

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

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

Bjarni Skúlason
Margfaldur Íslandsmeistari,
norðurlandameistari og
smáþjóðaleikameistari í júdó

**Með kinesio stuðningsvef
sem dregur úr meiðsla-
hættu og þreytu í vöðvum**

 **CW-X.**
CONDITIONING WEAR.

Á þessum degi árið 1907 bjargaði Mexíkani Jesús García bænum Nacozari de Garcia Sonora. með því að keyra brennandi lest fulla af dýnamiti sex kílómetra frá bænum.



MÆLIR MEÐ...

FYRIR LESTRARHESTA

Þeir sem ekki þekka Sjón ættu að kynna sér hann í flýti. Nýjasta bók hans, Mánasteinn - Drengurinn sem aldrei var til, er mikið lostæti fyrir huga og sál og eflaust með betri bókum ársins 2013. Sagan hefst árið 1918 og fjallar um drenginn Mána Stein sem hefur sérlega ást á kvikmyndum og blandar þeim gjarnan saman við eigið líf. Inn í söguna flækist Heklugos, vændi, spænska veikin og samkynhneigð en það er best að segja sem minnst um söguþráðinn fyrir áhugasama lesendur. Mánasteinn er auðlesin en áhrifarík í meira lagi.



FYRIR GÓÐHJARTADA JÓLASVEINA

Uppruni jólapeysunnar er ekki að fullu kunnur, en hún hefur verið hluti af menningu Bandaríkjanna og Bretlands frá níunda áratugnum. Á jólapeysan.com er hægt að styrkja Barnaheill með því að heita á skemmtilega hallærislegar jólapeysur. Eins er hægt að senda inn myndir af sér í fíranlegum peysum og jafnvel lofa því að klæðast þeim við eitthvað ákveðið tilefni safnist ákveðið mörg áheit. Barnaheill vilja stuðla að jafnræði með allra barna á Íslandi burtséð frá fjárhagsstöðu foreldra þeirra. Þess vegna mun hluti þess fjár sem safnast í jólapeysuátakinu verða varið sérstaklega til slíkra verkefna.



ÞÓREY

Fyrstu sex: 130294
Lag á heilanum:
 Say a little prayer
Uppáhaldsrísaeðla:
 Jómbi bróðir minn
Ef ég væri sósa
væri ég: Úff erfið spurning en væri örugglega pítusósa



Mynd/Kristinn

Skemmtir sér konunglega við góðverkin

Þórey Birgisdóttir hyggst bæta smá ljósi í líf Íslendinga í skammdeginu með því að gera góðverk fyrir ókunnuga og segja frá þeim á **Monitor.is**

Þórey Birgisdóttir er nýútskrifuð úr Menntaskólanum við Hamrahlíð og Listdansskóla Íslands. Þórey drepur dagana með söngnámi auk þess sem hún dansar og syngur í Mary Poppins í Borgarleikhúsinu en í vetur mun hún einnig skrifa sérlega hugljúfa pistla fyrir Monitor. „Pistlamir ganga út á það að hvetja aðra til að gera góðverk sem eru bæði ódýr og skemmtileg og gleðja fólk,“ segir Þórey. „Mér finnst vanta fleiri jákvæðar fréttir í fjölmiðla. Það er svo leiðinlegt að hafa bara neikvæðar fréttir sem gera alla fúla,“ segir hún. Hugmyndina að pistlumum segist Þórey hafa fengið á leiklistarnámskeiði hjá Þorsteini Bachmann og Magnúsi Jónssyni en þar var henni sett fyrir heimaverkefni sem fólst í því að setja sér markmið og ná því sama hvað. „Mig langaði til þess að gera eitthvað glaðlegt og setti mér það markmið að fara inn á heimili til þess að vaska upp. Eftir það þá leið mér svo vel og þetta var svo skemmtilegt og öðruvísi

að mig langaði til þess að gera meira af þessu,“ segir Þórey glaðlega. Þórey hefur nú þegar framið nokkur góðverk sem hún hyggst segja lesendum frá í pistlum sínum en hún vill lítið gefa upp um hvers eðlis þau eru. „Þau eru leyndó. Þið þurfið bara að fylgjast með greinunum,“ segir hún spök en bætir þó við að hún geti upplýst að hún hafi skemmt sér konunglega við verkin.

Brosið breytti deginum

Þórey segir að eitt það skemmtilegasta við verkefnið sé að sjá viðbrögð fólks. „Fólki bregður oft ef einhver ákveður að gera eitthvað óvenjulegt og öðruvísi,“ segir Þórey. „Hinsvegar hef ég ekki lent á neinum sem hefur verið með leiðindi í þessu litla verkefni mínu.“ Aðspurð um það hvort einhver ókunnugur hafi einhvern tímann gert góðverk fyrir hana ténir hún fram atviki sem hún segir hafa breytt deginum sínum þrátt fyrir að hafa ekki beinlínis verið góðverk.

„Ég var nefnilega í frekar leiðinlegu skapi, var að verða sein og þurfti að taka strætó. Þegar ég kom í strætóinn tók á móti mér stærsta bros sem ég hef séð frá strætóbílstjóranum sem bauð mér góðan daginn. Ég brosti alla ferðina og hló að sjálfri mér fyrir að hafa verið svona mikill fylupúki fyrr um daginn,“ segir Þórey og í sömu andrá minnst hún annars atviks sem átti sér stað á Akureyri. Þá var Þórey átta ára gömul og hafði farið ein í skíðalyftuna. „Ég datt með andlitið í bólakaf í snjóinn þegar ég var komin upp hálfu brekkuna og varð svo hrædd um að allir í lyftunni myndu klessa á mig,“ segir Þórey og kveðst hafa verið farin að hágráta þegar gamall maður kom aðvífandi. „Hann huggaði mig með því að gefa mér nælu sem var með ólympíumerkinu á. Hann sagði mér að hann hafi einu sinni verið á ólympíuleikumum og hafði fengið þessa nælu þar,“ segir Þórey sem á næluna enn í dag og minnst þess gamla sem besta karls í heimi.

BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 12** ára byrjaði viðmælandi Monitor á síðu 21 að drekka.
- 2** kvikmyndir eftir bókum Stefáns Mána eru í bígerð.
- 3** dagar verða af Sonar fjöri í ár í stað tveggja.
- 1** þúsund stig fékk Sigga María í úrslitum MORFís.

MONITOR@MONITOR.IS Ritstjórn:
 Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is), Hersir Aron Ólafsson (hersir@monitor.is) **Framleiðslustjóri:**
 Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Bláðamenn:** Rósa María Árnadóttir (rosamaria@monitor.is), **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augl@mbli.is) **Forsíða:** Kristinn Ingvarsson (kring@mbli.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Í fæðingarorlofi:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is), Líska Hafliðadóttir (liska@monitor.is) **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

ÞÁ MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Hvað með karlréttindin?

Baráttan fyrir réttindum kvenna á sér marga ótula talsmenn og því ætla ég nú, þó það sé eflaust síður til þess fallið að afla mér vinsælda, að vekja máls á málefni sem mér finnst stundum gleymast innan jafnréttisumræðunnar, karlréttindi.

Baráttan gegn staðalmyndum í feður- og móður er fyrirferðarmikil. En heyrst einhver taka upp hanskan fyrir menn með hárlas og segja: „Skalli er falletur,“? Konum er sagt að elska eigin líkama sama hvernig hann lítur út en er einhver duglegur að segja karlmönnum að bogadregnar bjórbumbur séu líka sexi? Og hvers eiga lítil typpi að gjalda?

Skólakerfið okkar er kannski hannað af karlmönnum en það er að bregðast þeim og sífellt fleiri ungir menn hrökklast frá námi ár hvert án þess að nokkuð sé að gert.

Samfélagsumræðan segir okkur að konur geti ekki nauðgað karlmönnum og að karlmenn eigi bara að hrósa henni þá þeir kynferðislega athygli frá kvenmönnum. Sé

karlmanni nauðgað af öðrum karlmanni vegur það að karlmennsku fórnarlambins samkvæmt þeim stöðlum sem samfélagið býður upp á.

Svo eru það forræðismálin. Af hverju er það svo sjálfsagt að mæður fái forræði yfir börnum sínum fram yfir fedurna? Hefur líffræðileg geta til að fæða barn eitthvað með getuna til að elska og annast börn að gera?

Ég kalla eftir karlréttindahreyfingu, ekki til höfuðs kvenréttindum heldur til höfuðs misrétti. Kannski þurfa karlmenn sem hópur að taka sig saman og átta sig á misréttinu sem samfélagið beitir þá til að geta skilið það misrétti sem margar, ef ekki allar konur, finna á eigin skinni einhvern tíma á lífsleiðinni.

Kærlig hilsen
 Anna Marsý



VIKAN Á FACEBOOK

Hildur Hjörvar
 Ég elska þegar stelpur fara í heilaga krossför gegn mér í stöppunni fremst, haldandi að þær eigi eitthvað í mjaðmirnar á mér.
 1. nóvember kl. 23:47

Pálmi Ragnar Ásgeirsson
 Þegar ég segi „Pálmi“ segir þið „Ragnar“, „Pálmi!“ ..
 6. nóvember kl. 18:59

Marta María Jónasdóttir
 Mér finnst orðið „fíringur“ fallegasta orðið. Það er vegna þess að það er ekki hægt að búa hann til - annars myndum við búa til fíring með öllum sem á vegi okkar yrði ... Just sayin!
 5. nóvember kl. 20:54

Auður B Snorradóttir
 „Hver er aftur Arnaldur Indriðason?“
 „Hah what, veistu það ekki? Hann fann landið sem þú býrð á!“
 -Samtal milli tveggja unglinga
 6. nóvember kl. 11:40

www.facebook.com/monitorbladid



Mannslíkaminn heillar mikið

Íris Björk Reynisdóttir er einstaklega hæfileikarík ljósmyndari búsettur í London. Hún segir innblásturinn oft hellast yfir sig þegar hún er síst að leita að honum.

Hver er Íris Björk?

24 ára gamall ljósmyndari, búsettur í London.

Hvað ert þú að gera í lífinu þessa stundina?

Ég er á lokaárinu mínu í háskólanum London College of Fashion þar sem ég er að læra BA í tískuljósmyndun og stíliseringu, með áherslu á ljósmyndun.

Hvernig byrjaði þetta allt saman, hefur þú alltaf haft gaman af ljósmyndun?

Nei, alls ekki. Áhugi minn á ljósmyndun vaknaði þegar ég var skiptinemi í Brasilíu 2006-2007. Ég ferðaðist mjög mikið og í einu ferðalaginu í Amazon-skóginum var ljósmyndari með okkur. Mér fannst það sem hún gerði svo áhugavert að ég elti hana á röndum. Þegar ég kom aftur til Íslands keypti ég mér fljótlega myndavél og byrjaði ári síðar að mynda mikið fyrir nemendafélagið í Verzlunarskóla Íslands. Ég áttaði mig fljótlega á því að mér finnst skemmtilegast að mynda fólk og þá sérstaklega tísku þar sem allur undirbúningurinn heillar mig mikið.

Hvert sækir þú innblástur?

Það er oft sem innblásturinn hellist yfir mann þegar maður er síst að leita að honum, en það sem veitir mér mestan innblástur er fólk allstaðar í kring um mig. Mér þykir rosalega gaman að fylgjast með fólki, hvernig það klæðir sig, ber sig og kemur fram. Mannslíkaminn heillar mikið og ég er frekar nýlega farin að leita mér að innblæstri í líkamstjáningu, dansi og öllu sem viðkemur því hvernig manntveran kemur fram.

Er einhver ljósmyndari sem hefur haft áhrif á þig?



Í raun og veru ekki, ég reyni að láta ekki neinn ákveðinn ljósmyndara hafa áhrif á mig því ég vil hafa minn eigin stíl. En ég á mér nokkra uppáhaldsljósmyndara sem ég lít upp til af mismunandi ástæðum svo að nefna Juergen Teller, Synchronogs, Ellen von Unwerth, Tim Walker og Ryan McGinley.

Hver er þinn stíll?

Stíllinn minn er oftast frekar litríkur en á sama tíma frekar alvarlegur. Mér finnst mjög gaman að leika mér með liti, kontrasta og áferðir. Ég trúi ekki of mikið á photoshop og fullkonnun (þó svo að í sumum verkefnum sé það nauðsynlegt) en ég reyni eftir minni bestu getu að hafa myndirnar eins „mannlegar“ og hægt er. Mér finnst persónan sjálf mun áhugaverðari en tölvuvinnslan. Ég er ekki mikið fyrir þessar týpísku tiskupósur heldur reyni ég frekar að grípa manneskjuna í augnablikinu. Ég er einnig farin að vinna mun meira á filmur en stafrænt því ferlið og útkoman heillar mig meira.

Hvað er skemmtilegasta verkefni sem þú hefur unnið að?

Þetta er rosalega erfið spurning, mér finnst einfaldlega bara svo gaman að mynda að hver taka er annarri skemmtilegri.

Átt þú þér uppáhaldsljósmynd eftir þig sjálfa?

Já og nei, en ef ég á að nefna eina þá er afturábakkollhnís-myndin mín. Það var eitthvað ótrúlegt sem gerðist í þeirri töku sem lét mig átta mig á því að ég ætti að byrja að sækja meiri innblástur í líkamann, tjáningu og dans, sérstaklega nútíma- og samtímadans. Dansinn er eitthvað sem hefur fylgt mér alla ævi og það er kominn tími til þess að ég nýti mér þá þekkingu í ljósmynduninni líka.



HÆGT ER AÐ KYNNNA SÉR VERK ÍRISAR
FREKAR Á WWW.IRISBJORK.COM

Átt þú þér draumaverkefni?

Nei, í raun og veru ekki, en ég hef mörg markmið.

Hvað er á döfinni?

Halda áfram að mynda og koma mér á framfæri, útskrifast úr skólanum í vor og svo eru jólin alveg að koma.



NÝ BRAGÐTEGUND

— MED —

KAFFI- OG KARAMELLUBRAGÐI



HÁMARK

— HOLLUR FÉLAGI —

HILDUR ER NÝR EIGANDI
VERSLUNARINNAR EINVERU



Fór mjög oft í búðar-leik hjá ömmu

Fyrir fimm árum síðan stofnuðu systurnar Rebekka og Katrín Alda Rafnsdóttir verslunina **Einveru** á Laugavegi 35 en nú hefur **Hildur Ragnarsdóttir** hinsvegar tekið við versluninni. **Stíllinn** kíkti á nýju vörum í **Einveru**.

Hver er Hildur Ragnars?

24 ára stelpa úr Reykjavík, búsett í Hafnarfirði. Bloggari og nú er nýjasti titillinn verslunareigandi.

Hvenær og hvernig kviknaði áhuginn á tísku?

Ég hef alltaf haft áhuga á fallegum fótum alveg síðan ég man eftir mér en áhuginn á þessum bransa kviknaði þegar ég fór til London í áfanga í skólanum London College of fashion. Eftir það fór ég að vinna hjá All Saints í London og þá varð þetta alvöruáhugamál.

Hvað finnst þér um tískuna á Íslandi?

Mér finnst hún mjög skemmtileg, það eru alls konar trend í gangi og fullt af bæði flottum stelpum og strákum sem þora að klæða sig eins og þau langar. Við mættum samt stundum vera duglegri að fara í eitthvað annað en svart.

Hvernig myndir þú lýsa þínum stíl?

Ég er mjög veik fyrir öllu sportlegu og á næstum því ógnvekjandi mikið af strigaskóm í augnablikinu en svo finnst mér grunge/punk-rokktískan líka mjög skemmtileg. Stutterma-bolir og yfirhafnir sem og strigaskór er eitthvað sem ég virðist aldrei eiga nóg af.

Hvernig er að vera nýr eigandi Einveru og hvernig kom það til?

Það er alveg ótrúlega spennandi verkefni. Ég sagði upp hjá NTC í sumar af því ég ætlaði að fara að ferðast til Ameríku en svo kom þetta tækifæri og það var ekki annað hægt en að stökkva á það!

Dreymdi þig um að eiga fatabúð þegar þú varst lítil?

Nei, ekki svo ég muni eftir, en ég fór mjög oft í búðaleik hjá ömmu með öllum fallegu skartgripunum hennar.

Hver mun stefna verslunarinnar vera og kemur þú til með að vera með mikið af nýjungum?

Stefna verslunarinnar mun vera nokkuð svipuð - Við verðum áfram með Kalda, sem er í miklu upphaldi hjá mér og hefur alltaf verið. Svo verður líka fjölbreytt úrval af kjólum, kimonos, yfirhöfnum, skarti og skóm fyrir jólin. Stefnan er að bæta við nokkrum nýjum merkjum á næstunni, en þau eru ennþá leyndarmál.

Hvað er algjört móst fyrir veturinn að þínu mati?

Eitthvað úr leðri, hvort sem það er kjóll, jakki, buxur eða pils. Falleg og kósi peysa og góð vetrarboots.



HILDUR TELUR LEÐRIÐ
VERA MÓST FYRIR VETURINN



ÞAÐ KENNIR ÝMISSA
GRASA Í EINVERU

FOCUS

Nýi orkudrykkurinn...
þessi öfluggi án sykurs!

Aðeins 2 hitaeiningar og 0,5 g kolvetni í 100 ml.

Koffín, guarana og ginseng... virkar strax!

15 kraftmiklar freyðitöflur í einum stauk.

Skellt út í vatn nákvæmlega þegar þér hentar
– heima, í vinnunni, skólanum, í ræktinni, í golfinu...

Handhægt, bragðgott og frábært verð

Vertu alltaf með orkuna við höndina
og gríptu einn stauk af FOCUS í
næsta apóteki .

Áhrifarík
innihaldsefni
- virkar
samstundis

Fæst í helstu apótekum, brokkoli.is



STEFÁN MÁNI

Fyrstu sex: 030670

Lag á heilanum: Who will save the sane? með Type O Negative

Ég vildi að ég hefði

skrifað: Moby Dick

Uppáhaldsrísaeðlan mín

er: Flugeðlan með langa gogginn og geimverulega hnakkann - Pteranodon

Ef ég væri sósa væri ég:

Brasilísk Chillisósa



Zlatan, Gylfi Þór og Byko bókmenntanna

Stefán Máni Sigþórsson er eflaust best þekktur af yngri lesendum fyrir **Svartur á leik**. Í vor gaf hann út unglingsbókina **Úlfshjarta** og þann 24. október síðastliðinn gaf hann út spennusöguna **Grimmd**. **Monitor** ræddi við Stefán Mána um afköstin, undirheima og bókmenntir sem íþrótt.

Hver er Stefán Máni?

Flugeðla með langan gogg og geimverulegan hnakka? Drakúla í kastalanum? Míðaldra rit höfundur í Reykjavík, father of two children?

Þú ert alinn upp í Ólafsvík, hvernig unglundur varst þú?

Ég var nörd, og svo var ég fullur nörd. Úff, það var mikið horft á vídeó og rúntað hring eftir hring. Og dottið í það, endurtakist út í hið óendanlega.

Hvenær byrjaðir þú fyrst að skrifa?

Um 23 ára aldur, seinþroska þá sem og nú. Ég missti vinnuna og leiddist svo mikið að ég var að missa vitið. Ég fór að skrifa til að verða ekki geðveikur, veit ekki hvort það tókst.

Hvernig var ferlið að komast inn á forlag?

Þrautaganga, blóð, sviti og tár. Ég fékk mörg nei, gaf út fyrstu bókina sjálfur og barðist svo við að semja bók númer tvö. Fékk svo samning hjá Máli og menningu árið 1999. En baráttan hélt áfram, þetta er endalaus baráttu.

Hefur þú lífsviðurværi þitt af skrifum eða þarft þú að vera í annarri vinnu meðfram skrifunum?

Ég lifi á þessu í dag, hef gert það í sirka tíu ár. Þetta er allt spurning um að gefast ekki upp og læra að meta hafragraut, pasta og hið einfalda líf.

Ef listamannslífið er slíkt hark af hverju stendur þú þá í því?

Óþægileg spurning. Ég kann eiginlega ekkert annað, að skrifa er það sem ég er – rithöfundur, auk þess sem það gefur lífinu tilgang. Ég lifi til að skrifa, skrifa til að lifa.

Hvernig verður bók til?

Ég fæ hugmynd og byrja að skrifa einhverja punkta. Svo verður til söguþráður, persónur mótast og svo þegar ég sé þetta nokkurn veginn fyrir mér byrja ég að skrifa, frá a til ö. Ég reyni að kynna mér vel það sem ég skrifa um. Erfiðast er að kafa mikið í undirheimana, þar búa hættuleg skrímsli, en skemmtilegast var að tala við vinkonur um túrverki og þess háttar þegar ég var að skapa Védísu í Úlfshjarta.

Úlfshjarta er unglingsbók, ólíkt öðrum verkum þínum. Er erfitt að skipta um stíl?

Já og nei. Ég fékk bara hugmynd að unglingsbók og kýldi á hana. Það var mjög gaman en líka krefjandi því ég er að skrifa um unglinga, fyrir unglinga og það er ansi langt síðan ég var unglundur. En sem höfundur er ég alltaf að þróast, að breytast. Ég mun ekki festast í neinu. Lesenda minna biða óvænt ævintýri í framtíðinni.

Grimmd er önnur bókinn sem gefin er út eftir þig á þessu ári, hvaðan koma þessi afköst?

Þetta er allt spurning um aga og forgangs-röðun. Ég á til dæmis ekki snjallsíma. Ég spila

þar með ekki sugar crush og hangi ekki á netinu 24/7 og ég tek mér mjög sjaldan frí. Ég er einfaldlega duglegur og það skilar sér, það sama og hægt er að segja um landsliðsmennina í fótbolta. Þeir eru af kynslóð sem tók alvöruna fram yfir djammíð, þannig er ég líka. Ég er Gylfi Þór bókmenntanna, þyrfti að fá mér treyju og svona.

Þú hefur endurtekið skrifað um lögreglu-fulltrúann Hörð Grímsson. Af hverju finnst glæpasagnahöfundum svona gaman að vinna oft með sömu persónurnar?

Ég held að þeim finnst það auðvelt og vænlegt til árangurs. Ég segi þeir því mér finnst ég ekki vera einn af þeim. Ég mun skrifa fjórar til fimm bækur um Hörð Grímsson því ég vil segja alla hans sögu en svo ekki meir. Ég vil ekki útvatna hann, til þess þykir mér of vænt um hann.

Mér skilst að Grimmd sé byggð á sannri sögu, hvað getur þú sagt okkur um það?

Hún fjallar um barnsrán á Íslandi. Truflaður faðir rænir sínu eigin barni, mánaðargamalli dóttur, og ætlar með það úr landi. Lögreglan gerir ekkert því hann er pabbinn. Mamman leitar því til undirheimanna, sem svara kallinu. Þetta er geðveik bók sko.

Þú virðist hafa nokkuð góða innsýn inn í íslenska undirheima og ofbeldi, hvaðan kemur sú innsýn? Hvað heillar þig við undirheimana?

Ég fylgist bara vel með, er í góðu sambandi við lögregluna og svo á ég vini sem voru í bransanum. Undirheimarnir eru villtir og trylltir, það er svo spennandi, og sama á við um spennusögur. Þær fjalla um spennandi hluti og það er bæði gaman að skrifa þær og lesa. Það er líka gaman að vinna með þetta form, spennusöguna, og reyna að gera eitthvað nýtt.

Þér hefur aldrei dottið í hug að söðla um og skrifa ástarsögur?

Ég held ég eigi ekki eftir að skrifa venjulega ástarsögu en kannski ástarsögu með einhverju skuggalegu í. Ég á eftir að skrifa alls konar bækur, til dæmis vísindaskáldskap og einhvers konar tilvistarpekilegar skáldsögur.

Mér finnst svolítið áhugavert að nafnið þitt sé stærra en bókartitillinn á kápunni á Grimmd, ert þú orðinn stærra nafn en verkin sjálf?

(Hlær) Vinur minn segir að þetta sé bókinn Stefán Máni eftir Grimmd. Úff nei, ég er ekki stærra en bækurnar en ætli Forlagið haldi ekki að nafnið selji, sé vörumerki, fattarðu? Ég er BYKO íslenskra bókmennta.

Eftir þig liggja nokkuð mörg ritverk, af hverju þeirra ert þú stoltastur?

Úff, Skipið, Húsið, Feigð og Grimmd, líka Myrkravél og Hótel Kalifornía (híkar). Þetta er erfitt spurning.

Lest þú einhvern tímann eigin bækur aftur? Nei, ekki nema eina og eina blaðsíðu.

Hvernig var að sjá Svartur á leik rata á hvíta tjaldíð?

Það var skrytið að sjá hana fyrst, eiginlega óþægilegt, en svo sá ég hana þrisvar í viðbót í bíó. Myndin er mjög góð en hún er ekki eins og bókinn, sem er bara gott. Bókin er enn spes, þú hefur ekki lesið hana þó þú hafir séð myndina. Það er meira í bókinni, þetta eru tvö ólík verk.

Eru fleiri kvikmyndir eftir bókum þínum í bígerð?

Já, bæði Úlfshjarta og Húsið. Óskar sem leikstýri Svartur á leik mun leikstýra Úlfshjarta og Sigurjón Kjartansson er að skrifa handrit upp úr Húsinu. Tvö mjög spennandi verkefni.

Ég fylgist bara vel með, er í góðu sambandi við lögregluna og svo á ég vini sem voru í bransanum.

Undirheimarnir eru villtir og trylltir, það er svo spennandi, og sama á við um spennusögur.

Ef þú værir ekki rithöfundur, hvað værir þú þá að gera í lífinu?

Shit, ég veit það ekki! Eitthvað lame rugl bara. Keyra strætó?

Nú virðist þú afar öruggur með þig og ekki hræddur við að sletta fram órlitlu egói. Er egóið ekta?

Hógværð er ágæt en bara svo leiðinleg, svona út á við. Ég vil frekar tala eins og Zlatan en Gandhi en báðir eru frægir og kannski bara jafngóðir með sig, jafnathyglis-sjúkir. Zlatan er bara meira töff, hann klæðir sig betur og á meiri pening. Ég er Zlatan spennusögunnar, skora fernu í hverri bók. Djók, samt ekki.

Átt þú einhver ráð til ungra og upprennandi rithöfunda?

Já já, vertu geðveikur, ekki gefast upp, hættu að hanga á kaffihúsum og farðu að skrifa og skrifa og skrifa. Ekki sýna kærastanum/kær-ustunni það sem þú ert að gera. Hugsaðu eins og íþróttamaður, stefndu hátt og hafðu það að markmiði að rústa þessum fokkings Stefáni Mána sem heldur að hann sé rokkstjarna en er bara fúll gamall kall eitthvað að reyna að vera fyndinn í Monitor.

Skalli

Sá svalasti í bænum

**Borgari, franskar,
gos og kokteilsósa**

1.790 kr.



Akureyringur

Nautakjöt, ostur,
tómatar, agúrkur,
jöklasalat, franskar
og hamborgarasósa

Indverji

Indverskt buff í grófu
naanbrauði, grilluð
paprika, rauðlaukur,
jöklasalat, raita og
mangó chutney



Texasborgari

Nautakjöt,
laukhringir, nachos,
jöklasalat, salsa
og jalapenosósa



Stressið er alltaf þess virði

Á síðastliðnu ári hefur **Sigríður María Egilsdóttir** hlotið titilinn ræðumaður Íslands, flutt ræðu á BBC, útskrifast úr framhaldsskóla og verið döbbað af Svía í Hross í oss. **Monitor** settist niður með Siggú Maríu á Kalda bar og ræddi við hana um afrek ársins.



Síðasta sem ég...

Síðasta borg sem ég heimsótti: London.

Síðasti veitingastadur sem ég borðaði á: Nora Magasin.

Síðasti einstaklingur sem ég knúsaði: Dagur Kári (Kæró).

Síðasta bíómynd sem ég sá: Prisoners.

Síðasta bók sem ég las: Silence of the Lambs.



Ræðuskörungurinn Sigríður María Egilsdóttir hefur léð jafnréttinda-baráttunni styrka rödd á síðustu mánuðum með ræðuhöldum á Tedx Reykjavík og BBC 100 Women-ráðstefnunni. Sú rödd var hinsvegar víðsfjarri í kvikmyndinni *Hross í oss þar sem Sigríður þreytti*

frumraun sína sem leikkona. Sigga María hefur þó ekki laskað raddböndin og ræddi við Monitor um MORFÍs, kvenréttindi, hormónaköst og kjarnakonuna ömmu sína.

Texti: Anna Marsibil Clausen **annamarsy@monitor.is**
Myndir: Kristinn Ingvarsson **kring@mbl.is**

Við vitum að þú ert ræðuskörungur og leikkona í hjáverkum en hvað gerirðu svona dagsdaglega?

Ég er að vinna hjá slitastjórn Landsbankans og safna mér fyrir Asíureisu. Ég útskrifaðist úr Versló núna í maí. Ég ætlaði alltaf í MR þar til ég fór í fyrstu skóla-kynninguna mína í 10. bekk en það var í Versló. Þegar við vorum kynnt fyrir félagslífinu gerðist eitthvað og allt í einu fór mig að langa til að taka þátt í slíku, en það hafði aldrei verið raunin áður. Svo eftir það fór ég ekkert í fleiri skólakynningar og ég sé ekki eftir því.

Hvernig rataðirðu í ræðumennsku?

Ég hafði aldrei hugsað um mig sem neinn ræðumann fyrr en enskukennarinn minn ýtti mér út í þetta. Hann skráði mig í ræðukeppni sem haldin er af The English Speaking Union á Íslandi. Ég tók þátt í henni og keppti fyrir Íslands hönd í London árið 2011. Árið eftir komst ég í MORFÍs-liðið og var í því út mína skólagöngu. Ég keppti aftur í London og gekk þá betur þrátt fyrir að komast ekki í úrslit.

Ertu tapsár?

Ég get verið mjög tapsár. Þetta er svolítið allt eða ekkert hjá mér. Þegar ég legg mig alla fram í eitthvað get ég veit mér upp úr því sem miður fer út í hið endalæsa.

En þú hefur varla þurft að kenna á því oft á þínum MORFÍs-ferli eða hvað?

Við unnum fyrstu keppnina mína sem var á VÍ-MR deginum en svo töpuðum við fyrir þeim í MORFÍs sama ár og ég man þá keppni mjög vel. Allt sem maður hefði átt að segja kemur upp í höfuðið á manni. Maður gefur sér í raun viku fyrir keppni þar sem maður hugsar ekki um neitt annað en umræðuefnið, hvað maður ætli að segja og hverju maður ætli að svara og svo veltur þetta allt á tveim klukkutímum þannig séð eða tveim ræðum sem er ekkert rosalega mikið miðað við viku vinnu.

Sú vinna hefur þó skilað sér árið eftir ekki satt?

Jú, þá unnum við MORFÍs. Lokakeppnin var á móti Flensborg sem ég held að hafi verið að komast í úrslit í fyrsta sinn. Umræðuefnið var hjarðeðlið, orð sem er ekki til í bókstaflegum skilningi en er notað í daglegu tali. Við vorum á móti hjarðeðlinu og skilgreindum það sem svo að maðurinn ætti það til að fylgja hjörðinni hugsunarlaust og við vildum vera á móti því. Við vildum reyndar upprunalega vera með en þegar Flensborg sagðist vilja tala með því samþykktum við það. Það er kannski ágæt vísbending um gott umræðuefni, þegar bæði liðin eru til í að vera hvort sem er með eða á móti. Þetta á ekki að snúast um hver er með meira forskot fyrirfram heldur hvort liðið er sniðugra, betra í að svara, betra í að flytja ræðurnar og tekur skemmtilegri pól í hæðina. Mér finnst lið allavega eiga að hafa það að leiðarljósi.

Auk þess að vinna MORFÍs varst þú valin ræðumaður Íslands á lokakeppninni, hvernig tilfinning var það?

Það var ótrúlega gaman. Það er ekkert hægt að draga úr því. Að var bilað skemmtilegt enda er þetta titill sem maður horfir svolítið til þegar maður er að keppa. Sem liðsmaður í liði er maður alltaf að hugsa um heildina en þetta, auk þess að vera ræðumaður kvöldsins á hverri keppni fyrir sig, er það sem maður getur stefnt að sem einstaklingur.

Í liðunum eru alltaf liðstjóri, frummælandi, meðmælandi og stuðningsmaður. Hefur þú alltaf gegnt því síðastnefnda?

Já, þegar ég komst inn í MORFÍs-liðið vissi ég ekkert hvernig þetta virkaði. Það var bara hringt til mín og mér sagt að ég væri komin í liðið sem kom mér rosalega á óvart og að ég ætti að vera stuðningsmaður.

Hvað þarf maður að hafa til að vera stuðningsmaður?

Það fer bara eftir tíðarandanum. Það er oft talað um einhverskonar formúlu í MORFÍs, hvernig þú raðar upp liðinu sumsé, en sú formúla er alltaf að breytast. Í „gamla daga“ var það oft þannig að grínarinn í hópnum var gerður frummælandi til þess að brjóta ísinn og byggja upp stemningu. Nú er oft talað um stuð-

ingsmanninn sem alvarlega ræðumanninn á meðan meðmælandinn er grínistinn. Stuðningsmaður er alltaf síðasti ræðumaðurinn og þarf því að vera góður í að svara auk þess sem það þurfa að vera ræðurnar sem taka hvað mest utan um málið. Það er alltaf afar skemmtilegt að sjá liðin sem brjóta upp þessa venjulegu formúlu.

Nú er það versta martröð mjög margra að þurfa að halda ræður fyrir framan fólk og svona við fyrstu kynni virkar þú ekki eins og MORFÍs-stereótýpan sem þrífst á athyglinni. Verðurðu aldrei stressuð?

Jú, ég verð alveg rosalega stressuð áður en ég held ræður og áður en ég keppi. Mér datt aldrei í hug að ég gæti orðið góður ræðumaður og hugsaði aldrei út í þennan vettvang fyrir mig en ég vissi líka lítið af honum þannig séð. En þegar maður dettur inn í þetta verður maður rosalega háður þessu adrenalín-kikki sem kemur eftir allt stressið. Ég er alveg með frekar mikla fullkonnunarárættu og mig langar að gera allt sem ég tek mér fyrir hendur vel svo stressið verður kannski fullmikið. En það er alltaf þess virði þegar maður er búinn að flytja ræðuna.

Nú hef ég frétt af því að einn af þjálfurunum þínum í MORFÍs sé kærastinn þinn í dag og að hann hafi í ofanálag hætt kaþólsku prestsnámi til að vera með þér.

Það er rétt. Hann var í þessu prestsnámi og fór að þjálfra Versló með vinum sínum og við kynnumst þar. Ég kolféll fyrir honum og hann varð líka voða skotinn í mér. Það má vist ekki eiga kærustu þegar maður er að læra að verða prestur, hvað þá þegar maður er orðinn prestur, svo hann þurfti því miður að velja á milli þess að vera í námi eða fá að vera í sambandi. Mér finnst rosalega leiðinlegt að segja frá því, þetta var alveg sárt og mjög stór ákvörðun en ég er mjög þakklát fyrir að hann hafi valið að vera í sambandi. Við erum ofboðslega hamingjusöm saman. Við þurfum alveg að hoppa strax yfir þónokkur byrjunarskref en ég held að við séum bara sterkari fyrir vikið.

Getið þið hætt saman þegar hann hefur fórnað svona miklu fyrir sambandið?

Já, já, hann gæti svo sem farið aftur í prestsnám ef hann vildi það. Það er alltaf í boði að hætta saman. Við erum ekki gift, við eigum ekki börn og ekkert svoleiðis. Þetta fer bara eftir því hvort sambandið gengur eða ekki. Hann sagði einmitt í byrjun að ég ætti ekki að finna mig knúna til að vera í þessu sambandi bara af því að hann væri að hætta í prestsnámi. Við reynum að nú bara að koma fram við okkar samband eins og hvert annað samband.

Við getum varla kvatt MORFÍs-umræðuna án þess að tala um kynjakvótana í Gettu betur. Ert þú fylgjandi kynjakvótum í menntaskólakeppnum?

Ég er hlynnt kynjakvótum yfirhöfuð. Mér finnst kynjakvótar geta verið sniðugt tæki til að jafna hlut kvenna og karla þegar kemur að huglægu mati. Til dæmis þegar tveir einstaklingar eru jafnhæfir í stjórnunarstöðu í fyrirtæki sýnir reynslan okkar að karlmaðurinn er yfirleitt valinn fram yfir konuna. Þarna held ég að kynjakvótar geti komið að gagni. En kynjakvótar eru í eðli sínu mjög róttækt tæki og þegar maður notar slíkt tæki tel ég að maður verði að vera viss um að það stuðli að ákveðnu markmiði. Þegar kemur að Gettu betur er ég ekki viss um að þetta sé eins huglægt mat enda snýst það hreinlega um hversu mörgum spurningum hver getur svarað og það er hægt að sjá svart á hvítu.

Í MORFÍs fer þó fram huglægt mat, ekki satt?

Já, það er mjög huglægt. Í rauninni leggur þú alla þína vinnu í hendurnar á þremur einstaklingum sem hugsa bara „mér finnst,“ sem er auðvitað ákveðinn galli, en þannig virkar ræðumennska bara yfirhöfuð. Maður sér það nefnilega að í MORFÍs voru karlmenn ráðandi afl og þegar það var spurt af hverju kom oftast sama svarið og þegar spurt er um aðstæðurnar í Gettu betur. Svárið sem er gefið er „kannski hafa strákar bara meiri áhuga á þessu en stelpur“. Á síðastliðnum árum hefur þátttaka stúlkna hinsvegar stóraukist og það sýnir manni að stelpur hafa ekki minni áhuga á þessu en strákar. Ef það eru fyrirmyndir til staðar sem stelpur geta litið upp til þá munu þær frekar hafa sjálfstraust til að taka þátt. Ég hef enga trú á því að stelpur hafi minni áhuga og hvað þá að þær séu ekki jafn klárar og strákar og mér finnst sorglegt að horfa upp á kynja-hlutföllin í Gettu betur, sérstaklega þegar keppnin er svona stór og sýnd á RÚV. Það sem ég hef áhyggjur af varðandi þetta allt saman er að fyrst þetta er svona mikið svart á hvítu liggja vandinn mun dýpra og því gætu kynjakvótar orðið annar hlekkur í vandamálakeðjunna. Þessi umræða sem hefur farið fram núna gerir þátttöku að einhverju óheillandi

og það sem ég hef áhyggjur af er að hún fæli stelpur frá forþrófunum. Stúlkur hafa yfirleitt minni trú á akademískri getu sinni en strákar og ég tel að það að laga það vandamál, þrátt fyrir að það geti tekið tíma, sé langtímalausn á vandanum. Ég myndi telja það æskilegra að finna langtímalausn en nú er búið að setja kynjakvótann á svo við skulum bara vona það besta.

Þú talaðir einmitt um kvenréttindi í ræðu þinni á Tedx Reykjavík, hvernig kom það til að þú varst beðin að tala þar?

Eftir að hafa tekið þátt í ensku ræðukeppninni kynntist ég konu í stjórn English Speaking Union Hún er einnig einn af skipuleggjendum Ted-ráðstefnurnar og hafði fylgst með því þegar ég var valin ræðumaður Íslands. Hún benti þeim á mig og ég sagði þeim hvað mig langaði að tala um. Þeim leist nógu vel á mig til þess að ég fengi að tala þarna.

Fannstu fyrir mikilli athygli í kjölfarið?

Já, allavega á tímabili. Þetta var rosalega gaman og vakti einhverja athygli sem var 99% jákvæð. Það er alltaf einhver sem hefur eitthvað ljótt að segja.

Það má vist ekki eiga kærustu þegar maður er að læra að verða prestur (...) svo hann þurfti því miður að velja á milli...

Þú talaðir um femínisma og er það í rauninni í fyrsta skipti sem þú kemur fram sem einhverskonar talskona jafnréttis. Hvernig kom þetta efnisval til?

Þetta er eitthvað sem hefur legið mér á hjarta og ég hef haft það að leiðarljósi að þegar ég fæ að skrifa ræðurnar mínar sjálf vil ég skrifa um eitthvað sem skiptir mig máli. Líkurnar á því að fólk hlusti þegar maður er að tala um eitthvað sem skiptir mann ekki máli eru mjög litlar. Hvernig ætti ég að vekja áhuga fólks á einhverju málefni ef ég hefði ekki áhuga á því sjálf?

Ted-ræður eru alltaf fluttar á ensku og það sem ég tók fyrst eftir var hvað þú ert með skemmtilegan breskan hreim. Hvaðan kemur hann?

Eiginlega bara frá of miklu sjónvarpsglápi. Ég fékk æði þegar ég var svona 14 eða 15 fyrir Pride and prejudice, Sense and sensibility, þú veist svona Jane Austin-verkum og ég held að það hafi bara brennimerkt breska hreiminn inn í höfuðið á mér.

Fyrir tveimur vikum varstu síðan einn af aðalræðumönnum BBC 100 Women-ráðstefnunnar. Hvernig hlotnaðist þér sá heiður?

Þetta var í rauninni afleiðing af Ted. Breska kona sem er að skipuleggja viðburðinn talar við íslenska konu og spyr hvort hún þekki einhvern sem gæti komið þarna út og tekið þátt í ráðstefnunni og sú bendir á mig. Konan hefur samband og fær hjá mér myndbönd, ræðurnar mínar og svona það sem ég hef verið að gera og eftir það er mér boðið að vera einn af tveimur aðalræðumönnum viðburðarins.

Þetta er auðvitað ótrúlega stór og merkilegur viðburður fyrir svo unga konu að taka þátt í, ertu búin að toppa?

Það er nú spurning, ég veit ekkert hvað ég á að gera af mér núna. Þetta var ótrúlega lærdómsríkt og það voru mjög flottar konur að taka þátt í þessu. Maður varð eiginlega „starstruck“ þegar maður sá fyrirverandi forsætisráðherra Nýja Sjálands og núverandi utanríkisráðherra Ítalíu. Eina vandamálið er að þegar maður er síðasti ræðumaðurinn fær maður kannski ekki alveg að njóta dagsins eins og maður fengi ef maður væri búinn að halda ræðuna.

Varstu svona stressuð?

Já, þetta var auðvitað heilmikið prógramm og ég var búin að vera stressuð lengi. Þegar ég kom út lenti ég í einhverju rosalegu hormónaflæði og það helltist yfir mig þvílíkur kvíði. Ég áttaði mig á að ég hafði gleymt náttbuxunum mínum heima og fór að gráta (hlær). „Nei þetta er allt ónýtt, hverju á ég að klæðast þegar ég er uppi á hótélherbergi?“ (hlær). Þetta entist í svona nokkrar sekúndur en svo gaf ég mér andlegan löðrung. Þá fór ég að hugsa af hverju ég væri svona ofboðslega dramatísk og viðkvæm. Í stað þess að komast að þeirri réttu niðurstöðu að ég væri bara stressuð var ég þess fullviss í svona tvær mínútur að ég hlýti að vera ólétt. Þá panikkaði ég enn þá meira. Þetta var stressandi ferð en ofboðslega skemmtileg svona eftir á. Ég fékk mjög góð viðbrögð við ræðunni, betri en ég átti nokkurn tímann von á. Skemmtilegast var að fylgjast með viðbrögðunum hérna heima en þægilegasta tilfinningin var þegar ég kom út eftir ræðuna og framleiðendurnar hjá BBC voru alveg skelfilega ánægðir. Þá var mér létt.

SIGRÍÐUR Á 15 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 011193.

Gælunafn: Sigga.

Í morgunmat fékk ég mér:

Honey nut cheerios.

Ef ég væri hestur hétu ég:

Garpur.

Æskuátrúnaðargoð mitt

var: Hrói höttur.

Minn verstí ótti: Fuglar

(sérstaklega fæturnir).

Þú hófst ræðuna á því að segja frá ömmu þinni, hvernig varð hún þér innblástur?

Á ráðstefnunni voru tekin upp myndbrot þar sem við vorum spurðar um hvaða skilaboð við vildum senda barnabörnunum okkar. Það eina sem mér datt þá í hug voru ömmur mínar. Önnur amma mín er frá Kanaríeyjum, fædd 1936, á afar erfiðum tímum en inn í mjög ríka fjölskyldu. Hún fékk grunnmenntun en hún vildi mennta sig meira sem var ekki í spilunum á þeim tíma innan hennar fjölskyldu. Á þeim tíma þurftu konur undir tvítugu að fá undirskrift foreldra sinna á ferðapappíra ef þær vildu fara úr landi. Hún bað pabba sinn um að skrifa undir og bjóst ekki við öðru en að hann segði já. Í stað þess hlýja viðmóts sem hún vænti þá fékk hún löðrung og pabbi hennar var bara sármóðgaður út í hana. Í stað þess að gefast upp hélt hún ótraud áfram og móðir hennar skrifar undir pappírana, hún seldi dótið sitt til að eiga fyrir farinu út og svo flúði hún í rauninni til Englands þar sem hún lærði hjúkrun.

Það hefur mikið breyst síðan þá en þér þykir þá varla nóg hafa breyst fyrst þú valdir að tala um þetta efni?

Þetta hefur breyst mikið hér á Íslandi. Ég held að við höfum notið góðs af því hvað við erum fá og einangruð. Á meðan Bandaríkin og fleiri lönd hafa verið að takast á við fleiri jafnréttisbaráttur höfum við helst þurft að takast á við jafnrétti kynjanna. Þrátt fyrir að við séum komin svona langt höfum við ekki enn náð fullu jafnrétti og það eru enn til lönd þar sem konur fá litla sem enga menntun. Í Sómalíu gangast 98 prósent kvenna undir einhverskonar afskræmingu eða umskurð á kynfærum. Kvenréttindi í heiminum eru ekki komin næri því eins langt og við viljum trúa.

Er það hlutverk Íslendinga að berjast fyrir jafnrétti annars staðar í heiminum?

Ég tel ákveðna ábyrgð fylgja því að vera fremst í heiminum. Við eigum að vera fyrirmyndir og við eigum ekki að gefast upp fyrr en við höfum náð fullu jafnrétti enda myndi það senda slæm skilaboð til þeirra sem enn berjast fyrir lágmarksjafnrétti.

Á síðasta ári hefur þú farið frá því að vera framhaldsskólanemi yfir í að vera eitt af helstu andlitum jafnréttishreyfingarinnar, af hverju þú?

Ég er auðvitað ekki formaður neinna félagsamtaka og ég hef ekki gengið í gegnum neitt meiri erfiðleika en hver annar. Í raun finnst mér það ekki draga úr því að ég eigi að tala um þessi málefni. Ef allir þeir sem hafa ekki lent í neinu nenna ekki að standa upp kæmumst við ekkert brjálæðislega langt. Misrétti er oft óáþreifanlega hér en annars staðar í heiminum en við finnum allar fyrir því. Mér finnst ég heppin að fá að taka þátt í umræðunni.

Ofan á öll þessi ræðuhöld lékst þú stórt hlutverk í kvikmynd Benedikts Erlingssonar, Hross í oss.

Já, það gerðist fyrst af þessu öllu saman. Við Benni þekktumst aðeins áður og hann vissi að ég var vön að vera í hestamennsku. Vinur minn var að læra að vera flugmaður og ég var í flugi með honum og öðrum vini okkar einhvers staðar undir Hafnarfjalli þegar hringt var í mig og mér boðið í prufur. Ég kann yfir höfuð ekki að segja nei sem er mjög neikvætt en maður segir nú ekki nei við svona.

Þú varst vön hestunum fyrir en persónan þín var sænsk og sænskan var þér ekki edlislæg eða hvað?

(Hlær) Nei, ég er reyndar mikill aðdáandi Ikea en það er víst lítið meira en það. Ég reyndi að tileinka mér sænska íslensku en hljómaði alltaf eins og Íslendingur að reyna að tala sænsku. Benni hafði sagt mér frá byrjun að það kæmi til greina að dögga mig og fékk síðan sænska leikkonu, sem er með þessa líka fallegu rödd, til að tala yfir mig í myndinni. Það var mjög skrítið að sjá sig í fyrsta skipti á stóra tjaldinu og í ofan álag byrjar bara einhver kona að tala fyrir mann.

Er eitthvað sem stendur upp úr frá tókunum?

Þetta var yfirhöfuð alveg ofboðslega skemmtileg reynsla en í einni tókunni átti ég að ganga að hesti og rjúka af stað. Hesturinn var svo góður að hann rauk ekkert af stað svo það þurfti maður að standa fyrir aftan hann til að hvetja hann af stað. Við vorum búin að taka upp nokkrum sinnum og allt gekk rosa vel og þá gerðist það að ég er ekki alveg sest þegar hann fór af stað. Í fyrsta skrefi hestsins lenti ég aftast á hnakknum, í næsta skrefi lenti ég á rassinum á hestinum og svo flaug ég aftur af hestinum. Þetta var nokkuð rosalegt, úti í miðju hrauni. Ég slasaðist smá en ég skammaðist mín svo mikið fyrir að hafa komið þarna inn sem hestastelpa og hafa síðan dottið af baki að ég leyndi því fyrir öllum að ristin á mér væri bólgin. Ég komst ekki úr stígvélinu án þess að fá hjálp og það stóð ef til vill helst upp úr.

Nú höfum við stíklað á stóru um ræðumennsku og leiklist, hvað langar þig að gera næst?

Mig langar að fara í BA í lögfræði, annaðhvort í HR eða HÍ. Svo langar mig að fara út í meistaranám, ég veit ekki í hverju en mig langar bara til að komast til útlanda svo það er planið í bili.

AÐGERÐIR

Það skemmtilegasta sem ég geri: Liggja uppi rúmi með góðan mat.

Það leiðinlegasta sem ég geri: Laga til...bugh.

Það furðulegasta sem ég geri: Fer bara út að hlaupa mjög seint á kvöldin.

Það vandræðalegasta sem ég hef gert: Ýtti manni, sem ég hélt að væri faðir minn, á snjóbretti svo hann datt. Austurríski maðurinn elti mig uppi og felldi mig á móti.

Það besta sem ég hef borðað: Sushi á Sticks'n'Sushi.

Það sætasta sem ég hef séð: Rauðar pöndur.

TÓNLIST

Uppáhalds hljómsveit: Cardigans.

Lag sem lýsir lífi mínu best þessa stundina: Less like me – Cardigans.

Lag sem ég syng í kareoki: I just died in your arms tonight – Cutting Crew.

Lag sem ég hlusta á í laumi: Story of my life – One direction.

Nostalgu lagið mitt: Baba O'reilly – the Who.





Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingapörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette® auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótínfíkn, til að draga úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reykt en hámarksdagskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lífrarstarfsemi, alvarlegan nýrnásjúkdóm, sykursýki, óvirkan skjaldkirtill, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgátúni 2, 210 Garðabæ.



BÆTINGARÁÐ BERGS



Það má ekki pissa bakvið hurð

Það eru rosalega margar greinar um það sem ekki má. Það má ekki borða fitu því það eykur líkur á hjartasjúkdómum. Það má ekki borða kolvetni því þau auka líkur á offitu og sykursýki. Það má ekki borða prótín því það eykur álagið á nýrun.

Allar greinar í dag virðst vera með boð og bönn. Bætingaráðið þessa vikuna er því að borða smá af öllu. Fá góða blöndu á diskinn. Borða góðan prótínríkan mat með góðum flóknum kolvetnum og eins miklu grænmeti og þú getur í þig látið.

Og síðan kannski smá súkkulaði í eftirétt, bara smá.

Bætingaráð Bergs



Britney Spears - Work Bitch

You want a hot body?
You want a Bugatti?
You want a Maserati?
You better work bitch
You want a Lamborghini?
Sip martinis?
Look hot in a bikini?
You better work bitch
You wanna live fancy?
Live in a big mansion?
Party in France?
You better work bitch,
you better work bitch
You better work bitch,
you better work bitch
Now get to work bitch!
Now get to work bitch!

Viltu heitt líkama? Þú vilt Bugatti?
Þú vilt Maserati? Þú vinnur betur tík
Þú vilt Lamborghini? SIP Martinis?
Líta heitt í bikini? Þú vinnur betur tík
Viltu lifa fint? Búa í stórum Mansion?
Aðila í Frakklandi?
Þú vinnur betur tík, vinna þér betur tík
Þú vinnur betur tík, vinna þér betur tík
Nú fá að vinna tík!
Nú fá að vinna tík!

Takk Google Translate

EINTÓM ÞVÆLA



Nýju reykkelsin í Vatikaninu hafa vakið mikla lukku meðal safnaðarins en þau fengust fyrir slíkk í Jamaíku. Á síðustu dögum hefur Frans páfi innleitt fjölgun matartíma og búist er við að frjálsar ástir fylgi brátt í kjölfarið.

Andvaka yfir prófílmmynd

Ég var að þjóna tvö hundruð og þrjátíu kílóum um daginn. Þeir sungu, dönsuðu og mér til undrunar, borðuðu þeir íslenska matinn sem við buðum þeim uppá. Reyndar kláruðust allar sterku sósumar auk þess sem margir voru með harðsoðin egg/eða hrísgrjón í nesti. Mér finnst það mjög myndi, þriggja rétta veisla auk lystauka og þú kemur með harðsoðið egg í nesti. Allan tímann voru Kínverjarnir óstöðvandi í myndavélunum, símunum eða spjaldtölvunum sem ég var farinn að halda að væru límdar við hendurnar á þeim.

Eftir að hafa klárað menntaskóla á Íslandi hélt ég að ég hefði séð alla þá snjallsímáfíkn sem til er í heiminum. Þegar 3g net var komið í hendur hvers nemenda hugsaði ég að þetta hlyti að vera hápunktur geðveikinnar. Blessaður stressaður hvað ég hafði rangt fyrir mér. Tvö hundruð og þrjátíu kíló og nánast hver einn og einasti í símanum eða myndavélinni. Það sem mér fannst frábærest var að þetta var svo ólíkt notkuninni sem ég þekki. Í skólanum voru allir á feisbúkk eða að „snappa“ tólinu á sér yfir á næsta borð en það var ekki alveg staðan á Kínverjunum. Þeir voru allir í myndavélinni eða alúminu í símanum að skoða myndir. Ég held að þeim finnst ekkert skemmtilegare en að fletta í gegnum sömu myndirnar aftur og aftur.

Kveikjan að þessum pistli er ein kílóversk vinkona mín sem vakti sérstaklega athygli mína. Í tæpa þrjú klukkutíma æfði hún einhverja þá andfélagslegustu hegðun sem ég hef nokkurn tíman orðið vitni að. Ég þjónaði henni til borðs og færði henni fjóra rétta án þess að sjá framan í hana og aldrei leit hún af kámugum snertiskjálum. Það sem gerir þetta svo myndi er að hún var allan tímann að skoða sömu tvær myndirnar. Í þrjú klukkutíma. Báðar voru af henni sjálfri með fallega íslenska náttúru í bakgrunn. En ef ég má setja sjálfan mig í dómarastól þá voru þetta engar fimm stjörnu myndir. Með vindinn í hárinu og hárið í augunum. Birtan neyddi hana til að gretta sig og bláa fjallgönguúlpan var ekki að fara að skila neinum extra „like-um“. Já þið hljótið að vera að hugsa það sama og ég, hún var að velja prófælmmynd. Hvað annað gat hún verið að gera? Í þrjú tíma flakkaði hún á milli tveggja mynda og „zoom-aði“ fram og til baka á andlitid á sér eins

og það myndi breyta myndinni ef hún gerði það nógu oft.

Þarna stöndum við frammi fyrir glænýju nútíma lúxusvandamáli. Það að vera með heita og ferska prófælmmynd er ekkert djók. Mynd þar sem þú ert einn, með hárið í lagi og ekki undir áhrifum áfengis vaxa nefninlega ekkert á trjánunum. Í alheimsporpi tuttugustu og fyrstu aldarinnar vegur internetprófillinn þyngra en margir vilja trúna. Atvinnurekendur, menntastofnanir, heitar gellur, fjölskylda, opinberar stofnanir og tilvonandi viðskiptafélagar, það skiptir ekki máli. Sama frá hvaða sjónarhorni við lítum á málið þá notar fólk internetið til þess að athuga bakgrunn fólks.

Lífið á tuttugustu og fyrstu öldinni er kannski stimplað lúxuslíf en það er líka ansi flókið. Í dag er mikilvægt að koma vel fram, ekki bara í persónu heldur líka í heimi samskiptamiðla á internetinu. Fyrir nokkrum árum hefði það engu máli skipt þó maður væri ekki til í nokkurri tölvu en í dag held ég að það hefði hamlandi áhrif. Sérstaklega fyrir ungt fólk. Ef þú ert komin á Grund er þetta kannski ekki alveg jafn mikið grundvallaratriði en ef þú hefur samt sem áður tók á því að halda veggnum þínum heitum þá er það alveg stórkostlegt.

Við þurfum öll að vera meðvitund og standa vörð um ímynd okkar á internetinu. Auk upplýsinganna sem við gefum um okkur þá er forsíðumyndin líka mikilvæg. Forsíðumyndaval skal samt ávallt gert í rölegheitum og með varkárni. Þannig er hægt að forðast að feta í fótspor kílóversku vinkonu minnar sem eyddi örugglega restinni af kvöldinu andvaka uppi í rúmi með harðsoðið egg í annari og símann í hinni að bíða eftir að fyrstu like-in dyttu í hús.

Egill Fannar Halldórsson



ELTU ÞENNAN

Francis Bean Cobain lifir síst í skugga föður síns Kurt Cobain enda er hún sjálf vinsæll listamaður. Francis er með sóttsvartan húnur en útdeilir einnig einlægum hugsunum og skoðunum. Nauðsynleg viðbót við twitter lista allra grunge/bohem hipstera.



Francis Bean Cobain @alka_seltzer666

I think @CeeLoGreen dropped acid tonight on the voice ... I vote for ceelo.

Expand

Reply Retweet Favorite More



FRANCIS BEAN COBAIN

@alka_seltzer666



10

Hlutir sem þú vissir ekki um líkama þinn.

- 1 Húð fullvaxta einstaklings er milli næstum frá 1,5 til 2 fermetrar að flatarmáli.
- 2 Þú missir milli 30.000 og 40.000 húðfrumur á hverri mínútu.
- 3 Ef karlmaður myndi aldrei raka sig gæti skegg hans orðið um níu metrar á lengd.
- 4 Þú ert hærri á morgnana en á kvöldin af því að á kvöldin er brjóskið í líkama þínum kramið eftir upprétta stöðu.
- 5 Dældin milli nefs og munns heitir vinulag og er þar sem andlitid vex saman í móðurkviði.
- 6 Í hálsinum á þér eru tvær slöngur, ein fyrir loft og önnur fyrir mat en líkaminn lokar á þá fyrrnefndu þegar við kyngjum til þess á forðast að maturinn berist í lungun.
- 7 Án munnvatns myndi maturinn sem þú kyngir merja á þér innýflin.
- 8 Börn yngri en tveggja ára eru ekki með hnéskeilar.
- 9 Það getur tekið fæðu allt að því 48 klukkustundir að fara í gegnum líkamann.
- 10 Sjáaldur augna þinna stækkar þegar þú horfir á eitthvað sem þér þykir fallegt eða aðlaðandi, hvort sem það er matur, sólarlag eða einstaklingur.

VÍSINDAVEFURINN

Sleikja kettir sig að vana eða þegar þeir eru skítugir?

Já og nei. Margar ástæður geta legið á bak við þetta atferli kattardýra. Samkvæmt atferlisrannsóknunum eyða kettir allt að helmingi þess tíma sem þeir eru vakandi í að snyrta sig.



En hver er tilgangurinn með allri þessari snyrtingu?

Í fyrsta lagi eru kettir að fjarlægja háir sem hafa losnað, dautt skinn og ýmis konar óhreinindi úr feldinum. Í öðru lagi sleikja kettir sig þegar þeim er heitt og skilja þá eftir á feldinum munnvatn sem leiðir til kælingar líkama þeirra. Í þriðja lagi fara kettir að sleikja sig þegar þeir eru á einhvern hátt taugaóstyrkir, pirraðir eða hræddir.

Ef kettir sleikja sig óeðlilega mikið getur það verið merki um að þeir séu með einhvers konar húðsjúkdóm eða að flær eða maurar séu í feldinum. Kunnugir hafa einnig bent á að þegar köttur hefur betur í landamæradilum við annan gerist sá sem tapaði stríðinu undirgefnum og því sér tímunum saman!

Ríkka varð ekki fyrir sýruárás en
Laxmi 24 ára varð fyrir sýruárás
því hún svaraði ekki SMS-i.

Fiðrildafögnuður UN Women | Harpa | 14. nóvember | kl. 20

LÍFIÐ GÆTI BREYST Á SEKÚNDUBROTI

Konur um allan heim verða fyrir sýruárásum á hverjum degi. Þessu verður
að breyta! Tökum höndum saman og segjum stopp við ofbeldi gegn konum
og mætum á Fiðrildafögnuð UN Women í Hörpu 14. nóvember.

Miðaverð 3.900 kr. Miðasala fer fram á midi.is

STYRKARLÍNUR

902 5001 | 902 5003

1.000 kr.

3.000 kr.

 **UN
WOMEN**  **ÍSLENSK
LANDSNEFND**
United Nations Entity for Gender Equality
and the Empowerment of Women

RAFMOGNUM STEMNING Á
SÓNAR REYKJAVÍK 2013

Sónar er komin til að vera

MAJOR LAZER

Major Lazer er hjómsveit plötusnúðsins Diplo og hefur verið í fararbroddi Dancehall bylgjunnar sem ríður nú yfir heimsbyggðina. Sveitin verður á einu af aðalsviðum hátíðarinnar, en Leiserinn stóra ættu mörg íslensk eyru að kannast við. Hann stendur m.a. á bakvið lagið „Watch out for this“, sem hefur gert allt vitlaust á flestum dansstöðum borgarinnar síðustu mánuði. Jafnframt á hann heiðurinn af hinu einstaklega áhugaverða „Bubble butt“ í samstarfi við fleiri listamenn.

Nú þegar Airwaves hátíðinni er nýlokið er ekki úr vegi fyrir tónelska Íslendinga að fara að huga að næstu tónlistarháttíð. **Sónar Reykjavík** verður haldin í annað sinn á Íslandi í febrúar og verður tónlistarhúsið Harpa undirlagt henni í þrjá daga, allt frá Eldborg og niður til bílakjallarans.

Sónar var fyrst haldin í Barcelona árið 1994 og hefur verið haldin árlega síðan. Þar er hún haldin í júní og fer fram í þrjá daga. Hátíðin einblínir á rafræna tónlist og nýjustu strauma í þeim efnum hverju sinni, en oft er einnig reynt að blanda saman tónlist og myndrænni sköpun og koma því gjarnan listamenn úr öðrum skapandi greinum einnig við sögu.

Í ár var hátíðin haldin hérlandis í fyrsta sinn, en hún fór fram í tónlistarhúsinu Hörpu. Þar er um að ræða mun minna tónleikarými en þekkt víða annars staðar í heiminum,

en gestir geta þó verið allt að 3500 talsins og eru haldnir tónleikar á fimm sviðum. Í ár var hátíðin aðeins tveir dagar, en sú næsta verður þrjár og þar verður ekkert til sparað. Það kemur eflaust mörgum á óvart að meðal tónleikastaða er bílakjallari hússins, en honum er breytt í nokkurs konar næturklúbb þar sem innlendir og erlendir plötusnúðar þeyta skífum. Hátíðin fer fram hérlandis 13., 14. og 15. febrúar næstkomandi og stíga þar á stókk fjölmargir listamenn hvaðanæva að. Þrjá þeirra má lesa um hér til hliðar.

JON HOPKINS

Jon Hopkins er breskur tónlistarmaður og frumkvöðull í raf- og danstónlist. Hann hefur m.a. starfað með tónlistarmönnum Brian Eno, David Holmes og Coldplay auk þess sem hann hefur gefið út fimm plötur. Jon hóf tónlistarferil sinn sautján ára gamall og spilaði í heilt ár með sveitinni Imogen Heap. Nýjasta plata hans ber heitið Immunity og kom út í ár.



BONOBO

Bonobo er breskur plötusnúður og tónlistarmaður sem hefur verið starfandi í yfir tíu ár og gaf í ár frá sér sína sjöttu plötu, The North Borders. Bonobo heitir réttu nafni Simon Green og hefur lengi verið fyrirmynd margra raftónlistarmanna, en t.a.m. sækja þeir Gold Panda og Shigeto mikinn innblástur í tóna hans. Meðal þekktustu laga kappans eru Kiara, Cirrus og Days to come, en aðdáendur raftónlistar ættu að kannast vel við þau.



SÓNAR HEFUR M.A. VERIÐ HALDIN Í:

- Reykjavík
- Barcelona
- Buenos Aires
- New York
- London
- Seoul
- Lisbon
- Lyon
- Montreal
- Chicago
- Boston
- Los Angeles
- Tokyo

MEÐAL LISTAMANNA Á SÓNAR 2014 VERÐA:

- Paul Kalkbrenner
- Daphni
- Kölsch
- Starwalker
- Skurken
- Futuregrapher
- Hallaluwah
- Kiasmos
- Sykur
- Vök
- Børnsen
- Ojba Rasta
- Hjaltalín



SONARREYKJAVIK.COM
FACEBOOK.COM/SONARREYKJAVIK

» „MIG LANGAR AÐ NÝTA MÍNA REYNSLU Í AÐ HJÁLPA ÖÐRUM“



TÝNDU BÖRNIN

Á hverju ári er lýst eftir fjölmörgum börnum í fjölmiðlum sem týnast eða strjúka að heiman. Á mbl.is einni og sér hefur verið lýst fimm sinnum eftir týndum ungmönnum síðastliðinn mánuð, en að sögn félagsráðgjafa eru slíkar fréttatilkynningar lokaúrræði og má því að ætla að málin séu öllu fleiri. Þessi ungmenni eru stundum sökuð um „athyglissýki“ eða dæmd sem „vandræðabörn“, en **Monitor** ákvað að kafa örlítið dýpra í málið og kanna ástæður þess að ungt fólk strýkur að heiman. Í því skyni var haft samband við tvo aðila, annars vegar sviðsstjóra hjá Barnaverndarstofu og hins vegar unga stúlku sem lýst var eftir nokkrum sinnum síðustu misseri. **Viðtöl við þessa aðila má finna á næstu opnu.**

Allskonar gjafavara
fyrir allskonar fólk
í öllum verslunum
okkar og á dogma.is



„Tilkynningarskylda okkar allra getur verið lífsnauðsynleg“

Páll Ólafsson er sviðsstjóri ráðgjafar- og fræðslusviðs **Barnaverndarstofu**. Hann segir að markmið yfirvalda sé alltaf að koma ungmennum í aðstæður þar sem þeim líði vel.

Hvert er hlutverk Barnaverndarstofu?

Barnaverndarstofa (BVS) vinnur að samhæfingu og eflingu barnaverndarstarfs í landinu og sér um að fram fari þróunar- og rannsóknastarf á sviði barnaverndar. Barnaverndarstofa leiðbeinir um túlkun og framkvæmd barnaverndarlaga og er með fræðslu og ráðgjöf fyrir barnaverndarnefndir í landinu og sinnir enn fremur eftirliti með störfum þeirra. Barnaverndarstofa veitir fósturforeldrum leyfi og aðstoðar barnaverndarnefndir í fósturmálum. Barnaverndarstofa fer með yfirstjórn meðferðarheimila og stofnana sem ríkinu ber að sjá til þess að séu tiltæk og hefur yfirumsjón með vistun barna á þessum heimilum og stofnunum.

Hversu mikinn fjölda mála eruð þið að greina árlega þar sem ungmenni tynast eða strjúka?

Lögreglan er með nákvæma tölfræði yfir börn sem strjúka að heiman, þ.e.a.s. þegar lögreglan er látin vita ef barn t.d. strýkur af meðferðarheimilum eða að heiman og ástæða er talin til þess að hefja leit.

Er einhver ákveðin „stereótýpa“ sem tynist oft en aðrir?

Þau börn sem strjúka frá meðferðarheimilum eru auðvitað börn sem eiga við einhvern vanda að stríða, félagslegan, fjölskyldulegan og þau eiga mörg hver við neysluvanda að stríða. En þetta á ekki við um öll þau börn sem fara að heiman án samþykkis foreldra. Stundum er um að ræða eðlilega uppreisn ungs fólks sem fer úr böndunum, börn sem eru komin út í horn heima hjá sér og sjá enga leið færa aðra en að fara. Stundum er verið að vinna í málum þessara barna hjá félagsþjónustu eða barnavernd og það getur verið erfitt fyrir þau. Meðferð á heimilum barnanna eins og MST – meðferð, reynir á fjölskyldur og þetta verður stundum til þess að börn grípa til örþrífaraða til að halda völdum sínum eins og t.d. að strjúka sem er alltaf erfiður gjörningur fyrir foreldra.

Er ákveðinn aldurshópur mest áberandi í þessum málum?

Oftast er um að ræða börn á aldrinum 14–16 ára. Þetta er eðlilegt þar sem sá aldur er algengastur á okkar meðferðarheimilum og einnig sá aldur þar sem reynir kannski mest á samskipti heima fyrir. Auðvitað eru þó til undantekningar á þessu og það kemur fyrir að bæði yngri og eldri börn láta sig hverfa.

Er algengara að stúlkur tynist en strákar?

Nei, það er mikið algengara að strákar strjúki. Almennigur upplifir þó kannski hið gagnstæða, enda er algengara að auglýst sé eftir stúlkum í fjölmiðlum þar sem það eru oft meiri áhyggjur af þeim í stroki en drengjum.

Hvar eru ungmenni sem lýst er eftir almennt niðurkomin? Er einhver almenn regla hvað það varðar eða mörg tilfelli sem þið þekkið?

Ég held að það gildi engin almenn regla um hvar þau eru niðurkomin, en oftast er um að ræða að þau komi sér inn á heimili vina sinna eða kunningja, eða jafnvel ættingja sem skjóta yfir þau skjólshúsi. Börn eru snillingar í að búa til sögur um það af hverju þau geta ekki verið heima hjá sér eða af hverju þau þurfi að fá að gista og fólk kannski áttar sig ekki á þessu fyrr en það sér auglýst eftir barninu í fjölmiðlum. Auðvitað kemur einnig fyrir að þessi börn fari á staði sem eru ekki heppilegir fyrir þau, t.d. til vana sem eru í neyslu eða til fullorðins fólks sem börn ættu ekki að dvelja hjá, t.d. vegna afbrotahegðunar eða neyslu.

Er oft um að ræða glæpsamleg athæfi í tengslum við hvarf ungmennanna?

Það er að sjálfsögðu glæpsamlegt athæfi að hafa barn hjá sér án vitneskju eða samþykkis foreldra þeirra. Einnig má segja að neysla og afbrot séu stundum vandi barna í stroki.

Hverjir taka á málefnum þessara ungmenna eftir að þau tynast? Í hvers konar farveg fara málin?

Það er misjafnt og fer eftir eðli málanna, stundum leysa fjölskyldur málin sjálfar. Þessi útrás barnanna verður kannski til þess að fjölskyldan áttar sig á því að eitthvað er ekki í lagi hjá þeim og þau vinna saman í að leysa það. Í öðrum málum, sem er kannski algengara, eru það lögregla og barnaverndaryfirvöld sem vinna mál barnanna. Ef barn t.d. strýkur að meðferðarheimili þá er allt gert til þess að finna þau eins fljótt og hægt er, foreldrar látnir vita samstundis og lögreglu og barnaverndarnefndum tilkynnt um hvarfið. Stundum er vitað hvert barnið leitar og þau finnast yfirleitt fljótt, en ef það ekki tekst þá er gripið til þess að auglýsa eftir þeim í fjölmiðlum. Síðan fer næsta skref mikið eftir ástandi barnanna. Stundum fara þau á meðferðarheimilið aftur en stundum eru þau vistuð í nokkra daga á lokaðri deild Stuðla í neyðarvistun áður en þau fara aftur á heimilið. Ef um er að ræða börn sem ekki eru í meðferð þá getur komið til þess að barnaverndarnefndir hafi afskipti af börnunum til þess að finna lausnir sem eiga að koma í veg fyrir að tilfellið gerist aftur.

▲▲ Ekkert barn á að þurfa að upplifa ofbeldi eða aðra slæma meðferð heima hjá sér og það er samfélagsins alls að vera vakandi fyrir því.

Hvaða vistunarúrræði eru í boði fyrir ungmenni sem eiga ekki afturkvæmt heim til sín vegna einhvers konar félagslegra vandamála?

Ef það er niðurstaða barnaverndarnefnda að börn geti ekki eða eigi ekki að búa hjá foreldrum sínum þá er skoðað hvað sé hægt að gera fyrir barnið til þess að bæta lífsgæði þess eins og hægt er. Stundum eru þau vistuð tímabundið hjá ættingjum eða vistheimilum meðan er verið að vinna að lausn málsins í samvinnu við fjölskylduna og barnið. Stundum fara börnin tímabundið í fóstur og sum börn þurfa meðferðarvistun sem getur varað í nokkra mánuði. En það er mikilvægt að taka það fram að alltaf er reynt að gera það sem hægt er til þess að hjálpa barninu að geta búið heima hjá sér. Þess vegna er t.d. MST-meðferðin mikilvægt verkfæri sem hefur hjálpað mörgum fjölskyldum að vinna ofan af vandamálum sínum sem hefur leitt til þess að börnin geta búið þar áfram.

Eru starfrækt meðferðarheimili fyrir ungmenni sem glíma við áfengis- eða vímuefnavanda, eða eiga í annars konar félagslegum vandræðum? Er hægt að stunda nám samhliða vistun á slíkum heimilum?

Á heimasíðu okkar er að finna allar upplýsingar um meðferðarheimili okkar fyrir börn. Öll börn sem eru á grunnskólaaldri eiga að stunda nám meðan á meðferð stendur og

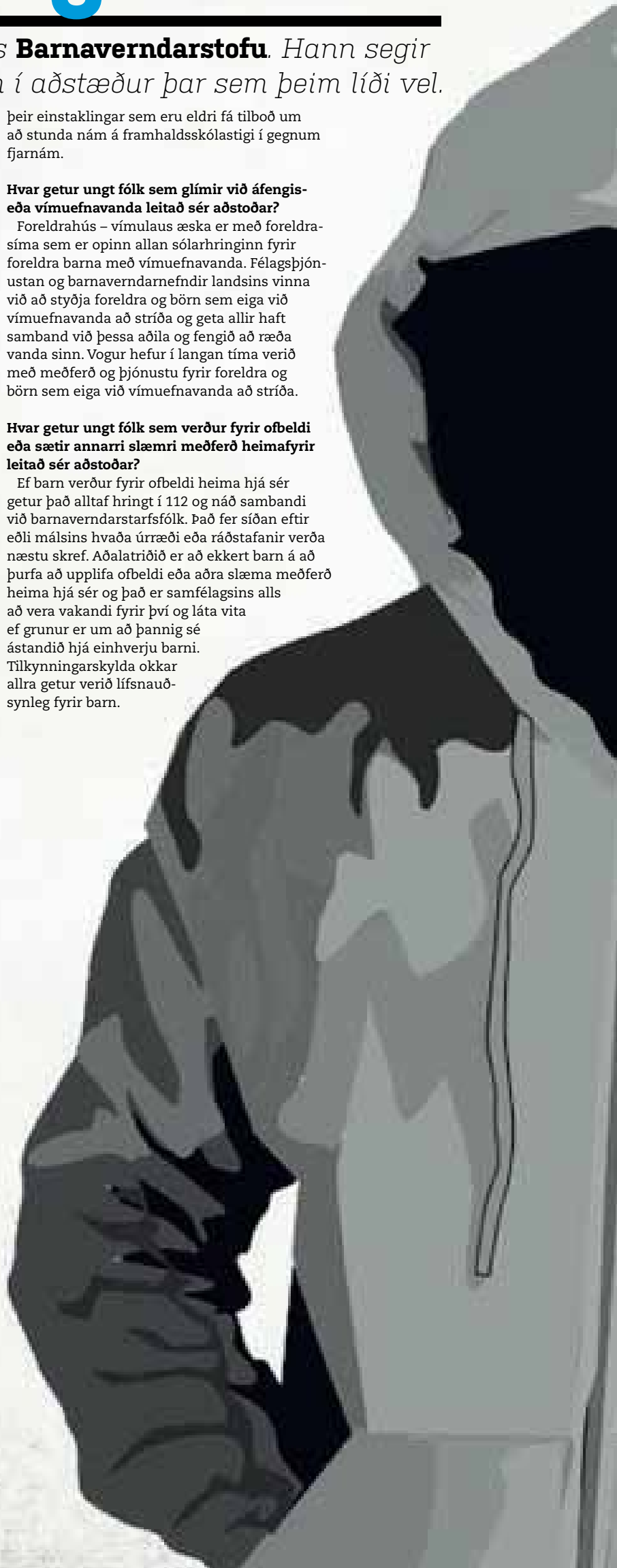
þeir einstaklingar sem eru eldri fá tilboð um að stunda nám á framhaldsskólalagði í gegnum fjarnám.

Hvar getur ungt fólk sem glímir við áfengis- eða vímuefnavanda leitað sér aðstoðar?

Foreldrahús – vímulaus æska er með foreldrasíma sem er opinn allan sólarhringinn fyrir foreldra barna með vímuefnavanda. Félagsþjónustan og barnaverndarnefndir landsins vinna við að styðja foreldra og börn sem eiga við vímuefnavanda að stríða og geta allir haft samband við þessa aðila og fengið að ræða vanda sinn. Vogur hefur í langan tíma verið með meðferð og þjónustu fyrir foreldra og börn sem eiga við vímuefnavanda að stríða.

Hvar getur ungt fólk sem verður fyrir ofbeldi eða sætir annarri slæmri meðferð heima fyrir leitað sér aðstoðar?

Ef barn verður fyrir ofbeldi heima hjá sér getur það alltaf hringt í 112 og náð sambandi við barnaverndarstarfsfólk. Það fer síðan eftir eðli málsins hvaða úrræði eða ráðstafanir verða næstu skref. Aðalatriðið er að ekkert barn á að þurfa að upplifa ofbeldi eða aðra slæma meðferð heima hjá sér og það er samfélagsins alls að vera vakandi fyrir því og láta vita ef grunur er um að þannig sé ástandið hjá einhverju barni. Tilkynningarskylda okkar allra getur verið lífsnauðsynleg fyrir barn.





Lokka krakka með áfengi og eiturlyfjum

Monitor setti sig í samband við unga stúlku sem lýst var eftir nokkrum sinnum í fjölmiðlum á síðustu misserum. Hún var fús til þess að miðla reynslu sinni og lagði áherslu á að það væru mannlegar sögur á bakvið hvert tilfelli.

Nú hefur verið lýst eftir þér í fjölmiðlum oftast en einu sinni, hvenær gerðist það fyrst og hvers vegna?

Ég var 13 ára fyrst þegar það var lýst eftir mér. Ég strauk að heiman, þó ég væri kannski ekki beint að flýja heimilisaðstæður. Ég var meira að flýja sjálfa mig einhvern veginn, ég átti svo erfitt með að vera með sjálfri mér og mínum hugsunum.

Hvert fórst þú?

Í fyrsta skipti fór ég til vinkonu minnar og var þar eina nótt þar til löggan kom og sótti mig morguninn eftir. Næstu skipti fór ég að kynna eldra fólk, á aldur við

foreldra mína. Strokatíminn fór alltaf að lengjast og því oftast sem ég strauk því meira fannst mér það í lagi og samviskubitið fór minnkandi.

Hvernig eru fjölskylduáðstæður heima hjá þér? Hefur þú lent í einhverjum erfðileikum eða áföllum?

Ég bý með barnið mitt heima hjá ömmu minni, þar sem ég hef alltaf búið. Síðan ég var lítið barn átti ég erfitt með að búa ekki eins og önnur börn hjá foreldrum sínum og fann fyrir mikilli höfnunartilfinningu alveg frá því ég man eftir mér. Í 6. bekk varð ég síðan fyrir kynferðislegri misnotkun og ekki löngu eftir það fór allt þetta „strokuferli“ af stað. Þegar ég var í neyslu varð ég tvisvar fyrir svoleiðis áföllum aftur. Það er ekki óalgengt að slíkt komi fyrir svona litla krakka þar sem aðstaða þeirra er oft misnotuð vegna yfirburðastöðu annarra og börn eru „lokkuð“ með t.d. áfengi og fíkniefnum.

Átt þú gott samband við fjölskylduna þína?

Ég á mjög gott samband við fjölskylduna mína og fæ rosalega mikinn stuðning frá þeim í öllu sem ég er að gera. Það var hins vegar ekki fyrr en ég varð ólétt sem ég fór að eiga alvöru gott samband við þau og áttaði mig á því hvað ég hafði vanrækt fjölskylduna mína mikið og hversu miklum sársauka ég hafði valdið þeim með öllu ruglinu og vesninu sem var á mér.

Byrjaðir þú snemma að nota áfengi og eiturlyf?

Já, ég byrjaði að drekka upp úr tólf ára aldri og fór að nota fíkniefni ekki svo löngu eftir það. Þetta þróaðist síðan bara lengra og lengra.

Hefur þú dvalið mikið á meðferðarheimilum og slíkum stofnunum? Hvernig var sú reynsla?

Já, ég fór einu sinni á meðferðardeildina á Stuðlum og oftast en ég get talið var ég sett inn á neyðarvistunina. Ég skil ekki alveg hvernig nokkrum getur fundist hún barni bjóðandi. Neyðarvistunin á Stuðlum lítur út eins og lítið fangelsi, bara fyrir börn og þar að auki er komið fram við börnin eins og þau séu einhverjir fangar.

Þegar ég var 14 ára fór ég hins vegar á Laugaland, en það voru bestu tíu mánuðir lífs míns áður en ég eignaðist barnið mitt. Þar fékk ég loksins að vera bara barn og fór að gera eðlilega hluti sem barn á að gera, umkringd öryggi og frábæru fólki. Þar má segja að ég hafi endurheimt barnið í mér.

Þrátt fyrir þetta datt ég í það eftir ég útskrifaðist þaðan og var meira og minna í einhverju rugli þar til ég varð ólétt, en það breytti lífi mínu algjörlega. Ég er á rosalega góðum stað núna. Þó ég sé enn að vinna í sjálfri mér hjá Barnahúsi þá finnst mér ég ekki geta verið heppnari í dag. Ég er ekki í neinum vandræðum og er loksins í aðstæðum sem mér finnst ég ekki geta flúið frá, ekki einu sinni þó mig myndi langa það. Að eignast barnið er það besta sem hefði getað komið fyrir mig og ég er algjörlega öfugt við allt sem ég var.

Hefur þú lokið grunnskólaprófi?

Nei, ég lauk ekki grunnskóla og var meira og minna ekkert í grunnskóla frá 8. bekk. Mér gekk aldrei vel, ég er með rosalega mikinn athyglisbrest og lesblindu og hafði aldrei metnað í neitt sem ég átti að gera.

Hver eru þín helstu áhugamál? Hvað langar þig að gera í framtíðinni?

Í dag hef ég mestan áhuga á því að gera það besta úr mér sem ég get fyrir barnið mitt. Mér dettur í rauninni ekki í hug nein „áhugamál“ þó ég hafi auðvitað gaman af mörgu. Ég er mest að einbeita mér að því að vera mamman sem mig langar til þess að vera.

Ég ætla síðan í skóla þegar aðstæður leyfa og mig langar til þess að vinna við eitthvað sem tengist því að hjálpa börnum sem glíma við svipaða erfðileika og ég hef gert. Mig langar að nýta mína reynslu í að hjálpa öðrum, því ég myndi aldrei skipta á minni reynslu og venjulegri barnæsku. Ég veit að þó ég eigi endalaust af ljótum og erfðum minningum þá mun ég koma til með að geta nýtt þær til góðs einn daginn.

Átt þú marga vini í sömu aðstæðum og þú varst?

Já, mjög marga. Það getur verið rosalega erfitt að slíta samskiptum við þá, og sérstaklega vinkonur mínar. Þó ég slíti sambandinu aldrei alveg þá veit ég samt að ég get ekki umgengist fólk í neyslu í dag.

Nú er oft lýst eftir ungu fólki í fjölmiðlum, hvað heldur þú að sé almennt málið í þessum tilfellum?

Það er algjör misskilningur að börn geri þetta eingöngu til þess að fá athygli, þó þeim að sjálfsögðu vanti oft athygli, bara á réttan hátt. Það er heldur ekkert sjálfsgott að þau hafi átt erfitt heimilislíf, nýu af hverjum tíu krökkum sem ég hef kynnst og eru í svona vandræðum hafa lent í öðrum áföllum en bara slæmum heimilisaðstæðum, þó það komi oft fyrir líka. Þeir kunna oft ekki að meðhöndla þessi áföll öðruvísi en að flýja. Það er heldur ekki hægt að segja þér hvernig þú átt að bregðast við eða hvernig þú átt að haga þér þegar þú lendir í áfalli. Þó að það að flýja minningar og hugsanir sé ekki rétta leiðin þá eru þetta bara börn og það er ekki hægt að ætlast til þess að þau viti alltaf er rétt og hvernig er rangt að takast á við aðstæður. Þetta eru einstaklingar sem eru ekki fullmótaðir og sama hvað þau eru að gera óskiljanlega ljóta hluti þá er alltaf ástæða fyrir því.

Að lokum, á léttari nótum, hvers vegna er fólk sem tynist svona oft í Adidas-fötum? Notar þú mikið Adidas-föt?

Ég hef reyndar ekki glóru hvers vegna það er! En ég gerði það já, þó ég myndi ekki fyrir mitt litla líf ganga í Adidas í dag.

HVERT GET ÉG LEITAÐ?

Neyðarlínan – 112

Hjálparsími Rauða krossins – 1717

Vímulaus æska Foreldrahús – 5116161

Barnahús – 5302500

Vogur – 5307600

„What do you wear, size 3? Bring it, happy feet.“
Gunnar Jensen - The Expendables

Monitor-listi vikunnar
Sigríður María

1. (I Just) Died in You... Cutting Crew 4:25
2. Feathers And Down The Cardigans 4:30
3. Say Say Say Paul McCartney, Michael J... 3:56
4. Communication The Cardigans 4:30
5. Riptide Vance Joy 3:25
6. Concerning Hobbits Lord Of The Rings Soundt... 2:55



KVIKMYND

Gakktu plankann!

Fyrir nokkrum árum síðan voru sómalskir sjóræningjar mikið í fréttum. Ég, sem hef ansi gaman af sjóræningjum, lagðist yfir þessar fréttir og las mikið um þessa þorpara á Wikipedia. Ég verð samt að viðurkenna að ég er meira fyrir

sjóræningja með lepp og tréfót heldur en þá sómölsku, vantar alla one-linera.

Nýjasta mynd Paul Greengrass fjallar einmitt um þessa Sómalíu sjóræningja. Myndin er byggð á reynslu skipstjórans Richard Phillips sem gefur henni ákveðin gæðastimpil í mínum bókum, alltaf eitthvað við sannsögulegar myndir. Phillips er skipstjóri á stóru flutningaskipi sem er að sigla í gegnum sómalskt hafsvæði þegar þorpararnir gera sig líklega til að vera með vesen.

Phillips sýnir mikla kænsku í að bæjja hættunni frá í bili, en hann er ekki hólpinn enn.



CAPTAIN PHILLIPS

IVAR ORRI



Paul Greengrass hefur sýnt það með Bourne þríleiknum að hann kann sitthvað fyrir sér í að byggja upp spennu. Captain Phillips er enginn eftirbátur í þeim efnunum og er virkilega spennandi. Óskarsverðlaunahafin

og reynsluboltinn Tom Hanks er í hlutverki skipstjórans og stendur sig frábærlega eins og venjulega, frábær leikari í alla staði sem getur túlkað hvað hlutverk sem er, klikkar aldrei. Hin algjörlega óreyndi Barkhad Abdi stendur sig síðan frábærlega sem forsprakki þorparanna.

Myndin er virkilega góð og vel gerð í alla staði. Hún er spennandi og dramatísk á köflum þannig að það er ekki annað hægt en að sökkva inn í hana. Ég er eiginlega búin að bíða eftir mynd um þessa sómölsku sjóræningja síðan fréttirnar af þeim voru út um allt og er ég mjög ánægður með að sú mynd hafi endað á að vera sannsöguleg.

Það eina sem hægt er að setja út á hana er að hún er full löng, það væri auðveldlega hægt að stytta hana töluvert án þess að það kæmi niður á söguþræðinum.

Escape Plan

Öryggissérfræðingurinn Ray Breslin, sem er sérfræðingur í að brjótast út úr rammgerðustu fangelsunum, stendur nú andspænis mestu áskorun lífs síns.

Það eru þeir Sylvester Stallone og Arnold Schwarzenegger sem fara með aðalhlutverkin í þessari spennu- og hasarmynd sænska leikstjórans Mikael Håfström sem á m.a. að baki myndirnar Derailed, 1402 og Shanghai auk myndarinnar Evil (Ondskan) sem sló í gegn árið 2003. Með önnur stór hlutverk í Escape Plan fara þau Vincent D'Onofrio, Vinnie Jones, Jim Caviezel, Sam Neill, Amy Ryan og Curtis James Jackson sem er betur þekktur sem 50 Cent.

Öryggissérfræðingurinn Ray Breslin er þekktur fyrir að koma auga á veikleika í öryggiskerfum og hefur því

Aðalhlutverk: Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, Vincent D'Onofrio, Vinnie Jones, Jim Caviezel, Sam Neill, Amy Ryan og 50 Cent
Leikstjórn: Mikael Håfström
Sýningarstaðir: Sambíóin Álfabakka, Egilshöll, Kringlön, Keflavík og Akureyri, Selfossbíó, Ísafjarðarbíó og Bíóhöllin Akranesi.
Aldurstakmark: 16 ára

oft verið fenginn til að brjótast út úr fangelsunum til að sýna fram á brestina í þeim.

Dag einn er honum boðið að takast á við enn eitt verkefnið. Það felst í að brjótast út úr rammgerðasta fangelsi sem nokkurn tíma hefur verið byggt og á að vera algjörlega laust við alla veikleika. Ray samþykkir að láta á þetta reyna og veit ekki fyrr en það er orðið of seint að fleira hangir á spýtnunni sem setur hann í óvænta stöðu.

Fangelsið, sem kallað er „Gröfin“, verður hans stærsta áskorun til þessa

og ef honum á að takast að sleppa þarf hann á aðstoð eins samfanga síns að halda, hins eitilharða Swans Rottmayer sem Schwarzenegger leikur.

VILTU VINNA MIÐA?
facebook.com/monitorbladið

TÖLVULEIKUR

Battlefield 4
MMMMM
Tegund: Skotleikur
PEGI merking: 18+
Útgefandi: EA
Dómar: 8 af 10 - Gamespot, 8,5 af 10 - IGN.com, 8 af 10 - Eurogamer.net

Víbrandi vígvöllur

Sænski leikjaframleiðandinn Dice hefur getið sér gott orð í gegnum tíðina fyrir leiki sem skarta öflugri grafík og tækni. Frægustu leikir þeirra eru Mirror's Edge og svo hin margverðlaunaða Battlefield seríu, en í vikunni kom út nýjasti leikur seríunnar Battlefield 4.

Söguþráður leiksins snýst um baráttu Bandaríkjamanna við kínverska herforingjann Chang sem er að gera allt vitlaust, en hann er búinn að fá Rússa til liðs við sig og það stefnir í vesen. Söguþráður leiksins er frekar stuttur, enda bara nokkurskonar upphitun fyrir netspilunarhluta leiksins. Engu að síður eru atriði í söguþræðinum sem eru það svakaleg að maður fær rennandi blóðnasir af spennu eða næstum því.

Helsta nýjungin í söguþræðinum er að nú geta leikmenn skipað liðsfélögum sínum fyrir með einföldum hætti og fengið þá til að skjóta á ákveðin skotmörk. Þetta hendir nýrri vídd í spilunina og gefur manni meiri tilfinningu fyrir því að maður tilheyrir herdeild.

Þá að aðalrættinum sem er netspilun leiksins, en hún er hreinlega stórkostleg og klárt að Dice fyrirtækið hefur hent öllu sínu í að gera þennan hluta leiksins sem bestan. Netspilunin inniheldur helling

af borðum þar sem leikmenn geta vaðið um á hinum ýmsu farartækjum. Allt að 64 geta spilað saman í PC útgáfunni, en 24 í PS3 og Xbox 360 útgáfunum. Búið er að finnstilla allt frá því sem var í Battlefield 3 og finnst manni netspilunin nánast fullkomin. Það eru fjölmargir spilunarmöguleikar í þessum hluta leiksins og eru þar á meðal Conquest og Rush

sem margir þekkja úr fyrri leikjum.

Battlefield 4 keyrir á glænýrri grafíkvél frá Dice sem heitir Frostbyte 3 og er hún fáránlega flott. Grafíkin er mjög raunveruleg og svo er hægt að rústa nánast öllu á borðum leiksins sem gerir spilunina fjölbreytta og fulla af óvæntum uppákomum.

Það er klárt að Call of Duty menn þurfa að bretta upp allar ermar og hrista úr þeim helling af ásum til að hafa eitthvað í Battlefield 4, því sænska stuðvélín er klárlega í sínu flottasta formi.



ÓLAFUR ÞÓR JOELSSON



@stebbiolfus Brosi í gegnum sárin #ofharðurfyrirhanska #sárbrósogtakaskór #monitormynd



@jggeirdal Poppstjörnur elska Lemon #steinar #imgoingUP



@berglindfestival Ég hrinti þessari spýtu óvart. Nú þori ég ekki að hreyfa mig



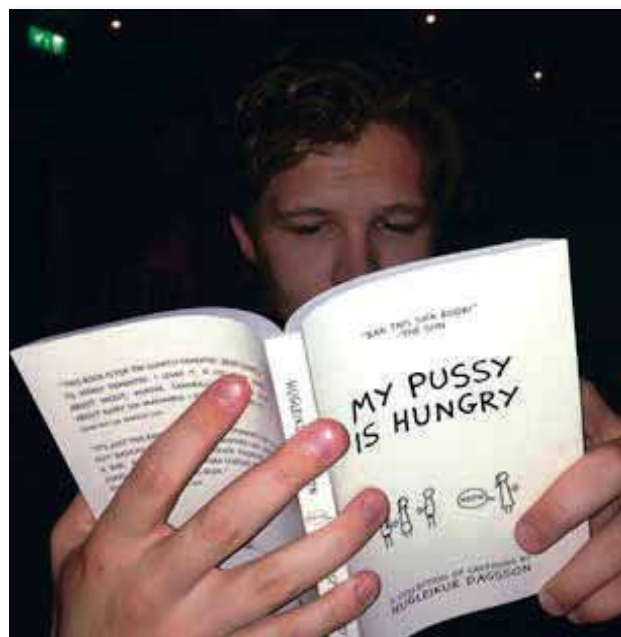
#monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Líka Monitor! Auk þess brosir Monitor í gegnum tárin, sárin og öll góðu árin.

Ert þú í Instahring Monitor?
 Merktu þína mynd með **#monitormynd** og vertu með í gleðinni. Myndirnar birtast sjálfkrafa á **monitor.is** auk þess sem sniðugir Instagrammarar geta nælt sér í glaðning því í hverri viku útnefnum við **Monitormynd vikunnar**.



@unistefson Fundum skóna hans Duranona! #hissa #adidas #handball #duranona



@nannabh



@manuelaosk Sup?



@monitormynd Þessi tvö eru voða skotin hvort í öðru þrátt fyrir að hún rífi reglulega í andlitid á honum #monitormynd #zombie



@nadiasif00 #vikurfrettir #monitormynd



@aslaugarna Já ég sló til! Þá er spurning hvort þið séuð til?

ÍSLENSKA
**HAMB
ORGARA
FABRIK
KAN**
2010



Í TÍLEFNI AF 25 ÁRA AFMÆLI SÁLARINNAR HANS JÓNS MÍNS

DRAUMURINN

SÁLIN GETUR HÆTT AÐ LEITA - DRAUMURINN ER FUNDINN



140 gr. steikarborgari úr íslenskri nautalund.

Borinn fram „nakinn“ í sesamlausu brauði með bræddum osti og himneskri Trufflubernaissesósu. Franskar fylgja.

ATH! Draumurinn er eldaður Medium Rare af augljósum ástæðum

*

TOPPAÐU DRAUMINN MEÐ SNEIÐ AF FRANSKRI ANDALIFUR (FOIE GRAS)

Borðapantanir 575 7575 | fabrikkann@fabrikkann.is