

Bls. 8



Af hverju er ekki hægt að drekka heita vatnið?

Bls. 22



Hvað segir subway pöntunin þín um þig?

Bls. 4



Hvaða sóttvarnarbrot ert þú?

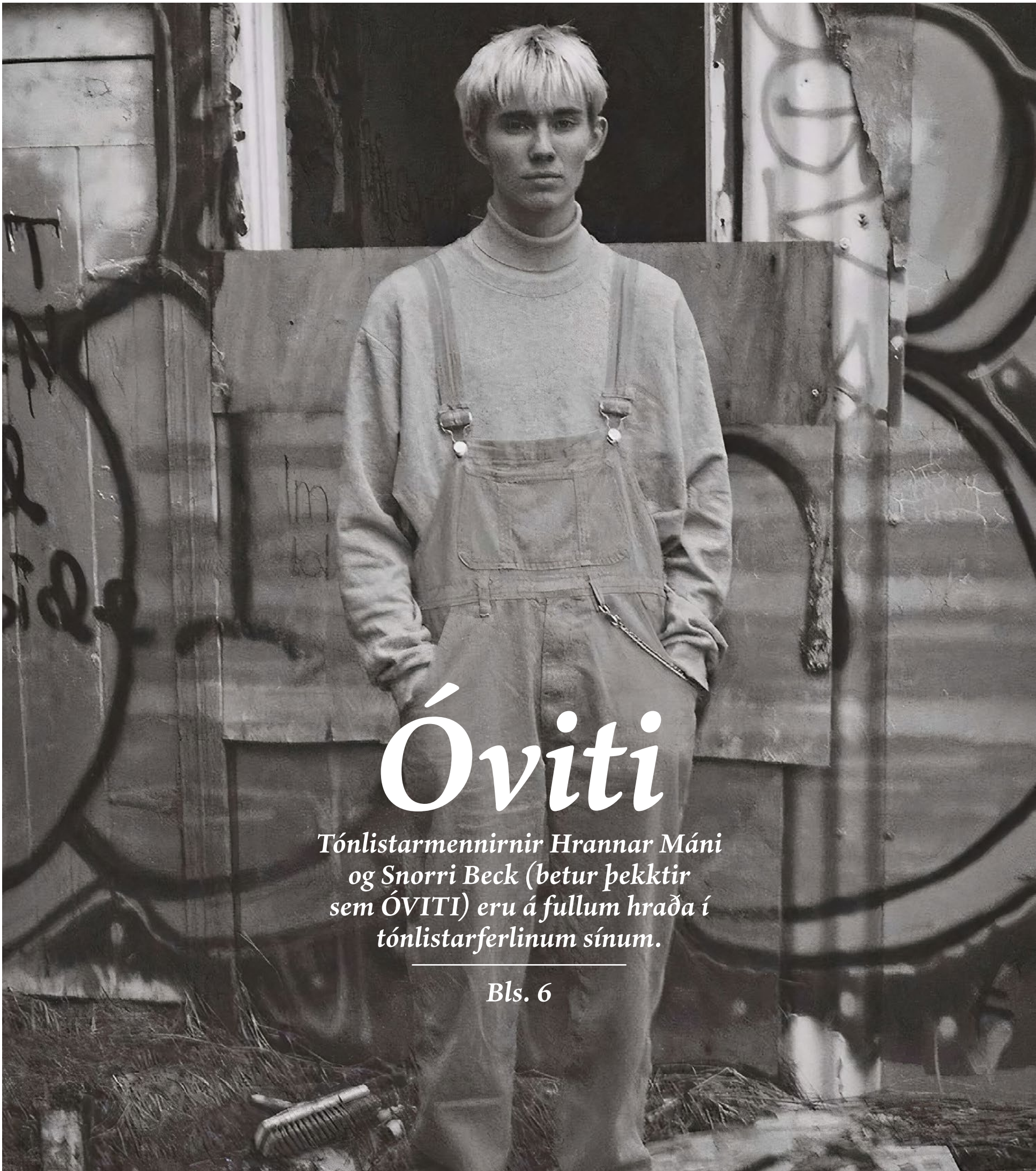
Bls. 2



Nýnematíps

Framhaldsskólablaðið

1. tölublað skólaárið 2021-2022 • Gefið út af Sambandi íslenskra framhaldsskólanema • Dreift fritt í alla framhaldsskóla landsins SEPTEMBER 2021



Óviti

Tónlistarmennirnir Hrannar Máni og Snorri Beck (betur þekktir sem ÓVITI) eru á fullum hraða í tónlistarferlinum sínum.

Bls. 6

Leiðari

Ávarp ritstjórnar

Heil og sæl. Núna snúa allir nemendur aftur í skólann eftir fríið og nýnemar stiga sín fyrstu skref á göngum framhaldsskólanna. Síðasta skólaár var heltekið af faraldrinum en nú birtir til. Það verður án efa litað af þessari alveg yndislegustu og bestu veiru, ekki látum við það hins vegar stoppa okkur í að gera þetta að gegguðu ári. Stjórnir skólanna leggja sitt af mörkum til að halda félagslífinu eðlilegu og kennarar vinna stöðugt að aðlaga sig að breyttum aðstæðum. En þetta blað er stúfult af skemmtilegu efni, greinum, viðtölum og myndaseríum fyrir ykkur, kærur lesendur. Hverjir eru ÓVITI? Hvað skal gera í Zombie Apocalypse? Hvernig er staðan með loftslagsmálin? Hvað er málið með hvítt súkkulaði? Svör við þessu er að finna á næstu blaðsíðum. Vonum að þið njótið.



Elís Þór Traustason
Ritstjóri



Embla Waage
Ritstjóri

Fólkið á bak við blaðið



Árni Pétur
Árnason



Ingveldur Þóra
Samúelsdóttir



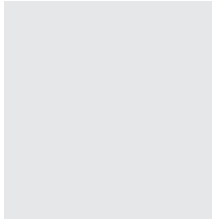
Salka Snæbrá



Ísak Hugi
Einarsson



Katrín Valgerður
Gustavsdóttir



Sif Egilsdóttir



Nýnematips:

Salka Snæbrá

1. Mæting skiptir máli, mættu í tíma, líka þessa leiðinlegu, það er aldrei að vita hvaða fólki maður kynnist
2. Mættu á viðburði - núna skiptir það mestu máli að mæta á viðburði á meðan það má halda þá, þú veist aldrei hvenær Þórólfur ákveður að skella okkur aftur í fjarnám...
3. Taktu nesti, það er fljótt að safnast upp þegar maður kaupir mat alla daga
4. Kaupu allar bækurnar á réttum tíma! Það er svo mikið vesen að þurfa að leita uppi bækurnar þegar þú getur ekki fundið þær.
5. Taktu vatnsbrúsa með, það er auðveldara að komast í gegnum daginn þegar maður drekkur nóg af vatni
6. Taktu hleðslutæki! Fyrir símann og fyrir tölvuna, það er ekkert verra en að vera með batterislaus tæki þegar þú þarft að sitja í gegnum tvöfalda tíma.
7. Fylgstu vel með á innu og skilaðu verkefnum (þá er það minna ves ef þú gleymir því einu sinni).
8. Vertu þú sjálf/t/ur! Þannig líður manni best.
9. Farðu í nefndarviðtöl! Það er skemmtilegt og þá ertu búin/nn/ð að spjalla við allskonar fólk sem er í skólanum þínum og stækkar tengslanetið þitt.
10. Njóttu tímans sem þú hefur, þessi þrjú ár líða ótrúlega hratt

Elsku nýnemi sem er að lesa þetta, að byrja í menntaskóla er stórt stökk, sérstaklega núna vegna... æi þú veist, en samt sem áður er nýr kaflí í lífi þínu að byrja og við mælum með því að þú nýtir tímann til hins ýtrasta og hafir gaman að því. Gangi þér vel í vetur!



Sigma

Í felum hér frá sigma merki
Hleyp á brott, á varðbergi
Líkt Kolla lat sé sigma lítið
Ég Júlía, fætur flýtið
Fóbiu staðalfráviks komin með
En próf á miðv. mig ekki munuð hafa séð

Gabriella Sif Bjarnadóttir

Hvað gerðir þú í sumar?

Embla

Þessi spurning er glæpsamlega ofnotuð. Í meirihluta árs reimumst við í þögninni; vonum að kennslustofan leysist upp í glundroða. Okkur vantar einfaldlega umræðuefni. Er skyrta kennarans asnaleg eða heimavinna dagsins erfið? Allt er velkomið. Allt nema áminningar um óspennandi og tilgangslaus líf bekkjarfélaga þinna. Þessar stanslausu áhyggjur varðandi umræðuefni fá þó nokkrar pásur á hverri önn. Til dæmis er nóg um að ræða eftir páska, jól og, að sjálfsögðu, sjómannadaginn. Þó sumarið sé vissulega langur tími, ósnertur af hefðbundnu skólahaldi, fær það ekki sæti í þessari upptalningu. Hvers vegna? Nú, það getur engin sagt neitt um sumarið sitt.

Allir eru spurðir hvað þeir gerðu í sumar. Líkurnar eru að þú fáið svarið: „ég vann“, „ég fór til Kaupmannahafnar“ eða „ég gerði ekkert“. Allt eru þetta lygar. Vissulega vannstu mikið í sumar, en það sem stendur upp úr er að sjá vinkonu þína detta í skurð í Hornafirði. Þú getur ekki sagt frá því, þú yrðir að sleppa nokkrum... óheppilegum atriðum. Engar áhyggjur. Eftirfarandi eru eintómar lygar sem þú mátt endilega nýta þér þegar þú færð spurninguna: „hvað gerðir þú í sumar?“

„Ég fór út í geim“:

„Ég hef aldrei minnst á þetta áður, en Jeff Bezos er guðfaðir minn!“. Þann 20. júlí varstu



vakin með miklum látum. Þú heyrir hróp, köll og hristist til. „Það eru 40 mínútur í flugtak! Taktu þig til litli ræfill.“ Þetta er Jeff Bezos, guðfaðir þinn. Þú hafðir ekki séð hann í mörg ár. Minningarnar koma aftur til þín. Hann tók þig alltaf á hestbak, þú klappaðir bera skallanum hans og sást skælbrosandi andlit þitt endurspeglast á glansandi yfirborðinu.

Nú gastu einungis séð samangrett og hrukkótt andlit við rúmgafl þinn. Herra Bezos, eða Jeffy, eins og þú fékkst alltaf að kalla hann, dró þig úr rúminu.

Flugtakið var áfall. Þar sem alheiminum hefði blöskrað við tilvist tánings í geimnum, var flugsæti þitt lítil dökkblá ferðataska merkt Blue Origin. Ferðin var þó algjörlega þess

virði. Bestu 10 mínútur lífs þíns.

„Ég beið eftir Space Jam 2“:

Þú leist út um gluggan, saknandi körfu-bolta. Sem betur fer kemur Space Jam 2 bráðum út. Vonandi verður hún góð.

„Ég fékk Nóróveiru“:

A meðan lýðveldi alheimsins þrösuðu um sóttvarnaraðgerðir og almúgurinn bardist um sprittbrúsa, áttir þú við erfiðari mál að stríða. Að starfa sem heilbrigðisstarfsmaður er áhugaverð lífsreynsla. Að starfa sem heilbrigðisstarfsmaður í miðjum heimsfaraldri er ekki jafn áhugaverð lífsreynsla. Þú eyddir mest-öllu sumrinu að stökkva undan fyrrnefndum faraldri; þú lagðir mikið þúður í sóttvarnir. Þú varðst hrokafullur, óvarkár. Staðráin að komast undan einum djöfli hljópstu beint í fangið á öðrum. Að fá Nóróveiru var ekki viðbúið, svo mikið var víst. Að kasta upp fyrsta skiptið sem þú hittir foreldra kærasta þíns ekki heldur. Kannski er tími til kominn að safna magapestum? Líkt og Pokémon spjöldum?

„Ég borðaði 6 skálar af

hafrakoddum á hálf tíma“:

Þetta var ekki þitt glæsilegasta augnablik, þú viðurkennir það fúslega. Þó, hver getur álasað þig?

Verði ykkur að góðu.

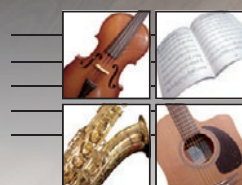
HUGSAÐU VEL UM TANNHEILSUNA



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætufrétt í tyggigúmmii

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



TÓNASTÖÐIN

Allt fyrir tónlistarmanninn

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

Hvað IPCC-skýrslan segir um framtíðina?

Elís Þór Traustason

Nýlega birtu Sameinuðu þjóðirnar IPCC-skýrsluna (e. Climate Change of 1.5AC, an Intergovernmental Panel on Climate Change). Hún er ein sú viðamesta og mikilvægasta á seinustu árum, byggð á 14.000 rannsóknum vísindamanna um allan heim. Nýjustu niðurstöður staðfesta þátt mannkynsins í hamfarahlýnun loftlagsins og bendir allt til þess að við munum ekki geta haldið meðalhita undir aukningu um 1,5C° frá því fyrir iðnbyltinguna. Stutt er í að hamfarahlýnun versni og við þurfum að leggja allt undir sölurnar til að halda meðalhitastigi plánetunnar undir 2C° aukningu. Skýrslan segir okkur að í öllum sviðsmyndum mun plánetan hlýna, jafnvel þó koltvíoxídsútblástur yrði skorinn niður um helming fyrir 2035. Þetta snýst ekki um að koma í veg fyrir hamfarahlýnun, hún er komin. Þetta snýst um að minnka skaðann.

Hvað merkja 1,5°?

Ef meðalhiti plánetunnar eykst um 1,5° frá því fyrir iðnbyltingu mun núverandi ástand versna. Auknir þurrkar, auknir skógareldar, auknar rigningar, flóð, öfgaveður og hitamet verður líklegast slegið á Íslandi. Hæsti hiti sem mælst hefur á Íslandi var 30,5C° en um daginn var hitamet ágústmánaðar slegið, 29,5C° á Hallormsstað á Austurlandi.

Hvað merkja 2C°?

Fyrir 2100 munum við að öllum líkindum sjá 2C° aukningu nema verði gripið til róttækra aðgerða. Þá er hætt á að hamfarahlýnun hlupi frá okkur (e. run-away climate change) og við gætum algjörlega misst stjórnina. Hamfarahlýnun verður nokkurn veginn í veldisvexti. Umhverfisflóttamenn, auðlindastríð, skortur á nauðsynjum, öfgapólitik og mannskaði af völdum hitabylgja, flóða og þurrka verða daglegt brauð.

Hvað merkja 4C°?

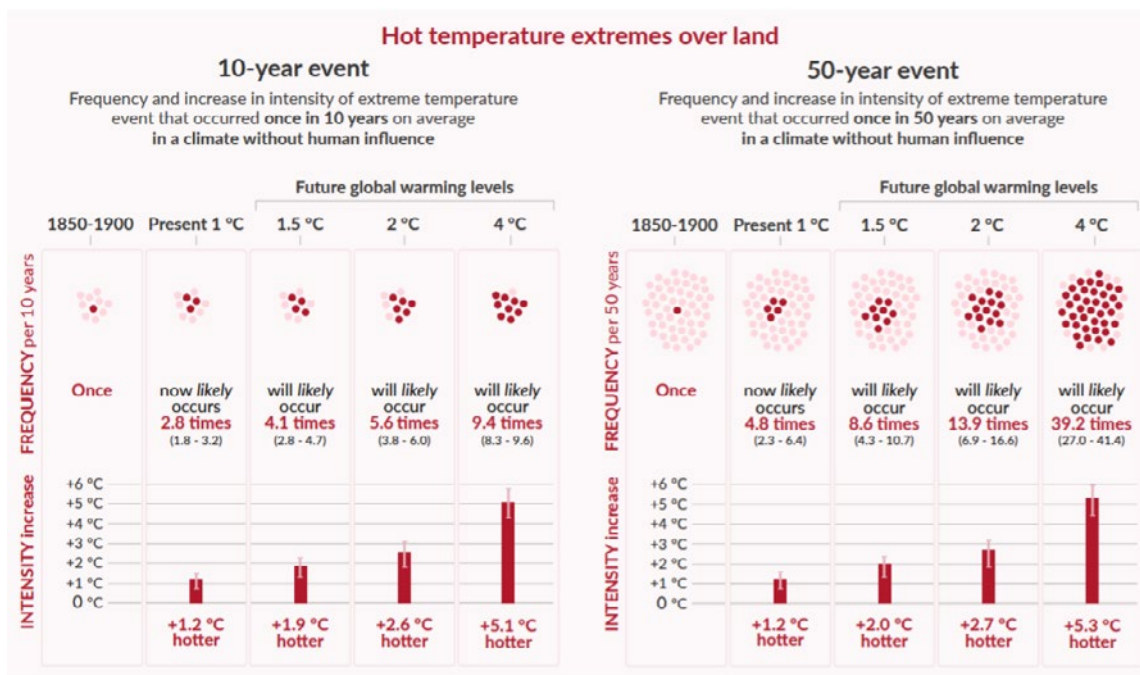
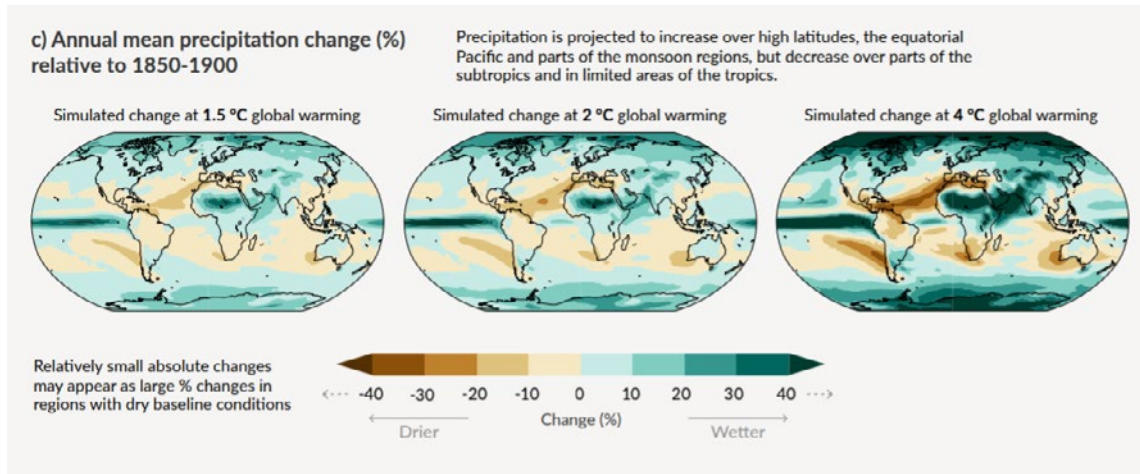
Versta mögulega sviðsmynd IPCC-skýrslunnar. Hamfarahlýnun er ger-samlega komin úr okkar höndum og framtíðin er svört. Mannlegt samfélag eins og við þekkjum það hangir á bláþræði og mannkynið hefur unnið sér og lífríki sínu ómældan skaða.

Ekki panikka

Það er enn tími til aðgerða. En til þess þarf róttækra breytingar í framleiðsluferli, neyslu og samgöngum samfélaga okkar. Sumt er í höndum stjórnvalda, hérlendis eða annar staðar, en annað er innan okkar áhrifsviðs. Hvað við verslum og gerum, hvernig við borðum, klæðumst og ferðumst, allt hefur þetta smávægileg áhrif sem saman geta haft mikil áhrif. Það er ekki nóg og því er um að gera að taka mið af umhverfismálum þegar kosið verður 25. september til Alþingis. Næsti áratugur munu skipta sköpum í baráttunni við hamfarahlýnun.

Kynnið ykkur umhverfismálin

Hægt er að lesa IPCC-skýrsluna á netinu. Ungir umhverfissinnar halda uppi vefsíðu.



ÓVITI

Upprísandi tónlistarmaður

Sif Egilsdóttir

Tónlistarmennirnir Hrannar Máni og Snorri Beck (betur þekktir sem ÓVITI) eru á fullum hraða í tónlistarferlinum sínum. Hér fyrir neðan er stutt viðtal við Hrannar þar sem hann segir frá tónlistarferli sínum, komandi verkefnum og auðvitað, ÓVITA.

Hver er ÓVITI?

Nafnið ÓVITI kom aðallega út frá laginu ÓVITI (feat. JóiPé) en fyrir mér er ÓVITI í rauninni speglun af hver ég er, enginn filter né gríma, bara ég.

Ég fór í gegnum mörg nöfn en ekkert klikkaði jafnvel og ÓVITI.

Hvaða skilaboð fylgja ÓVITA?

Skilaboðin sem ég vil að fólk tekur út frá næstu plötu eru sú að mistök eru ekki skilgreining á hver þú ert, mistökin sem þú gerir eru í rauninni bara tækifæri til að læra af þeim og gera betur. Í næstu plötu sést verulega mikið hver ÓVITI er og ferlið á mér að verða ÓVITI.

Hvenær byrjaði ástríðan þín fyrir tónlist?

Ég hef alltaf hlustað á fjölbreytta tónlist og sokkið dálítið djúpt í tónlist af öllum gerðum, hef verið háður tónlist frá ungum aldri og hef alltaf verið áhugasamur um tónlist. Ég byrjaði á trommum þegar ég var aðeins 6 ára og hef alltaf tengt mig mest við trommur. Ég hef verið í mörgum af hljómsveitum sem voru allar mismunandi á sinn eigin hátt.

Hver er stærsta fyrirmyndin þín í tónlistar-framleiðslu?

Hann Snorri er algjörlega mín stærsta fyrirmynd, hann er fáránlega mikill snillingur í tónlist. Hann hvetur mig mikið þegar við erum að semja, spila o.s.fv. þar sem hann hefur svo fjölbreyttar og skemmtilegar hugmyndir. Ekki má gleyma JóaPé, það var líka bara bilað að fá tækifærið til þess að gera lag með honum.

Hver er uppáhalds skrefið þitt í tónlistar-framleiðslu?

Sko, uppáhalds parturinn minn er líklegast að heyra lagið koma saman. Ég fer alltaf í smá kast þegar ég heyri hversu vel þetta kemur út, þar að segja þegar hugmyndin er ekki lengur bara tónar í hausnum mínum og hún er loksins orðin að veruleika.

Hvar sérðu sjálfan þig eftir 10-15 ár?

Úff, ég vona að ég sé ennþá að gera tónlist, ég allaveganna stefni á það. Draumurinn er líka að gera kvikmyndir, hef rosalega mikinn áhuga á kvikmyndagerð og vona að það verður stór hluti af minni framtíð. Langar líka að skrifa og semja fyrir aðra tónlistarmenn og vinna með allskonar fólki.

Eitthvað annað sem þú vilt koma á framfæri?

Endilega kíkið á ÓVITA á Spotify og verið vör við næstu plötu sem kemur bráðlega. Allar upplýsingar fyrir upp á komandi gigg eða verkefni er hægt að nálgast á Instagram-inu @oviti_ og @snorribeck.



Hvítt súkkulaði

Embla

Það er bara eitthvað við súkkulaði; flest höfum við skoðun á því. Sumt fólk hatar það. Annað fólk hatar fólkið sem hatar það. Fátt liggur þar á milli. Súkkulaði býður upp á margar spurningar. Hvort er betra: dökkt eða ljóst? Hvaða fyrirtæki framleiðir besta súkkulaðið? Er siðlaust að kaupa kinder-egg? Þetta eru dæmi um spurningar sem vakna í sögufyrirlestri á fimmtudagsmorgni. Þó er ein spurning sem krefst frekari einbeitingar. Ekki einu sinni glærur um Catullus mega hóta athygli þinni. Þessi spurning er umdeild og hötuð af mörgum. Þó, er hún nauðsynleg. Er hvítt súkkulaði í raun súkkulaði?

Þú hefur eflaust heyrt rifrildi sem fór á eftirfarandi hátt. Einstaklingur sem ber enga virðingu fyrir samtalinu segir hvítt súkkulaði vera „fitu- og sykurleðja“ - ómeðvitaður um tengsl þess og mjólkursúkkulaðis. Hinn einstaklingurinn höndlar ekki dökkt súkkulaði og vil helst vera barn að eilífu. Hann heldur því fram að hvítt súkkulaði sé jafngilt og lífrænar kakóbaunir. Að sjálfsgöðu hafa báðir einstaklingarnir rangt fyrir sér. Ekki vegna þess að rétt svar finnst við þessari spurningu; heldur vegna þess að þau eru bæði fórnarlömb áróðurs. Það er verið að beina fólki frá hinni raunverulegu spurningu. Spurningunni sem öll þessi spilltu fyrirtæki óttast: „hvers vegna er mér ekki sama?“

Raunverulega veltu fyrir þér tilgangnum með því að velta hlutum fyrir þér. Við þurfum ekki að hugsa. Við getum setið kyrr og starað út í loftið. Ímyndaðu þér veruleika þar sem þú upplifir ekki minnimáttarkennd fyrir að hafa ekki skoðanir á tilgangslausum spurningum. Væri sá veruleiki ekki bjartari? Fallegrí? Meiri eggjandi? Eru þetta þínar skoðanir eða er ertu að segja eitthvað til þess að virðast hafa skoðanir um lífið og tilveruna? Ég veit ekki með ykkur en ég er ósköp þreytt að hafa skoðanir á hlutum. Hvernig væri að sleppa leikaraskapnum? Næst þegar einhver reynir að draga upp úr þér ferska skoðun um hvítt súkkulaði skaltu svara með skipun sem þú getur raunverulega rökstutt: „Láttu mig og fjölskyldu mína í friði.“



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

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

Hitamál

Af hverju er ekki hægt að drekka heita vatnið?

✍️ Arni Pétur Árnason, Ástþór Örn Sigurðsson

Grein skrifuð af hinum uppspunna Þráni S. Aðal-dal, Morgunblaðinu

Á þessum fordæmalausu tímum þar sem farsótt hefur geis-að um landið spyr fólk sig, hvað er næst? Svarið er augljóst ... meira ofríki yfirvalda. Dagur B. Eggerts-son “borgarstjóri” og Katrín Jakobs-dóttir forsætisráðherra hafa verið að færa sig upp á skaftið og er nú komin upp sú staða í því þjóðfélagi sem við búum í, að ég, Íslendingur í húð og hár, get ekki notið þeirra auðlinda sem Ísland hefur upp á að bjóða. Hefur það gripið athygli mína upp á síðkastið, að hitaveituvatn sé ekki ætlað til drykkju, líkt og í ríkju-um Evrópusambandsins; eEr þetta virkilega það sem við viljum að fram-tíð landsins beri í skauti sér?

Nú hefur ríkisstjórnin ekki haft mikið um þetta að segja og borgar-stjórn enn minna en þau eru einungis að leiða vandamálið hjá sér í stað þess að gera það sem best væri fyrir landsmenn.

Ef ekki er hægt að drekka hita-veituvatnið, hvað segir þá til um að öruggt sé að baða sig í því? Ekki hef ég séð Vinstri græna, sem telja sig nú náttúruunnendur, tjá sig um þetta og mætti halda að þeir fái vatn sitt úr einkahitaveitustöðvum sem ör-uggt er að drekka úr. Á meðan situr skrállinn heima með sárt ennið og sína almennu hitaveituvatnstanka.

Hef ég þess vegna stundað það síðastliðna mánuði, að vökva ekki aðeins stofuplönturnar mínar með hitaveituvatni, heldur hef ég einnig vökvað allt í grænmetisgarðinum mínum með hitaveituvatni og hefur hver einasta planta unað sér vel og var uppskeran í garðinum til fyrir-myndar. Uppskeran var sem fylgir:

Gulrætur: 3kg
Kartöflur: 18kg
Radísur: 1,5kg
Spergilkál: 6 hausar, 728g að meðaltali
Rósakál: 588g
Blómkál: 4 hausar, 714g að meðaltali
Mynta: 123g og fallega rauð blöð
Blóðberg: 642g
Villt jarðaber: 2,7kg (plönturnar voru fengnar úr Sauðlauksdal árið 2007, berin bæta hland-stemmu ásamt því að flýta fæðingu kvenna)
Sólber: af tveimur runnum komu 2kg
Rífsber: af fjórum runnum komu 5,1kg
Rófur: 3kg
Rauðrófur: 1,2kg

Ég get því sagt það með sannni að hitaveituvatnið hafi komið sér hörku-vel, en vegna stórrar uppskeru jarðar-berja fæddist mér barnabarn tveimur mánuðum fyrir settan dag.

Heitt vatn á aldrei að vera hættu-legt. Þegar ríkið hefur heilapvegið hinn almenna borgara áratugum saman til að festa það í huga hans að fæðingarréttur hans, sem er vatnið, heitt, kalt eða ylvolgt, skuli ekki vera drukinn, blöskrar mér. Í mínu ung-dæmi, á bænum Saurbæ við rætur Núpafjalls, var ekki spurning hvort börnin fengju sér að súpa í kringum hverasvæðið í Hveragerði og varði ég þar löngum stundum við böð og drykkju samtímis.

Í vatninu er að finna kísil. Hann er nauðsynlegur okkur til lifnaðar og er þó nokkuð um hann að geta í hitaveituvatni. Erlendir fræðimenn keppast við að mæra heilsusamleg



“**Á síðari árum hafa Íslendingar orðið að slíkum kveifum að ég get ekki annað en spurt hvort þar liggi það að baki að þjóðin hafi ekki haft aðgang að nothæfu vatni.**”

áhrif kísils á mannslíkamann og má þar sem dæmi nefna Bláa lónið sem hefur ekki einungis bætt heilsu og anda íslensku þjóðarinnar heldur einnig skapað ómældar gjaldeyris-tekjur fyrir land og þjóð. Vatnið sem kemur frá Nesjavöllum og Hellsisheiði er aftur á móti upphitað grunnvatn með litlu kísilmagni og er það vatnið sem stór hluti borgarbúa neyðist til

að láta ofan í sig. Spurning er hvort að neytendur þessa vatns hafi komið verr út úr Covid-19 smitum og spyr ég þá Þórólf hvað hann ætli að gera í því.

Í gegnum aldirnar hafa Íslendingar mátt þreyja þorrann og góuna og var það þeirra ljós í myrkrinu að vita af heitum laugum heima á bæ. Bolli og Kjartan eyddu löngum stundum í heitum laugum (og má í því samhengi

rífa upp góðar stundir í heitum pott-um sundlauga borgarinnar sem nú eru í hættu eftir aðför undanfarinna ára að einkabílnum) og gat það einungis gott af sér. Í öllum sínum herferðum og utanlands- má einnig gera ráð fyrir að Snorra Sturlusyni hafi verið efst í huga að komast heim í eigin laug, sem kölluð er Snorralaug, en í hana hef ég einnig komið og kalla góða. Þar ég sat síðla kvölds fyrir um þrjátíu árum á sumbli með góðum vinum og er það mín kærasta minning, og er þess helst að þakka að enginn sat þar við og bannaði drykkju úr lauginni.

Á síðari árum hafa Íslendingar orðið að slíkum kveifum að ég get ekki annað en spurt hvort þar liggi það að baki að þjóðin hafi ekki haft aðgang að nothæfu vatni. Helstu afrek þjóðarinnar síðarustu áratugi hafa öll verið framin á erlendri grundu,

s.s. framúrskarandi árangur hand-boltalandsliðsins á Ólympíuleikunum í Beijing 2008, viðurkenning sjálf-stæðis Eystrasaltsríkjanna og ann-að sætið í Evróvisjón 1999 og 2009. Við megum því prísar okkur sæl að Söngvakeppni evrópskra sjónvarps-stöðva hafi aldrei verið haldin hér á landi enda myndi það að öllum líkind-um leiða til þess að enginn sigurvegari væri krýndur, nema sá er drukkið hefði ekkert nema innflutt vatn.

Detur mér í því samhengi í hug nýliðið atvik þar sem Kristján Rögnvaldur (eða eins og Kaninn kallar hann, Cristiano Ronaldo), sá öðlingsdrengur og fótboltakappi, fjarlægði kók-drykk af borði sínu á blaðamannafundi. Í þeim drykk tel ég að hafi mátt finna íslenskt vatn. Rónaldó kemur einnig við sögu í 1-1 jafntefli Íslands og Portúgal í Evrópu-keppni karla í fótbolta 2016 en í þeim leik skoraði kempan ekki stakt mark, þrátt fyrir að vera talinn besti maður Portúgalanna af sérfræðingum. Tel ég að þar hafi verið brögð í tafl og að honum hafi verið byrjað íslenskt vatn fyrir leikinn. Til samanburðar má draga fram Birki Bjarnason, sem skoraði mark Íslendinga, en hann hafði, þegar leikurinn var háður, ekki verið búsettur á Íslandi til tólf ára.

Ef við nú víkjum að mjólkinni, hvítagulli íslensku þjóðarinnar, má sjá að þar er ákveðinn millivegur farinn: þegar mjólkin er fjarlægð úr kúnni er hún heit líkt og okkar ástkæra hita-veituvatn en þegar hennar er síðan neytt er hún orðin köld. Þar hljóta að vera brögð í tafl enda geta ekki verið tvær tegundir af mjólk þar sem það er bara eitt gat á mjólkurfernum, öfugt við vatnsblöndunartæki. Nú hefur einnig borið á því að D-vítamíni sé blandað við mjólkina en þar tel ég að hundurinn sé grafinn; ef D-vítamíni væri blandað út í hitaveituvatnið fengist blanda sem yfirvöld gætu ekki bannað án þess að varðaði við stjórnskipunarlög.

Nokkuð sem hefur ávallt heillað mig er bjórbruggun og hef ég síðast-liðið sumar prófað mig áfram í því að brugga bjór með hitaveituvatni og hafa fyrstu skammtar hitaveitu-bjòrsins verið prýðilegir og nægilega sterkir til að losa vel um málbeinið. Ég hef haft samband við ölgerð Eg-ils Skallagrímssonar og bið ég svars þess efnis hvort hitaveitubjórinn fari í fjöldaframleiðslu en ég býst nú fast-lega við því.

Það er fremur skrítið bragð af hita-veituvatni og því skil ég í raun ekki hví nokkur myndi láta það ofan í sig, sérstaklega vitandi af öllum kísilnum í vatninu. Maður getur hreinlega fund-ið fyrir honum leggjast yfir allt innan í manni við drykkju á hitaveituvatni. Nú spyr ég Katrínu Jakobsdóttur hvað hún og Logi Einarsson ætli að gera í þessu máli, því eitthvað þarf að breytast þegar íslenska þjóðin getur ekki skrúfað frá krananum heima hjá sér án þess að óttast kísileitrun og langvarandi heilsukvilla.

Ég er einfaldur maður sem þarfn-ast ekki mikils. Ég nýt þess að hlusta á Bítlana, Johnny Cash og Villa Vill. Ég elskaði konuna mína sem og börnin okkar níu. Mér finnst gott að drekka bjór. Ég stóð mína plikt við vinnu alla mína ævi og sá þannig fyrir fjöl-skyldunni. Það er einungis eitt sem ég harma eftir mín löngu æviár og það er þetta: að ég hafi ekki nokkru sinni fengið að drekka hitaveituvatn eftir langan og strangan vinnudag. Því skora ég á yfirvöld að fara yfir sín mál og kippa þessu í lag en þar til að því kemur stand ég vaktina hér.



HEFUR ÞÚ SMAKKAÐ?



Myndir þú lifa af ZOMBIE-APOCALYPSE?

Rannveig Lilja Sigurðardóttir

Hvaða dvalarstaður yrði fyrir valinu?

- A. Kringlan
- B. Hallgrímskirkja
- C. Hlemmur
- D. Menntaskólinn í Reykjavík

Hvaða vopn myndiru nota?

- A. Hníf
- B. Hafnarbolta-kylfu
- C. Skóhorn
- D. Latneska orðabók og jólakúlur

Vinur þinn er bitinn. Hvað gerir þú?

- A. Drep hann. Hann var leiðinlegur hvort sem er.
- B. Læsi hann inni í herbergi. Allir orðnir vanir sóttkví.
- C. Hleyp í burtu. Every man for themselves, am I right?
- D. Fer með Gaudann og vona það besta.

Zombiarnir hafa drepið alla á Íslandi nema þig og einn annan aðila, hver er aðilinn?

- A. Bríet
- B. Bogi Ágústsson
- C. Steindi
- D. Vigdís Finnbogadóttir

Hvað er það mikilvægasta í Zombie apocalypse?

- A. Hugrekki. Takast sjálf(ur) á við hættuna.
- B. Sameining. Þeim mun meira fólk því betra.
- C. Skemmtun. Maður lifir bara einu sinni.
- D. Leynd. Ekki draga að þér óþarfa athygli.

Þú ert meidd(ur). Hvar?

- A. Brotinn fótur
- B. Hnífur í bakið
- C. Höndin dottin úr lið
- D. Höfuðhögg

Hvern er best að þekkja í Zombie-Apocalypse?

- A. Plötusnúð
- B. Bakara
- C. Lögfræðing
- D. Lækni

- A. Þú lifir því miður ekki af. Hálft ár er liðið síðan hinir dauðu risu og þú hreinlega ofmetur þína eigin getu. Þú ert bitinn en berst hetjulega til síðustu stundar.
- B. Þú lifir ekki af. Þú ert svikin af hópnum þínum - fólkinu sem þú treystir, fólkinu sem þú hjálpaðir. Þau ýta þér inn í hóp af uppvakningum til að bjarga sjálfum sér.
- C. Þú lifir svo sannarlega ekki af. Þú ert jafn klár og hálf bökud kartafla og deyrð á fyrstu vikunni. Þú lokar þig ofan í kjallara og ert étinn af hópi uppvakninga.
- D. Þú lifir svo sannarlega af. Þú ert klárlega með forgangsröðunina á hreinu og veist að besti menntaskólinn á landinu er MR. Uppvakningarnir munu einfaldlega forðast þig og þína mikilfenglegu gáfu.

Málabraut til varnar

Katrín Valgerður

STOPP! Hefur þú einhvern tíma hugsað: „Hvað í veröldinni er fólk eiginlega að vesenast á málabraut? Djöfulsins aumingjar sem hafa ekki heilasellurnar í stærðfræði, líffræði, eðlisfræði og atómsgeimæðlisverkfræði, ég meina hvað eru þau að spá? Geta alveg eins eytt tímanum sínum uppi í rúmi í duolingó.“ Ef svo er, þá segi ég hingað og ekki lengra. Þú skalt taka nokkur skref aftur á bak og hoppa einn hring rangsælis á öðrum fæti þar sem að þú hefur sýnt að þú hafir ekki minnstu hugmynd um hvað þú ert að tala um. Málabraut er nefnilega ekkert minna virði en aðrar námsbrautir.

Hvenær tókum við þessa sameiginlegu ákvörðun sem samfélag að eina ásættanlega námsbrautin fyrir klára krakka væri eitthvað náttúrufræði-tengt?! Mér finnst þetta vera svo mikil vanvirðing við tungumálakennslu og það hálfa væri nóg. Þessi þvæla að þú þurfir að stúdera eðlisfræðiformúlur og frumuveggi til þess að komast eitthvað áfram í samfélaginu er svo algjörlega út á túni. Í daglegu lífi tölum við miklu meira



saman hvort við annað en við reiknum svo mér finnst góð og gild ástæða fyrir því að rækta málið. Það eru einmitt samskiptin við hvort annað sem heldur þessu samfélagi gangandi, hvað kæmi eiginlega fyrir ef að við stæðum bara öll á gati og kæmum ekki upp stöku orði? Nú væntanlega færi bara allt samfélagið á aðra hliðina.

Ekki misskilja þó, það er gott að kunna að leysa jöfnur allt svoleiðis og hver og einn finnur námsefni sem hæfir honum og hans áhugasviði. Aftur á móti þegar þú lærir nýtt tungumál opnar þú nýjar dyr inn í menningarheim sem þú hefur ekki séð áður. Þú færir þér nýtt líf og nýja vísu. Þú skilning þinn á þínu eigin tungumáli með því að læra framandi orðaforða og málfræði til samanburðar við móðurmálið. Hvað myndi Frú Vigdís Finnbogadóttir segja ef öll ungmenni okkar frábæra lýðveldis vanræktu tungumál sí svona? Að því sögðu finnst mér að við ættum öll að taka okkur á og bera meiri virðingu fyrir tungumálalærdómi þar sem hann er öllum góður.



Námsmannaíbúðir til leigu

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

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



Byggingafélag
námsmanna



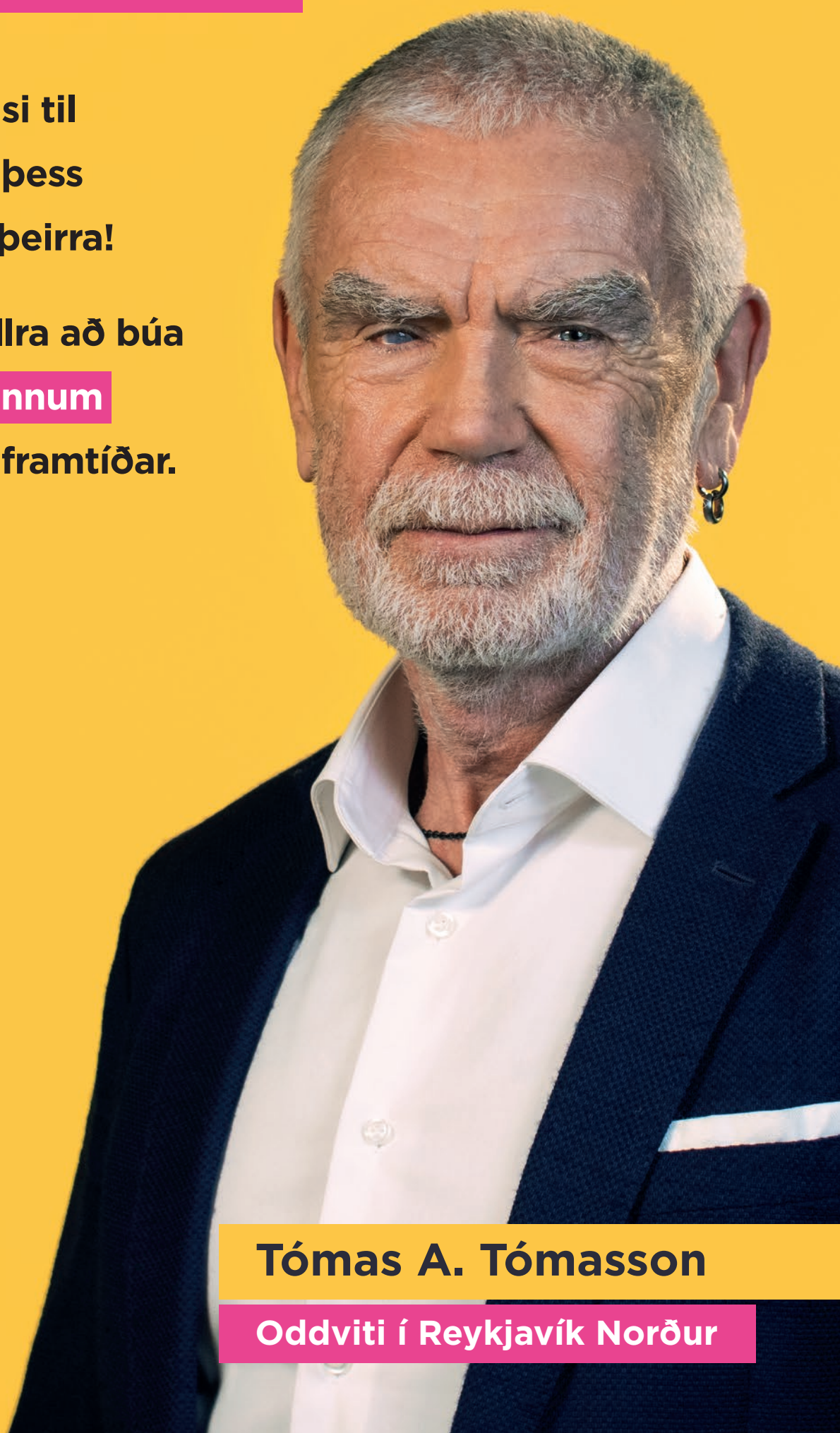
Hættum að refsa námsmönnum fyrir að vinna!

Veitum námsfólki frelsi til
að afla **aukatekna** án þess
að skerða námslánin þeirra!

Það er hagur okkar allra að búa
sem best að **námsmönnum**
og forsenda öflugrar framtíðar.

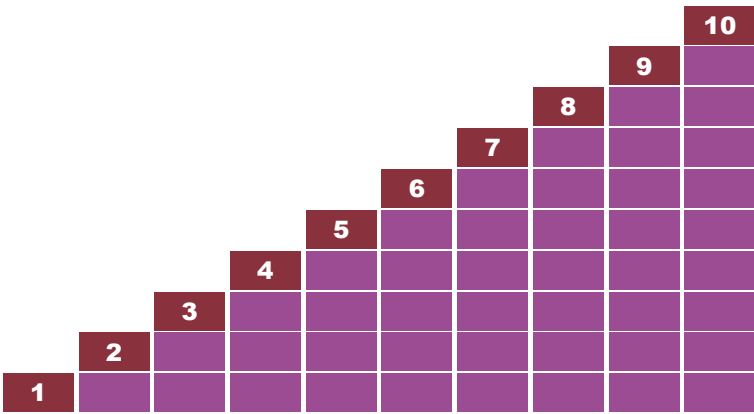


Flokkur Fólksins



Tómas A. Tómasson

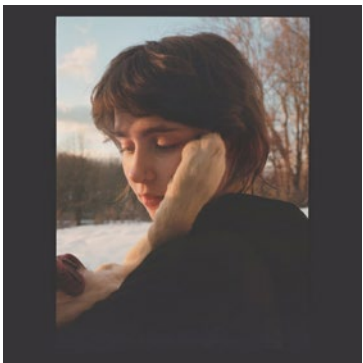
Oddviti í Reykjavík Norður



Salka Snæbrá

TOPP TÍU

PLÖTUR SEM KOMU ÚT Á ÁRINU



Sling

eftir Clairó

Sling er önnur plata Clairó, en fyrsta platan hennar, Immunity, hlaut miklar vinsældir. Platan kom út 16 júlí og fór beint inn á Billboard 200 listann þar sem hún fór í hæst í 17. sæti. Þessi plata er innblásin af Carole King, Paul Simon og Joni Mitchell og fjallar um að vera óviss um framtíðina, að eldast og að finna sjálfan sig sem er eflaust eitthvað sem margir lesendur geta tengt við. Gagnrýnendur segja að þetta sé mögulega besta plata Clairó og að hún sé orðin, og verði alltaf klassík.

Stefna? Folk-rokk, barokk-popp
Bestu lögin? Amoeba, blouse og reaper



If i could make it go quiet

eftir girl in red

Það eru eflaust margir sem þekkja girl in red, en hún gaf út sitt fyrsta lag, *I wanna be your girlfriend*, á soundcloud árið 2016. *If I could make it go quiet* er fyrsta platan sem hún gefur út og hún stendur svo sannarlega undir væntingum. Platan byrjar á laginu *Serotonin*, sem fjallar um ágengar hugsanir og þunglyndi. Þrátt fyrir viðfangsefnið er mikil stemning í laginu, í rauninni er meirihlutinn af plötunni þannig. Lögin eru skemmtileg og það eru miklu læti í þessu en því sem hún gaf út áður en platan kom út, sem var mest svokallað "bedroom pop". Þessi plata er fullkomin fyrir þig ef þú ert í ástarsorg, eða ef að umheimurinn er bara aðeins of mikið til að höndla eins og er.

Tónlistarstefnur? Indie-popp, indie-rokk
Bestu lögin? Apartment 402, rue og you stupid bitch



Call me if you get lost

eftir Tyler, the creator

Call me if you get lost er nýjasta plata hins geysivinsæla Tyler, the creator. Á þessari plötu leikur Tyler karakterinn Tyler Baudelaire, en hann er þekktur fyrir að leika karaktera, t.d á plötunni í laginu *Radicals* og á plötunni *IGOR* sem kom út árið 2019. Gagnrýnendur hafa kallað þessa plötu bestu plötu Tyler hingað til, en hún þykir mun tilkomumeiri en fyrri plötur. Þessi plata er skemmtileg og peppandi en líka róleg, það er bæði hægt að dansa við hana og gera heimavinnu.

Tónlistarstefnur? Hip-hop, r&b
Bestu lögin? WUSYANAME, SIR BAUDELAIRE og LUMBERJACK



Daddy's Home

eftir St.Vincent

St. Vincent sló í gegn með plötunum *Masseduction* árið 2017 og *Masseduction* árið 2018 en *Daddy's Home* er mögulega besta platan hennar hingað til. Þetta er sjötta plata St. Vincent en hún er stútfull af skemmtilegum melódíum og áhugaverðum textum, maður þarf að hlusta á hana oftar en einu sinni því maður heyrir alltaf eitthvað nýtt við hverja hlustun. *Daddy's Home* er fullkomin hlustun þegar þig langar að peppa þig upp, ert að læra eða þegar þú ert að gera þig til með vinunum.

Tónlistarstefnur? Sækadelískt rokk, fönk

Bestu lögin? Daddy's Home, Down og Candy Darling



We're all alone in this together

eftir Dave

We're all alone in this together er eftir breska rapparann Dave. Viðfangsefni plötunnar eru alls ekki létt, en hann fjallar m.a geðheilsu, einmanaleika, rasisma, heimilisofbeldi og innflytjendur. Hann leikur sér með tungumálið af mikilli snilli, það hefur ekki breyst því að fyrsta platan hans, *Psychodrama*, fékk mikið lof fyrir sniðuga texta. Meðal þeirra sem koma að gerð plötunnar eru Stormzy, Snoh Aalegra og James Blake, en samstarf á milli Dave og Stormzy er eitthvað sem margir hafa beðið lengi eftir, en þeir hafa báðir gagnrýnt bresk yfirvöld harðlega í tónlistinni sinni. Þetta er plata sem maður þarf virkilega að hlusta á, það er algjörlega þess virði.

Tónlistarstefnur? Hip-hop
Bestu lögin? Both sides of a smile, Clash og Survivor's guilt



Solar Power

eftir Lorde

Solar power er þriðja plata Lorde, en hún er allt öðruvísi en það sem við höfum heyrt frá henni. Síðasta platan hennar, *Melodrama*, kom út 2017 og var mjög vinsæl. Hún einkenndist af píanói og upbeat-poppögum. Á *Solar power* er Lorde mikið að nota gítara og er með rólegri lög. Lögin fjalla um samfélagsmiðla, innri frið og margt fleira. Það eru nokkur stór nöfn sem koma að gerð plötunnar, m.a er Jack Antonoff lagahöfundur á nokkrum lögnum (m.a Solar Power og Stoned at the Nail Salon) og Clairó og Phoebe Bridgers syngja bakraddir á Solar Power.

Tónlistarstefna? jaðarpopp, indie
Bestu lögin? ThePath, Mood Ring og California



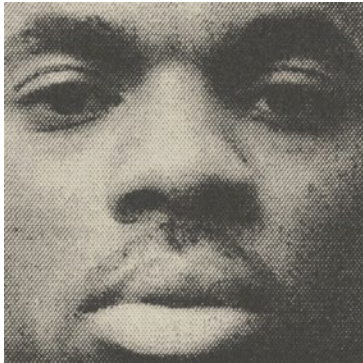
SOUR

eftir olivia rodrigo

SOUR er fyrsta plata Olivia Rodrigo of ein vinsælasta plata ársins hingað til. Eftir að lagið drivers license kom út í desember 2020, fyrsta smáskífan hennar, varð Olivia stórstjarna. Lagið náði fyrsta sæti á Billboard hot 100 listanum. Helstu viðfangsefni plötunnar eru að vera unglingur, reiði, afbrýðissemi, ástarsorg og óánægja; sem sagt mjög súrar tilfinningar.

Tónlistarmennirnir sem veittu Rodrigo innblástur eru m.a Alanis Morissette, Taylor Swift og Kacey Musgraves. Olivia leikur sér með marga karaktera og steriótýpur á plötunni og í tónlistarmyndböndunum. Þessi plata er sérstök því að hún hafnar þessum tilfinningum ekki heldur fagnar hún þeim, t.d í lögum eins og good for you og jealousy, jealousy. Hún leyfir sér að skrifa allt niður, sérstaklega ljótu tilfinningarnar, og gefur þær frá sér.

Tónlistarstefnur? Popp, alt-popp
Bestu lögin? Deja vu, jealousy, jealousy og brutal

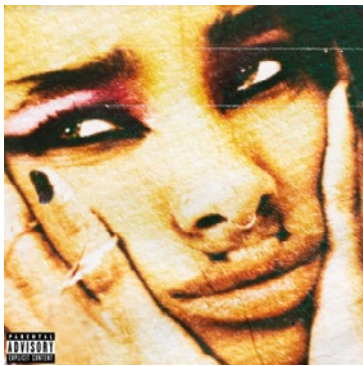


Vince staples

eftir Vince Staples

Vince Staples er fjórða plata Vince Staples. Platan er bara 20 mínútur sem er frekar stutt miðað við aðrar plötur, en þrátt fyrir að platan sé stutt þá er mikið varið í hana. Hún kom út 9. júlí og er framleidd af Kenny Beats, sem hefur m.a unnið með Rico Nasty, ScHoolboy Q, Joji og Dominic Fike. Platan hefur hlotið góða dóma, m.a fjórar stjörnur frá Rolling Stone tímaritinu og NME og fimm stjörnur frá The Independent.

Tónlistarstefna? Hip-hop
Bestu lögin? Are you with that, sundown town og the shining



Lately I feel EVERYTHING

eftir Willow

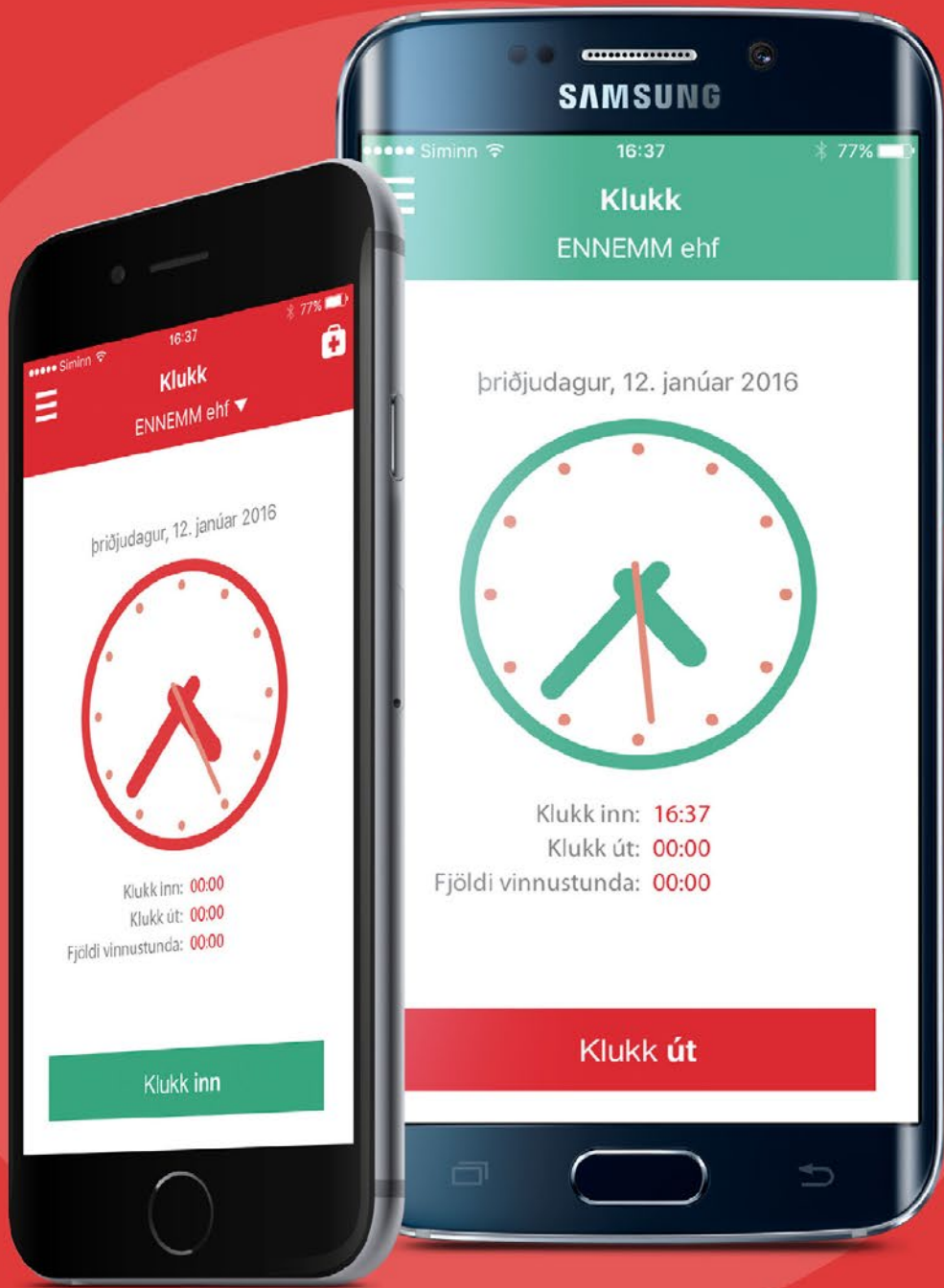
Á plötunni notar Willow allt frá pop-rokki til pönks til þess að tjá gleði, hræðslu, stolt og paranoiu, hún er nefnilega, eins og nafn plötunnar gefur til kynna, að upplifa allt. Þessi plata er allt annað en það sem hún hefur gefið út áður, sem einkenndist af r&b og jaðartónlist. Á þessari plötu sleppir hún öllum hömlum. Byrjunarlagið, *transparent soul*, sem hún syngur með Travis Barker, var fyrsta lagið sem kom út sló í gegn á netinu og er nú með um 100 milljón spilunar á spotify. Willow leggur mikla áherslu á það að hún sé ein af fáum ungum svörtum konum sem eru í rokki og vill að platan sé öður til þeirra sem komu fyrir hennar tíma, hún vill líka ryðja veginn fyrir næstu kynslóð sem kemur inn í tónlistarheiminn.

Tónlistarstefnur? Popp-rokk, pop-pönk og jaðarrokk.
Bestu lögin? Lipstick, transparent soul og 4ever



KLUKK

KLUKK-INN | KLUKK-ÚT



VERTU MEÐ VINNUTÍMANA Á HREINU

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

Nánar á asi.is/klukk

Nýttu kosningaréttinn þinn!



Elís Þór Traustason

Í september verður gengið til Alþingiskosninga og margir hafa eflaust velt því fyrir sér hvaða flokk eigi að kjósa. Flokkarnir eru margir og stefna þeirra er stundum óljós, þingmenn birtast í fyrirsögnunum étandi hrátt hakk, talandi um fjárframlög til Landspítalans eða á sífelldum heimsfaraldssnúningi að röfla um hagkerfið.

Þetta er oft ruglandi og það er freistandi að einfaldlega sleppa því að kjósa. Engum ber skylda að kjósa. Samt er þetta þitt mikilvægasta verkfæri til að hafa áhrif næstu fjögur ár. Þú færð ekki annað tækifæri til að kjósa til Alþingis fyrr en 2025 (nema þingrof eigi sér stað).

Hvað skiptir þig mestu máli? Eru það umhverfismálin? Viltu bættar samgöngur? Lægri skatta? Viltu hjálpa til við að vernda minnihlutahópa? Hvað þú kýst gæti haft áhrif á framtíð þína og annarra.

Kynntu þér alla helstu flokkana, jafnvel þá sem þú hefur heyrt talað illa um eða heldur að þú sért ósammála. Það gæti komið þér á óvart. En þú gætir fengið staðfestingu á því sem þú hélt áður. Fylgstu vel með fréttum en passaðu þig á því hvaðan upplýsingarnar koma. Margir fréttamiðlar eru ekki jafn óháðir og þeir segjast vera. Farðu á vefsíður flokkana og lestu um stefnumálin sem þér finnst mikilvægust. Finndu út úr því í hvaða kjördæmi þú tilheyrir og hvaða listar eru þar í framboði (þar sem þú kýst þingmenn á lista flokksins í þínu kjördæmi en ekki flokkinn sem heild).

Ef enginn flokkanna nær til þín má líka skila inn auðu. Þá ertu að sýna að þú hafir vilja til að kjósa en að enginn þeirra sé að standa sig að enginn eigi skilið þinn stuðning. Ef margir skila inn auðu getur leitt til þess að flokkarnir breyti stefnum sínum til að næla í þessi auðu atkvæði.

Lýðræði er ekki sjálfgefið. Það er fallvalt og til að það virki rétt þarf þátttöku sem flestra sem eiga hagsmuna að gæta í okkar samfélagi, þ. á m. nemendur og ungt fólk. Mættu á kjörstað og nýttu kosningaréttinn þinn!

Sjálfstæði Hafnarfjarðar

Arni Pétur Arnason

Þann 1. júní 1908 barst til eyrna landans harmafregn mikil þess efnis að Hafnarfjörður hefði klofið sig frá Garðahreppi og væri þar með orðinn sjálfstætt bæjarfélag. Sérfræðingar reyna enn þann dag í dag að skilja hvað ráðamönnum stóð til en talið er að þessi ákvörðun hafi til að mynda leitt til þess að Hannesi Hafstein var vikið úr embætti ófáum mánuðum síðar. Þjóðin má því príska sig sæla að Hafnarfjörður hafi ekki verið gerður að höfuðborg landsins eins og stóð til á 18. öld. Þó má velta því fyrir sér hvers vegna ekki hafi verið gengið lengra og spyrja sig af hverju Hafnarfirði hafi ekki verið vikið með öllu úr Lýðveldinu Íslandi.

Til eru fordæmi fyrir því að hluta ríkis sé meinuð jafnréttá staða og aðrir hlutar þess hafa, t.d. Malta og Breska samveldið 1955, og einnig að yfirvöld ríkis reki neðri stjórnunareiningu úr æðra sambandi, t.d. brottrekstur Singapur úr Malasíu 1965. Þar sem okkur hefur þegar misfarist að nýta fyrri valkostinn og meina Hafnfirðingum aðgang að íslenskum ríkisborgarétti og þeim réttindum sem þeim fylgir finnst mér einungis réttlátt að við nýtum þann seinni og víkjum Hafnarfirði með öllu úr Lýðveldinu Íslandi.

Með því gætum við leyst fjöldann allan af vandamálum eins og t.d. ESB-málið. Hafnarfjörður gæti þá gengið í ESB og íslenskir Evrópusinnar gætu flust til Hafnarfjarðar. Ísland fengi einnig nýjan viðskiptaðila en, svo fremi sem bæði ríkin ættu aðild að Schengen-svæðinu, ekki þyrfti að sinna landamæragæslu svo fátt myndi breytast varðandi fólks- og vöruflutninga. Þó myndi

Að lokum vil ég leggja til fána hins nýsjálfstæða ríkis og íslenska fánann til samanburðar:



sjálfstæði Hafnarfjarðar gera nokkuð sem allir ættu að geta stutt, þ.e. stytta leiðina út á flugvöll.

Samkvæmt Google Maps er loftlínan frá miðbæ Reykjavíkur u.þ.b. 38 kílómetrar en akstursleiðin u.þ.b. 50 kílómetrar, þar af 12 kílómetrar innan marka Hafnarfjarðar. Af þessu má leiða að ef Hafnarfjörður væri ekki fyrir, mætti stytta leiðina út á flugvöll um 12 kílómetra. Náttúruunnendur hljóta að taka þessu fagnandi enda myndi þetta líklega gera Íslands kolefnishlutlaust eins og skot. Tími og peningar myndu einnig sparast og þess vegna ættu aðilar í ferðaþjónustu styðja sjálfstæði Hafnarfjarðar.

Sumir lesendur segja kannski að Hafnarfjörður geti ekki fúnkerað sem sjálfstætt ríki vegna smæðar en stærð, eða smæð, ætti ekki að vera fyrirstaða. Ef Hafnarfjörður væri sjálfstætt ríki væri hann einungis 192. fjölmennasta ríkið af 195 og það 191. stærsta, stærri en Vatíkanið á báða mælikvarða. Hafnarfjörður gæti einnig gengið í Sameinuðu þjóðirnar og fært Íslandi annað atkvæði þar, þar sem gera má ráð fyrir að ríkin tvö væru sammála um flest. Hver vill líka ekki hafa fleiri Norðurlönd?



Homo Sapiens

Andreas Tinni Waage

Yfir tíð og ótíð höfum við sem menn spekúlerað yfir þessari spurningu. Homo Sapien er hugtak sem er oft svarað þegar þessu er spurt, en með hverjum deginum um þróumst við og tökum annað skref í síthvora áttina. Hversu langt er í raun eftir þar til við, sem mannkyn, tökum síðasta stökkið að því að verða eitthvað meir? Ekki einungis eru menn orðnir svo gríðarlega ólíkir að líkur okkar að breytast í nýjar tegundir fara vaxandi með hverjum deginum, heldur erum við líka að búa til okkar eigin tegundir. AI er stytting sem flest ykkar ætti að kannast við. Það stendur fyrir Artificial Intelligence, en þessi vera er oft líka kölluð roboti. Nú er tækni okkar orðin svo flókin að okkur er kleift að byggja upp vélar sem eru nánast alveg eins og við. Þær gætu litið eins út og við, eða jafnvel hugsað á sama hátt. Spurningin sjálf er hvar drögum við mörkin? Hvar endar mannkyn og hvar byrjar hið nýja?

HANN ER MÆTTUR!

BUFFALO BORGARINN



1.399 kr.

Original kjúklingaborgari
með buffalo-sósu,
káli og léttmæjó.

KFC

1.999 kr.

Buffalo-borgari,
3 Hot Wings, franskar,
gos og Prins Xtra.

Taktu bláu, hugleiðing unglings með ógreinda litblindu

✍️ Arni Pétur Arnason

„Taktu bláu!“

Orðin bergmáluðu í eyrum mér.

„Taktu bláu!“

Ég leit niður en allt var hulið móðu. Hvar var bláa kúlan? Þetta var allt of mikil pressa. Kannski gæti ég bara skotið niður einhverja aðra. En nei, bláa kúlan var í færi. En fjólubláa líka. Hvernig gat þetta gerst? Hvernig gat þetta gerst í hvert skipti sem ég spilaði pool?

„Taktu bláu!“

Hvernig gæti ég snúið mig úr þessu? Ég sá ekki bláu, ég sá ekki fjólubláu, ég sá bara tvær bláfjólubláar kúlur. Hvor lá sínum megin á borðinu með hvítu mitt á milli sín. Ég átti grænu eftir en hún var fyrir aftan tvílita. Það gekk ekki. Ég yrði að velja.

„Taktu bláu!“

Fólkið í kringum borðið var farið að stara á mig. Þetta var athygli sem ég hafði ekki upplifað lengi. Líklega ekki síðan ég stautaði í gegnum fermingarræðuna fyrir framan 20 ættingja sem ég þekkti og 60 ættingja sem ég hafði ekki hitt síðan í skírnarveislunni minni. Ég steig eitt skref fram og lyfti kjuðanum.

„Taktu bláu!“

Ég gæti reynt að vippa yfir þessa tvílitu, tekið grænu þannig. En það hefur ekki virkað nema einu sinni. Í hundrað leikjum. Það er ekki möguleiki.

„Taktu bláu!“

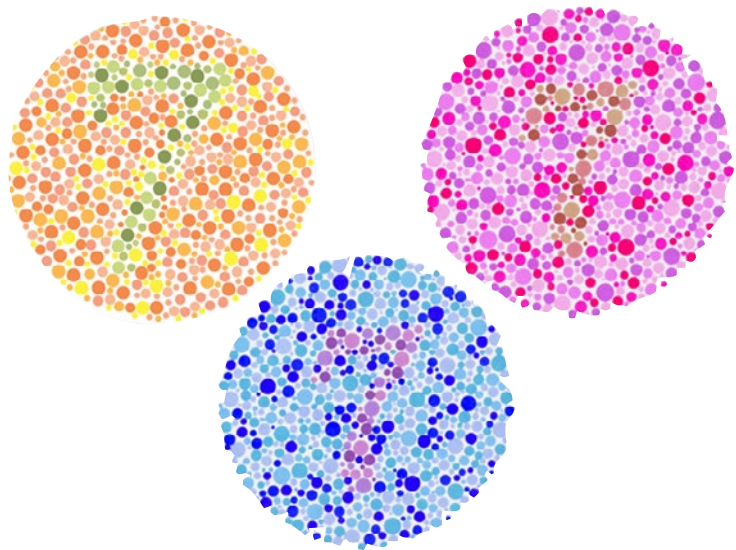
Drunurnar bárust frá eyrunum og út í líkamann. Ég var farinn að skjálfa. Var glugginn opinn? Var ísskápurinn opinn? Líklega var þetta bara jarðskjálfti. Nema skjálftinn hætti ekki. Taugarnar voru að fara með mig.

„Taktu bláu!“

Nú var að duga eða drepast. Liðið mitt treysti á mig. Ég treysti ekki á mig. Það var stórt vandamál. Ég lyfti kjuðanum. Bar hann að borðinu. Lagði hann á bríkina. Dró hann fram, dró hann aftur. Fram og aftur. Fram og aftur.

„Taktu bláu!“

Ég ákvað að skjóta bara á aðra þeirra. Vona það besta. Hvað var það versta sem gæti gerst? Ég skaut. Hvíta kúlan þaut af stað. Hviss. Hvíta kúlan strauk bláu. Eða fjólubláu. En annars hreyfðist skotmarkið ekki. Mér var borgið. Guðunum sé lof að ég kann ekki pool.



Pinoy

✍️ Embla

„Vissir þú að Yahtzee hefur verið staðfest sem hvöt að morði?“

Ég ihugaði að endurtaka setninguna ögn hægar. Miranda leit á mig biðjandi. Það var ekki það að ég hélt að hún myndi skilja setninguna – þvert á móti. Það var ekkert betra en að sjá heilan hennar rembast við einfalдар setningar. Miranda skipaði mér aldrei fyrir. Í stað þess pírdi hún augun, horfði á gólfið og kinkaði kolli skömmustulega. Ég glotti.

Við kynntumst á hádegi sem þessu fyrir nokkrum mánuðum. Miranda klæddist hárnети og svuntu sem var líklega hvít á einhverjum tím punkti; ég klæðist enn agnarsmáum heyrnartólum og pússuðum skóm. Mógulega átti Mike Posner þátt í sambandi okkar tveggja. Ég var að undirbúa mig fyrir komandi vinnudag. Verkefni dagsins voru að kenna fátækum fiskvinnslumanni um farminn sem ég týndi. Ég þrammaði í fiskvinnsluna með sjóðandi kaffibolla og leit yfir verkamannahópinn. Frá svölunum virtust þau hvert öðru ómerkilegri, eins og ég gæti léttilega skipt þeim öllum út. Færiband þeirra gekk einstaklega vel þennan dag – leitt að þurfa að eyðileggja það. Þrátt fyrir að vera siðlaust, þá var ákveðin spennna sem fólst í þessari leit. Hver myndi glata ómerkilegu starfi sínu? Í raun var ég að gera þeim greiða. Nú gæti eitt þeirra hafði líf sem ekki yrði sóað.

Hið ótrúlega gerðist. Sæmilega popp- -tónlistin hafði náð risinu þegar fólnt andlit leit upp á við. Þetta var ágætlega myndarleg stúlka, þó ekkert minnisvert væri við hana. Hefði hún ekki litið upp hefði ég líklega aldrei veitt henni eftirtekt. En hún hafði litið upp.

Þegar hún var tekin upp á skrifstofu yfirmannsins virtist hún sek, það lá ljóst. Engum myndi nokkurn tímann gruna mína aðild í málinu. Þið megið þó ekki telja mig kjarklausan. Undir eðlilegum kringumstæðum hefði ég viðurkennt mistökin; að ég hafði enga hugmynd hvar farmurinn væri þótt ég bæri ábyrgð á honum. Þetta var þó engin venjulegur fiskfarmur. Stærsta útboð ævi minnar var á húfi.

Eitthvert kínverskt frystivörfyrirtæki hafði lýst eftir miklu magni af eðalfiski. Sem fjórði mikilvægasti maður okkar fyrirtækis, var útboðið auðvitað á minni ábyrgð. Aðeins tvö fyrirtæki af þeim sem sóttu um, uppfylltu kröfur Kínverjanna: við og Aquino. Sjálfur hafði ég aldrei heyrt um þetta ómerkilega og litlausa félag. Þó ber mér skylda að taka mótframboðinu afar alvarlega. Því sendi ég hinn viðfræga Bjössu ljóta í leiðangur. Hann er dýr maður í rekstri, en skilar einungis góðum afköstum. Farmur hans var sá besti hingað til, það gat hann fullvissað mig um. Ýsan var eins fersk og hún getur orðið. En, einhvers staðar á leiðinni hafði farmurinn horfið jafn skyndilega og faðir minn. Þrír valmöguleikar komu til greina: játa sök mína, saka Bjössu ljóta um föðurlandssvik eða kenna fiskvinnsluverkamanni um verkn-aðinn.

Þótt hamingjuna vantaði ekki, fór sam-viskubitið að skríða inn. Grey stúlkan virtist ekki skilja að hún hefði misst það eina sem stóð milli hennar og götunnar. Í hausnum mínum var staðan að minnsta kosti svört. Ímyndaða fjölskyldan hennar grét og bað til allra guða sem þau gátu nefnt.

Stúlkan þyrfti að selja sig í vændi og safna skítugum dósum úr ruslatunnum. Ég gerði það sem allar hetjur hefðu gert; ég tók utan um hana og bauðst til að skutla henni heim til sín. Þar sem ímyndaða útgáfan af henni var nú heimilislaus, tók ég þá ákvörðun að heimili mitt væri nú hennar.

Það tók mig nokkra daga, en loks barst mér til eyrna að stúlkan skildi víst enga íslensku. Hún var frá Filippseyjum og hét Miranda. Eftir þrjár vikur af samvistum hafði Miranda reynst mér afar vel. Ég þekkti nú til nafns hennar og þjóðernis; hún þekkti mig. Ætli við séum sálufélagar? Það var aldrei að vita. Þótt vinir mínum fannst hún ósköp ómerkileg var hún fullkomin fyrir mig. Allir gátu séð að ég væri betri en hún. Móðir mín grætur sig í svefn. Ég fagna.

„Ef þú væri blóm, værir þú fífill,“ þetta sagði ég við hana á hverjum morgni. Þarna sat hún, ómáluð og mygluð. Hún sagði aldrei orð. Móðir mín sagðist aldrei hafa hitt manneskju sem hefði upp á svo lítið að bjóða. Þó hittust þær einungis tvisvar. Í fyrra skiptið þegar móðir mín þvoði þvottinn minn. Í það seinna þegar hún braut hann saman. Hún tók það meira að segja upp að fela skrautmuni mína. Að hennar gildis-hlaðna mati ætti ég að auka trygginguna. Að öðru leiti var heimurinn bjartur. Fiskfarmurinn hafði fundist aftur – ýsan heil á húfi. Yfirmenn mínir voru afar sáttir og lofuðu mér launahækkun fyrir vel unnin störf. Fyrirtækið hafði átt erfitt uppdráttar. Nú leituðum við nýs húsnæðis og fórum að ræða um tígrisdýr á vinnutíma. Við vorum óstöðvandi.

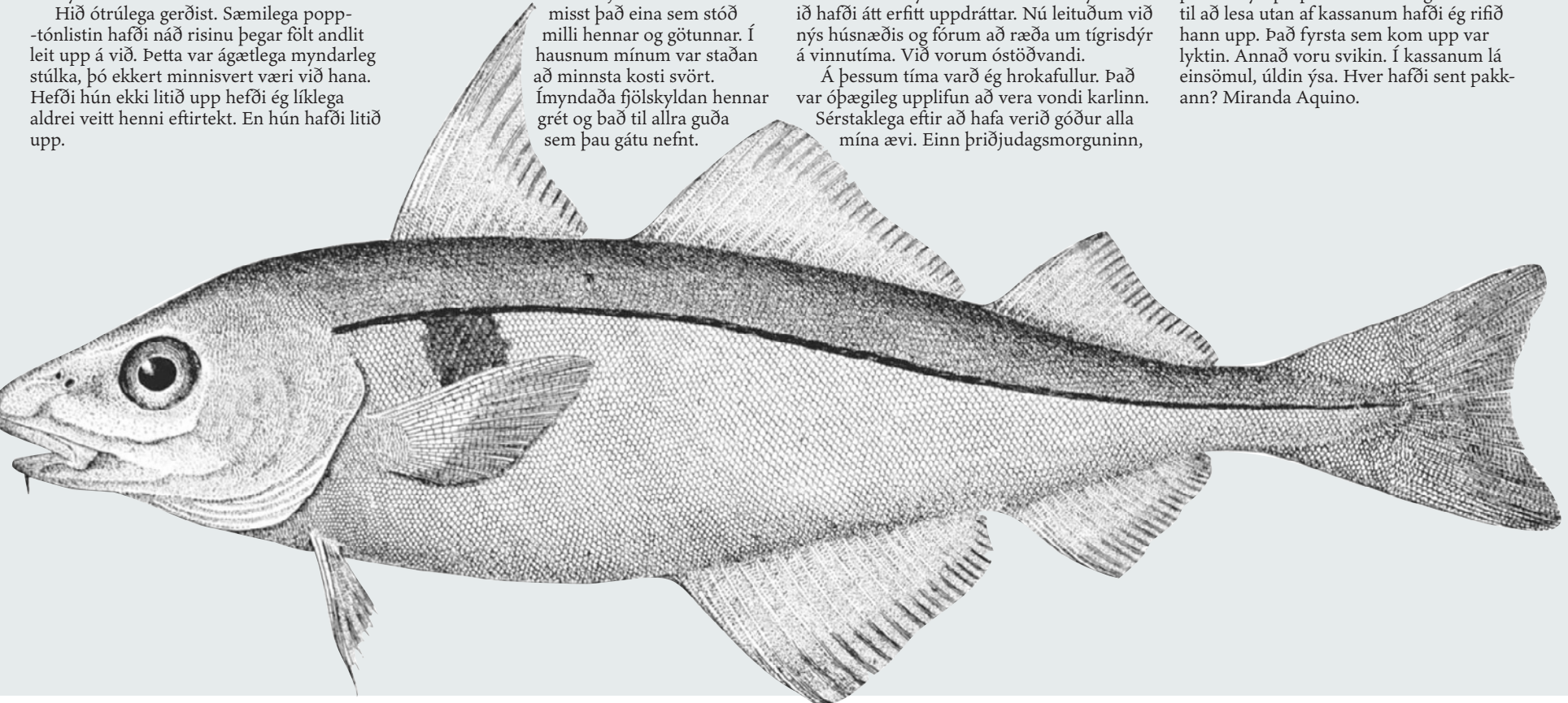
Á þessum tíma varð ég hrokafullur. Það var óþægileg upplifun að vera vondi karlinn. Sérstaklega eftir að hafa verið góður alla mína ævi. Einn þriðjudagsmorguninn,

rétt fyrir spinningtímann minn, fékk ég hugdettu. Ég pakkaði í tösku og tók Miröndu til Filippseyja. Þetta átti að vera rómantísk stund. Allar stelpurnar myndu elta mig uppi og ég myndi svara: „sorry guys, I have a girl-friend.“ Þetta var skothelt plan – að ég hélt.

Ég áttaði mig á því við morgunmatar-borðið á sæmilega hótelinu okkar. Í fyrsta skiptið á ævi minni gat ég ekki bætt við stað-hæfingum sem allir við borðið vissu þegar. Tungurnar við borðið voru ólíkar minni. Ég neitaði að reyna. Miranda hafði frá nægu að segja. Oftar en einu sinni orgaði borðið af hlátri yfir einhverju sem hún sagði. Í fyrsta skiptið fór ég að efast um samband okkar. Í annað skiptið lokaði ég mig inn á baði og grét. Þetta var mógulega versta augnablik lífs míns.

Það sem hófst í stöku augnabliki varð að heilum degi. Eftir að hafa forðast Miröndu og nýju vini hennar fékk ég simtal frá yfirmanni mínum. Greinilega hafði farmur af ófrystri ýsu ekki gert útslagið hjá kínverska fyrirtækinu. Við höfðum reynt að bæta mál okkar, en Aquino varð fyrir valinu. Þetta boðaði ekki einungis slæma hluti fyrir mig, heldur fyrir allt fyrirtækið. Við vorum á barmi gjaldþrots. Ég skyldi Miröndu eftir á Filippseyjum án þess að kveðja.

Tröppurnar að húsinu virtust óvenju háar. Ég dró ferðatöskuna mína slapplega. Þótt allt væri svart, beið mín lítill hvítur pakki í dyraprepinu. Áður en ég hafði rænu til að lesa utan af kassanum hafði ég rifið hann upp. Það fyrsta sem kom upp var lyktin. Annað voru svikin. Í kassanum lá einsömul, úldin ýsa. Hver hafði sent þak-ann? Miranda Aquino.



Námskeið sem gefa réttindi um gjörvalla Evrópu

Aukin ökuréttindi - Meirapróf



Skjót leið



www.meiraprof.is

til starfsmenntunar

Skapaðu þér **pitt eigið** góðæri



TILBOÐ ÁRSINS!

Meirapróf íslenska - Allur pakkinn (C-CE-D)
Verð 550.000.-

Námskeið í Apríl og Maí





Myndasería

LOFTMYND

 Elís Þór Traustason



PÍRATAR
MUNDU AÐ KJÓSA!
25. SEPTEMBER



LENYA RÚN TAHA KARIM
Frambjóðandi Pírata



piratar.is



Hvað segir subway pöntunin þín um þig?

Subway virðist alltaf vera til staðar. Sama hvar þú ert stödd/staddur þá er yfirleitt subway staður í nágrenninu til þess að fylla magann hjá hungruðum framhaldsskólanemum. Sem fyrrverandi starfsmaður á subway tók ég oft eftir því að það er margt sem val á bátum gat sagt um persónuleika manneskju. Hér hef ég safnað þeim saman og nú getur þú vitað hvað þín subway pöntun segir um þig.

Ingvaldur

Buffaló kjúklingur

Þú höndlar sterkan mat, og þú gerir það að þínum aðal persónuleika. Þú gerir það að hefð að éta hráan chillipipar í partýum til þess að reyna að heilla gesti. Því miður er öllum drullusama um það að þú borðir sterkan mat. Vinsamlegast þegiðu takk fyrir.

Kalkún

Þú ert að reyna þitt besta að passa upp á heilsuna eftir að þú last einhverja grein á netinu en veist ekkert endilega alveg hvað þú ert að gera. Þú lifir í baldlausum ótta að allir séu að dæma þig. Það er enginn að dæma þig, þú mátt alveg losna aðeins upp. Þú getur þetta, þú ert nóg.

Pizzabátur

Þú ert ung sál. Þú ert full/ur af von fyrir framtíðinni og villt alltaf líta á björtu hliðar lífsins. En jákvæðnin þín er ekki endilega alltaf viðeigandi og getur það stundum pirrað vini þína hvað þú virðist kærulaus um allt. Prófaðu að hlusta stundum almennilega á fólkið þitt og veita

stuðning og nærveru frekar en að leita að lausnum á öllu

Sterkur Ítalskur

Þú ert að fela eitthvað, eitthvað dimmt. Þú finnur fyrir sektarkennd á hverjum degi en þú ert búin/n að grafa þig allt of djúpt ofan í lygaholuna. Ég er að fylgjast með þér.

Grænmetisbuff

Þú ert örugglega í MH og þú ert örugglega með mjög mikið surperiority complex yfir því að þú sért í MH. Þú póstar undirskriftarlistum daglega í instagram story en hefur ekkert endilega alltaf tíma til þess að skrifa undir þá sjálf/ur. Samt sem áður meinar þú vel og villt innst inni leggja þitt af mörkum við að gera heiminn að betri stað, einn grænmetisbuff bát í einu.

Rifið grísakjöt

Það er laugardagur og þú ert blönk/blankur. Eina ástæðan fyrir því að einhver borðar rifið grísakjöt á subway er vegna þess að hann er bátur dagsins.

BLT beikonbátur

Þú vaknar á morgnanna og tekur próteinduft í nefið. Þú sefur með standi. Þú tekur húsbíl í bekk og enginn hefur nokkurn tíman séð þig blikka augunum. Er allt í lagi með þig, eða?

Grilluð kjúklingabringa

Þú ert týpan sem drekkur straight up mjólk í glasi því þér finnst hún góð. Þú notar facebook daglega og það kemur stundum fyrir að þú hlægir ennþá að Grumpy Cat myndum. Mörgum finnst þú kannski úrelt/ur en það mikilvæga er að þú er hamingjusöm/samur í þínu eigin skinni.

Kalkún og skinka

Þú ert of óákveðin/n um hvort þú eigir að velja þér skinku eða kalkún svo afhverju ekki bæði? Þessi hugsunarháttur á sér einnig stað í öllum öðrum hlutum lífs þíns. Þú veist ekki almennilega hvað þú átt að gera svo þú endar á því að taka allt of mikið á þig. Reyndu að anda inn um nefið og slaka aðeins á

Skinkubátur

Þú ert bókstaflega 12 ára eða yngri. Er ekkert að meina það illa eða neitt svoleiðis bara staðreind. Þú ert bara barn.

Bræðingur

Þú vilt passa inn í hópinn. Þú ert hrædd/ur við að taka áhættur og prófa eitthvað nýtt. Farðu út í heiminn og láttu þitt raunverulega ljós skína! Ég trú á þig!

Túnfisksbátur

Þú ert örugglega raðmorðingi. Ég vil ekki tala við þig. Þú ættir að skammast þín.

Steik og ostur

Þú ert pabbi á fimmtugsaldri

Grænmetissæla

Þú ert einföld manneskja. Þú vaknar klukkan 6 á hverjum morgni og ferð út að skokka. Þú reynir að hugleiða reglulega. Þú ert á réttum stað í lífinu og hlutir eiga bara eftir að verða betri héðan frá

Ítalskur BMT

Þú ert of mikill hipster til að kaupa þér bara bræðing. Þér finnst bragðlaukarnir ekki fá að njóta sín almennilega og þarft þetta auka „kick“ eða eitthvað svoleiðis kjaftæði. Þú ert ekki að blekkja neinn

Teryaki kjúklingur

Þig vantar eitthvað í lífið, en þú ert ekki alveg viss um hvað það er. Þú ert föst/fastur í sömu rútínunni alla daga og veist ekki hvernig þú átt að fara að því að brjótast út. Það er aðeins tvennt í stöðunni. Það er annað hvort að droppa öllu, flytja til útlanda og hefja nýtt líf eða einfaldlega ná sáttum með stöðuna þína núna

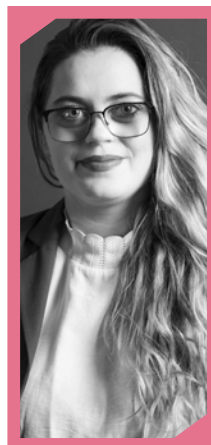
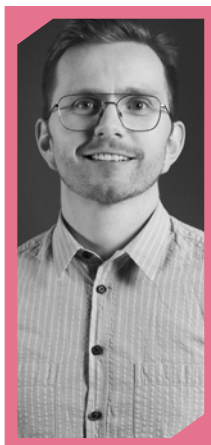
Salat

Þú ert svo viss um að þú sért besta manneskja í heimi; að allir öfundi þig. Þú heldur að þú sért aðalpersónan í lífinu. Það eina sem þér finnst skemmtilegra en að tala um sálfa/n þig er að gefa fólki óumbeðin heilsuráð því miður þá eru allir vinir þínir að baktala þig.

Við megum engana tíma missa og það er ekkert rými fyrir afsakanir

Setjum loftslagsmálin í forgang

25. 09. 2021



XV

vinstri.is



Maurar á Íslandi

Júlia Guðmundsdóttir, Andreas Guðmundsson

Maurar á Íslandi er verkefni á vegum líffræðidelid-
ar Háskóla Íslands. Marco Mancini, meistaranemi í
líffræði og Andreas Guðmundsson vinna að verkefninu
þessa dagana. Andreas er núna í grunnámi í líffræði en
útskrifaðist frá Menntaskólanum í Reykjavík árið 2020.
Frá því að verkefnið hófst hafa fundist rúmar 20 mis-
munandi tegundir maura á Íslandi. Flestar tegundirnar
hafa einungis fundist hérlendis stöku sinnum, en þó eru
nokkrar tegundir sem finnast hér oft.

Blökkumaurar (*Lasius niger*) finnast jafnvel ut-
andyra á Íslandi og virðast geta lifað af köldu vetrana
hér á landi. Húsamaurar finnast nú í mörgum gömlum
húsum um allt höfuðborgarsvæðið, en þar lifa þeir upp
við gamlar hitaveitulagnir sem kunna að vera óþéttar.

Við þessar lagnir finnst mikill raki, auk hita og annarra
smádyra, en það eru fullkomnar aðstæður fyrir húsam-
aura að stofna bú.

Flestir þessarar maura koma til landsins með
sendingum frá útlöndum. Oft hafa þeir til dæmis fundist
í blómapottum en einnig með matvælum.

Maurar eru ekki taldir ágengir á Íslandi enn sem
komið er, en með hæynandi loftslagi gæti það breyttst.

Eitt aðal markmið mauraverkefnisins er að kort-
leggja útbreiðslu maura á Íslandi. Ef þú hefur séð maura
einhversstaðar eða þekkir einhvern sem hefur maura
í húsinu sínu máttu gjarnan hafa samband við okkur
með tölvupóstum á maurarislands@gmail.com eða á
Instagram síðu okkar [@Islenkir_maurar](https://www.instagram.com/Islenkir_maurar).





Krúnan

Hvernig hætti ég að raka af mér hárið?

Embla

Lífið er ferskt. Þú rakaðir af þér hárið og ættir að vera stóllt. Fólk varaði þig oft við: „hvað ef hausinn þinn er skritinn í laginu?“. Þú kemst að þeirri niðurstöðu að hausinn þinn er finn í laginu. Fyrsta sturtan með nýja hárið er unaðsleg og rigning er ekki lengur vandamál. Hvers vegna raka ekki allir af sér hárið? Eftir nokkra hamingjusamar vikur tekur hárið að vaxa aftur. Þú hlærð að broddunum og rakar það svo aftur. Fólk hyllir hári þínu og segir þig hugrakka (þó þú sért ekki endilega viss um að það sé hrós). Þó mörgum líki við nýju útgáfuna af þér, ferðu að taka eftir gangandi vegfarendum með tíkarspena og fléttur. Þú ferð að sakna þess að geta falið þig bakvið hárið. Hvað ætlar þú að gera þegar eitthvað slæmt kemur fyrir? Ekki getur þú látið vinkonu þína klippa á þig topp. Eftir þessar spurningar kemstu að þeirri niðurstöðu að þú ætlir að byrja að safna hárinu aftur. Hér hefst martröðin endalausa.

Hárið vex ýmist beint upp í loftið eða lafir ámatlega niður. Þú getur ekkert gert. Ekki einu sinni húfur hylja hryllinginn sem hárið þitt hefur orðið. Þú ákveður að raka hárið aftur af. Í þetta skiptið líkar þér alls ekki við nýju klippinguna. Það sem eitt sinn gerði þig svala gerir þig nú að sorglegu egg. Engar áhyggjur, það fyrirfinnast lausnir á þessum víthring.



Breyttu til

Það eru nokkrar leiðir að leyfa hárinu að vaxa án þess að líta út eins og reitt hæna. Á milli taglsins og brodda eru mörg stig. Skoðaðu ólíkar hárgræiðslur sem þú gætir hugsað þér að skarta á meðan hárið vex. Einföld lausn er til dæmis að stytta hliðarn-

ar en leyfa kollinum að vaxa. Önnur klassík er hið víðfræga mullet. Að lita hárið getur auk þess verið bæði hagstæðara og þægilegra á meðan hárið þitt er stutt.

Notaðu skrautlegar spennur
Kannski þarftu að fara í barna-

deildina - en skrautlegar spennur eru alltaf þess virði. Ekki nóg með það að spennur halda hárinu í skefjum; heldur geta þær einnig látið þig virðast mun stílhreinni en þú ert. Gramsaðu í bernskuminningunum. Líklega áttu enn nóg af firðildaspennum. Ef ekki, fást þær oftast ódýrar í mörgum fataverslunum!

Notaðu viðeigandi vörur

Þú gætir hugsað með þér: „ég er með stutt hár, ég þarf ekki að nota neitt í hárið.“ Þetta er því miður ekki staðan fyrir flesta. Ef þú vilt halda hárinu heilbrigðu og þægilegu í meðferð gæti verið skynsamlegt að vafra á netinu. Hvernig hártýpu er ég með? Hvaða vörur henta þeirri týpu best? Auk þess getur hárgel bjargað miklu. Þú færð tækifæri til þess að vera skapandi og sýna hárinu hver ræður ferðinni.

Feldu hárið

Eins harkalega og það hljómar, þá munu koma dagar þar sem ekkert virðist ganga upp. Hárið skýst stjórnlást í allar áttir. Í þessum aðstæðum getur verið hjálplegt að klæðast klútum og höttum. Ef þér finnst þægilegra að klæðast látlausari fatnaði er það alls ekki vandamál. Í mörgum nytjamörkuðum má finna gamla klúta í allskonar litum; jafnvel mildum.

Ef þú ert að hugsa um að krúnuraka þig myndi ég hiklaust mæla með því. Þó margar útskýringar virðist fælandi; getur ferlið verið mjög skemmtilegt. Þú færð tækifæri til þess að öðlast bæði reynslu og þolinmæði. Auk þess getur þú að eilífu stært þig á því að hauslagið þitt sé til fyrirmyndar.

Betra líf...

xS

...fyrir nemendur

- Styðja vel við framhaldsskólanema í kjölfar faraldursins til að koma í veg fyrir brottfall
- Efla iðn-, verk- og starfsnám
- Gjaldfrjáls geðheilbrigðisþjónusta fyrir ungmenntu
- Borgarlína

...fyrir náttúruna

- 60% samdrátt í losun gróðurhúsalofttegunda fyrir 2030
- Auka stuðning við sjálfbæra matvælaframleiðslu, í stað áherslu á framleiðslu dýraafurða
- Endurheimt votlendis og engin olíuleit

...fyrir jaðarsett

- Ný stefna fyrir fólk á flóttu með mannúð að leiðarljósi
- Betri réttarstaða fyrir þolendur í kynferðisbrota- og heimilisofbeldismálum
- Ísland efst á regnbogakortið



Nánari útfærslur á þessu öllu saman eru á xs.is/stefnan





MIÐFLOKKURINN

XM



Við bjóðum okkur fram sem þingmenn Reykvíkinga!

Við ætlum að bæta og efla þjónustu við aldraða
Við ætlum að styðja við húsnæðis kaup ungs fólks
Við ætlum að framkvæma kerfisbreytingar í þágu almennings
Við ætlum að styðja við kraft og frumkvæði almennings í atvinnulífinu
Við ætlum að gera Ísland að betri stað til að búa á

Við gerum það sem við segjumst ætla að gera.

Fjola Hrund Björnsdóttir skipar efsta sæti Miðflokksins í Reykjavíkurborg suður.

Fjola Hrund hefur verið virk í stjórnmálum frá unga aldri og er með próf í stjórnmálafræði frá Háskóla Íslands. Fjola Hrund hefur setið á þingi sem varaþingmaður en starfað framkvæmdastjóri þingflokks Miðflokksins á þessu kjörtímabili. Fjola Hrund leggur áherslu á velferðarmál og þá sérstaklega málefni aldraðra og ungs fólks.

Vilborg Þóranna Bergmann Kristjánsdóttir skipar efsta sæti Miðflokksins í Reykjavíkurborg norður.

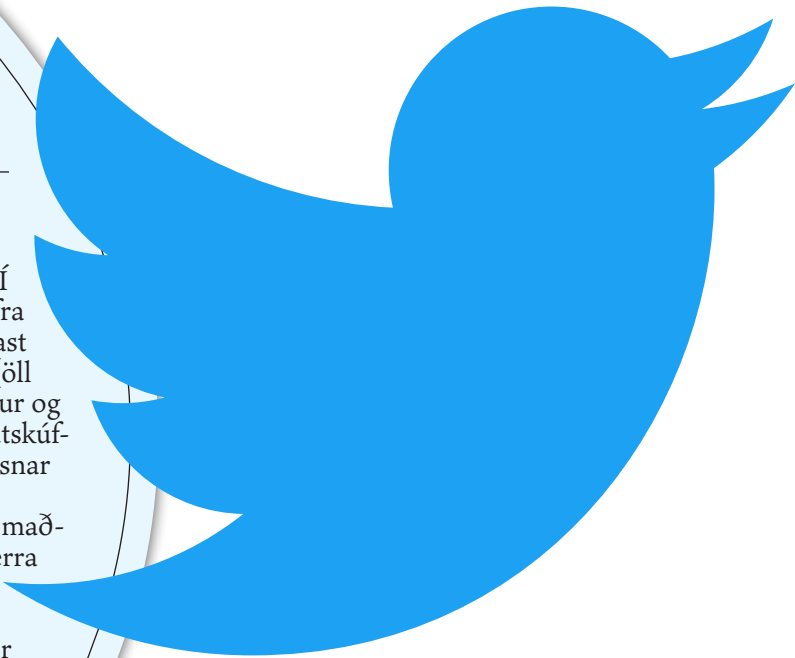
Vilborg Þóranna hefur mikla reynslu sem lögfræðingur, sáttamiðlari og unnið öflugt starf við margvísleg félags- og góðgerðarmál. Vilborg hefur verið félagi í Miðflokknum frá stofnun en velferðarmál og málefni barna og unglunga eru henni sérstaklega hugleikin.

Í greipum Twitter

✍ Elis

Fuglaforritið alræmda hefur heltekið líf mitt frá því að ég skráði mig á það í sakleysi mínu. Nú hendi ég ófýndnu orðagríni, vanhugsuðum pælingum og innlitum í ómerkilegt líf mitt inn í hugmyndasúpusullið sem er alnetið. Í hjarta mér vorkenni ég þeim ólukkusálum sem fyrir slysi algóripmans vafra inn á þá hringiðu sem er prófillinn minn. Ég vorkenni mér þó meira þar sem ég sogast inn í svartholið sem er hugsanagangur Gísla Marteins, Eddu Falak og Jóns Bjarna (öll kingz samt). Á fuglaforritinu grasserast á víxl siðmenning og ómenning, lævirkjasöngur og dúfnadrit, samstaða og sundurrið. Þar eru rædd mikilvæg málefni, þar eru óverðugir útskúf-aðir og verðugir viðurkenndir. Þar er tekist á um borgarskipulag og mathallir! Þar losnar sígredda 05 úr læðingi (kids, ekki vera horny á main, ég meina það). En hvað skal gera ef maður er fastur í klóm fuglaforritsins alræmda? Hvernig getur maður flúið stjórnmálaáróður pólitíkusa? Hvernig losnar maður undan auga einræðisherra Tittersins, hins æðsta fugls Gísla Marteins?

Það er ómögulegt. Það er engin undankomuleið. Þið, kærur lesendur, eruð sem þrælur fuglsins bláa. Hann fylgist með ykkur, hann býður ykkur í hreiður sitt, hvar hann dýfir ykkur í hylðýpi af „tweets“ og „replies“ með endalausar lista til að lækka, rítvíta og kvóta. Hlekkir þess halda manni í skefjum, gefa manni pláss til að hreinsa hugann af sora. Allir eru jafn ómögulegir heimspekingar og ófrumlegir samfélagsgagnrýnendur inni á Fuglaforritinu mikla. Í skjóli þess er öllum kleift að tjá heiminum sín um ómerkilegan innri gang síns sálarteturs. Viðtakendurnir eru þögull veggur lesenda sem annað slagið upphafa skástu tvítin. Sá andlegi stuðningur er ómetanlegur. Fuglaforritið þjónar þó tilgangi eftir allt saman. Heill sé æðsti fuglinn!



ÓDÝR SÁLFRÆÐI- ÞJÓNUSTA ER FRAMTÍÐIN

Það á að vera auðvelt og ódýrt að fara til sálfræðings. Niðurgreiðum sálfræðiþjónustu fyrir alla, því það á öllum að geta liðið vel.

Gefðu framtíðinni tækifæri!



3. sæti í Reykjavík norður
Katrín Sigríður J. Steingrimsdóttir,
sálfræðinemi

3. sæti í Reykjavík suður
María Rut Kristinsdóttir,
B.S. í sálfræði

Krossgáta

- Lárétt**

2. Önnur pláneta frá sólu.

3. Höggmynd eftir Jón Gunnar Árnason.

6. Heiðgulur ávöxtur, hátt sýrustig.

7. Sumargrænt barrtré, góð mótstaða gegn skógareldum.

8. Samheiti orðsins „stelpa“.

9. Ríkið með flest gull á Ólympíuleikunum í Tokyo 2021.

10. Háskólaborp, brú í norrænni goðafræði.

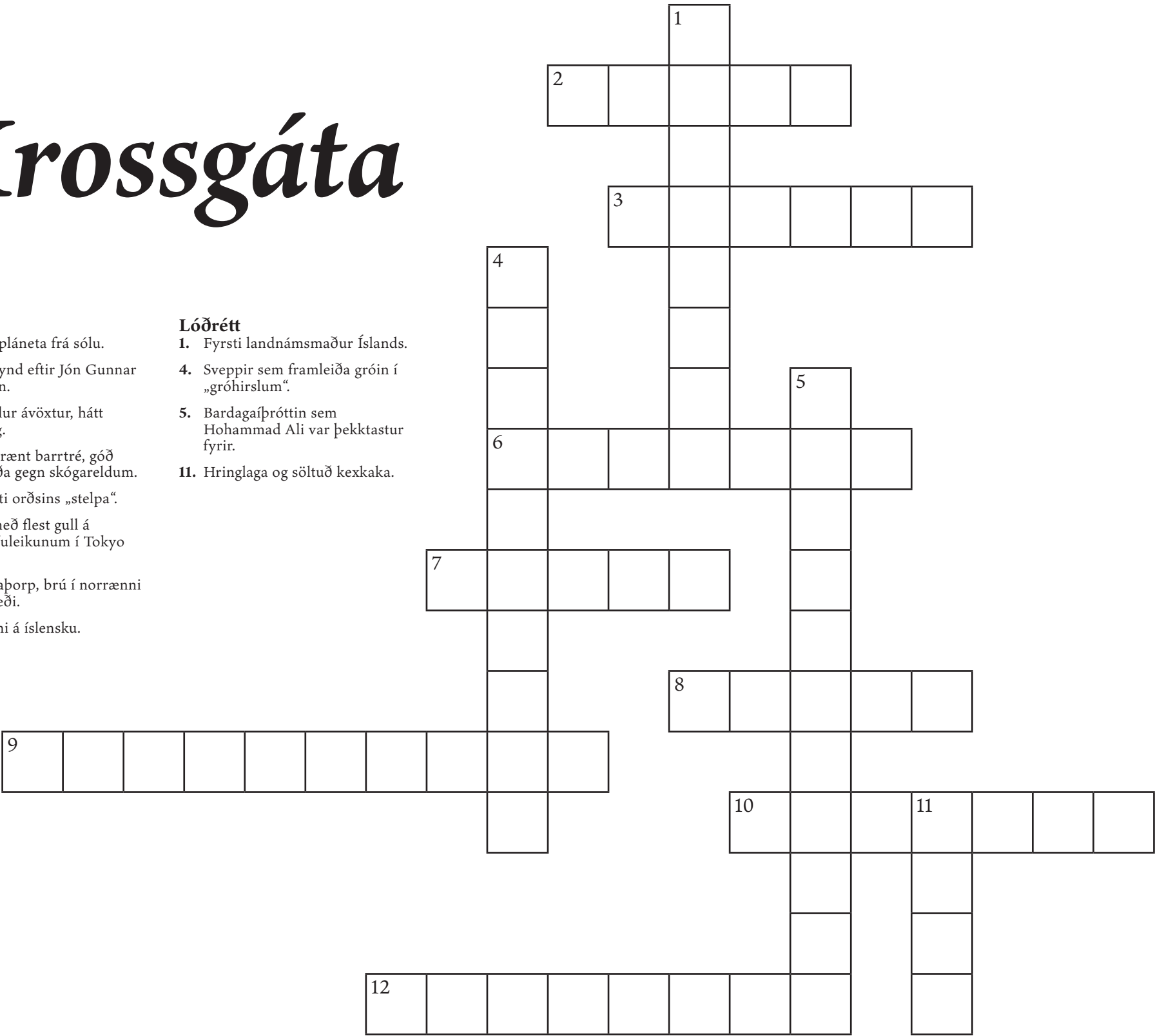
12. Zucchini á íslensku.
- Lóðrétt**

1. Fyrsti landnámsmaður Íslands.

4. Sveppir sem framleiða gróin í „gróhirsllum“.

5. Bardagaípróttin sem Hohammad Ali var þekktastur fyrir.

11. Hringlaga og söltuð kekkaka.



Nám erlendis opnar þér nýjan heim, að heiman.

Háskólanám erlendis

á sviði skapandi greina

Lingó er vottaður umboðsaðili á Íslandi fyrir alþjóðlega fagháskóla á Englandi, Skotlandi, Þýskalandi, Ítalíu, Spáni, Kanada og 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 „rétta“ fólkið og komast áfram á alþjóðlegum markaði.

OPIÐ
fyrir umsóknir

lingó
MÁLAMIÐLUN

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

Ljóð:

Angurbliður bíður mín,
auðfenginn sem sólin skín.
Endur fást ei burðir gerðir,
líkt og nálspor gerð með sverði.

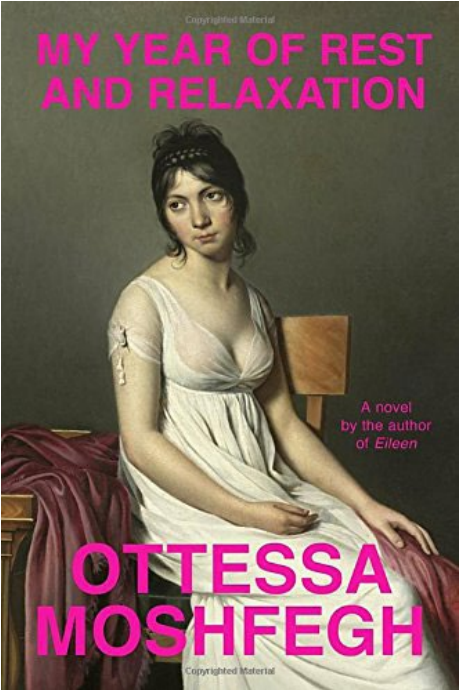
✍ Isak Hugi Einarsson

Leiðbeiningar

Með marga misnytsamlega Ikea-bæklinga fyrir lífið
getur verið erfitt að finna rétta hillu.

✍ Ellis Þór Traustason

Ritstjórn mælir með ...



My Year of Rest and Relaxation

Skáldsaga

Söguþráður: Hún er falleg, hún er rík og hún ætlar sér að sofa í heilt ár. Ung kona, sem aldrei er nefnd á nafn, er ósátt með litlausa líf sitt. Þegar hún er rekin úr starfi sínu ákveður hún að endurstilla líf sitt með óhefðbundnum hætti; hún fyllir á lyfjaskápinn og fer einfaldlega að sofa.
Höfundur: Ottesa Moshfegh



I Need to Start a Garden

Albúm

Eftir: Haley Heynderickx
Upptökustjórar: Haley Heynderickx og Zak Kimball
Lengd: 30:10
Vinsælustu lögin: “The Bug Collector”, “Oom Sha La La” og “No Face”



Inside

Grínmynd

Söguþráður: Grínistinn Bo Burnham ákveður að gera Netflix Special í einangrun þegar COVID-19 faraldurinn brestur á. Hann tæklar ruglingslegt og hræðilegt ástand heimsins og sín eigin geðrænu vandamál með húmor. Fyndið og einlægt innlit í einmanaleikann og kvíðann sem einkenndi síðasta ár.
Handrit, leikur, tónlist og leikstjórn: Bo Burnham
Hvar er hægt að horfa: Netflix



Hunter x Hunter

Þættir

Söguþráður: Hinn ungi Gon Freecss hefur lifað sín fyrstu 12 ár haldandi að foreldrar hans séu látnir. Í raun hefur faðir hans starfað sem svokallaður “hunter” öll þessi ár. Þetta er iðngrein sem felst í því að elta upp við leyndar gersemar auk þess að fanga sjaldgæf dýr og einstaklinga. Gon ákveður að gerast sjálfur “hunter” og finna föður sinn.
Handritshöfundur: Atsushi Maekawa
Leikstjórn: Hiroshi Kojina



Draugar fortíðar

Hlaðvarp

Umræðuefni: Flosi Þorgeirsson úr HAM, „prófessjónal“ þunglyndissjúklingur og sagnfræðingur, kennir hljóðmanninum Baldri úr Skálmöld um sögu. Grípandi frásagnir, áhugaverð umræðuefni og góð kemistria milli þeirra beggja.
Hvar er hægt að hlusta: Spotify og Podcast

Taugaboð á háspennulínu

Ljóðabók
Framsetning:Einlæg, skörp og hnitmiðuð ljóðabók um tungumálið, skáldskaparþörfina, nærumhverfið, ástina og einmanaleikann.
Höfundur: Arndís Lóa Magnúsdóttir
Útgefandi: Una



Eftirtaldir styrktu útgáfuna



Akrahreppur

Grettistak

STOFNUN ÁRNA MAGNÚSSONAR
í íslenskum fræðum



Baugsbót	Frostagötu 13	600	Akureyri
Bíla og vélaverkstæði Nethamar	Garðavegi 15	900	Vestmannaeyjar
Bílasmiðurinn	Bíldshöfa 16	112	Reykjavík
Bílaverkstæði KS		550	Sauðárkrókur
Björn Harðarsson	Holti 1	801	Selfoss
Blikkrás	Óseyri 16	603	Akureyri
Bókasafn Reykjanesbæjar	Hafnargötu 57	220	Hafnarfjörður
Bókráð bókhaldsstofa	Miðvangi 2-6	700	Egilsstaðir
DMM Lausnir	Iðavöllum 96	230	Keflavík
Fagtækni	Akralind 6	201	Kópavogur
Fjölbrautarskóli Norðurlands	Sæmundarhlíð 5	550	Sauðárkrókur
Fjölbrautarskóli Snæfellsbæjar	Snæfellsnesi	360	Hellissandur
Fjölbrautarskóli Suðurnesja	Sunnubraut 36	230	Keflavík
Fossvélar	Hellismýri 7	800	Selfoss
Framhaldsskólinn á Húsavík	Stóragerði 10	640	Húsavík
Guesthouse Borg	Borgarhrauni 2	240	Grindavík
Ís og Ævintýri	Vagnstöðum	781	Höfn í Hornafirði
Litlalón ehf	Skipholti 8	355	Ólafsvík
Menntaskólinn við Sund	Gnoðavogi 43	104	Reykjavík
Pétur O Nikulásson	Melabraut 23	220	Hafnarfjörður
Rúnar Óskarsson	Hrísateig 5	641	Húsavík
Síldarvinnslan	Hafnarbraut 6	740	Neskaupstaður
Verslunartækni Geiri	Bíldshöfða 16	110	Reykjavík
Verslunin Brynja	Laugavegi 29	101	Reykjavík
Vélvík ehf	Hörðubakka 1	112	Reykjavík

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.