faðir Frakkans átti erfitt með að sjá neitt skondið við þetta augnablik. En hann gat að minnsta kosti huggað sig við það að þótt Frakkland hafi tapað, unnu andstæðingarnir ekki.

Fazer

Dumle SNACKS original

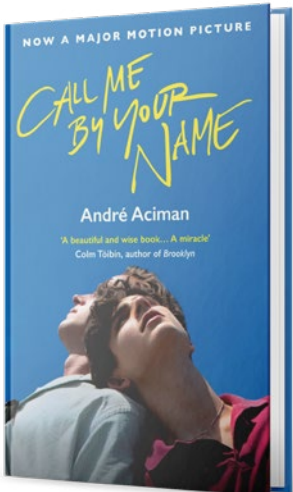
Dumle original

Eigðu sæt jól með Dumle...

Bókameðmæli

✍ Penni: Ísold Saga

Hver sem þú ert og hvar sem þú ert er alltaf gott að lesa góða bók. Tæknin hefur, því miður, ýtt undir það að unglingar eru minna að lesa og meira á samfélagsmiðlum og í tölvuleikjum. Mér finnst mikilvægt að reyna ýta undir meiri lestraráhuga hjá ungu fólki. Hér á eftir eru sumar af mínum uppáhalds skáldsögum í gegnum tíðina. Vonandi finnur þú, kæri lesandi, einhverja nýja bók sem þú hefur ekki lesið áður og kveikir á ný á lestraráhuganum þínum:



Call me by your name eftir André Aciman er einstaklega falleg bók.

Sagan er sögð frá sjónarhorni 17 ára Elio sem býr í Norður-Ítalíu á sumrin með fjölskyldunni sinni. Á hverju sumri er einnig einn doktorsnemi á heimilinu sem aðstoðarmaður föður hans sem er háskólaprófessor. Sagan gerist á níunda áratugnum og þetta sumarið kemur hinn 24 ára Oliver frá Bandaríkjunum. Yfir sumarið byrja tilfinningar að myndast á milli þeirra og fáum við að fylgjast með sumar rómantikinni þeirra og árunum sem fylgja þar eftir. Gerð var kvikmyndaaðlögun af bókinni sem ber sama nafn og kom út árið 2017 og vann þrjú óskarsverðlaun.

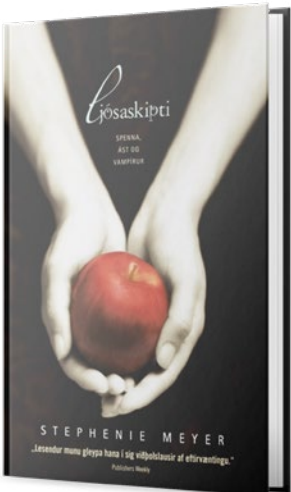
Upprunalegt tungumál: enska
Íslensk þýðing? Nei



Ready Player One eftir Ernest Cline er frábær bók.

Éf þú hefur áhuga á sci-fi sögum er þetta bókinn fyrir þig. Sagan er sögð frá sjónarhorni Wade Watts sem helgar lífi sínu því að leita að „páskaeggjum“ sem fela sig inn í OASIS tölvuheiminum. Með því að leysa þrautir byggðar á poppmenningu síðustu áratuga getur sigurvegari keppinnar unnið allann réttinn og peninginn sem fylgir því að fá völdin að leiknum. En þegar að Wade rekst á fyrstu vísbendinguna lendir hann í því að aðrir leikmenn eru reiðubúnir að drepa til þess að vinna verðlaunin.

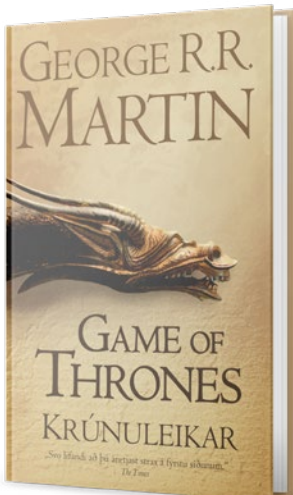
Upprunalegt tungumál: enska
Íslensk þýðing? Já



Ljósaskipti (Twilight) Eftir Stephenie Meyer

Já ég veit hvað þú ert að hugsa „glætan að ég sé að fara að lesa þessa bók“. En gefðu henni séns. Að mínu mati er bókinn miklu betri en myndirnar voru. Sagan er um Bellu sem að flytur frá Arizona í lítinn bæ í Washington sem heitir Forks. Eftir að hafa flutt finnur Bella að hún dregst meira og meira að hinum dularfulla Edward Cullen. Bella lærir seinna meir að Edward tilheyrir vampírufjölskyldu sem drekkur dýrablóð frekar en mannbloð. Edward og Bella verða ástfanginn. En á sama tíma er önnur vampíra að reyna að veiða og drepa hana.

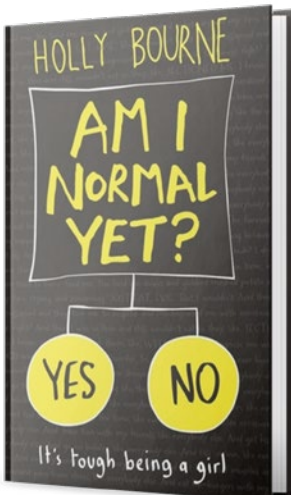
Upprunalegt tungumál: enska
Íslensk þýðing? Já



Krúnuleikarnir (söngur um ís og eld) eftir George R. R. Martin

Fyrsta bókinn í Game of Thrones seríunni. Þessi bók er frekar löng en ég lofa að ef þú gefur henni alvöru séns áttu ekki eftir að sjá eftir því að lesa hana. Eflaust hefur þú einhvern tíman heyrt um sjónvarpsseríuna sem er byggð á bókunum og jafnvel horft á hana. Ég get sagt þér það að með því að lesa bækurnar færðu svo miklu meira innsýn í söguna. Sagan fylgir mörgum persónum, allt frá meðlimum Stark fjölskyldunnar frá Vetrarfelli yfir í Targayen systkinin sem þurftu að flýja heimili sitt ung eftir að konungurinn, pabbi þeirra, var tekinn af lífi fyrir krúnuna. Í landi þar sem sumur geta verið heilu áratugina og veturinn er eins og heil eilífið eru vandræði í uppsiglingu. Hér er saga af drottnum og dómum, hermönnum og galdramönnum, morðingjum og bastörðum og hrottalegum fyrirboðum.

Upprunalegt tungumál: enska
Íslensk þýðing? Já



Am I Normal Yet? Eftir Holly Bourne

Æðisleg bók sem varpar ljósi á hugsunarháttinn sem getur fylgir geðsjúkdómum eins og OCD. Evie vill bara vera eðlileg. Hún er næstum hætt á lyfjunum sínum og er kominn í nýjan skóla þar sem enginn þekkir hana sem stelpuna sem varð brjáluð. Hún var meira að segja að fara í party og að eignast vini. Það var bara eitt sem hún átti eftir að merkja af listanum... En sambönd eru subbuleg - sérstaklega unglingasambönd. Og ef Evie getur ekki einu sinni sagt nýju vinum sínum sannleikan um sjálfa sig, hvernig á hún þá að gera það þegar hún verður ástfangin?

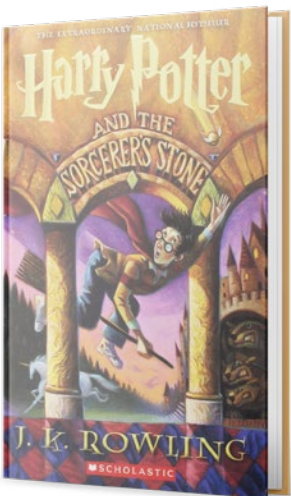
Upprunalegt tungumál: enska
Íslensk þýðing? Nei



Fjallaverksmiðja Íslands eftir Kristínu Helgu Gunnarsdóttur kom mér skemmtilega á óvart.

Sjö nýstúdentar stofan fríríki í bragga stutt frá Jökulsárlóni og berjast fyrir plánetuna. Krakkarnir stofna draumasamfélagið sitt þar sem er þrjónað, ruslað og eldað, bruggað, elskað og dreymt og lífi þeirra í bragganum er streymt í beinni á internetinu. Emma er orðin heimsfræg fyrir færslurnar sínar þar sem hún segir frá fríríkinu. Skoðanir Emmu um loftslagsmál og valdaríka menn hafa enga síu. En þegar að Emma finnst í lóninu einn morguninn veit enginn hvað snýr upp eða niður.

Upprunalegt tungumál: íslenska



Harry Potter Eftir J.K. Rowling.

Þú hefur eflaust einhvern tímann séð allavegana eina Harry Potter mynd, en hefur þú einhvern tíman lesið bækurnar. Nei? Þá er tilvalið að byrja að lesa þær sem fyrst. Já? Þá er tilvalið að lesa hana aftur! Nei djók - en samt ekki. Þetta er frábær bók sama hversu gamall/gömul þú ert. Hér er að sjálfsgöðu best að byrja á fyrstu bókinni eða halda áfram þar sem að þú hættir síðast. Sagan um strákinn undir stiganum á Nr. 4 Privet Drive sem fékk að vita að hann væri galdramaður. Algjörlega tímalaus saga um Harry og nýju fjölskylduna hans sem hann kynntist í gegn um galdraskólann Hogwarts.

Upprunalegt tungumál: enska
Íslensk þýðing? Já

Frestunarárátta

✍ Penni: Elís Þór Traustason

Frestunarárátta, hvílík gjöf til mannkynsins. Ég var að kára 1000 orða ritgerð fyrir ensku fimm mínútum fyrir miðnætti. Ég á eftir að fylla hálfa síðu af kvótanum mínum í þessu blaði og verð að gera það á síðustu mínútu. Ég er haldinn alvarlegri frestunarárátta.

Frestunarárátta þarf ekki að vera slæm. Oft segi ég sjálfum mér að ég vinni betur undir pressu. Það er lygi, sæt og hvít lygi, til að forða mér frá þeim veruleika að ég á eftir latínupróf

á mánudaginn og hef ekki orkuna í mér að einu sinni hugsa um það. Svo á ég eftir ritun í íslensku um bók sem ég er ekki byrjaður á og svo ýti ég út í horn öllum hinum fögunum sem verða að bíða betri tíma. Stúdentsprófin eru á næsta ári, þau eru seinni tíma vandamál. Ég næ alveg að redda mér. Renni í gegnum efnið á síðustu stundu til að bjarga mér fyrir horn. Það virkar (ekki) langóftast.

Það er stundarmótefni við einkennunum, ekki sjúkdómnum. Eina ráðið er skipulag. Þess

vegna hef ég keypt mér punktadagbók til að ná betur utan um allt sem ég geri. Hún er enn í plastinu.

Ég hef haldið mér gangandi gegnum þetta með óhóflegri kaffidrykkju, sem hefur áreiðanlega einhver neikvæð áhrif seinna á lífsleiðinni. Aðallega svefnleysi sem getur leitt til aukinna líkna á Alzheimers. Næs.

Kannski er ég að fara yfir um. Kannski þyrfti ég bara aðeins að slaka á, taka stutt skref. Setja lítil markmið, fylgja þeim eftir

og gera hlutina í dag, ekki á morgun. Beita mig smá aga. Það er líklega eina leiðin út úr þessum vítahring að takast á við það, ekki bara bíða til morgundagsins. Fylgja þeirri rútinu sem ég hef sett fyrir mér.

Nei, vitið þið hvað, ég ætla bara að klára þetta dæmi seinna. Það tók of mikið á að hugsa um þetta.



Jólapróf

✍ Penni: Stefán Árni Gylfason

Borða borða borða

Það er svooo stressandi að vera í jólaprófum en góður matur getur svo sannarlega hjálpað. Fyrir mér eru nefnilega jólaprófinn tíminn til að sleppa sér aðeins. Þú getur fengið þér piparkökur, konfekt, lakkrístoppa, laufarbraud og bara allt jólasnarlið sem þér dettur í hug.

Jólatónlist!

Búðu til geggjaðan playlista með öllum uppáhalds jólalögunum þínum og hlustaðu á hann á meðan þú lærir. Ekkert betra en góð jólalög þegar kemur að því að gera t.d. efnafræðina skemmtilegri.

Jólaföt

Ég á mín kósý-jólaföt og er í þeim næstum því 24/7 þegar kemur að jólaprófum. Gott að líða vel þegar maður lærir!

Hlakkaðu til jólafrísins!

Þegar ég er korter í að klíkkast yfir einhverjum kafla í sögu eða einhverri formúlu í Stærðfræði, þá hjálpar mér mikið að hugsa að það sé svo stutt í jólafrí. Þá get ég sofið út, borðað piparkökur allan daginn og bara gert nákvæmlega það sem ég vil gera.

Taktu þér pásu og horfðu á uppáhalds jólamyndina þína

Stundum er maður bara búinn að lesa yfir sig og þá er gott að taka sér pásu, setjast fyrir framan sjónvarpið með gott snarl og horfa á vel valda jólamynd. Ég mæli hiklaust með The Grinch. Besta jólamynd allra tíma!

Gerðu glósunar jólalegar!

Þetta er kannski svolítið skrítið en þegar ég er kominn í jólaskap er erfitt að hugsa

um eitthvað annað. Þess vegna færi ég jólin bara yfir í námið og voila! Ég get einbeitt mér að námsefninu.

Jólasería á skrifborðið!

Skrifborðs aðstæður geta verið svolítið kaldar og boring. Því getur þú breytt með því að finna flotta jólaseríu og setja hana á skrifborðið. Þá verður aðstaðan miklu þægilegri og kósý!

Malt og appelsín!

Drekktu Malt og Appelsín, og svo þegar þú ert búin að því, drekktu annað Malt og Appelsín. Jólaprófalestur er bara tífalt skemmtilegri ef þú ert alltaf með Malt og Appelsín með þér.



Hvernig gerum við hreyfingu að lífsstíl?

✍ Aðsent efni frá : Nönnu Kaaber

Við vitum flest að hreyfing er okkur lífsnauðsynleg. Það þurfa allir að hreyfa sig. Líkaminn okkar var hannaður til þess að vera á hreyfingu. En af hverju er það samt þannig að margir eiga erfitt með að koma hreyfingu fyrir inni í sínu lífi? Erum við of upptekin af því að ætla að gera allt ætla að sigra heiminn fyrir helgi?

Ég held að mjög margir detti í allt eða ekkert gir þegar það kemur að hreyfingu og mataræði. Við sjáum fólk út um allt og sérstaklega á samfélagsmiðlum þar sem dregin er upp glansmynd af lífinu. Þessi æfir svona mikið, þessir borðar bara hreinan mat, þessi æfir 2 sinnum á dag. Við vitum að það sem við sjáum á samfélagsmiðlum er ekki alltaf raunveruleiki þeirra sem setja þessa mynd fram. Samt förum við að bera það saman við hversdaginn okkar og þegar við svo reynum að halda í við þá mynd sem sett er fram á samfélagsmiðlum þá keyrum við okkur út, komumst ekki lengra því við erum orðin dauðþreytt og hætum þá bara öllu. Hoppum um borð í öfgalestina sem fer bara annað hvort með okkur fulla ferð áfram eða beinustu leið aftur á bak. Þetta þarf ekki að vera svona, við þurfum ekki að vera annað hvort eða. Við getum farið millivegin og gert bæði. Hreyft okkur hæfilega mikið, borðað hollan og næringarrikan mat en líka leyft okkur smá pizzu og súkkulaði inn á milli.

En hvernig gerum við það?

Byrjum á því að skoða hvert markmiðið okkar með hreyfingunni er. Þegar við byrjum að hreyfa okkur skulum við alltaf hafa í huga hvers vegna við erum að því. Einhvers staðar sá ég auglýst í haust að við þyrftum að fara að hreyfa okkur núna því það tæki tíma að komast í sparifötin fyrir jólin, það þurfa jú allir að losna við covidkílóin er það ekki? Það tekur vissulega yfirleitt aðeins lengri tíma að klæða sig í finu fötin en þau hversdagslegu en þó ekki svo að við þurfum rúmlega 3 mánaða fyrirvara. Hugsum þetta aðeins betur. Ertu að hreyfa þig til þess að vera með „strandlíkama“ fyrir Spánarferðina næsta sumar, komast í kjólinn fyrir jólin eða geta notað buxur í stærð XS? Eða ertu að hreyfa þig til þess að breyta lífsstílnum þínum til frambúðar?

Ertu að hugsa lengra en nokkra mánuði fram í tímann?

Ætlaðu að taka þig á í mataræðinu vegna þess að þig langar svo að líta vel út eða vegna þess að þig langar að líða vel? Ætlaðu aldrei að leggja þér brauð, pasta, gos, nammi, ís, kökur, ávexti, mjólkurvörur eða hvað það nú er sem þér finnst vera óhollt til munns aftur? Hefurðu prófað það áður en sprungið á endanum? Fengið endalaust samviskubít vegna þess að þú „máttir ekki“ fá þér þessa brauðsneið sem endaði með því að öll vikan var ónýtt hvort sem er og legið í sukki þangað til næsta mánudag þegar næsta átak byrjar? Er ekki kominn tími til þess að breyta hugarfarinu til hins betra?

Þetta er langhlaup, ekki spretthlaup

Til þess að ná árangri til frambúðar er mikilvægt að spyrja sig „af hverju er ég að leggja þetta á mig“? Þegar maður horfir á árangur eingöngu frá útlitslegu sjónarhorni verður maður aldrei ánægður nema rétt á meðan

sixpackið stendur út eða bíseppinn fyllir út í ermina. Hins vegar ef markmiðið er alltaf að geta gert aðeins fleiri armbeygjur eða upphýfingar, borðað hollan mat vegna þess að þú ert orkumeiri eða líður betur í maganum, geta tekið aðeins meira í bekk, gengið upp á aðeins hærra fjall, minnka líkurnar á að fá sykursýki 2 eða einfaldlega geta haldið á búðarpökunum heim að þá eru allar líkur á því að þú eigir eftir að ná markmiðinu og gott betur en það.

Verum meðvituð um venjurnar okkar

Venjurnar okkar eru það sem segir til um hvernig árangri við náum. Við erum útkoman af þeim venjum sem við stundum dagsdaglega. Flestir hafa upplifað tímabil í lífinu þar sem það var auðvelt að stunda hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl. Það sem einkennir oft þessi tímabil er að maður hefur komið því upp í vana að lifa heilbrigðu lífi. Það sem gerist svo hjá flestum er að það kemur eitthvað upp á eða lífið breytist á einhvern hátt svo við dettum úr rútinu, missum niður jákvæðu venjurnar okkar. Það er nákvæmlega það sem hefur gerst hjá mörgum núna. Það er samkomubann, það eru allir bara heima hjá sér, enginn má hittast og það er mikil hætta á að maður einangri sig. Það er ótrúlega auðvelt að leyfa sér það að þessi tími fari í að hanga fyrir framan sjónvarpið og detta í svoltið neikvæða hringrás varðandi mat. Ef við hins vegar erum meðvituð um venjurnar okkar á þessum tíma þá eru minni líkur á að það gerist.

Ef að þú gerir þér hins vegar grein fyrir því að venjurnar þínar eru ekkert sérstaklega vænlegar til vinnings og þú gætir gert betur, þá er þetta líka kjörið tækifæri til þess að skapa sér nýjar og heilsusamlegar venjur án öfga sem ýta undir það að þú náir að viðhalda þínum árangri til frambúðar.

Lítil venja sem maður upplifir að hafi lítil áhrif dagsdaglega hefur aftur á móti gríðarlega mikil áhrif yfir lengri tíma ef manni tekst að viðhalda henni.

Venjur eru lykillinn að öllum árangri. Consistency is key. Mætningar = bætingar.

Áskorun nr. 1

Setjið ykkur markmið um að skapa ykkur eina nýja jákvæða venju í dag. Hugsið hvað það er sem þið getið gert dagsdaglega til að lifa heilsusamlegra lífi en þið hafið ekki enn náð að koma í rútinu. Skriðið þetta einhvers staðar niður og verið með það á hreinu hvernig þið ætlið að muna eftir þessu.

Áskorun nr. 2:

Hér hef ég sett saman 3 skemmtilegar æfingar sem allir ættu að geta gert og aðlagð að sér. Allar æfingarnar er hægt að gera heima með sem minnstum búnaði en það er líka gaman að bæta við þyngdum í sumum æfingunum ef maður ræður við það. Ef þið viljið fá link af skjali sem inniheldur myndbönd af öllum æfingunum og útskýringar á því hvernig þær eru gerðar, ásamt tveimur hlaupaaefingum og einni teygjaefingu, sendið mér þá endilega DM á Instagram @nannakaaber.



Upphitun er alltaf sú sama í öllum æfingum

- 1. Ormur x10
- 2. Cat and cow x10
- 3. Brjóstbaksliðkun x5/5
- 4. Spiderman lunge með arm reaxh x5/5
- 5. Sporðdreki x5/5
- 6. Downward dog í spinal wave x5
- 7. Barnið x1 mínúta

Æfing 1:
Þú framkvæmir allar fyrstu 3 æfingarnar í röð og svo geturðu tekið smá pásu áður en þú ferð í næsta hring. Þú gerir eins marga hringi og þú treystir þér til. Ef þú ert byrjandi, taktu þá bara 2 hringi til að byrja með. Ef þú ert lengra komin, gerðu þá alla hringina og bættu jafnvel við þyngd í hnébeygjunni í æfingum sem það á við. Framkvæmdu allar æfingar með góðri líkamsbeitingu og reyndu að hugsa hvaða vöðvar eru að vinna hverju sinni

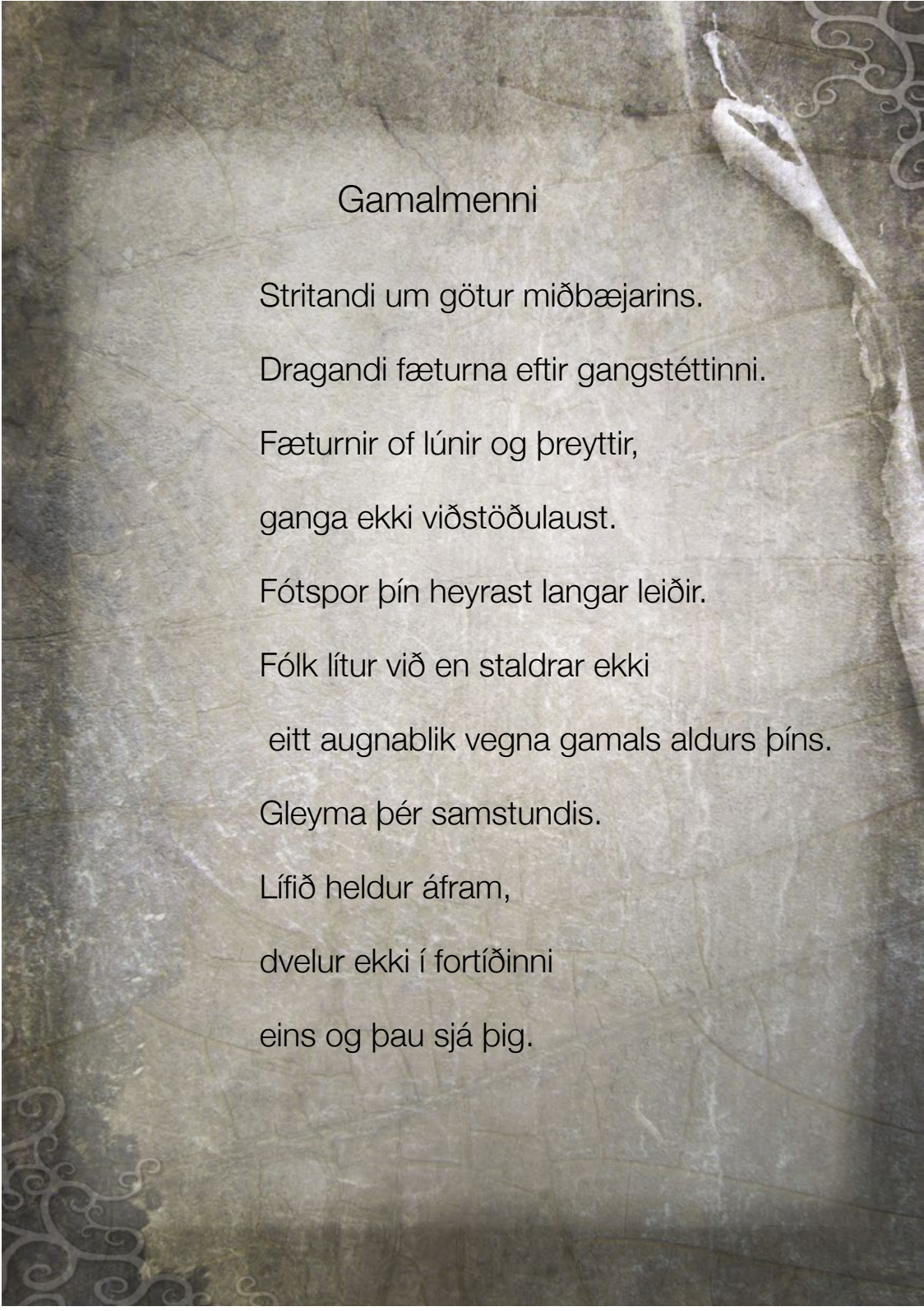
- 1. A Hnébeygjur 10-15x
- 1. B Dýfur 10-15x
- 1. C Mountain climbers 10-15x
- 2. A Framstig 8-10x á hvorn fót
- 2. B Armbeygjur 5-10x
- 2. C Mjaðmalyftur 12-15x
- 3. A Uppstig 8-10x á hvorn fót
- 3. B Sprawls x10
- 3. C Planki x20-40 sekúndur

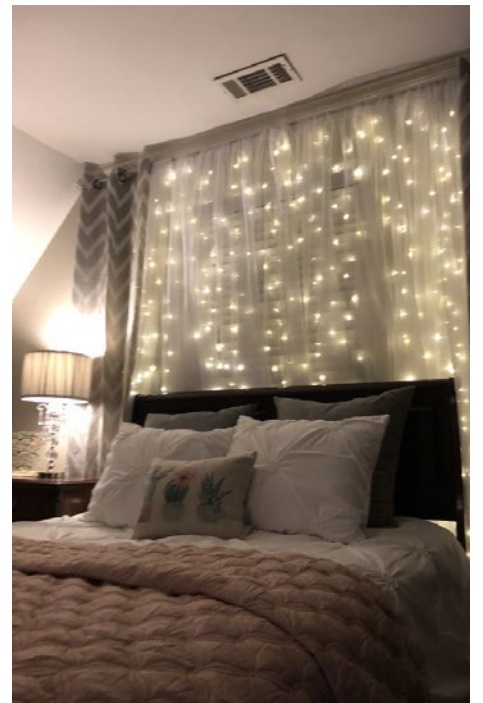
Æfing 2 – 20 mín AMRAP
Þessa æfingu gerirðu á tíma. AMRAP stendur fyrir as many rounds as possible eða eins marga hringi og þú getur á tilteknum tíma, í þessu tilfelli 20 mínútur. Stilltu klukkuna, taktu til allt sem þarf og byrjaðu. Passaðu að fara ekki það hratt að þú fórnir gæðum í framkvæmd æfingarinnar. Skrifaðu niður hversu langt þú fórst. Við tökum þessa æfingu svo aftur seinna og sjáum hvort þú komist ekki lengra.

- 1. Mountain climbers x40
- 2. Kassahopp x20 (ef þú treystir þér ekki í hopp þá gerirðu uppstig í staðinn)
- 3. Negatífar armbeygjur x5
- 4. Burpees x10 (ef þú treystir þér ekki í burpees þá gerirðu Sprawl)
- 5. Hnébeygjur x20
- 6. Jumping jacks x20
- 7. Planki í armbeygjustöðu x10
- 8. Dýfur x20

Æfing 3 – TABATA
Tabata þá erum við að vinna æfingar í stuttum lotum. Það getur verið gott að byrja á því að googla tabata timer og vera með hann fyrir framan sig, stilla hann þannig að það séu 20 sek í vinnu og 10 sek í pásu - 4 hringir í senn. Þú gerir fyrst æfingu 1.A og 1.B saman - 4 hringi í senn. Svo hvílirðu í 2 mínútur og tekur næst 2.A og 2.B o.s.frv.

- 1. A Framstig
- 1. B Shoulder taps
- 2. A 180 gráðu hnébeygjuhopp (ef þú treystir þér ekki til að hoppa þá gerirðu venjulegar hnébeygjur)
- 2. B Þröngar armbeygjur í víðar armbeygjur
- 3. A Mjaðmalyftur á öðrum fæti
- 3. B Pike push up
- 4. A Kassahoopp/uppstig
- 4. B Sprettir (ef þú hefur ekki pláss til að hlaupa fram og til baka þá hleypurðu á staðnum)





Jólin eru alveg að koma! Bara mánuður í þetta. Eru ekki allir spenntir? Ef þú ert ekki búin að skreyta herbergið nú þegar þarftu sko að fara að gera það. Það kemur manni í jólaskap og svo er ekki verra að spila jólalög á meðan skreytt er. Eða það finnst mér allavega ekki. Hér eru allskonar hugmyndir og innblástur að skreytingum sem hægt er að skella í þegar tími gefst.



Innsend saga eftir Aron Tinna Waage 2020

The Choice

The road ahead of me seems never ending. Under normal circumstances I would complain, get annoyed with the limits of my car, but today I feel free, like I’ve got the whole world in my hand. I see my fiancé next to me, enjoying my company. I’m not thinking about anything in particular, but the universe is still so full and ready to be discovered. Neither of us feel any pressure to say or do anything, we both know how meaningful silence can be.

Suddenly a bright light started to develop from the corners of my eyes. I try to say something but I’ve lost all control over my limbs and torso. I feel my hands drop from the steering wheel right into my lap. I can only see the road, everything else has been occupied by the glare. I can’t feel my body anymore. I’m not even sure I have one. It feels as if I’m a wish, an alive being with no physique.

I wake up in a room that I can’t believe is made for anything fun. The walls are white, as is the desk in front of me, and the three chairs trapped in this room with me. Then finally two women and a man walk into the room. One of the women stays behind me.

She’s wearing a grey and green garment, one that’s long and evenly cut. The blonde was carrying a professional satchel. Unlike the other two workers in front of me, she actually smiled at me, and not in a creepy way. It was a reassuring smile, one that made me feel safe and warm inside. Her companions kept walking until they reached the other side of the desk. They sat down in a calm manner, mainly focusing on keeping their matching white robes uncrumpled. The man stared at me with his bright blue eyes.

“I can’t imagine this has been an easy day for you Sam.” He said, in a voice that did not match his outlook.

“How do you know my name?” I say, though that barely even begins to grasp what I’m feeling at this moment.

“It will be hard to explain” he sighs and looks down on some kind of tablet “Why don’t we start on something a little bit more facile to clarify.

None of your ideas of society and life itself is real.” he stops for a second to look at me sympathetically, but then continues “Four years ago you were offered to take a part in a research project that could change the world and how we see it. Or maybe social experiment is a better word for it. Are you still with me?” He looks up and points his finger at me. I have so many questions but I’m not sure which ones the best to ask. I nod at him, signalling him to keep talking.

“We programmed your life to be perfect. We surrounded you with a supportive family and trustful friends. We made sure all the things you were by birth would give you nothing but privilege.” He looked at the woman on his side. I had forgotten she was there. The man coughed lightly, then continued “The vindication for all this was to see if our subjects would still respond to minorities with empathy. If they even cared where they’d end up if it wasn’t too relevant to their life, and if parenting and education could influence it.” Now they were all staring at me.

“And why should I believe any of this? How do I know you’re telling me the truth?” I said aggressively.

“Why would we lie to you? What do we gain from that?” the woman replied. Her voice seems oddly familiar. Almost like someone I knew in childhood but can’t remember anymore.

“Besides, you don’t exactly have more options.” The man peeped in again “Oh how we’ve missed you Sam.” he continued.

“Wait, you know me?” I ask in a dazed manner.

“Well of course! I’ve known you since childhood! And Elsa was the one who got you this job!” he pointed to the blonde woman in the back, and she immediately waved at me.

“And who is she? Why do I recognize the nice woman in the back but not you?” I snap back at him. I’m getting a little bit frustrated by the paucity of information.

“If I have no options then why even bother telling me the truth? Why not just let me stay in that senseless coma I was just getting comfortable in?” I keep going. Now that I’ve started I can’t seem to stop. “And why do you act like we’re best friends?! I’ve never even met you before!!”

“Alright slow down there mister. We know you’re upset and understandably so, however

we can’t give you any answers unless you stay calm.” the man said in an oddly normal tone. I’d suspect he’d be at least a little bit sullwn after that, but by the looks he doesn’t even seem offended.

“I want to explain it all to you. I really do, but first I’ll need you to make a choice. Life as I know it is like a game, much like chess. To proceed in it and to see the final solution you must first make a move.” he continued.

“So what’s the question? What’s this magical move?” I replied in a more aggressive style then necessary. The man is acting so calm and fairly and I’m being careless and rude.

“Well, do you want to go back into the program or stay here?” He put his tablet on the desk in front of us.

“That depends. If I go back, will I remember any of this? And if I choose to stay with you, what will I do, what will I attain from it?” I ask him. I’m curious about how he’ll answer.

“If you go away from us you’ll forget all of this ever happened. You return to your car, clueless about the events of today.” The woman said. She has been awfully quiet. “If you decide to leave your new life behind you’ll return to your job here with us. You can keep your memories from the program but you’ll also gain back all experiences from your old life.”

I stare at the two of them, not sure how I’m supposed to answer. The thought of living the rest of my life without my dearest fiancée is desolating, however I’m overwhelmingly curious about the real world and what I’ve missed out in it. What if I’m leaving behind a marvelous reality with stronger friendships and a more challenging life? But didn’t the idiosyncratic man say that my whole life was set up the whole experience to be as easy and privileged as it possibly could be? How can they possibly ask me to make a choice without fully understanding the condition?

“Alright Sam, we’re going to give you an hour alone. We realize this is hard for you, but we must also expect an answer by the time we’re back.” the lady says in a kind manner, yet firmly. Both of them stand up and start walking towards the door.

“No, that’s fine. You don’t have to leave, as I already have an answer.” I reply to her as I turn around to face her. The strangely clothed companions seemed to be interested in my response.

“Do tell!” says the man happily as he signals his hands toward the table, gesturing the woman to sit down.

“I want you to make the choice for me. After all it’s your fault that I woke up in the first place, so why should it be my responsibility to clean up the mess?” I say. The people in front of me look at each other in utter confusion. Slowly it turns into a smile and before you know it, they’re both laughing uncontrollably.

“Classic Sam! Of course he’d end up with a solution like this!” the fellow wheezes out.

“Oh Adam, how did we not suspect this?” the kind one answered while barely pausing for breath between the laughs.

I clear my throat as a way to earn their attention. They look at me and try to control their giggles, but eventually everything is calm and they both sit down.

“We’re sorry about that. It’s just that we’ve missed you.” the man says with a glimpse of sadness in his eyes.

“I say we flip a coin on it. The two of us are too biased to make a decision for you, and it’d take way too long to calculate the true pros and cons of the situation. Are we agreed?” the woman says, now perfectly serious.

“I don’t see why not.” I respond..

“You’ve already convinced me.” says the man in a mid sigh.

“Alright then let’s roll. Head stands for staying and tails for going back ” the woman answers. She reaches into her pocket and brings out a bronze coin. I reckon it was silver in its early days, but it was obviously old and rusty. She throws the piece into the air and the light above me reflects clearly on the puny bit of cash that will change my fate entirely. It finally lands and I know for certain that nothing can change my future now. The proletarians lean in to see the results but I hide my face like a coward, refusing to see my destiny. They look at each other and then back at me. The man raises his hand from his side and snaps his fingers, leaving me with numbness and a blocked vision.

Aron Tinni Waage 2020

Eftirtaldir styrktu útgáfuna



HS VEITUR



APÓTEK VESTURLANDS



STOFNUN ÁRNA MAGNÚSSONAR í íslenskum fræðum



Bílaverkstæði KS

Akrahreppur



nettó



Fjölbrautaskólinn í Garðabæ



kaffibrennslan



Baugsbót	Frotagötu 13	Akureyri
Bókasafn Ölfus	Hafnarbergi 1	Þorlákshöfn
Bókráð bókhaldsstofa	Miðvangi 2-6	Egilsstaðir
DMM Lausnir	Iðavöllum 96	Keflavík
Endurskoðun Vesfjarða	Aðalstræti 19	Bolungarvík
Fagtaekni	Akralind 6	Kópavogur
Fjölbrautarskóli Norðurlands	Sæmundarhlíð 5	Sauðárkrókur
Fjölbrautarskóli Suðurlands	Tryggvagötu 25	Selfoss
Fossvélar ehf	Helliseyri 7	Selfoss
Framhaldsskólinn á Húsavík	Stórá	Húsavík
Ice Group	Iðavöllum 7a	Keflavík
Litlalón	Skipholti 8	Ólafsvík
O Johnsson & Kaaber	Tunguhálsi 1	Reykjavík
Snyrtistofa Grafarvogs		Reykjavík
Sveitafélagið Ölfus	Hafnarbergi 1	Þorlákshöfn
Sæplast	Gunnarsbraut 12	Dalvík
Verslunartækni Geiri	Draghálsi 4	Reykjavík
Vélvík	Höfðabakka 1	Reykjavík

Vanmetið áhugamál

Fyrir mörg okkar urðu unglingsárin mun ómerkilegri en við mátti búast. Örvæntið þó ekki! Enn er von fyrir þau okkar sem gerum fátt spennandi. Leið sem tryggir endalausa skemmtun á þessum óvissutímum. Við skulum dýfa tánum í laug 'Fésbók' hópa.

Hér verður ekki rætt hvaða hópa sem er. Einungis verður dregið fram hópa sem láta þig gleyma hver þú ert. Hópa sem eru svo ótrúlega tilgangslausir að allur þinn tími fer í að renna niður ótal færslur; dag eftir dag. Svona áttu að verja bestu árum lífs þíns!

✍ Penni: Embla Waage



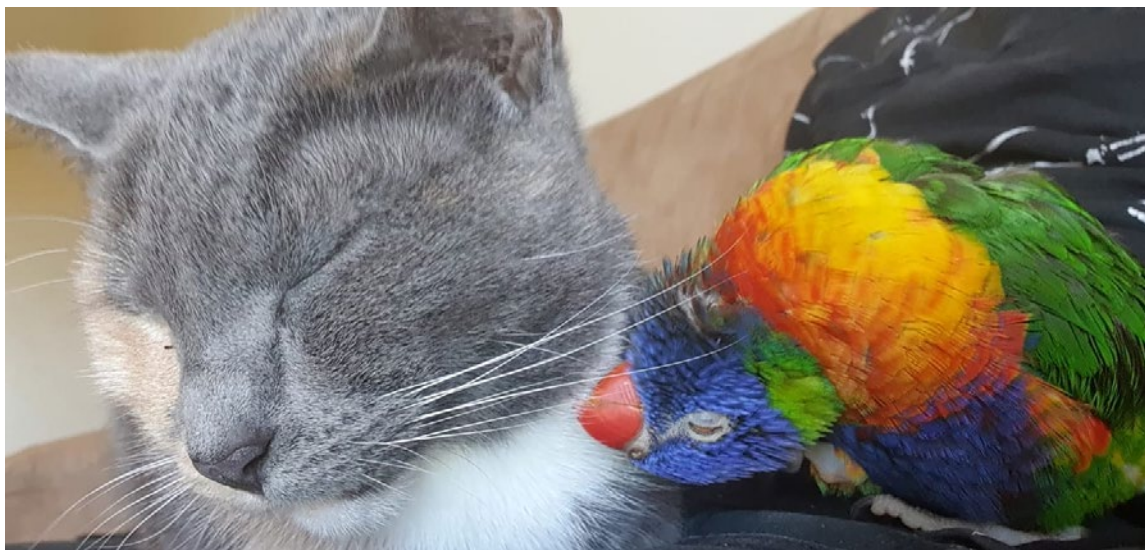
Accidental Renaissance Paintings

Þessi hópur er nákvæmlega eins og hann hljómar. Fólkið setur inn nútímaljósmyndir sem eiga að líta út eins og málverk frá endurreisnartímabilinu. Hugmyndin fangar ef til vill athygli margra. Athugið þó, að þessi hópur er fyrir andstæðu þessara manna. Nánast engar myndir í þessum hóp passar við umræðuefnið. Í staðin munt þú sjá mest tilviljunarkennda samansafn af myndum sem ég hef á ævi minni séð. Þessi hópur sýnir áður óþekktar hliðar á samfélagi manna.



The World of Garden Painting

Öfugt við fyrri hóp, gefur titill þessa hóps hreinskilna lýsingu á innihaldi hans. Fyrir þennan hóp var ég bölsýnismaður; nú trúi ég á sanna ást. Hvernig getur þú gert neitt annað? Hvert málverk er fegurra en hið fyrra. Það er ótrúlegt hvað nokkur máluð laufblöð og ensk sum-arhús geta gert fyrir andlega heilsu þína. Að fá efni sem þetta frítt í hendurnar ætti að teljast glæpur. Sem betur fer fyrir okkur, er þetta einmitt hópur sem sómasamlegir borgarar ganga í.



Bird Owners Unite

En yfir á léttari nótur; niðurlægning annara! Ef keppni yrði haldin fyrir furðulegasta samansafn manna og fíðurfé, myndi þessi hópur sigra með miklum yfirburðum. Frá sjálfskotum með ótrúlegustu fuglategundum yfir í myndbönd af fuglum sem löngu eru flognir til himna; þessi hópur geymir alla gimsteina sem þú vissir ekki að þú þyrftir í líf þitt. Stanslausa kaos hópsins flytur þig nær guði. Ef flokka ætti allt efni hópsins væri hún sem eftirfarandi: 20% "sjálfs-mynd af mér og páfagauknum mínum sem er með mér í sjónum einhverra hluta vegna", 15% KEYPTU FUGLA-RÖLUNA MÍNA Á AÐEINS 60\$, 40% náttúrulífspættir beint af 'þú-túbinu' sem ekki er hægt að opna, 10% hjálp, ég held að fuglinn minn, Rufus, sé að deyja, 10% hvíldu í friði elsku Rufus og 5% nektarmyndir sem eytt verður eftir þrjátíu sekúndur.



Weird Second Hand Finds That Just Need To Be Shared

Afar vinsæll hópur sem á allt lof skilið. Hér fyrirfinnst allt sem þú gæt-ir ímyndað þér: óhugnanleg leikföng, furðulegir búningar, innrömmuð "listaverk" og vandræðalega mikið af hryllilegum stytum. Í fyrstu hlærð þú af þessum verkum sem aldrei hefðu átt að vera sköpuð. Lykilorðið verandi "í fyrstu". Um leið og hópurinn hefur dregið þig inn í völundarhús tilgangs-lausra fjárfestinga verður líf þitt aldrei samt. Þú ferð að hugsa um hvernig þú getir lifað án þess að eiga tekönnu úr fjöðrum. Þetta hernemur huga þinn á meðan þú hringir í ömmu þína og í miðjum íslensktíma. Þú hugsar með þér að þetta sé botnpunkturinn, en svo er það því miður ekki. Þú ákveður ekki að yfirgefa hópinn fyrr en þú grætur þig ítrekað í svefn vegna skjald-bökulampa. Hvernig getur þú lifað, vitandi að einhver á skel skjaldböku lýsir upp lífi þeirra?

Ef þessi upptalning freistar þín ekki í hið minnsta; til hamingju! Þú hefur líklega margt betra að gera við tíma þinn en þennan lestur. Þið hin sem enn lesið; til hamingju! Þið eruð einu skrefi nær því að finna hamingjuna sem þið þráið svo heitt. Svárið er ósköp einfalt; bjóðið ykkur velkomin í þessa yndislegu 'Fésbók' hópa! Það þarf sannarlega nýliða í þetta vanmetna áhugamál.

Flóttabangsinn

✍ Penni: Embla Waage

Allir bangsar vilja gott heimili. Það vill svo skemmtilega til að þessi bangsi átti allt sem hugurinn girntist. Hann átti yndislega vinkonu sem lék sér með hann alla eftirmiðdaga. Á meðan vinkona hans lærði í skólanum gat hann leikið sér með öðrum mjúkum böngsum og leikföngum. Þetta eitt og sér væri nóg fyrir hvaða bangsa sem er; jafnvel þá allra alvarlegustu. En auk þess sofnaði hann í hlýju fangi vinkonu sinnar á hverju kvöldi. Það eina sem bangsinn hafði rænu til að óska sér í viðbót væri að vinkona hans gæti verið hjá honum allan daginn! Þótt ótrúlegt virtist, rættist þessi ósk. Þó, alls ekki eins og hann vildi.

Rólega og bjarta borgin þeirra breyttist hratt. Torgin iðuðu af ótta og bangsarnir skulfu líka; því þeir vissu að eitthvað slæmt væri í aðsigi. Í fyrstu knúsaði vinkonan hann fastar á kvöldin. Það var notalegt fyrir bangsann. Nokkrum dögum síðar urðu ógurleg læti og sterkur skjálfti hristi diska af hillum. Bangsarnir og leikföngin söfnuðust saman. Þau þurftu að passa hvert annað. Eftir skjálftann hætti vinkonan að yfirgefa bangsann á daginn; hún fór aldrei í skólann. Bangsinn fagnaði þessu í skamma stund. Allt þar til hann fann hve skelkuð og sorgmædd vinkona hans var orðin. Hann reyndi af bestu getu að hugga hana, en ekkert gekk eftir.

Nú gátu þau ekki lengur leikið sér á kvöldin. Veturinn nágaðist óðfluga og enn þau gátu ekki kveikt nein ljós. Fjölskyldan fór að sofa saman svo þau



gátu haldið hita. Vinkona bangsans suðaði um að fara út að leika en gafst loks upp. Einn daginn varð vinkonan svo leið að hún svaf ekkert alla nóttina. Pabbi hennar hafði farið út og aldrei komið aftur. Eftir það pakkaði fjölskyldan í litla bakpoka og hélt af stað. Ekkert þeirra vildi raunverulega yfirgefa fallegu borgina þeirra, en nú taldist hún ekki lengur til borga.

Bangsinn hafði örfáum sinnum yfirgefið íbúðina. Þá höfðu tært loft og hlátrasköll mætt honum. Hann gat

ekki sagt að umhverfið væri enn hið sama. Mörg húsanna höfðu leyst upp í mylsnur sem lágu í hrúgum líkt og molnar marmarakökur. Fáir voru á ferli og ekki hægt að segja að gleði lægi í loftinu. Vinkonan átti tvö lítil systkini sem héldu í sitt hvora hendi mömmu þeirra. Því þurfti vinkonan að láta sér nægja hendi bangsans. Ferðin var ósköp löng, þreytt og köld. Hún gat ekki beðið eftir því að sleppa tökum á fjölskyldunni. Bangsinn skildi lítið af ferðinni; í gegnum borgir, sveitir,

nætur, kulda og furðulegra farartækja. Þetta var allt ósköp ruglingslegt.

Allar þessar nætur fóru misvel í fjölskylduna. Einu sinni fór mamma að hósta; síðan varð það tvisvar og þrisvar. Hóstinn hélt áfram að valda fólki áhyggjum á bátnum. Biðin fyrir bát virtist endalaus, en hún var ekkert miðað við biðina um borð. Það var svo þröngt að bangsinn komst ekki einu sinni þægilega fyrir; hann sem var svo lítill og þægur. Ferðin var bæði löng og ströng. Hún reyndi á alla um borð

meiri en bangsanum hafði órað fyrir. Þó náðu þau á fararenda; að minnsta kosti flest þeirra.

Vinkona bangsans var ákaflega létt þegar tær hennar snertu jörðina aftur. Systkini hennar og aðrir ferðalangar flýttu sér úr bátnum eins og hann myndi sjálfkrafa snúa aftur út á haf. Loks tæmdist þó báturinn. Eina manneskjan sem enn sat á bátnum var mamma þeirra, sofandi. Vinkonan hljóp að vekja hana. Fyrst kallaði hún á mömmu sína, síðan ýtti hún við henni og skvetti vatni á andlit hennar. Mamma þeirra svaf svo fast að ekkert gat vakið hana. Skiljanlega, hún hafði verið svo veik fyrir ferðina.

Árið 2019 voru samtals 272 milljónir flóttamanna og hælisleitenda hraktir á brott frá eigin löndum með valdi eða ofbeldi. Af þeim voru 33 milljónir börn (“Child Migration.” UNICEF DATA, 7 Aug. 2020). Mörg þeirra hafa þegar upplifað óhugsanlega hluti; sum jafnvel eftirlitslaus. Til þess að þessi börn eigi tækifæri á framtíð þurfa þau stuðning. Flóttabangsinn er verkefni á vegum SOS Barnaþorpanna og fer allur ágóði til styrktar flóttabarna sem koma til Grikklands.

“Tilgangurinn er að hjálpa flóttabörnunum að aðlagast nýjum aðstæðum og veita þeim tækifæri á menntun og betra lífi. Bangsinn er tilvalinn í jólapakkann. Enginn vill vera einn um jólin. (“Flóttabangsinn.” SOS Barnaþorp, 13 Des. 2018)”

Hægt er að nálgast flóttabangsann á netverslun SOS Barnaþorpanna (www.sos.is/eg-vil-styrkja/vefverslun). Allir bangsar vilja gott heimili; rétt eins og við.

GLÚTENLAUSAR OG SYKURLAUSAR „SUBWAY” KÖKUR

✍ Penni: Ísold Saga Karlsdóttir

Þessa uppskrift hef ég gert ótal sinnum þegar ég baka fyrir mömmu mína, þar sem að hún er með óþol fyrir bæði glúteni og sykri : (Upprunalega fékk ég uppskriftina úr bókinni Brauð & eftirréttir Kristu eftir Maríu Kristu Hreiðarsdóttur en yfir árin hefur uppskriftin verið aðlöguð betur til að henta fjölskyldunni minni.

Hráefni:

- 100 g ósaltað smjör (við stofuhita)
- 65 g kókospálmasykur
- (hægt er einnig að nota monkfruit eða sukrin)
- 40 dropar stevía
- (Hægt að nota aðeins meira af monkfruit í staðinn)
- 2 egg
- 1 tsk vanilludropar
- 40 g möndlumjöl
- 2 msk kókosheiti
- ¼ tsk Xanthan Gum
- ½ tsk matarsódi
- ½ gróft salt
- 50 g 85% súkkulaði, stevíu súkkulaði eða annars konar súkkulaði það sem hentar þér betur
- 50 g hnetur (hægt að sleppa)(makademiu-, val-, pekan- eða heslihnetur (sjálf nota ég pekan)

Aðferð:

- Hitið ofninn í 170 ° C.
- Þeytið smjörið (munið að leyfa því að þiðna eða bræða það áður), stevíudropana (ef við á) og kókospálmasykurinn (eða það sem þú notar í staðinn).
- Hrærið svo þurrrefnunum saman við.
- Að lokum bætið við súkkulaðinu og hnetunum.
- Bakið í 8-10 mínútur. Kökurnar verða stökkar og góðar um leið og þær kólna.



Fornmáladeild MR

(Já, við erum ennþá til)

✍ Penni: Elís Þór Traustason

Þegar nemendur í grunnskólum velta fyrir sér vali á framhaldsskólum dettur þeim sjaldnast í hug sá möguleiki að fara á fornmáladeild við Menntaskólann í Reykjavík. En hvað er fornmáladeild? Er það sértrúarsöfnuður eða alvöru námsbraut? Hvað lærir maður? Er það satt að Guðni Th. var á fornmáladeild? Eru til einhver svör???

Hvað er fornmáladeild?

Í stuttu máli er hún deild innan málabautar MR þar sem meiri áhersla er lögð á bókmenntir og fornmál. Námið mjög vel skipulagt og það sem er lært í einu fagi hjálpar í öðru.

Námið

Við innskráningu í MR velur nemandi eina af tveimur brautum: málabraut eða náttúrubraut. Eftir eitt ár á málabraut mun nemandi velja sér deild, annaðhvort nýmáladeild eða fornmáladeild. Svo skiptist fornmáladeild í I og II, eftir hvaða fög maður velur innan hennar.

Kjarnafagið á fornmáladeild er latína. Hún er eitt gagnlegasta fagið og er kennd um alla Evrópu, þar sem hún er mál vísinda og mennta. Hún veitir aðgang að 2300 ára sögu af bókmenntum, allt frá hernaðarbókum Júlíusar Caesars til eðlisfræðirita Isaacs Newtons, leggur grunn að orðaforða ensku og rómönsku málanna (t.d. spænsku, frönsku), sérstaklega vísindalegum orðaforða og kennir manni ómetanlega aðferðafræði við íslenska málfræði og flest önnur tungumál.

Enska og íslenska eru hin tvö kjarnafögin, með áherslu á bókmenntir, skrif og sögu. Allir taka málvísindi sem fjallar um tungumál sem fyrirbæri, t.d. hvernig börn læra að tala, hvaða heilastöðvar stjórna málnotkun og hvernig tungumál þróast og breytast. Þeir sem vilja geta tekið forn grísku og lært um grískar og rómverskar bókmenntir. Svo taka allir á málabraut 3. mál, stærðfræði, sögu og jarðfræði.

En fyrir utan fögin, hvað lærir maður?

Það er mikil áhersla á lestur, skrif og að geta unnið úr fróðleik. Þetta er góður akademískur undirbúningur fyrir allt nám í háskóla og grunnur út í lífið. Maður gengur út með mikla tungumálakunnáttu, sögu- og menningarþekkingu, rökhugsun á ritað mál (gott fyrir lögfræði), skilning á heimildaöflun, öguð vinnubrögð, skotheldar lærdómsaðferðir o.m.fl.

Er formáladeild sértrúarsöfnuður? Mögulega . . .

Hvað er hægt að gera eftir námið?

Námið opnar á marga möguleika fyrir háskólanám á hugvísindasviði og félagsvísindasviði.

Margir fara í lögfræði, stjórnmál, sagnfræði, alþjóðasamskipti, verkefnastjórnun og ótalmargt fleira. Það er auðvelt fyrir fornmálanema að fara í háskóla í útlöndum, þar sem þeir eru með góðan grunn í ensku og öðrum Evrópumálum.

Hvaða frægt fólk hefur lærði á fornmáladeild?

Frægir rithöfundar, eins og Þórarinn Eldjárn, uppistandarar, eins og Jakob Birgis og jafnvel forsetar, eins og Vígdís Finnbogadóttir og Guðni Th. hafa öll lært á fornmáladeild.

Hvað annað er gott við fornmáladeild?

Fornmáladeildin er oft lítil bekkur, svo það myndast oft góð stemning og mikil samheldni. Svo er farið til Rómar í skólaferð með allri deildinni. Félagslífið er svo auðvitað plús.



Árni Pétur

Bekkur: 6. A (3 ári)

Hvers vegna fórstu á fornmáladeild?

Ég hef vítað síðan löngu áður en ég fór á fornmálabraut að mig langar í sagnfræðinám eftir menntó og það er engin braut á landinu sem býður upp á jafn yfirgripsmikið nám í öllu sem snýr að sögu. Latína og gríska eru undirstöður í allri heimildavinnu þannig það er snilld að hafa það undir beltinu en síðan kom fornfræðin inn sem skemmtilega áhugavert fag.

Hvað finnst þér skemmtilegast á/við forn?

Fyrir Covid fannst mér skemmtilegast að dunda mér yfir latínunni en ég get alveg viðurkennt að hún hefur aðeins dottið upp fyrir síðasta árið. Síðan er fólkið flest alveg afburðagott og ég sakna þess mikið að hitta það daglega, þegar maður er í svona litlum bekk kynnist maður öllum svo vel.

Hvað ætlaðu að gera eftir MR?

Ég ætla beint í sagnfræði í HÍ og kennslufræði meðfram til að kenna í menntaskóla (og MR er auðvitað draumurinn). Síðan er aldrei að vita hvort ég endi með að skrifa doktorsritgerð einn daginn og fari að kenna í háskólanum.

Fyndin saga úr tíma

Þetta er meira langvarandi og ennvarandi fyndin saga úr og utan tíma en: Við stofnuðum bekkjarreikning á Instagram (6.abdominals) og höfum síðasta árið reglulega sett inn jörm (e. memes) um daginn og veginn á fornmálabraut. Þegar þetta byrjaði átti þetta bara að vera hópefli til að hrista okkur saman en nú er svo komið að við höfum gert mörg hundruð jörm sem sitja á síðunni.

Random fornmálafact

Í Latneskri lestrarbók Kristins Ármannsonar sem notuð er til kennslu á fyrsta ári er talað um "Ultima Thule" og þar átt við Ísland en á miðöldum var Ísland jafnan bara kallað "Thule" og Grænland síðan "Ultima Thule".

Latína eða gríska

Latína tota via sko. Gríska er gamla geitin sem stendur rugluð úti á túni og hefur gefið upp alla von en latína er litla lambið sem maður leikur sér við úti í haga.



Íris Björk

Bekkur: 6.A (3.ári)

Hvers vegna fórstu á fornmáladeild?

Mig langaði til að læra forn grísku. Fornmálabrautinn í MR er eini staðurinn á Íslandi sem það er hægt.

Hvað finnst þér skemmtilegast á/við forn?

Mér finnst orðsifjafræði svakalega skemmtileg, þá læra um uppruna orða og hvernig þau tengjast. Maður lærir svo margar skemmtilegar staðreyndir og það kemur manni oft á óvart að uppgötva tengingar sem mann hafði aldrei grunað. T.d. orðin maniac og mandarína eru skyld.

Hvað ætlaðu að gera eftir MR?

Ég er ekki alveg viss. Líklegast eitthvað tengt hugvísindum og tungumálum sérstaklega. Kannski þýðandann eða kennarann.

Fyndin saga úr tíma

Þegar stærðfræðikennarinn okkar í 5.bekk sagði að meðaleinkunn prófsins (sem ég tók ekki) hefði verið töluvert lægri ef allir hefðu mætt, hann og helmingurinn af bekknum stöðu síðan á mig

Latína eða gríska

Latína er rökréttari og það er auðveldara að tengja orðaforðann við eitthvað sem við kunnum nú þegar. Hins vegar er gríska skemmtilegari og það er svaka nett að kunna gríska stafrófið þó ég viti ekki alveg hvernig það mun gagnast mér í framtíðinni.

Random fornmálafact

Elsta hugmyndin um jólasveininn er frá grískum kristnum biskupi sem var uppi á fjórðu öld. Ein af reglum Pýþagórasar fyrir fylgjendur hans í sértrúarsöfnuðinum hans var að þeir máttu ekki borða baunir. Það var jafn slæmt og að borða mannakjöt að mati Pýþagórasar

Hvaða gríski heimspekingur ertu?

Mér finnst ég geta tengt verulega við Anaxagóras og hans pælingum um óreiðu.



Rafn Ágústsson

Bekkur: 5. A (2. ári)

Hvers vegna fórstu á fornmáladeild?

Ég hef bara alltaf elskað tungumál og haft mikla ástríðu fyrir þeim. Fornmál virkuðu bara eins og áskorun fyrir mig. Svo hjálpar það alveg hvað ég er ógeðslega lélegur í stærðfræði.

Hvað langar þig að gera eftir MR?

Ég hef ekkert þælt allt of mikið í því en mig langar rosalega mikið að halda áfram í eitthverju svipuðu. Fara þá í fornfræði í háskóla eða málvísindi eða eitthvað þvílíkt



Sigríður

Bekkur: 5. A (2. ári)

Deild: fornmáladeild I

Hvers vegna fórstu á fornmáladeild?

Það komu tvær stelpur í grunnskólann minn að kynna MR og þegar þær minntust á fornmálabraut þá vissi ég alveg að þetta væri eitthvað fyrir mig, latínan og fornfræðin heilluðu mig svakalega.

Hvað finnst þér skemmtilegast á/við forn?

Félagsskapurinn og umræðurnar sem myndast eru alltaf áhugaverðar og námið er allt öðruvísi en maður er vanur. Hvað ætlaðu að gera eftir MR? Eftir MR ætla ég í hússtjórnunar-skólann að læra að sjá um mig sjálf og svo beint í Háskóla Íslands eða í háskóla úti en ég veit svosem ekkert hvað ég ætla að fara að læra.

Latína eða Gríska

Gríska ftw

Hvaða gríski heimspekingur ertu? Díógenes, þvílíkur meistari



Að læra nýtt tungumál

Þar sem við höfum flest okkar núna meiri tíma til þess að verja og nýta hann í ýmskonar áhugamál . Hér er listi um punkta hvernig mér fannst best að læra nýtt tungumál.

 Penni: María Arnadóttir

Í fyrrasumar fór ég til Þýskalands og vann í fyrirtæki sem flestir töluðu enga ensku. Ég þurfti því að vera fljót að ná færni á þýskunni til þess að geta átt samræður við fólkið í kringum mig. Ég bjó í ltilu þorpi þar sem ekki var mikið um annað fólk að vera. Ég kíktti þó af og til í kaffi til fólksins í nágreninu, felst þeirra voru komin á eftirlaun. Þau hjálpuðu mér með þýskuna og sýndu mér mikinn skilning og voru þolinmóð. Þau gerðu lærdómsferlið mitt síður skemmtilegra og áhugaverðara.

Nokkur ráð

Setja sér það markmið að læra 3-5 ný orð á dag. Eins og velja sér tvær nýjar sagnir og læra beygingu þeirra, ef það á við og læra þrjú ný nafnorð. Þegar lært er nýtt tungumál skiptir mestu máli að ná góðum orðaforða sem fyrst. Annað kemur síðar með tímanum, til dæmis framburður, stafsetning og málfræði. Skemmtlegast er að halda áfram að læra tungumál ef grunnorðaforða er náð. Þá skiljum við sem mest sem sagt er í kringum okkur og við lærum síðan meira út frá því.

- Horfa á uppáhalds þættina sína með þýddum texta á því tungumáli sem maður vill ná tökum á. Jafnvel horfa á þá talsetta, því ef við vitum sögulinuna er auðveldara að fylgja samtölunum eftir. Ef þetta er of stórt verkefni er sniðugt að láta enskann texta fylgja með og hlusta og lesa þýðingu orðanna í leiðinni. Það er ekki ætlast til þess að vil skiljum allt í byrjun, heldur getum við náð tökum á nokkrum orðum sem við heyrum og lært framburð þeirra í leiðinni.
- Hlaða niður tungumálaforritum. Ef þú hefur gaman á að læra tungumál á þann máta er það góð leið. Æskilegast er að finna þá leið sem þér finnst skemmtilegast að læra. Að læra nýtt tungumál á að vera skemmtilegt ferli sem við njótum.
- Kaupa bækur. Ef þú hefur gaman að bókum er gott að henda sér í djúpu laugina og kaupa sér bók á tilteknu tungumáli og spreyta sig í því að reyna að skilja sem mest. Mögulega glósað nokkur orð í leiðinni.

- Hlusta á hlaðvörp eða sögur á tiltekna tungumáli. Það getur gagnast okkur talsvert að hlusta á samtal annarra og þannig læra ný orð og hvernig setningar er uppbyggðar. Í ýmsum tungumálum er allskonar málvenjur al-gengar og aðeins er hægt að læra þær með því að tala við fólkið í heimalandinu. Með því að hlusta á samtöl er hægt á að læra hvernig nota skal ný orð sem við höfum lært í setningu og hvaða orð er við hæfi í hvaða samhengi.
- Finna einhvern í kringum sig sem kann tungumálið og er til í smá spjall. Besta leiðin til þess að læra tungumál er að setja sig í erfiðar aðstæður og bjarga sér með þeirri kunnáttu sem er til staðar. Þá sést hvað má betur fara í kunnáttu sinni. Þetta er líka skemmtileg leið til þess að læra að hlusta á tungumálið og halda uppi samræður um allt mögulegt.
- Endurtaka, endurtaka og endurtaka sig. Gott er að reyna að muna orðin sem við höfum lært nokkrum dögum áður og nýta þau í samtölum ef við treystum okkur í það.

Gera mistök, en læra af þeim.

Þegar við spreytum okkur við að læra nýtt tungumál er lykilatriðið að gera mistök og læra af þeim. Muna hvað við þurfum að læra betur og leggja áherslu á það, um stund en síðan taka eftir einhverju öðru sem er sniðugt að fara yfir. Að læra tungumál er langhlaup og ekki er vitað hvenær við höfum náð fullkomnu taki á því eða öðlast þá færni sem við leytum eftir. Að læra nýtt tungumál er eilífður lærdómur og það er það sem gerir það skemmtilegt, því við höfum alltaf eitthvað eftir ólært. En mikilvægt er að læra tungumál af jákvæðni og metnaði og þá er það ekkert stórmál. Ef við brjótum niður verkefnið og leggjum aðeins litla stund daglega í að læra tungumálið verður lærdómsferillinn skemmtilegri. Við getum líka ímyndað okkur hversu skemmtilegt það verður að koma til landsins og getað talað tungumálið reiðbrennandi og þá verður öll vinnan sem við lögðum í lærdóminn, þess virði!



✍ Penni: Embla Waage

Það eina sem veitir manni lífsvilja er að gera lítið úr fólki sem þú eitt sinn varst. Lítil börn? Fávitir sem ekkert geta gert. Á meðan er fátt sterkari sameiningartákn fullorðinna einstaklinga en að hneykslast á ungmennum. Það er fyrirbæri sem þekkir engin trúarbrögð, kynþætti eða pólitískar skoðanir. Sannarlega byggir þessi alþjóðlegi menningarviðburður á einhverjum rökum. Margir halda því jafnvel fram að ungmenni eigi þessi hallmæli skilið. Helstu kennimerki ungmennanna eru skapsveiflur, leti og höfnun aðstoðar forráðamanna sinna. Þessu er gjarnan lýst sem “unglingaveiki”; uppspunnið hugtak fyrir erfiða hegðun. Að sjálfsögðu eru þetta veikindi sem ungmennin vaxa hratt upp úr. En hvað gerist þegar hegðunin verður varanleg?

Unglingaveikin:

“Hvergi í sjúkdómkerfinu finnst sjúkdómurinn Unglingaveiki en er hann engu að síður oft notaður til að útskýra hegðun eða líðan ungmenna á kynþroska- og unglingsaldri (Guðmundsdóttir, Jónína. “Unglingaveikin.” Velferð, 10 Des. 2018)” Margar breytingar eiga sér stað á táningsárunum og er því ósköp venjulegt að ungmenni sýni áður óþekktar hliðar á sér. Það eitt og sér að unglingurinn taki slæmar ákvarðanir, sofi mikið og upplifi sterkar tilfinningar er ekki áhyggjuefni. Enn-isblaðið (sem stýrir ákvarðanatöku) er ekki tengt við restina af heilanum jafn vel og síðar á ævinni. Það skýrir því áhættusama hegðun ungmenna. Auk þess er líkamlega klukkan stillt öðruvísi og þvingar ungmennin í hálfgeft svefnleysi ástand. Ef fylgt yrði þessarri klukku svæfu flest ungmennin frá eitt á nóttu til tíu á morgnanna. Breytingar á andlegu og líkamlegu ástandi unglingsins væri nóg útskýring fyrir þessari hegðun. Það mætti trúa því, að með þessar upplýsingar í huga, mætti loksins láta orðstír ungmenna vera. Svo virðist ekki. Sem fyrrverandi meðlimur þeirra sem ekki bera virðingu fyrir unglingum og núverandi

ungmennin; biðst ég formlega afsökunar. Öll högum við okkur kjánlega á þessum árum. Það er nauðsynlegt að rekast á vegg og læra hvar mörkin liggja.

Vandamálið við þetta er að mörg alvarleg ummerki fara framhjá fólki. Þau eru einfaldlega túlkuð sem “unglingaveiki”. Ef fullorðinn einstaklingur einangrar sig frá fólki og virðist gera lítið annað en að sofa mun fólk hafa áhyggjur af þeim. Ungmennin sem gerir hið sama gæti verið að glíma við alvarleg vandamál. En hvernig getur maður þekkt muninn á eðlilegum sveiflum unglinga og alvarlegra veikinda?

Skapsveiflur:

Eins og áður hefur komið fram; eru skapsveiflur mjög eðlilegur hluti þess að verða fullmótaður einstaklingur. Oft verða táningar pirraðir, reiðir eða komast í uppnám yfir minnstu hlutum. Þetta getur skapað spennuþrungið andrúmsloft á heimilinu. Auk þess að vera afar algengt fyrirbæri sem skrifast auðveldlega á hórmónabreytingar ungmenna gæti verið að sannleikskorn fyrirfinnist í orðum táningsins. Einfalt er að skrifa öll rifrildi á ungmennið. Þótt möguleiki sé að þú ættir að líta í eigin barm. Oft er unglingurinn að leita að sérstökum viðbrögðum eða orðum fá forráðamönnum sem honum vantar. Heilbrigð samskipti eru afgerandi hluti í bata “unglingaveikinnar”.

Hvað telst þá ekki eðlileg hegðun? Hvenær þarf að leita til aðstoðar fyrir hegðunarvanda? Margt getur bent á slæmt andlegt ástand. Ef ungmennið síendurtekið ræður ekki við fullkomlega eðlilegar aðstæður gæti hann átt við vandamál að stríða. Það er, að hann verður óhemju reiður, kvíðinn eða æstur við daglegar athafnir. Þetta er atriði sem hægt er að túlka mismunandi. Oft er hægt að sjá hvort þetta sé einmitt tilfellið ef skapsveiflurnar versna með hverju skipti. Það fer að hindra ungmennið í daglegum samskiptum og athöfnum. Auk þess

þarf að fylgjast vel með hvernig hann bregst við í streituvaldandi aðstæðum. Ef hegðunin er ofsafengin eða jafnvel ofbeldisfull er mjög mikilvægt að leita sér aðstoðar. Hvernig tæklað er vandan á unglingsárunum gæti haft gríðarleg afköst til frambúðar.

Heiðarleiki:

Á þessum árum fer einkalíf unglingsins að segja til sín. Mögulega fá forráðamenn færri upplýsingar um tengsl táningsins við félagasína. Hann fer jafnvel að taka ákvarðanir án þess að ráðfæra sig við fullorðinn einstakling fyrst. Að veita ungmenni ráðrúm og virðingu hjálpar þeim að treysta þér. Alls ekki hnýsast um eigur og einkalíf; það hrindir unglingnum enn lengra frá þér.

Sumir taka þó “einkalífið” of langt. Einstaklingur fer að fela áhættusama hegðun eins og vímuefnaneyslu, hraðakstur eða endurtekin lögbrot. Í þessum aðstæður hefur eitthvað gengið úrskeiðis. Mikilvægt er að finna rótina á þessum vanda.

Námsgeta:

Mikið álag er sett á unga nemendur. Margir upplifa kvíða fyrir prófum eða kynningum. Þessar tilfinningar geta verið afar óþægilegar fyrir nemandan og er því mikilvægt að gera ekki lítið úr þeim. Margir tengja jafnvel sjálfsmynd sína við einkunnir og umsagnir. Það liggur margoft á veði í huga margra. Aðrir hafa lítinn áhuga á námi yfirhöfuð. Þeim finnst fögin bæði gagnslaus og leiðinleg. Helst ættu þessar tilfinningar ekki að hamla nemendum í námi eða í öðrum sviðum lífs síns.

Um leið og námserfiðleikar halda nemendum vöku á nóttinni eða hræðir þau frá námi er vafalaust að um sé að ræða vandamál. Fyrst og fremst á skólakerfið að bjóða upp á tækifæri og kunnáttu til námsmanna. Ef nemandi upplifir kennsluna öðruvísi getur verið gott að upplýsa skólastjórn um vandan. Nú, eða leita til sálfræðings.

Félagslíf:

Á einni nóttu verða fullorðnir leiðinlegir; þetta er staðreynd. Ungmennin hefur ákveðið að samþykki jafnaldra skiptir meiri máli en samvera með forráðarmönnum. Þetta er mikilvægt í félagsþroska ungmenna. Því er eðlilegt að táningar fái að njóta lífsins með vinum og vandamönnum sem gera líf þeirra bjartari. Ungmennin sem einangrar sig til lengri tíma er því oft að stríða við vandamál. Rétt eins og ungmenni sem ekkert sést til heima þarf frekari jarðbindingu.

Aðstoð:

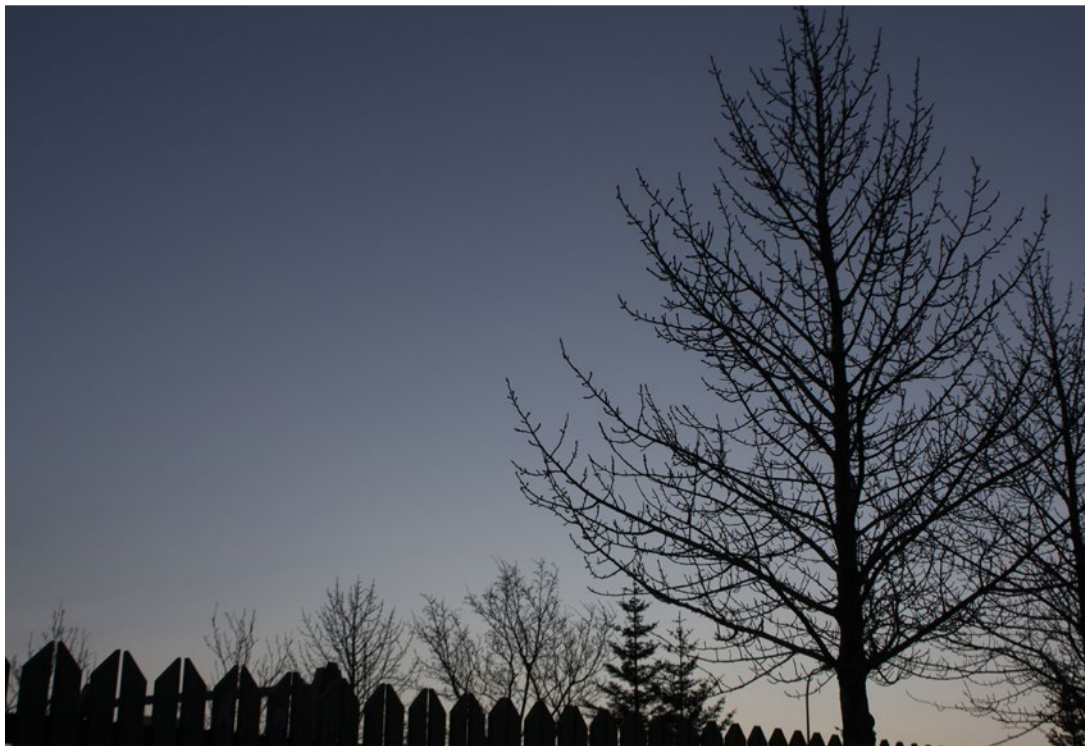
Ef þú telur þig eða nærkomið ungmenni glíma við eitthvað stærra en “unglingaveiki” skaltu ekki hika við að leita aðstoðar. En hvar? Hvernig? Eftirfarandi eru dæmi um úrræði sem bjóða upp á aðstoð. Þó finnst að sjálf-sögðu mörg önnur.

Rauði krossinn býður upp á hjálparsímann 1717 sem alltaf er opinn öllum. Þar er hægt að ræða um nánast hvað sem er: andleg veikindi, ofbeldi, önnur heilsufarsleg vandamál og margt fleira. Auk þess býður félagið upp á net-spjall. Hvort tveggja er nafnlaust. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á raudikrossinn.is.

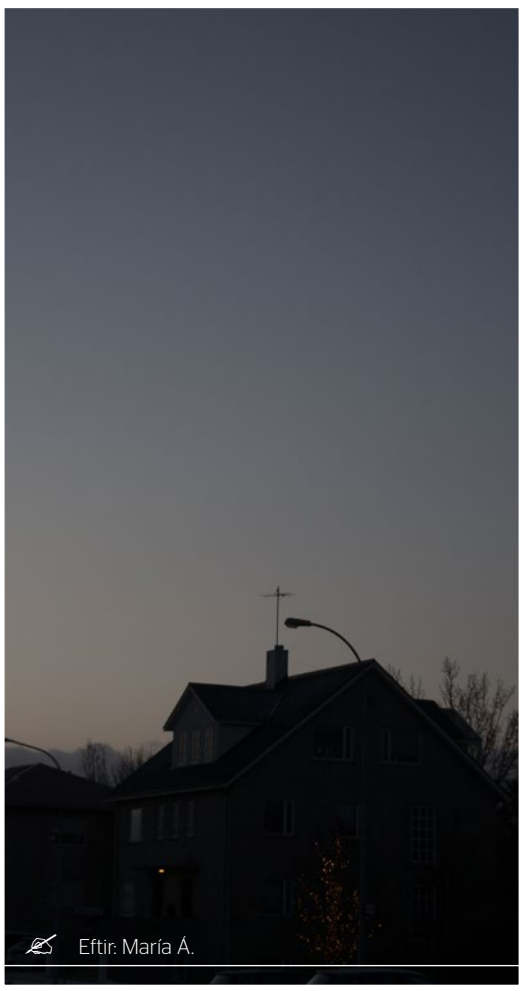
Bergið er stuðnings- og ráðgjafasetur sem býður upp á alls konar fræðslu og ráðgjöf. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á bergid.is.

Heilsugæslan í þínu hverfi býður einnig upp á ýmsa þjónustu. Þar er hægt að nálgast aðstoð við heilsufarslegum vandamálum og fjölskylduvernd.

Unglingsárin eru jafn fjölbreytt á milli manna og þau eru mörg. Því borgar sig ekkert að bera sín ár við annarra. Reynum af bestu getu að sýna hvert öðru skilning og vera vakandi fyrir ummerkjum veikinda. Þó er þessi lína oft loðin. Eina verkefni ungmennis er að vaxa úr grasi og öðlast skilning á sig sjálf og aðra. Þetta er nánast ógerlegt ef einstaklingur fær ekki aðstoðina sem hann þarfnast.



Vesturbærinn í skammdeginu



Eftir: María Á.

Ritstjórn mælir með þessum kvikmyndum og þáttum

✍ Penni: Stefán Árni



Queen's Gambit

Þættir

Söguþráður: Byggir á skáldsögu Walters Tevis um skáksénið Beth Harmon
Eftir: Scott Frank, Scott Allan og Allan Scott
Leikarar: Anya Taylor-Joy, Chloe Pirrie og Bill Camp
Hægt að sjá þá: á Netflix



Venjulegt Fólk

Þættir

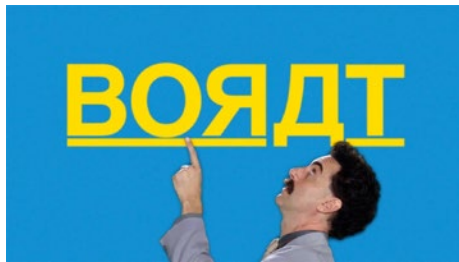
Söguþráður: Segir frá vinkonunum Völu og Júlíönu og hvernig þær takast á við lífið.
Eftir: Vala Kristín, Júlíana Sara, Dóri DNA og Fannar Sveinsson
Leikarar: Vala Kristín, Júlíana Sara, Hilmar Guðjónsson og Arnmundur Ernst
Hægt að sjá þá: á Síminn Premium



The Crown

Þættir

Söguþráður: Segir frá bresku konungsfjölskyldunni og lífi Elísabetar II Englandsdrottningar
Eftir: Peter Morgan
Leikarar: Claire Foy, Olivia Colman og Imelda Staunton
Hægt að sjá þá: á Netflix



Borat: Subsequent Moviefilm

Kvikmynd

Söguþráður: Kasaski sjónvarpsmaðurinn Borat ferðast aftur til Bandaríkjana með það verkefni að bæta ímynd Kasakstan.
Eftir: Sacha Baron Cohen
Leikstjóri: Jason Woliner
Leikarar: Sacha Baron Cohen og Maria Bakalova
Hægt að sjá hana: á Amazon Prime



The Mandalorian

Þættir

Söguþráður: Segir frá Mandalorískum "bounty-hunter" á ferð um vetrarbrautina.
Eftir: Jon Favreau
Leikarar: Pedro Pascal, Carl Weathers og Gina Carano
Hægt að sjá þá: á Disney+

Social Dilemma

✍ Penni: María Árnadóttir

Eftir að myndin Social Dilemma birtist á Netflix, hef ég heyrt mikið umtal um hana. Margir hafa sagt mér að ekki að horfa á hana en aðrir segja að það sé mikilvægt.

Eftir miklar vangaveltur ákvað ég að horfa á myndina.

Mér fannst hún mjög góð og eftir það lagði ég símann frá mér samtundis, hreyfði ég ekki við honum í tvo til þrjá daga. Einnig minnkaði símanotkun mín töluvert eftir það.

Í myndinni koma mikilvægar upplýsingar fram um hvernig algörðpmi í ýmsum forritum geymir allar upplýsingar notendur sína. Hann síðan nýtir þessar upplýsingar sem hann veit um þig og "notar það gegn þín", svo við verðum meira háð ýmsum forritum en nokkurn tímann fyrr.

Algörðpmi forritinna hefur aldrei verið jafn fullkominn og hann er í dag.

Í myndinni kemur fram hvernig ýmsir tæknirisar eins og Facebook, Google og Instagram nota ákveðinn algörðpma. Aðal markmið þessara

forrita er að fá sem flesta notendur á síður þeirra og halda þeim eins lengi á þeim og hægt er. Þau gera það með því að stíla á hvern og einn einstakling efni sem þau hafa reiknað út að henti þeim sem best.

Svo við spurjum okkur, afhverju er ég alltaf svona lengi í símanum?

Allir kannast líka við það að vilja kíkja á eitt atriði í símanum en síðan er hálf tíminn liðinn og við botnum ekkert í því.

Þessi mynd upplýstrar ýmis atriði sem eru notuð gegn okkur og hvernig þessi algörðpmi virkar.

Myndin er mjög vel gerð og rætt er við ýmsa háttsetta einstaklinga sem störfuðu hjá þessum stórum tækni-fyrirtækjum en þurftu að hætta eftir að þau sáu afleiðingar forritana á notendur þeirra.

Margt áhugvert kemur fram í myndinni og ég mæli með að fólk horfi á hana til þess að skilja forritin sem það notar dagsdaglega.

Þá er hægt að nota þau af ábyrgð og ekki aðeins leyfa algörðpma stjórna sér.



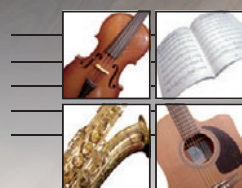
Þar sem þetta er síðasta blaðið í ár viljum við í ritsjórn Framhaldsskólablaðsins óska ykkur nemendum gleðilegra jóla og farsælt komandi ár!

Njótið frísins vel og hafið það huggulegt. Borðið góðan mat, drekkið nóg af Malti og Appelsíni! Munið að hreyfa ykkur líka inn á milli!!!

Endilega kíkið á smákökuuppskriftinar í blaðinu (á bls.15 og 24) og skoðið jólamyndaseríuna okkar (á bls. 4-5).

Gleðileg jól

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



TÓNASTÖÐIN

Allt fyrir tónlistarmanninn

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

HUGSAÐU VEL UM TANNHEILSUNA



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuðefnis í tyggigúmmii