

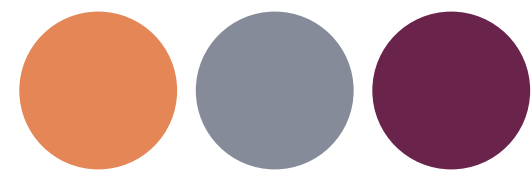
MONITOR



**FRÍTT
EINTAK**

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

Vantar þig aukna orku?



FOCUS

Kraftmikill og frískandi orkugefandi drykkur 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 Fjarðarkaup og helstu apótekum um land allt
brokkoli.is

Móna Lísar er hvorki með augabrúnnir né augnhár.



MÆLIR MEÐ...

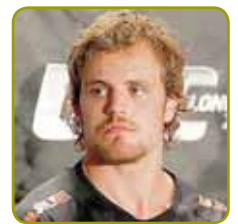
FYRIR ÞÁ SEM VILJA HAFA ÁHRIF

„Tónleikar með tilgang“ heita tónleikar sem fram fara í Hörpu í kvöld. Tónleikarnir eru til styrktar úganskra grasrótar-samtaka hinsegins fólks. Eins og fram hefur komið í Monitor og víðar skrifaði forseti úganda nýverið undir lög sem gerðu samkynhneigð með öllu ólöglega í landinu. Fram koma Hinsegin kórinn, Sigga Beinteins & Stjórnin, Páll Óskar, Sykur og Retro Stefson. Tónleikarnir hefjast klukkan 20 og hægt er að kaupa miða á miði.is



FYRIR ÞÁ SEM ELSKA NELSON

Á laugardaginn mætir bardagamaðurinn Gunnar Nelson rússanum Omari Akhmedov á O2 leikvanginum í London. Nelson er enn ósigraður í UFC en hann hefur þurft að hægja á sér undnafarið vegna meiðsla. Nú er hann hinsvegar tilbúinn að mæta aftur í hringinn og sýna hvað í honum býr. Það er um að gera að setjast niður í góðra vina hópi og styðja við Gunna eins og þá þjóðhetju sem hann er enda er fátt skemmtilegra en að hvetja íslenskt afreksþróttafólk til dáða. Nú nema kannski þegar það fagnar sigri?



Mynd/Þóður

ÞÓRHILDUR EDDA

Fullt nafn: Þórhildur Edda Eiríksdóttir
Fyrstu sex: 240493
Lag á heilanum: „I See fire“ með Ed Sheeran
Pylsa eða Palsa: Pylsa
Uppáhalds fag: Sameindaerfðafræði

Aldrei að hika

Þórhildur Edda er nýr formaður Félags stúdenta við Háskólann á Akureyri en hún segir háskólann hafa gefið sér bestu ár ævinnar hingað til.

Hagsmunabaráttu stúdenta hefur látið mikið fyrir sér fara á síðastliðnum mánuðum og virðist lítið lát vera þar á. Eftir því sem líður á skólaárið verða þó breytingar á leiðtogum stúdentahreyfingarinnar og í síðustu viku tók Þórhildur Edda Eiríksdóttir við af Leifi Guðna Grétarssyni sem formaður Félags stúdenta við Háskólann á Akureyri. „Síðastliðið haust stóð mér til boða að taka þátt í stofnundi Landssamtaka íslenskra stúdenta en það var við undirbúning fyrir þennan fund sem ég fékk almennilegan áhuga á hagsmunabaráttu stúdenta,“ segir Þórhildur en hún segir fráfarandi framkvæmdastjórn hafa hvatt sig áfram til góðra verka. „Ég og aðrir eigum það til að draga svoltið úr sjálfum okkur og þora því ekki að taka af skarið jafn vel þó að áhuginn sé fyrir hendi. Ég er þó búin að læra það núna að maður á ekki að hika við að prófa og sjá hvað maður getur.“

Mikið verk framundan

Auk Þórhildar er ný framkvæmdastjórn FSHA skipuð varaformanninum Birgi Marteinsyni og fjármálastjórnunum Sigrúnu Birnu Kristjánsdóttur. Það er nóg af verkefnum framundan því auk þess sem það þarf að koma aðildarfélagum, nefndum og ráðum inn í starfið er komið að gæðaúttekt á HA þar sem FSHA spilar lykilhlutverk. „Næsta ár mun í grunninn fara í að vinna með skólastjórnendum í að gera skólann enn betri,“ segir Þórhildur og bendir jafnframt á að stúdentar HA glími við niðurskurð líkt og aðrir þrátt fyrir að fjölmiðlar séu gjarnir á einblína á Háskóla Íslands. „Sama vandamál herjar á okkur út á landi og í HÍ, ef hækka á skráningargjöld í HÍ þá verður það sama gert hjá okkur. Það eru ekki einungis stúdentar í HÍ sem eru ósáttir við LÍN mál heldur eru það stúdentar í öllum háskólum landsins, opinberum og einkareknum,“ áréttar hún. Aðspurð um

þau verkefni sem freisti hennar mest segist hún vera spennit fyrir öllu en þá sérstaklega að vinna með nemendum og starfsfólki að því að því að efla gæði náms og kynna HA út á við.

Fjarnám kom ekki til greina

Þórhildur er líftækninemi en hún segir þá fjölbreytni sem fagið býður upp á hafa heillað einna mest. Þórhildur er sjálf af höfuðborgarsvæðinu en hún segir aldrei hafa komið til greina að fara í fjarnám. „Þetta er besta ákvörðun sem ég hef tekið á ævinni. Ég fór norður þar sem ég þekkti ekki neinn, flutti úr foreldrahúsum í fyrsta skipti og stóð á eigin fótum. Ég kynntist fullt af frábæru fólki nánast um leið og ég byrjaði auk þess sem ég fann ástina,“ segir Þórhildur og klikkir út með því að það megi sannlega segja að HA hafi gefið henni bestu ár ævi hennar hingað til og enn er nóg í vændum.

BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 5** ár hefur Vigdís Hauks brátt setið á þingi
- 9** staðreyndir um Monty Python má finna á síðu 6.
- 200** dollara hafði Jordan Belfort af fórnarlömbum sínum.
- 7** dagar eru í fyrirhugað verkfall kennara..

MONITOR@MONITOR.IS
Ritstjóri: Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is),
Framleiðslustjóri: Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is)
Blaðamenn: Rósa María Arnadóttir, Auður Albertsdóttir, Lís Hafliðadóttir (í fæðingarorlofi)
Forsíða: Þóður Arnar Þórðarson (thordur@mbl.is) Umbrot: Monitorstaðir
Auglýsingar: Auglýsingagæld Árvakurs (aug@mbl.is)
Myndvinnsla: Ingólfur Guðmundsson
Útgefandi: Árvakur Prentun: Landsprent Sími: 569 1136

HA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Að láta í sér heyra

Það sem af er liðið ári hafa níu konur prýtt forsiðu Monitor en aðeins sex karlmenn. Ef við adhylltumst kynjakvóta þyrftum við alvarlega að fara að hugsa okkar gang. Við á ritstjórn Monitor reynum almennt að vera meðvitað um kynjahlutföll í blaðinu en við höfum þó ekki þungar áhyggur af þeim sem stendur. Það sem við höfum lagt nokkuð meiri áherslu á í minni ritstjórnartíð er að finna viðmælendur á forsiðu utan tónlistargeirans. Við eigum auðvitað margt stórkostlegt tónlistarfólk sem vert er að fjalla um en mannlífið og menningin í kringum okkur býður upp á svo margt annað.

Í þessari viku ákváðum við að fá afar umdeildan stjórnmalaman á forsiðuna. Vigdís Hauksdóttur ættu flestir að kannast við en við ákváðum að það væri tímabært að kynna okkur hana örliðið betur. Eins og Vigdís segir í viðtalinu á blaðsíðu 11 er mikil þörf á að auka þátttöku ungs fólks í stjórnmálum og fyrsta skrefið er að við þekkjum fólk sem stjórnar landinu okkar og þau málefni sem það stendur fyrir.

Ég mæli með að þú fylgist vel með því sem Vigdís og aðrir alþingismenn hafa að segja. Ef þú ert sammála hugsjón Vigdísar og telur hana góðan fulltrúa þinn á Alþingi ættir þú að senda henni andlegt klapp á bakið með hugskeyti eða jafnvel tjá velþóknun þína á opinberum miðlum. Ef þú ert hinsvegar á öndverðum meiði við Vigdís þá er eins gott að þú farir að láta í þér heyra því Vigdís hefur völd og er tilbúin að standa af sér ýmsa storma til að koma sínum málefnum á framfæri.

Það sem þú hefur að segja skiptir máli hvort sem þú ert að styðja einhvern eða gagnrýna. Það eina sem þú þarft að muna er að sama hvern þú gagnrýnir þá þarftu að gera það málefnalega, annars getur enginn tekið mark á þér.

Kærlig hilsen
Anna Marsý



VIKAN Á FACEBOOK



Einar Bárðarson
Burt séð frá allri ESB umræðu ognuðkunar-möguleikum á tjaldhælum....
Hvar kemst maður í Minigolf með krakkanna Innandyra? Eins í dag? Þeynir er sjúkurlífið í golf
21. febrúar kl. 23:06



Humar Linduson Eldjárn
Humar gladur!
Humar sabbna tveirþrír einneinn-núll krónur móði
krabba! Humar hlauba í fjórana og seija öddlum! Humar bruna!! bles bles
5. mars kl. 16:17



Bergþór Pálsson
Pylsubrauð með rjóma og sultu, hverjum datt annars þessi samsetning í hug?
3. mars kl. 21:46



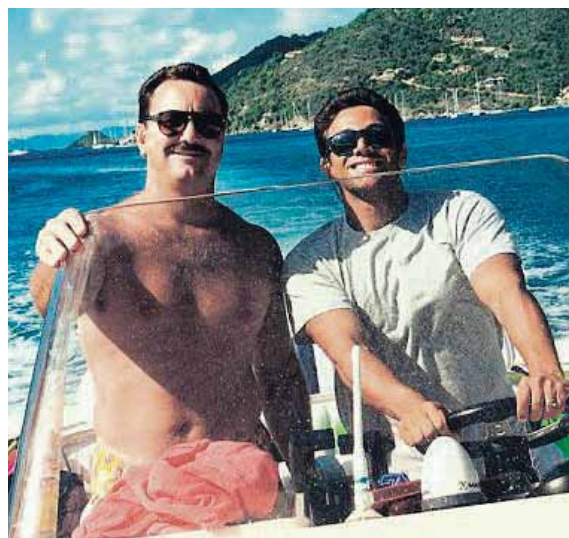
Marta María Jónasdóttir
Nennir einhver að taka þenna Öskudag og troða honum ...
Eyddi hádegishléinu í leikfangabúð og keypti risageislasverð fyrir morgundaginn. Svo kom tölvupóstur frá skólunum - engin vopn leyfileg. Ég brjálast!
4. mars kl. 14:34

www.facebook.com/monitorbladid



Hver er þessi Wolf of Wallstreet?

Nýjasta kvikmynd Martin Scorsese, *The Wolf of Wallstreet*, var frumsýnd seint á seinasta ári en stórleikarinn Leonardo DiCaprio fer með aðalhlutverkið. *The Wolf of Wallstreet* er byggð á ævisögum verðbréfamíðlarans Jordan Belfort sem græddi á tá og fingri á Wall Street á tíunda áratugnum. Árið 1998 komst það þó upp að hann hafi sviðið út gífurlega háar fjárhæðir með starfsseminni og var hann dæmdur í 22 mánaða fangelsi. Belfort lifir þó í lystisemdum í dag og eftir sitja fórnarlömbin með sárt ennið. Monitor kynnti sér sögu Belfort og veltir því fyrir sér afhverju hann sé á leiðinni til Íslands.



Hætti við tannlækninn

Jordan Belfort fæddist árið 1962 í Queens í New York í Bandaríkjunum og ólst hann þar upp. Belfort ætlaði sér að verða læknir en þegar hann svaf yfir sig og missti af inntökuprófi í læknisfræði skráði hann sig í tannlækná-nám í Baltimore. Hann ákvað þó að hætta þar eftir að skólastjóri skólans sagði að gullöld tannlæknana væri liðin og tannlækningar væru ekki réttí staðurinn til þess að græða pening.

Þegar Belfort heyrði af gömlum kunningja sínum sem starfaði á Wall Street og ætti mikla peninga ákvað hann að demba sér út í hlutabréfamarkaðinn. Hann stofnaði verðbréfasöluna Oakmont Stratford og á árunum 1989 til 1997 réð Belfort til sín meira en 1000 hlutabréfamíðlara og sá Oakmont Stratford um hlutabréf sem voru að andvirði meira en milljarður dollara. Belfort uppgötvaði aðferðina „pump and dump“ sem fólst í því að blása upp opinbert hlutafé fyrirtækis í gegnum falskar upplýsingar og seldi þá hlutabréf á meiri pening en þau voru í raun og veru virði.

Varð þetta til þess að Belfort græddi gífurlega miklar fjárhæðir. Á fyrstu árunum var Belfort að græða 50 milljón dollara á ári. Til eru jafnframt dæmi um það að hann hafi eitt sinn grætt 12 milljónir dollara á þremur mínútum.



Partí-lífstíllinn

Á þessum árum þróaði Belfort með sér „partí-lífstíl“ sem einkenndist af einkaþotum, eiturlyfjum og vændiskonum. Í ævisögu sinni segir hann meðal annars að á hápunkti eiturlyfjafíknar sinnar hafi hann tekið inn 22 tegundir af lyfjum á dag. Var hann meðal annars háður kókaíni, verkjalyfjnu morfíni og róandi töflum eins og xanax og valíum. Samkvæmt ævisögum Belfort hafði eiturlyfjafíknin mikil áhrif á líf hans og gerði hann ótrúlega hluti undir áhrifum þeirra. Meðal annars flaug hann þyrlunni sinni og sökkta 50 metra langri snekkju. Alvarlegast var það þó þegar hann keyrði með þriggja ára dóttur sína í gegnum bílskúrshurð. Hún var ekki í bílbelti. Einnig lét Belfort eitt sinn einkaritarann sinn senda honum neyðarskammt af eiturlyfjum frá New York til London með Concorde flugvél.

Belfort hvatti einnig starfsfólk sitt til þess að stunda kynlíf á skrifstofunni. Var boðið upp á sérstakar pásur þar sem fólk gat stundað kynlíf. Einnig bauð Belfort starfsfólki sínu reglulega upp á kynlíf með vændiskonum á skrifstofunni.

Jafnframt kemur fram í ævisögu Belforts að ein starfsstúlka Oakmont Stratford rakaði af sér allt hárið og fékk frá Belfort í staðinn brjóstastækkun upp á 50,000 dollara.

Upp komast svik um síðir

Árið 1998 komst upp um ólögmeata starfssemi Oakmont Stratford og var Belfort ákærður fyrir öryggissvik og peningapvott. Talið er að Belfort hafi kostað fórnarlömb sín alls 200 milljón dollara eða rúma 22 milljarða íslenskra króna. Belfort var dæmdur til að borga til baka 110.4 milljón dollara.

Þegar kvikmyndin kom út gaf Belfort út tilkynningu þess efnis að allur ágóði hans af bókunum tveimur og kvikmyndinni færi beint í það að borga fórnarlömbum svindlsins peningana sína til baka. Nýjustu heimildir herma að hann sé nú búinn að borga 11.6 milljónir dollara. Hinsvegar hefur Belfort aðeins greitt til baka 243.000 dollara á síðastliðnum fjórum árum, þó að sögusagnir herma að hann hafi þrátt fyrir allt grætt 1.7 milljón dollara fyrir bækur sínar og kvikmyndaréttinn af *Wolf of Wallstreet*.

Í dag heldur Belfort því fram að hann sé bætstur maður sem starfi sem fyrirlesari um fjármál og fyrirtæki og hafa ýmis stór fyrirtæki og félög hafa ráðið hann sem fyrirlesara undanfarin ár.

Belfort lifir góðu lífi með unnustu sinni á Manhattan Beach í Kaliforníu. Ýmsum sögum fer að því hvernig Belfort býr. Sumir fjölmiðlar halda því fram að hann búi í glæsihýsi á meðan aðrir kalla hýbýli hans lítillátleg.

Belfort hefur ferðast um allan heim til þess að halda fyrirlestra og er Ísland á dagskrá hans í maí. Belfort mun flytja fyrirlestur í Hörpu á söluráðstefnu á vegum Iceland Events. Samkvæmt tilkynningu mun Belfort vera með bæði sölukennslu og þjálfun á sérstakri sölutækni. Þykir mörgum það skjóta skökku við að dæmdur afbotamaður komi hingað að halda fyrirlestur um fjármál og verður áhugavert að sjá ráðin sem hann gefur Íslendingum í maí.



Hvar er hinn?

Danny Porush starfaði hjá Stratford Oakmont og var hann einnig dæmdur ásamt Belfort til þess að greiða skaðabætur. Porush flutti allar sínar eignir yfir á eiginkonu sína og gerði það honum kleift að halda í eignir sínar þrátt fyrir dóminn. Hann býr nú með eiginkonu sinni í 7.5 milljón dollara húsi í Miami Beach á Flórída og eru heimildir fyrir því að þau hjónin keyri um á sitt hvorum Rolls Royce bílnum, en þeir eru að andvirði 350.000 dollara hvor.

Hvað með fórnarlömbin?

Talið er að fórnarlömb Belfort séu 1500 talsins og eitt þeirra er hinn 81 ára gamli Alfred Vitt. Vitt tapaði 250 þúsund dollurum á viðskiptum sínum við Belfort og félagi. „Hann var mjög þrálátur. Það var ekki hægt að segja nei. Stundum þurfti ég bara að skella á en stundum lét ég því miður tilfallast. Ég tók lán og fór alla leið út í þetta.“





**FJALLA
KOFINN**



Marmot[®]
ÞÚ FINNUR MUNINN!



Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is  



**FJALLA
KOFINN**



Allt sem þú þarft ekki að vita um Monty Python

Söngleikurinn **Spamalot** sem sýndur er í Þjóðleikhúsinu er byggður á kvikmyndinni **Monty Python and the Holy Grail** en sú er ein mesta gríngullkista allra tíma. **Monitor** tók saman nokkrar staðreyndir sem enginn þarf svo sem að vita um Monty Python.



„We eat ham and jam and spam alot“

Eins og flestir vita er enska orðið yfir ruslpóst er „spam“ samanber slettuna „að spamma“. Sagan segir að ruslpósturinn hafi fengið þetta heiti á árdögum internetsins þegar tölvupósthölf tóku að fyllast af fjöldaþóstum. Magn hins óvelkomna pósts mun hafa minnt einhvern Monty Python aðáandann á frægt atriði úr þáttunum Monty Pythons' Flying Circus þar sem sem veitingastaður einn býður nær engöngu upp á rétti sem innihalda „spam“. Á íslensku myndi „spam“ líklega útleggjast sem kjötbúðingur og Monitor mælist til að það orð verði framvegis notað yfir ruslpóst.

Megi hann stikna

Þegar Graham Chapman dó árið 1989 mættu aðrir meðlimir Monty Python ekki í jarðarförina svo fjölskylda hans gæti syrgt í friði og án fjölmiðla-fárs. Um tveimur mánuðum seinna héldu þeir þó minningarathöfn að eigin sið þar sem John Cleese hélt ódauðlega ræðu sem hófst á tilvitnun í einn frægasta „sketch“ þeirra félaga, „The Parrot Sketch“. Eftir að hafa farið



með langa runu af orðasamböndum sem gáfu til kynna að Chapman væri svo sannarlega látinn og hversu sorglegt það nú væri hækkaði Cleese róminn og sagði: „Well, I feel that I should say: Nonsense. Good riddance to him, the freeloading bastard! I hope he fries.“



Kaaauuppiing?

Árið 2006 lék John Cleese í fjórum auglýsingum fyrir Kaupþing sem vöktu mikla athygli enda var sú fyrsta frumsýnd á dýrasta tíma, beint fyrir áramótaskaupið. Fyrsta auglýsingin var sú lang vinsælasta en í henni á Cleese í miklum erfiðleikum með að bera fram nafn bankans. Auglýsingaröðin var tilnefnd til alþjóðlegra verðlauna en hún var tekin upp í Hollywood í húsi sem eitt sinn var í eigu Frank Sinatra.

Tilgangur jarðlífsins?

Eftir að Cleese hætti í hópnum árið 1974 tók Douglas Adams við sem meðhöfundur Chapman en auk þess að skrifa fyrir síðustu þáttaröðina af Flying Circus kom hann fram í tveimur „sketchum“. Annar þeirra birtist í 42. Þætti Flying Circus sem væri ekki í frásögu ferandi nema fyrir það að Adams þessi skrifaði seinna Hitchhiker's Guide to the Galaxy en eins og allir vita er 42



tilgangur lífsins samkvæmt þeirri mætu bók. Í því samhengi má einnig minnst á að síðasta kvikmynd Python hópsins í fullri lengd hét einmitt The Meaning of Life.



Eldsnögg endurkoma

Í júlí munu hinir fimm eftirlifandi meðlimir Monty Python fara með gamanmál saman opinberlega í fyrsta skipti síðan 1989. Upprunalega stóð aðeins til að þeir félagar kæmu fram einu sinni en miðarnir á uppstandið seldust upp á 43 sekúndum og því var ákveðið að bæta við fleiri sýningum.



Gjafmildir tónlistarmenn

The Holy Grail var afar ódýr í framleiðslu en hefði þó aldrei orðið til ef ekki hefði verið fyrir Pink Floyd, Led Zeppelin og Elton John. Kvikmyndin var hentugt skattaskjól fyrir tónlistarmennina sem lögðu fram 90% af því fjármagni sem lagt var í myndina.



Misskilin snild?

Bæði rabbinar og nunnur mótmæltu fyrir utan kvikmyndahús þegar önnur kvikmynd Python gengisins, Life of Brian, var tekin til sýninga. Kvikmyndin segir frá samferðamanni Jesú Krists sem er fyrir miskilning talinn vera messías. Myndin var m.a. bönnuð í átta ár á Írlandi og í eitt ár í Noregi. Í Svíþjóð var hún markaðsett sem „Kvikmyndin sem er svo fyndin að hún var bönnuð í Noregi.“

Nefnilega

Sjö smástirni eru nefnd eftir Monty Python, 9617 Grahamchapman, 9618 Johncleese, 9619 Terrygilliam, 9620 Ericidle, 9621 Michaelpalin,

9622 Terryjones, og 13681 Monty Python. Lemúr tegundin Avahai Cleesei heitir eftir John Cleese og hin útdauða snákategund Montypythonoides riversleighbensis heitir í höfuðið á teyminu. Þá er Python forritunarmálið nefnt eftir hópnum auk þess sem Ben & Jerry setti Vermonty Python ísinn á markað árið 2006 en sá var kafflíkjörns með súkkulaðikökubitum og karamellukúm.



Kókoshneturkór

Þann 23. apríl 2007 söfnuðust aðstandener upprunalegu Spamalot sýningarinnar á Trafalgar torgi í London ásamt aðdáendum og settu heimsmet sem stærsti kókoshnetukór heims. Terry Jones og Terry Gilliam leiddu kórinn í að smella kókoshnetu-helmingum í takt við lagið „Always Look On The Bright Side of Life“ sem er lokalgag Life of Brian. Kókoshnetu-þemað kemur hinsvegar úr The Holy Grail en þar ríður aðalsöguhetjan, Arthur, ekki um á hesti heldur valhóppar hann með miklum tilburðum á meðan þjónn hans skoppar á eftir og gerir hófa-hljóð með kókoshnetum. Sama gildir um flestar aðrar söguhetjur myndarinnar en brandarinn varð til af illri nauðsyn þar sem Python menn höfðu einfaldlega ekki efni á að leigja hesta í myndina.



Bjarni Skúlason
Margaldur Íslandsmeistari,
norðurlandameistari og
smáþjóðaleikameistari í júdó

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

 **CW-X**
CONDITIONING WEAR.

Sölustaðir: Útilíf www.utilif.is • Intersport www.intersport.is • Afreksvörur www.afrek.is • Sportís www.sportis.is
Crossfit Reykjavík www.cfr.is • Atlas göngugreining www.gongugreining.is



Við eigum mikið af bókum og langaði okkur að þær fengju að njóta sín - enda litríkar og skemmtilegar. Balletskórnir notaði ég þegar ég æfði ballet og buddha styttuna keyptum við á ferðalagi okkar í Kambódíu.

Djörf en stílhrein

Stíllinn kíkta í heimsókn til **Söru Snædísar** og **Stefáns** sem búa í guðdómlegri íbúð í hjarta Reykjavíkur þar sem birta, hlýleiki og töffaraskapur var einkennandi. Stíllinn ræddi við Söru og þótti gaman að sjá hvað fallega parið hefur komið sér einstaklega vel fyrir.

Hvað eru Sara og Stefán að bardúsa þessa dagana?

Við erum ný komin úr Asíureisu með fjölskyldu minni og erum ennþá að koma okkur niðrá jörðina og ná áttum. Annars erum við alltaf á fullu í hinu og þessu, í vinnu, að sinna áhugamálum, njóta lífsins og allt sem það hefur upp á að bjóða.

Hvort eruð þið duglegri að kaupa hluti á heimilið eða flíkur í fataskápinn?

Heima á Íslandi þá erum við duglegri að kaupa fallega hluti sem prýða heimilið en erlendis þá ná fatabúðir athygli okkar meira. Þó svo að upp á síðkastið þá erum við meira farin að hugsa um heimilið þegar við erum erlendis. Hvort það sé eitthvað sem tengist þroska eða ekki er erfitt að segja.

Er smekkur ykkar svipaður þegar kemur að heimilinu eða er mikið um málamiðlanir?

Í flestum tilfellum þá er smekkur okkar svipaður. Stefán á það til að vera soldið djarfur og kemur með litríkar uppástungur inn á milli og ég er kannski með aðeins stílhreinni þælingar. Við erum fljót að

komast að samkomulagi og reynum yfirleitt að fara millivegin nema þegar þrjóska í mér tekur yfirhöndina.

Hverjar eru ykkar uppáhalds verslanir fyrir heimilið annarsvegar og fataskápinn hinsvegar?

Fyrir heimilið þá er Heimili og Hugmyndir á Suðurlandsbraut án efa okkar uppáhaldsverslun og eigum mikið úr henni. Síðan er alltaf gaman að fara í Hríml, Ilva, Ikea, Kokka, Dúka og litlar krúttlegar búðir og markaði erlendis. Fyrir fataskápinn þá er Zara, Topshop, River Island, Monki, Vila, Meters Bonwe og H&M ef eitthvað sé nefnt.

Hvar liður ykkur best á heimilinu?

Okkur liður best í sófanum þar sem er slakað á en síðan skiptumst við á að sitja leðurstólnum úr Heimili og Hugmyndir þegar við erum í tölvunni, í símanum eða þurfum aðeins að slaka á.

Hvar sjáið þið ykkur eftir 10 ár?

Vonandi hamingjusöm, með góða heilsu og örugglega með litla krakka hlaupandi um allt - kannski einhverstaðar út í heimi.

STEFÁN

Fyrstu sex: 200388
Uppáhaldsflík: Diesel gallajakki sem ég keypti í Sautján fyrir mörgum árum.
Stílnum þínum lýst í þremur orðum: Smart, casual, street

SARA

Fyrstu sex: 151088
Uppáhaldsflík: Pels úr Nostalgiu sem Stefán gaf mér í jólagjöf fyrir 2 árum.
Stílnum þínum lýst í þremur orðum: Afslappaður, blanda á milli töffara og dömu og yfirleitt „þröngt að neðan en vítt að ofan“.



Borðstofuborðið er gamalt búðarborð sem bróðir Stefáns smíðaði fyrir mörgum árum síðan. Spegillinn, loftljósið, lampinn og barborðið er úr Heimili og Hugmyndir. Hér er æðislegt að vera með matarboð og nóg pláss fyrir alla.



Hér er mikið setið og slappað af. Stólinn er úr Heimili og Hugmyndir, skenkurinn er antik sem amma og afi áttu og hauskúpu myndin er listaverk eftir Ninnu Þórarinsdóttur.



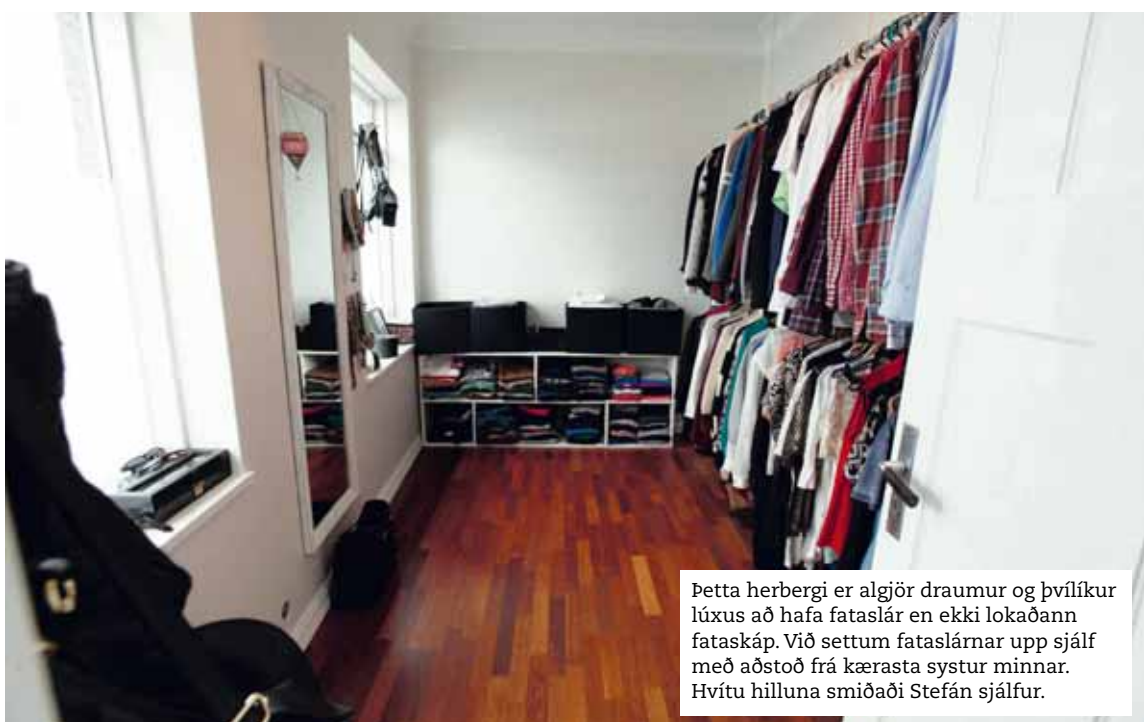
Þennan sófa fengum við frá Siggu, mömmu Stefáns, en stólarnir koma úr Heimili og Hugmyndir. Það góða við stólana hvað þeir eru rúmgóðir og hægt að koma sér rosalega þæginglega fyrir í þeim. Dýrin eru eftir Einar Guðmundsson.



Hér er upprunaleg innrétting og eina sem við gerðum var að þússa upp borðið. Við eyðum miklum tíma hér inni og hafa verið ófá eldhúspartí enda nóg pláss.



Við viljum hafa svefnherbergið eins minimalískt og hægt er þar sem við erum svo heppin að vera með fataherbergi.



Þetta herbergi er algjör draumur og því líkur lúxus að hafa fataslár en ekki lokaðann fataskáp. Við settum fataslárnar upp sjálf með aðstoð frá kærasta systur minnar. Hvítu hilluna smíðaði Stefán sjálfur.



Sérstök en "classy"

*Sex stúlkur úr Verzlunarskóla Íslands eru að hanna skemmtileg bindi undir merkinu **Knott design**. Stíllinn fékk að heyra söguna á bakvið allt heila klabbíð.*

Hverjar eru stúlkurnar á bakvið Knott design?

Við heitum Aldís Eik Arnarsdóttir, Arna Jónsdóttir, Dórothea Jóhannesdóttir, Ingibjörg Yrsa Ellertsdóttir, Rakel Hrund Fannarsdóttir og Sunneva Rán Pétursdóttir. Við erum bekkjarsystur í Verzlunarskóla Íslands og lífsförunautar.

Hvernig kom það til að þið byrjuðuð að hanna bindi og vasaklúta?

Hugmyndin kviknaði eiginlega óvart. Okkur þótti leiðinlegt hve lítið úrval var á bindum á Íslandi og hve margir ættu þau bindi sem til voru, þetta var sameiginlegt vandamál okkar allra þegar við vorum að kaupa gjafir og ákváðum við því að henda í Knott bindin.

Hvað hafði þið upp á að bjóða? Hefur Knott design einhverja sérstöðu?

Við teljum okkur hafa mikla sérstöðu þar sem við handsaumum allar okkar vörur og efnin sem við veljum eru öll mjög sérstök en classy á sama tíma. Einnig var það ákveðið frá upphafi að það yrðu einungis fjögur bindin af hverri tegund. Við tókum okkur góðan tíma í að velja efnin okkar og reynum að sjá fyrir okkur hvort þau gangi sem bindi. Við munum gefa hverju og einu bindi bæði nafn og persónuleika sem gefur okkur líka ákveðna sérstöðu. Markmiðið okkar er að sá sem gengur með Knott bindi þyki flottur í tauinu og að það sé bindið sem veki athygli þegar kemur að heildar lúkkinu. Þess vegna vildum við hafa þau örðuvísi og grípandi fyrir augað.

Hvernig er hægt að hafa samband við ykkur og sjá úrvalið?

Við erum bæði með Instagram, þar sem við póstum reglulega myndum af því sem við erum að gera og ef eitthvað nýtt kemur, og Facebook like-síðu sem heitir Knott design. Á næstu dögum munum við opna heimasíðuna okkar www.knottdesign.net, þar inni á verða myndir af öllum bindunum ásamt virkilega skemmtilegu videoi þar sem við ætjum að kenna ykkur að gera flotta bindishnúta og mismunandi vasaklútabrot.



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



Hefur húmor fyrir sjálfri sér

Alþingismaðurinn **Vigdís Hauksdóttir** hefur látið mikið fyrir sér fara frá kosningum og bykir sumum nóg um eins og sjá má á flestum samfélagsmiðlum. Vigdís er hinsvegar ákveðin í því að standa með sjálfri sér sama hvað á gengur.



Líklega hafa fáir Íslendingar fengið að kenna á bræði veraldarvefsins á við Vigdís Hauks. Fáir hafa líklega farið varhluta af umræðunni sem myndaðist þegar Vigdís hélt því fram að Malta væri ekki sjálfstætt ríki og einnig hafa orð hennar um Kvennablaðið og meint einelti

gegn henni verið í umræðunni. Hvert sem lítið er virðist fólk hafa skoðun á hennar orðum og gjörðum en Vigdís segist hafa húmor fyrir sjálfri sér og að þrátt fyrir mótlæti kunni hún afar vel við sig í starfi alþingismannsins enda finni hún sjálf fyrir miklum meðþyr.

Texti: Anna Marsibil Clausen
Myndir: Þórður Arnar Þórðarson

annamarsy@monitor.is
thordur@mbl.is

Ef við byrjum hreinlega á byrjuninni, þú ert sveitabarn ekki satt.

Ég er alin upp í sveit rétt fyrir utan Selfoss á bóndabæ sem heitir Stóru-Reykir. Það var rosalega mikið af krökkum í sveitinni og á sumrin voru alltaf íþróttæfingar tvisvar í viku sem maður fór alltaf á með jafnöldrum sínum. Ég var í barnaskóla sem heitir Þingborg en svo fór ég í gagnfræðiskóla á Selfossi og þá fór maður að taka þátt í félagslífinu þar sem ungl-ingur. Ég tók bara eitt ár í Fjölbrautaskóla Suðurlands af því að það var inntökuskilyrði í Garðyrkjuskólann. Ég var svo rosalega ung þegar ég ákvað að verða garðyrkjufyrirgjafi, bara þrettán eða fjórtán.

Voru margir jafnaldrar þínir í garðyrkjuskólunum.

Við vorum þrjú sem vorum yngst, 17 ára. En svo var líka þarna fólk sem var komið yfir fertugt þannig að það var rosalega breiður aldurshópur í garðyrkjuskólunum sem var mjög skemmtilegt. Þetta var frábær tími. Þetta var heimavistarskóli. Þetta var öðruvísi og ég þekkti engann sem var að fara eða hafði farið í garðyrkjuskólann. En ég hef alltaf valið mér svolítið óhefðbundnar brautir. Þetta var mín leið og ég sé ekki eftir henni enda hafði ég brennandi áhuga á þessu. Það voru nokkrar námsleiðir í boði en ég valdi mér ylræktarbraut og þegar ég útskrifaðist flutti ég til Reykjavíkur og fór að vinna í Blómaval. Ég ætlaði að fara að starfa við pottaplöntur og svoléiðis en þá kviknaði svo mikill áhugi hjá mér á blómaskreytingum svo ég fór til Danmerkur og lærði blómaskreytingar í fjóra mánuði. Það var líka æðislegt, þarna kynntist maður fullt af ungu fólki frá öllum norðurlöndunum og danskan var líka furðufjót að koma.

Hvernig unglundur varstu?

Ég held ég hafi bara verið ægilega lífsglöð eins og ég er í dag. Ég var ekki rosalega uppreisnargjörn eða þannig og ég held ég hafi aldrei fengið unglingsveikina á háu stigi. En svo er þetta kannski eitthvað máð í minningunni.

Það hefur ekki hamlað þér neitt í lífinu að vera tæknilega séð ekki með stúdentspróf?

Nei, eftir að ég er búin að eignast börn fer ég og læri lögræði. Ég var búin með eitt ár í framhaldsskóla, tvö ár í garðyrkjuskólunum og hafði reynslu úr atvinnulífinu sem þýddi að ég þurfti bara að taka eitt ár í frumgreinadeildinni á Bifröst til að ávinna mér rétt til að fara í háskólanám. Ég þarf alltaf að fara fjallabak. (hlær)

Hvers vegna ákvaðstu að taka þessa kúvendingu? Fara úr verklegu námi í bóklegt?

Mér fannst bara kominn tími á breytingar. Ég er lítið fyrir að vera römmuð inni einhvern kassa og ég skil ekki hvernig fólk meikar að vera á sama vinnustaðnum alla sína starfsævi og kannski við sama skrifborðið. Ég held ég myndi visna upp af leiðindum. Ég þarf alltaf að hafa hreyfingu og líf í kringum mig, takast á við ný verkefni og kynna nýju fólk. Þegar ég finn að ég er farin að staðna í einhverju þá hugsa ég yfirleitt með sjálfri mér að það sé best að fara að breyta.

Sinnirðu enn þá blómaáhuganum í frítíma þínum?

Á sumrin rækta ég grænmeti með Maríu systur minni sem býr í sveit fyrir austan fjall. Það er alveg æðislegt að komast út að reita arfa og uppskera svo ríkulega á haustin. Ég var fengin í blómaval fyrir jólin að rifja upp gamla takta en blómaskreytingarnar gleymast ekkert, það er bara eins og að skauta. Annars fer frítími minn aðallega í að huga að heilsunni. Ef maður ætlar að vera í þessu starfi þá þarf maður að vera alltaf í hundrað prósent andlegu og líkamlegu standi. Ég reyni að fara í ræktina þrisvar í viku, vakna hálf sex á morgnana og þá er ég komin heim endurnærð um sjö leitið áður en ég fer í vinnuna. Ég lít svo á að þetta starf myndi aldrei ganga ef ég væri í lélegu formi.

Færðu nægan svefn fyrst þú vaknar svona snemma?

Já, einn af mínum mannkostum er að ég á ótrúlega

auðvelt með að sofa og ég get dottað alls staðar. Ég get sofnað ef ég er á einhverri biðsofu eða inni í þingflokksherbergi. Þá get ég slökkt á mér í tíu mínútur og vaknað endurnærð.

Hvernig kom það til að þú fórst á þing?

Fyrir aldamót var ég varaþingmaður í tvö kjörtímabil. Þá hef ég líklega bara tekið það að mér til þess að vera einskonar skrautfjórðingur á listanum eða eitthvað slíkt eins og gerist en á þessu tímabili fór ég þrisvar eða fjórum sinnum inn sem varaþingmaður. Það er mjög gaman að hafa fengið að upplifa það Alþingi sem var og hét þegar virðing þess var sem mest. Viðbyggingin var ekki komin, starfsfólk þingsins ávarpaði ekki þingmenn. og það fylgdi því mikil virðing að vera Alþingismaður. Síðan hefur þetta breyst mikið og andrúmsloftið og öll umgjörðin finnst mér orðin allt öðruvísi. Eftir að fjölmiðlar byrjuðu að sparka meira í þingmenn þá finnst mér viðhorf starfsmannanna líka breytast. Það þykir mér óskaplega leiðinlegt og það er eins og þessi gömlu góðu hefðir þingsins hafi ekki skilað sér nógu vel inn í nútímann. Starfsmenn þingsins eiga að sjá til þess að allar hefðir séu í heiðri hafðar en nú er þetta orðið alltof frjálst fyrir minn smekk. Hvað varðar síðasta kjörtímabil þá hef ég alltaf haft brennandi áhuga á stjórnmálum en þegar það var leitað til mín átti flokkurinn enga þingmenn í Reykjavík. Ég er mikil keppismannskja svo ég sló til, leiddi listann í Reykjavík og var kosin á þing.

Hefðir þér dottið í hug að þú ættir eftir að fara á þing þegar þú varst yngri?

Nei líklega ekki en í dag hefði ég alveg til í að setjast yngri á þing. Ungu þingmennirnir okkar í Framsókn eru með svo ólíka sýn okkur sem eldri eru og hafa þennan eldmód gagnvart unga fólkinu og lífsskoðunum þeirra sem við eldra fólk getum ekki sett okkur inn í. Okkur vantar fleiri unga þingmenn. Ég held að ástæðan fyrir því að það eru svo fáir ungir þingmenn sé sú að það eru svo margir eldri sem telja sig eiga rétt á þessum sætum. Það er rosalegur galli hér á landi að ungu fólk sé ekki teft fram sem oddvita eða í öðru sæti lista. Þarf ekki bara að breyta þessu viðhorfi í samfélaginu og minna á að ungt fólk er traustsins vert. Við þurfum líka ungt fólk á þing til að breyta því viðhorfi til þingsins að það sé einhver aftökustöfnun sem á sér ekki uppreisn æru. Ef við tökum LÍN sem dæmi þá er það alveg gríðarlega mikilvægt málefni fyrir ungt fólk og því er það unga fólk sem á að hafa eitthvað um það að segja hvernig framtíðarskipan sjóðsins er. Þeir sem heyrir undir málaflokkinn eiga að fjalla um málin. Eins og málefni eldri borgara eiga að vera rædd á vettvangi eldri borgara þá á LÍN að vera rætt á vettvangi unga fólksins sem er í hringiðunni sem veit hvernig upplifunin er og þarf á þessari þjónustu að halda, en þarna er oft pottur brotinn.

Nú hefur einmitt verið skoríð stíft niður til málefna sem varða ungt fólk, svo sem til menntamála og tómstundamála, hvað ætla stjórnmöld að gera til að koma til móts við ungt fólk?

Mín upplifin er einmitt sú að þessi málaflokkur sé ekki í jafnvægi af því að það eru svo margir boltar á lofti. Ég styð heilshugar að nám til stúdentsprófs verði stytta og ég tel það af hinu góða. Ég myndi gjarna vilja sjá það þannig að grunnskóla og menntaskóla verði þjappað svo mikið saman að við værum að útskrifa stúdenta 18 ára. Eins og staðan er á LÍN eru þá er stór hluti þess fjármagns sem settur er í sjóðinn að fara inn sem styrkur af því að afföll af greiðslum eru svo mikil. Þess vegna vil ég að þeir sem ljúka námi á réttum tíma fái hlut lánsins frá LÍN í styrk. Það eru auðvitað hagsmunir bæði námsmanna og ríkisins að þeir fyrrnefndu skili sér fyrir út í atvinnulífið og fari að skila af sér tekjum í forni skatta. Þetta er í raun svo einfalt og ég er mjög fylgjandi því að allt menntakerfið verði endurskóðað. Það þarf hinsvegar kjark til að gera þetta og það þarf sátt, bæði við nemendur, kennara og LÍN.

Þú fórst fyrir hagræðingarrópnum og hlýtur því að hafa átt hönd í bagga með niðurskurðinn til menntamála?

Tillögur hagræðingarrópsins ganga í rauninni út á það að sameina háskólana, þar sem stóru peningarnir eru. Við erum rúmlega 300 þúsund manna þjóð með sjö háskóla og það er verið að kenna lögræði á fjórum stöðum, kommon! Við lögðum til að sameina skóla, stjórnmir og kennslu. Okkar tillögur lutu til dæmis ekki að LÍN heldur sneru að umgjörð skólakerfisins.

Þú ert líklega sá þingmaður sem færð hvað grófasta persónulega gagnrýni í samfélagsumræðunni. Hefurðu einhvern tímann séð eftir því að fara á þing?

Aldrei, ég er svo mikil baráttukona. Mér finnst þetta alveg frábært starf og það er svo gaman að geta haft áhrif eins og t.d. í Icesave. Það að fara á móti sitjandi stjórnmöldum og uppskera sigur var alveg stórkostlegt. Ég verð alltaf jafn hissa á því hvað fólk hamast í því að gagnrýna mig en mér var aldrei lofað því að að þetta yrði auðvelt. Ég hef hinsvegar mikinn húmor fyrir sjálfri mér og ef gagnrýnin er á þeim nógunum sbr. Áramótaskaupið þá hlæ ég bara með. Skuggahlíðin á þessu er hinsvegar fólk sem er ofan í holræsunum, fólk sem líður svo illa að það þarf að taka það út á mér. Ég tækla þetta þannig að þetta fólk eigi hreinlega bágt og ég er mjög umburðarlynd.

Það sem fer kannski mest fyrir brjóstið á þeim sem gagnrýna mig er þessi ófyrirsjáanleiki í mér. Ég er óvart mjög ófyrirsjáanleg og allt í einu er ég kannski búin að taka upp málaflokk sem engum datt í hug að ég hefði áhuga á. Ég er mjög góð í skák og ég lít svolítið á starfið mitt eins og taflborð. Það á til dæmis við um þetta nýjasta sem kom upp með Kvennablaðið. Sumir segja að konur séu konum verstar og ég ætla ekkert að kommenta á það en ég ákvað allavega í kjölfarið að skipta um takt í skákinni og ég ætla að leika hana þannig fram á vor. Það verður að koma í ljós hvernig fólk bregst við því. Ég þarf að vera einum leik á undan. Ég þarf að vera í sókn til þess að fólk sé að elta mig, ummæli mín og skoðanir og það er þannig sem ég hef komist í gegnum þessi tæpu fimm ár sem ég hef setið á þingi og það fer óendanlega í taugarnar á fólk. En svo er ég með alveg óendanlega þéttan hóp á bakvið mig sem bæði styður mig málefnalega og gegn persónuárásunum. Það þarf alltaf einhver að standa í stafni og knýja fram breytingar og ég er bara í því starfi núna. Þegar upp er staðið eru kannski ekki margir sem þola það.

Gerir mistök er ég fyrst til að viðurkenna það...

Elín Hirst var gagnrýnd á dögnum fyrir að segja að hún teldi þig verða fyrir einelti. Upplifir þú einelti á vinnustað?

Ég kalla þetta ekki einelti þó þetta séu einhverjar árásir á mig sem persónu. Ég er mjög umdeild og stolt af því, þá er ég að gera gagn fyrir þjóðina, en ástandið í þinghúsinu var svo langtum verra á síðasta kjörtímabili. Þar inni voru persónur sem stunduðu raunverulegt einelti. Sem betur fer eru kosningar á fjögurra ára fresti svo sumir dattu út og nýjir komu inn. Það er mikið betra andrúmsloft í þinghúsinu í dag. Þá spyr maður að leikslokum, hverjir eru sigurvegarnar og hverjir töpuðu kosningunum. Ég flaug inn á þing og Framsóknarflokkurinn hefur aldrei haft meira fylgi en í síðustu kosningum, þess vegna skil ég ekki að ég þurfi alltaf að vera að hrísta púðluhundana af buxnakálmunum.

Þú ert oft gagnrýnd á ómálefnalegum nótum en gagnrýni á þá staðreyndavillu sem þú settir fram um að Malta væri sjálfstjórnarsvæði innan annars ríkis er auðvitað réttlát, áttu gott með að viðurkenna þegar þú hefur rangt fyrir þér?

Ég er alltaf tilbúin að leiðrétta mistök. Hvað Möltu varðar þá fór þetta í Maltverska fjölmiðla og þá voru athugasemdirnar við fréttirnar akkúrat á þá leið að ríki missi sjálfstæði sitt við að ganga í Evrópusambandið. Þessi ummæli féllu náttúrulega í svakalegum hitaþætti og auðvitað gera allir mistök. Þetta er samt ekki af þeirri stærðargráðu að ég þurfi að afsaka það eða neitt slíkt. Gerir mistök er ég fyrst til að viðurkenna það og ég skipti um skoðun ef það eru færð fyrir mig rök sem trompa mín eigin. Ég er mála-miðlunarmannskja þó svo að ég standi mjög fast á mínum skoðunum og sérstaklega á grundvallarmálum eins og því að Ísland gangi ekki í Evrópusambandið.

Nýlega hvattir þú EGF til að hætta að auglýsa hjá Kvennablaðinu og voru þau ummæli fordæmd af blaðamannafélaginu Íslands. Hvernig varð þér við það?

Að blaðamannafélag Íslands komi saman og úrskurði að ég hafi vegið að tjáningarfrelsi er alveg dæmalaust því það er í leiðinni að hylma yfir ógeðið sem er þarna í netheiminum. Þegar þessi pistill er skoðaður og það að þessi kona

VIÐGÍS HAUKS Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 200365.

Ef ég væri teiknimyndapersóna

væri ég: Konan í Avatar var æðisleg, snerist um aðlindabaráttu.

Það fyndnasta á netinu: Líklega fólk sem er að gífta sig og dróst ofan í sundlaug. Það var mjög fyndið.

Ég hef aldrei: Farið í fallhlífarstökk.

Æskuátrúnaðargöb: Rod Stewart.

TÓNLIST

Lagjö sem kemur mér alltaf í gott skap: I will survive það er algjört stuðlag.

Lag sem ég fíla í laumi: Þú fullkomnar mig með Stebbu Hilmars.

Lag sem ég syng í kárióki: Ég syng ekki í kárióki því ég er vita laglaus, legg það ekki á fólk.

Nostalgiulagið: Traustur vinur.

KVIKMYNDIR

Mynd sem ég get horft á aftur og aftur: Mama Mia, svo ótrúleg gleði og jákvæðni

Mynd sem ég væli yfir: Titanic

Mynd sem ég væli úr hlátri yfir: Eiginlega mama mia líka,

Uppáhalds mynd úr æsku: ég man alltaf eftir Deer Hunter, hún var rosalega áhrifarík

Versta mynd sem ég hef séð: Þær eru þó nokkrar, ég ætla að fá að taka fleirtöluna um þetta, ég ætla að segja allar geimmyndir!

FORM OG FÆÐI

Uppáhaldsmatur: Humar og naut

Uppáhaldsskyndibiti: Subway bræðingur

Versti matur sem ég hef smakkað: Hvalkjöt.

Líkamsræktin mín: Ég fer í ræktina á morgnana, þrisvar í viku, upphitun, lyfti og brennslu.

Stoltasta augnablikið á íþróttuferlinum: Þegar ég sigraði í fjöltefli úti í ráðhúsi Íslandsmeistara í skák og færeyjameistarann.

Síðasta sem ég...

Síðasta borg sem ég heimsótti: Það var Þórshöfn í Færeyjum. Þeir eru reyndar ekki borg en höfuðstaður.

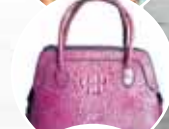
Síðasti veitingastaður sem ég borðaði á: Hótel Borg.

Síðasta bíomýnd sem ég fórst á: Eyjafjallajökull á frönsku kvikmyndahátíðinni

Síðasti hlutur sem ég keypti mér: Ótrúlega flott veski úr krókóðilaleðri sem ég fann á fornsölu hér í bæ

Síðasta húsvörk sem ég innti af hendi: Setja í þvottavél

Síðasti aðili sem ég knusaði: Dóttir mín Sólveig sem varð 16 ára 1. mars.



að það megi veða að æru stjórnmalamanna undir yfirskini tjáningarfrelsis og þeir sem ráðast verst á mig nota rök ofbeldismanna í þá veru að ég eigi eitthvað skilið af því að ég segi eitthvað eða af því að ég er stjórnmalamaður. Standi ég upp fyrir sjálfri mér og gagnrýni þetta þá er sagt að ég megi ekki gagnrýna af því að ég er formaður fjárlaganefndar og þingmaður. Það má semsagt ráðast á mig út af minni stöðu en ég má ekki verja mig. Þetta er þöggun á mig sem persónu og þeir aðilar sem standa á bakvið þetta eru að reyna að þagga niður í mér og mínum skoðunum. En þeim verður ekki að ósk sinni, ég ver mig hvenær sem mér þykir að mér vegið eins og var gert í þessari grein í Kvinnablaðinu.

Óháð því hvað stóð í greininni þá snýr gagnrýni Blaðamannafélagsins ekki að því að þú verjir þig heldur að þú veljir að hvetja fyrirtæki til þess að auglýsa ekki í blaðinu.

Ég held að þessi umræða þurfi að vera sífelld í gangi í samfélaginu og við verðum að spyrja okkur að því hvort fyrirtæki séu að auglýsa á röngum forsendum þegar ekki er vitað nákvæmlega hver ritstjórnarstefna blaðsins er. Þetta er nákvæmlega eins og það sem við erum að fást við hér í fjárlaganefnd. Við fáum óteljandi styrkbeiðnir og það er á mína ábyrgð að skattfénu sé ráðstafað rétt. Við þurfum að veða og meta hvort félög séu í raun að gera eitthvað annað en þau segja í umsókn sinni þegar verið er að sækja styrki til ákveðna málaflokka. Við þurfum að meta hvort þetta sé styrkur á réttum forsendum því við höfum séð mjög slæm dæmi um það á síðustu árum að fé ríki síns hefur verið varið í verkefni sem reyndust svo ekki standa undir merki og það er grafalvarlegt og á ábyrgð fjárveitingarvaldsins. Þetta er sami hluturinn að mínu mati og ég vona að þetta opni umræðu um hvort auglýsendur séu í raun á þeim vettvangi sem þeir vilja vera. Annars segir mér svo hugur að þessir dropar hafi bara aukist í sölu ef eitthvað er því það sem ég læt út úr mér er samstundis á allra vörum.

■ ■ Að blaðamannafélag Íslands komi saman og úrskurði að ég hafi vegið að tjáningarfrelsi er alveg dæmalaust.

Hefurðu aldrei áhyggjur af því að einfaldar staðreyndavillur sem andstæðingar þínir hanka þig á skemmi fyrir þínum málstað í heildina lítið?

Það er mjög leiðinlegt að það sé alltaf hnýtt í svoleiðis og óþolandi að fólk geti ekki tekið efnislega umræðu við mig. Ef að fjölmiðlar og þingmenn vilja ræða um mig er þeim það alveg frjálst og ég skipti mér ekki að því og hef ekki áhyggjur af því. Ég virðist fara í taugarnar á mjög litlum en háværum hópi hér á landi og það fólk beygir mig ekki, ég verð áfram eins og ég er.

Mál málanna þessa dagana er umsóknin í ESB og hér fyrir utan hafa farið fram hávær mótmæli dag eftir dag. Heyrið þið í mótmælendum inn í þingsal? Þorirðu út úr húsi meðan á þeim stendur?

Það heyrir alveg inn í þinghúsið. Ég hef lent í mótmælum áður þegar eggjakastið var gegn Jóhannustjórninni, þá var svo mikil reiði í fólk en þetta hefur verið mjög friðsamlegt. Ég er ekki hrædd við landa mína. Ég fór einmitt út þegar framhaldsskólánemarnir voru að mótmæla og spjallaði við þá.

Er Alþingi skemmtilegur vinnustaður? Fáir þið einhvern tímann tækifæri til að slaka á og gantast hvort í öðru?

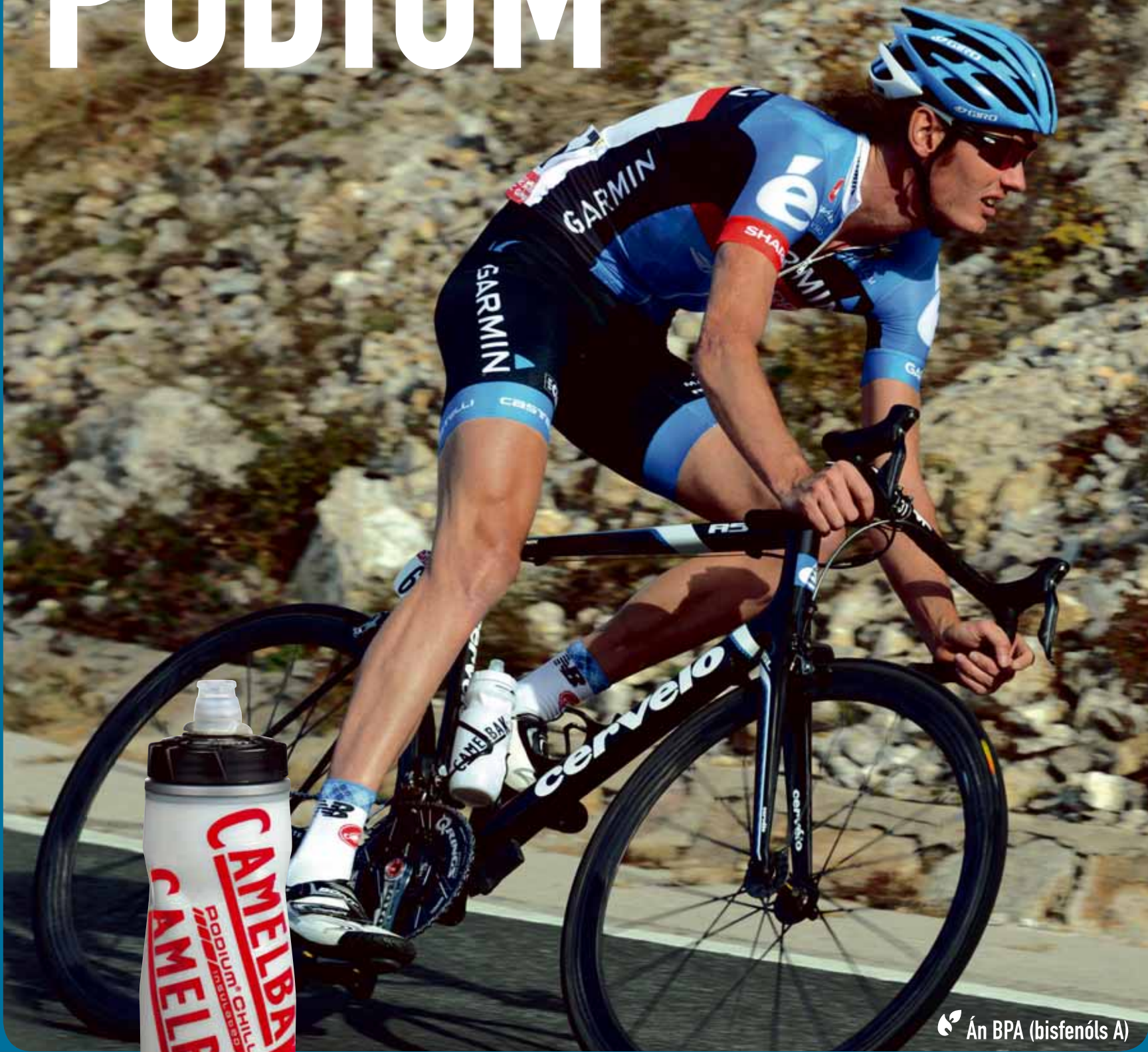
Við slöppum alveg af og göntumst. Þó það sé mikið tekist á þá er þetta mjög skemmtilegt en ég er auðvitað ekkert vinur allra. Nú eru náttúrulega komnir svo margir nýjir Framsóknarmenn og við höldum vel hópinn.

Vinnustaðadjammið einskorðast þá kannski frekar við flokka?

Við erum nú bara ekkert mikið að djamma (hlær). Þingmenn mega ekkert mikið vera að láta sjá sig á öldurhúsum þar sem við verðum að vera góð fyrirmynd. Ég ákvað allavega að halda virðingu fyrir starfinu að vera ekki mikið niðri í bæ eftir miðnætti.



HJÓLAÐU TIL SIGURS MEÐ PODIUM® ▶



▶ Án BPA (bisfenóls A)

▶ NÁÐU HÁMARKSÁRANGRI:
EF LÍKAMINN FÆR NÆGAN VÖKVA
MÁ HALDA HJARTSLÆTTINUM
LENGUR NIÐRI

CAMELBAK® PODIUM® CHILL

Tvöfalt kaldara vatn og engin hætta á leka. Vatnspétta og tvöföldu Podium® kælibrúsarnir halda vatninu köldu tvisvar sinnum lengur en venjulegir brúsar. Kalt vatn er líka svo miklu meira frískandi, hvort sem er á vegum úti eða í óbyggðum, sem hvetur þig til að drekka og eykur afköstin.

VEL BÚIN VATNI Í BAK™ OG FYRIR

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á CAMELBAK.COM/IN-PODIUMCHILL

CAMELBAK®
GOT YOUR BAK



MARGAR STÚLKUR ERU LÁTNAÐ GIFTAST ELÐRI MÖNNUM



SÓLVEIG ER Í STJÓRN UNGLIÐAHREYFINGAR AMNESTY INTERNATIONAL

Minn líkami, mín réttindi

Sólveig Bjarnadóttir í Ungliðadeild Amnesty International er mikið í mun að við beinum sjónum okkar að kyn- og frjósemisréttindum.

Um þessar mundir eru mannréttindasamtökin Amnesty International að fara af stað með alþjóðlega herferð sem heitir Minn líkami, mín réttindi. Markmið herferðarinnar er að þrýsta á að kyn- og frjósemisréttindi verði virt sem sjálfsögð mannréttindi alls staðar í heiminum. Mikil áhersla er lögð á sjálfsákvörðunarrétt einstaklingsins, þ.e. frelsi til ákvarðanatöku um eigið líf og líkama, og baráttu gegn nauðgunum og kynbundnu ofbeldi. Einnig verður réttindabaráttá samkynhneigðra ofarlega í sviðsljósinu, m.a. í ljósi þeirra alvarlegu mannréttindabrotu sem nú eiga sér stað í Rússlandi og vegna hörmulegrar löggjafar í Úganda sem kveður á um lífstíðarfangelsi við samkynhneigð.

Ástæða þess að Amnesty International fer af stað með þessa herferð nú er að 20 ár eru liðin frá því að ríki Saminuðu þjóðanna komu saman og gerðu aðgerðaáætlun til að berjast fyrir kyn- og frjósemisréttindum. Í apríl á þessu ári munu þessi ríki koma aftur saman til að skoða hvað hefur áunnist á þessum tíma. Margir óttast að nú vilji ríkin slaka á í þessari réttindabaráttu en það er enn langt í land og veruleikinn er grimur.

Seld í ofbeldisfullt hjónaband

Fjölmíðlar flytja okkur stöðugt fréttir af grófum mannréttindabrotum um allan heim. Við heyrum frásagnir af hræðilegu ofbeldi og barnungum stúlkum sem eru seldar í hjónaband. Ein slík er sagan af hinni 11 ára afgönsku Sahar Gul. Fjölskylda hennar seldi hana í hjónaband með þrítugum manni. Sahar lýsir þessu svo: „Ég var lítill og vissi ekkert um hjónaband eða hvað gerist eftir giftinguna. Þegar ég sá konur koma heim til mín til að taka mig á brott grét ég og vildi ekki fara en öllum var sama um tár mín og enginn hlustaði. Ég vildi ekki fara burt og búa hjá öðru fólki, þetta var hræðilegt“.

Stuttu eftir brúðkaupið hvarf Sahar. Foreldrar hennar tilkynntu um hvarfið og lögreglan fann hana nær dauða en lífi, læsta niðri í kjallara hjá tengdafjölskyldu sinni. Litla stelpa var blá og marín, of máttfarin til að standa eða tala. Hún hafði verið lokuð inni í myrkvöðu rými, barin og

misnotuð, allt vegna þess að hún hafði neitað að sofa hjá öðrum mönnum. Stelpa hafði verið brennd með sigarettum og járn, fingurneglar hennar rifnar af og hár hennar tætt. Þetta ofbeldi hafði staðið yfir í fjóra til sex mánuði. Sahar hafði náð að tala við nágranna sína og beðið þá um hjálp en lögreglan hunsaði tilkynningar þeirra. Í dag, eftir að vera laus úr þrúundinni, býr Sahar í kvennaathvarfi og gengur í skóla. Hennar markmið er að koma í veg fyrir að aðrar stúlkur þurfi að ganga í gegnum það sem hún mátti þola.

Í fangelsi fyrir fóstureyðingu

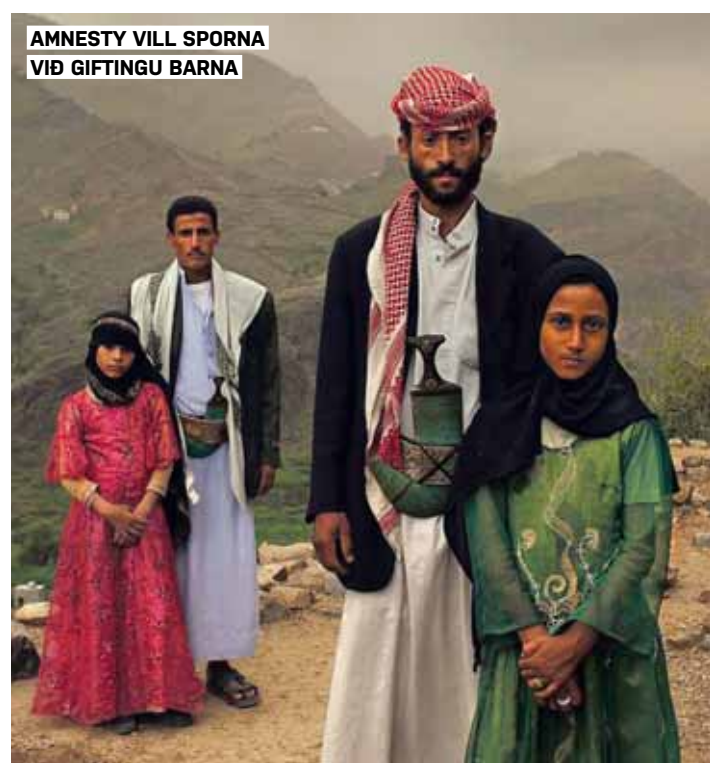
Sögur sem þessar eru því miður alltof algengar. Barnabrúðkaup og ofbeldi eru mannréttindabrot í sinni verstu mynd, en listinn er lengri. Í Túnis og Alsír geta til dæmis gerendur nauðgana sloppið við dóm með því að giftast fórnarlömbum sínum. Fjölskyldur kvennanna samþykkja þetta oft til að losna undan skömm. Stúlkurnar eru þá neyddar til að giftast kvölurum sínum því heiður fjölskyldunnar er mikilvægari en þeirra líðan.

Alltof víða fá stúlkur og konur engu ráðið um eigin líkama eða líf. Í Búrkiná Fasó hafa konur ekki aðgang að getnaðarvörnum eða heilbrigðisþjónustu nema með samþykki maka og í ekki fjarlægara landi en Írlandi eru fóstureyðingar bannaðar. Skiptir þá engu hvort um sífaspell eða nauðgun er að ræða. Sú glufa var þó nýlega fest í lög að framkvæma má fóstureyðingu ef um umtalsverða eða raunverulega hættu á lífi móður er að ræða. Lengi vel var þessi réttur ekki skilgreindur í löggjöfinni sem setti heilbrigðisstarfsfólk í mikinn vanda við mat á hvenær mætti framkvæma fóstureyðingu. Vegna ágalla í löggjöfinni hafa því konur sem unnt hefði verið að bjarga látið lífið á meðgöngu. Þess má geta að á Írlandi getur legið 14 ára fangelsisdómur við því að fara í ólöglega fóstureyðingu.

Þörfin er rík

Mannréttindabaráttunni er því hvergi nærri lokið og þess vegna verðum við að leggja okkar af mörkum til að vekja athygli á erfiðum aðstæðum þeirra sem sæta brotum á kyn- og frjósemisréttindum um allan heim. Meginþorri þessara þolenda er ungt fólk.

Í kvöld, fimmtudaginn 6. mars, standa Samtökin 78 og Amnesty International fyrir stórtónleikum í Hörpu til styrktar baráttusamtökum samkynhneigðra í Úganda. Einnig verður ungliðahreyfing Amnesty með viðburð og undirskriftasöfnun í Kringlunni nú á laugardaginn, frá 13-17. Við hvetjum sem flesta til að mæta og láta gott af sér leiða. Þörfin er sannarlega til staðar.



AMNESTY VILL SPORNA VID GIFTINGU BARNA



FORSETI ÚGANDA SKRIFAÐI UNDIR LÖG GEGN SAMKYNHNEIGÐ



ÞESSAR KONUR MÓTMÆLA SKERTUM RÉTTINDUM



ÁSTIN SIGRAR ALLT EKKI SATT?



HÉR MÁ SJÁ BRÚÐKAUP UNGRA BARNA

Af hverju brokkolí?

Ensímið sulforaphane í brokkolí kann að vera einn öflugasti hvatinn á varnarkerfi líkamans sem verndar og styrkir frumur okkar og vinnur þannig gegn ótímabærri öldrun, hrukkumyndun og ýmsum sjúkdómum.

Líkaminn verður stöðugt fyrir árásum sindurefna sem skaða frumur okkar. Þessar sködduðu frumur skipta sér líkt og heilbrigðar frumur og er það ferli talin meginorsök fyrir ótímabærri öldrun, hrukkumyndun og gæti leitt til fjölda sjúkdóma.

Árið 1992 uppgötvaði vísindamenn ensímið sulforaphane í brokkolí sem örvar líffræðilega ferlið í frumum líkamans, veitir þeim vernd gegn skaðlegum áhrifum og stuðlar að endurnýjun þeirra. Ferlið sem sulforaphane úr brokkolí hrindir af stað er þekkt undir vísindaheitinu Nrf2.

Heilbrigðar frumur – heilbrigður líkami

Líkaminn er gerður úr milljörðum fruma og segja má að heilbrigði og vellíðan okkar velti á heilbrigði frumanna. Innbyggt varnarkerfi líkamans verndar frumurnar fyrir skaðlegum áhrifum og stuðlar að endurnýjun þeirra. Þegar á þritugsaldurinn er komið getur oft reynst erfiðara að virkja þetta innbyggða kerfi og því stundum þörf á hjálp „til að kveikja á því“ – þar getur sulforaphane úr brokkolí spilað stórt hlutverk.

Margfalt áhrifaríkara en nokkur andoxunarefni í fæðunni

Þegar sulforaphane kemst í snertingu við frumur líkamans berast það til gena um að auka framleiðslu eigin andoxunarefna í líkamanum – það er margfalt áhrifaríkara en nokkur andoxunarefni í fæðunni! Í þessu sama ferli myndast einnig detoxensím sem hjálpa líkamanum að losa út eiturefni. Jafnframt styrkist geta líkamans til eigin framleiðslu á bólgueyðandi efnum auk taugaboðefna sem efla samskipti fruma.

Þetta líffræðilega ferli er lykillinn að heilbrigðum frumum!

Brokkolí áhrifin í fjölmiðlum um allan heim

BBC Broccoli treatment for ulcer bug
A chemical found in broccoli may provide the basis for a treatment for many cases of stomach ulcers and cancer. Laboratory tests found that the chemical, sulforaphane, can kill off the bacterium *Helicobacter pylori*. This bug is widely thought to be responsible for the majority of cases of stomach ulcers and cancer.
http://www.bbc.com/health/2009/09/090909_broccoli_ulcer_cancer.shtml

CBS NEWS Broccoli may help cut prostate cancer
Men who eat broccoli may be less likely to develop aggressive prostate cancer than men who do not eat the vegetable. The finding comes from a study of more than 20,000 U.S. men aged 55 to 74 who were followed for an average of four years. The men who reported frequently eating cruciferous vegetables were 40 percent less likely to be diagnosed with aggressive prostate cancer.
http://www.cbsnews.com/stories/07/24/health/news/072409_broccoli.shtml

DISCOVER Broccoli kicks cancer
Vegetables pack a nutritional punch against cancer, according to a report by ornithologist Keith Sigsbee of the University of Illinois. He added sulforaphane, a chemical found in broccoli, to cultures of human breast cancer cells. Within hours, the cells stopped dividing. Sulforaphane seems to work by interfering with the way cancer cells divide. The chemical, sulforaphane, could be the main reason that people who eat cruciferous vegetables have a significantly reduced risk of cancer compared with those who avoid the foods.
http://www.discover.com/2007/07/24/health/news/072409_broccoli_kicks_cancer.shtml

the guardian Broccoli sprouts show potential against stomach cancer
A little portion of broccoli sprouts may help suppress a common type of bacterial infection that has been linked to stomach cancer, a new study suggests. Broccoli sprouts contain high levels of an anti-toxin called sulforaphane. In fact, the concentration of sulforaphane in broccoli sprouts is far higher than found in the full grown plant.
<http://www.guardian.co.uk/health/2009/07/24/broccoli-sprouts-show-potential-against-stomach-cancer>

REUTERS Broccoli compound may ameliorate skin disease
The natural compound sulforaphane, which is abundant in broccoli, may have a role in the treatment of squamous cell carcinoma, according to a new study. Squamous cell carcinoma is a genetic condition that causes the skin to become fragile and blister easily from minor injuries or friction.
<http://www.reuters.com/article/id/US-5228820071205>

The Washington Post Broccoli extract could help head off skin cancer
New research suggests that broccoli can prevent the damage from ultraviolet light that causes skin cancer. A series of broccoli sprout extract blocked the potentially cancer-causing damage usually induced by multiple UVB exposures on mouse skin. The study was published on August 19, 2007.
<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/10/12/AR2007102003773.html>

BBC Broccoli may undo diabetes damage
Eating broccoli could reverse the damage caused by diabetes to heart and blood vessels, research suggests. The key is a compound found in broccoli called sulforaphane. It encourages production of enzymes which protect the blood vessels and a reduction in high levels of cholesterol which cause significant cell damage.
http://www.bbc.co.uk/1/health/2007/07/070707_broccoli.shtml

The New York Times Potent chemical to fight cancer seen in broccoli
Broccoli has long been heralded as a superfood, but now it has a new claim to fame: It may be the most powerful natural and synthetic compounds have been identified that stimulate the protective activity of critical enzymes in the cell known to help fight against tumors. Many researchers have been searching for the most powerful natural and synthetic compounds have been identified that stimulate the protective activity of critical enzymes in the cell known to help fight against tumors. Many researchers have been searching for the most powerful natural and synthetic compounds have been identified that stimulate the protective activity of critical enzymes in the cell known to help fight against tumors. Many researchers have been searching for the most powerful natural and synthetic compounds have been identified that stimulate the protective activity of critical enzymes in the cell known to help fight against tumors.
<http://www.nytimes.com/2007/07/15/health/15broccoli.html>

The Washington Post Broccoli Compound May Help COPD Patients
People with chronic obstructive pulmonary disease (COPD) could benefit from an antioxidant compound in broccoli, researchers report. COPD is the fourth-leading cause of death in the United States, affecting more than 16 million people and is often the result of long-term smoking. The COPD researchers reported that the compound, sulforaphane, may have a role in the treatment of squamous cell carcinoma, according to a new study. Squamous cell carcinoma is a genetic condition that causes the skin to become fragile and blister easily from minor injuries or friction.
<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2008/09/12/AR2008091201997.html>

BBC Broccoli may reduce smokers' lung cancer risk
If you're a smoker, eating your vegetables may reduce your risk of developing lung cancer, a new study suggests. American researchers have found that eating cruciferous vegetables led to between a 20 per cent and 55 per cent reduction in lung cancer risk, depending on the type of vegetable, and how long the subjects had been smokers. The research also showed that only the consumption of raw, as opposed to cooked, cruciferous vegetables reduced lung cancer risk.
http://www.bbc.com/1/health/2008/11/081111_broccoli_lung_cancer.shtml

WISCONSIN Protective protein may hold key to neurological diseases
Neurological diseases such as Huntington's disease, Parkinson's, Lou Gehrig's disease (ALS) and Alzheimer's disease appear to share a common feature: a cell that leads to cell death. Net2 is a protein that, when you put it into cells, it brings up all the disease mechanisms simultaneously. Not only do you increase the cell's endogenous antioxidants, but you're also increasing the enzymes that remove toxicities from the cell. The protein also has a global effect — it doesn't just protect that which is made, but also the normal cells in and around the environment.
<http://www.wisc.edu/10564>

BBC Food combining 'fights cancer'
Eating certain foods together, such as chicken and broccoli, could help to fight cancer, a new study suggests. The study, led by researchers at the University of California, Los Angeles, found that combining two food components called sulforaphane and selenium made them up to 15 times more powerful in attacking cancer together than they are alone, they suggested.
http://www.bbc.co.uk/1/health/2007/07/070707_broccoli.shtml

abc NEWS Substance in sprouts cuts inflammation linked to asthma
A compound found in broccoli may help prevent respiratory inflammation linked to diseases such as asthma, allergy rhinitis and chronic obstructive pulmonary disease (COPD), according to a University of California, Los Angeles, study. The compound, sulforaphane, stimulates increased production of antioxidant enzymes in the airway that protect against the large amounts of inhaled irritants that cause asthma and COPD. The study also found that sulforaphane can lead to inflammation.
http://abcnews.com/Health/Health/07070707_broccoli.shtml

CNN Broccoli beats other veggies in health benefits
When the American Journal of Clinical Nutrition published a paper that listed foods most likely to prevent colon cancer, what stood out? Broccoli. Scientists at the Harvard School of Public Health in Boston published an article in the same journal last October and found that broccoli, along with spinach, helped to minimize risk for colorectal cancer. When another team of Harvard scientists looked at how diet might protect against cancer, broccoli's benefits again came to the fore, in research published in the October 6, 1999 issue of the Journal of the American Medical Association. When it comes to basic nutrients, broccoli is a natural kale. Chances for heart, blood pressure, and bone health, broccoli is a natural kale. Chances for heart, blood pressure, and bone health, broccoli is a natural kale. Chances for heart, blood pressure, and bone health, broccoli is a natural kale.
<http://www.cnn.com/2000/FOOD/health/01/13/broccoli.benefits.shtml/index.html>

WIRED Molecular Evidence that Broccoli Fights Prostate Cancer
Scientists Manoj Tishka and Richard Mottola, of the Institute of Food Research in Norwich, England, explained that men who have a gene called GSTM1 exist well to cruciferous vegetables. Instead of picking through the medical records of people who eat broccoli, some others that don't, and then comparing some numbers, the researchers performed sophisticated genetic tests upon a group of volunteers — not before and after a 12-month intervention, and to identify gene expression profiles by comparing Tishka and his co-authors in the discussion section of their paper.
http://www.wired.com/wired/2008/07/molecular_evidence

the guardian Broccoli extract boosts skin's defence against UV rays
Scientists in the U.S. have found that a broccoli extract can help protect the skin against ultraviolet (UV) rays, the primary cause of most skin cancer. The research team, in trials with mice and human volunteers, found that sulforaphane, extracted from broccoli sprouts and applied to the skin, helps protect cells against the oxidative damage and inflammation caused by exposure to UV radiation on two occasions. The human trial involved six volunteers, each exposed to UV radiation on their backs, one treated with the broccoli extract, the other not. Skin redness was used as a measure of cell damage. When the extract was applied daily during the two days before UV exposure, UV-induced redness and swelling was reduced on average by 37 percent, though results varied from eight to 78 percent.
<http://www.guardian.co.uk/health/2007/10/25/broccoli.html>

Niðurstöður rannsókna um hollustuáhrif brokkolí hafa verið birtar í fjölmiðlum um allan heim. Á netinu er einnig að finna fjölmargar greinar um ofureiginleika brokkolí og hið sérvirka ensím sem brokkolí inniheldur – sulforaphane.

Brokkolítöflurnar - Cognicore® Daily

Í Cognicore er áhrifaríkustu efnum úr brokkolí safnað saman eina í töflu. Það inniheldur sulforaphane úr lífrænt ræktuðum brokkolí spírurum að viðbættu túrmeric og selenium.

Hefðbundið brokkolí sem keypt er í búð og eldað heima hefur yfirleitt tapað allt að 90% af sulforaphane í innihaldi sínu. Til að ná fram brokkolíáhrifunum á varnarkerfi líkamans er því nauðsynlegt að borða mikið magn, nokkur kíló af lífrænt ræktuðu brokkolí á dag.

Daglegur skammtur af Cognicore Daily tryggir þessa stórkostlegu virkni sem sulforaphane úr brokkolí hefur á varnarkerfið.

Einföld leið til að njóta þess áhrifaríkasta úr brokkolí!



Fæst í apótekum, heilsubúðum, Fjarðarkaup, Hagkaup og Melabúðinni brokkoli.is

RAKEL HRÖNN

Fyrstu sex: 170896
 Í morgunmat borðaði ég:
 Cheerios.
 Uppáhalds grænmeti:
 Klárlega paprika.

**Stefnir á rennismíðina**

Samkvæmt Rakel Hrönn Sveinsdóttur, 18 ára nemandi við Iðnskólann í Hafnarfirði kom hún lítið nálægt þeirri ákvörðun um að taka þátt í Íslandsmóttinu. „Það var aðallega kennarinn minn sem stakk upp á því að ég tæki þátt og skráði mig til leiks,“ segir Rakel blaðamanni Monitor. Rakel Hrönn stundar nám við grunndeild málmíðnar og stefnir hún svo að því að sérhæfa sig í rennismíði. Um helgina mun Rakel Hrönn keppa í málmíðu, en málmíðan er skylduáfangi í náminu hennar. Rakel finnst málmíðan mjög skemmtileg og starfaði hún við málmíðu nokkur sumur í röð áður en hún hóf nám við skólann. Aðspurð um hvernig best sé að undirbúa sig fyrir svona keppni segist hún ekki vera alveg viss en þar sem Rakel er að eigin mati dugleg, stundvís, þrjósök og metnaðarfull ætti mótið ekki að vefjast fyrir henni.

Framhaldsskólanemar keppa í Kórnum

Í dag hefst Íslandsmót iðn- og verkgreina í Kórnum í Kópavogi og stendur það yfir í þrjá daga. Keppendur takast á við krefjandi og raunveruleg verkefni þar sem reynt verður á hæfni, skipulagshæfileika og fagmennsku. **Monitor** ræddi við þrjá keppendur á móttinu.

Finnst gaman að skapa

Álfur Birkir Bjarnason er títugur MR-ingur sem hyggst keppa í leikjaforritun um helgina. Álfur er búinn að vera í valáfanga í tölvunarfræði núna í vetur þar sem hann lærði að skrifa nokkra tölvuleiki og leiddi það til þess að kennarinn hans skráði Álf í keppnina. Samkvæmt Álf kom hann alveg af fjöllum en ákvað þó að slá til. Álf finnst gaman að skapa hluti og brjóta heilann og finnst honum það koma skemmtilega saman í leikjaforritun, en Álfur prófaði leikjaforritun fyrst í haust. „Þegar leikir eru annars vegar er ekki nóg að fá hugmynd, heldur þarf maður líka að geta fengið leikinn til að virka og það er ekki síður mikilvægt að viðmótið sé þægilegt. Þannig tvinnast saman ýmsir hlutir sem gera verkefnið meira krefjandi fyrir hugann og það er eitthvað sem ég kann að meta,“ segir Álfur blaðamanni. Álfur segist vera frekar jákvæð og ævintýragjörn manneskja sem hefur undanfarnir ár átt í hatursfullu ástarsambandi við rúmið sitt. „Klukkan mín neitar mér enn um þessar fjórar klukkustundir sem ég hef óskað eftir að bættist á hvern sólarhring, helst í kringum sjöleytið,“ segir Álfur. Þegar Álfur er beðinn um að segja frá hvernig hann hefur undirbúið sig fyrir keppnina segir hann að það það mikilvægasta sé að halda huganum skýrum og gleyma ekki því sem manni finnst ómerkilegt í fyrstu því það eru oft litlu hlutirnir sem gera útslagið. „Einnig held ég að það sé mikilvægt að prófa og gera villur, fá þetta allt alveg fram í fingurgómanna til að geta kallað á það hratt og örugglega þegar þar að kemur. Æfingin skapar jú meistaran,“ segir Álfur að lokum.

**HERDÍS HELGA**

Fyrstu sex: 020393
 Í morgunmat borðaði ég:
 Cheerios.
 Uppáhalds grænmeti:
 Tómatúr.

ÁLFUR BIRKIR

Fyrstu sex: 160893
 Í morgunmat borðaði ég:
 Mjólkin var búin þannig að ég fékk mér þurr Cheerios og vatnsglas.
 Uppáhalds grænmeti:
 Sætar kartöflur. Það er eitthvað við þær sem gerir mér ekki kleift að hemja mig. Ég vona bara að einhverjir vísindamenn komist ekki að þeirri niðurstöðu að þær séu krabbameinsvaldandi eins og gerist með allt annað sem er gott á bragðið.

**Keppnin frábært tækifæri**

Herdís Helga Helgadóttir er 21 árs gamall nemandi í grafískri miðlun en hún mun keppa í þeirri grein á móttinu. Ef hún er beðin um að lýsa sjálfri sér segist hún vera kreatívskur orkubolti, húmoristi, tilfinningavera og tískudrottning. Herdís segir að hún hafi skráð sig í Íslandsmótið því það sé frábært tækifæri fyrir hana til að sjá hvað hún virkilega kann. Herdís byrjaði í sérnámi í grafískri miðlun í Tækniskólanum í haust og segist hafa lært heilmikið, enda séu svo frábærir kennarar í deildinni. Til þess að undirbúa sig fyrir keppnina fékk Herdís Helga að sjá verkefni sem hafa áður keppt á Íslandsmóttinu og segir hún að það hafi hjálpað til með hverju ætlast sé af henni.

LEIKSTJÓRI ÁRSINS - JVV/FRÉTTABLAÐIÐ EIN AF BESTU SÝNINGUM ÁRSINS - SGV/MORGUNBLAÐIÐ

LAB LOKI KYNNIR

STÓRU BÖRNIN

...EITRAÐUR KOKKTEILL SEM VAR OFT BRJÁLÆDISLEGA
FYNDINN EN UM LEIÐ ÓHUGNANLEGUR Í FÁRÁNLEIKA SÍNUM...
HA/DV

...RÚNAR GUÐBRANDSSON HEFUR LÖNGU SÝNT OG SANNAÐ
AÐ HANN ER EINN AF BESTU LEIKSTJÓRUM OKKAR...
JVV/FRÉTTABLAÐIÐ

...ÁHRIFAMIKIÐ VERK SEM BÆÐI ÖGRAR OG SKEMMTIR –
DÆMI UM PÁ GRÓSKU SEM ER AÐ FINNA Í FRJÁLSU SENUNNI...
SB/REYKVÉLIN.IS

...ÞAÐ ER SÉRLEGA GAMAN AÐ FÁ PETTA FRUMLEGA, FYNDNA
OG INNIHALDSRIKA VERK FRÁ LAB-LOKA...
SGV/MORGUNBLAÐIÐ

...FRAMMISTAÐA PEIRRA FJÖGURRA ER EINN BESTI HÓPLEIKUR,
ENSEMBLELEIKUR, SEM HÉR HEFUR SÉST LANGA LENGI...
JVV/FRÉTTABLAÐIÐ

SÝNT Í TJARNARBÍÓ - 10. & 11. JANÚAR
ATH! SÍÐUSTU SÝNINGAR
SÝNINGAR HEFJAST KL. 20:00 | MIÐASALA Á
WWW.TJARNARBIO.IS OG WWW.MIDI.IS

★★★★ JVV/FRÉTTABLAÐIÐ
★★★★ SGV/MORGUNBLAÐIÐ



HÖFUNDUR : LILJA SIGURÐARDÓTTIR | LEIKSTJÓRI : RÚNAR GUÐBRANDSSON
LEIKARAR : LILJA GUÐRÚN ÞORVALDSDÓTTIR, ÁRNI PÉTUR GUÐJÓNSSON, BIRNA HAFSTEIN & STEFÁN HALLUR STEFÁNSSON





FYRRI VERKFÖLL

20. september árið 2004 hófst verkfall í öllum grunnskólum landsins. Fóru þá 4500 kennarar í verkfall og urðu þá rúmlega 43 þúsund börn að sitja heima. Verkfallið stóð yfir í rúmar sjö vikur eða þar til það var bannað með bráðabirgðalögum þann 13. nóvember.

5. nóvember árið 2000 hófst verkfall framhaldsskólakennara. Verkfallið stóð yfir í átta vikur og þurftu þá sumir framhaldsskólánemar að taka jólaþróf í janúar.

17. febrúar árið 1995 hófst allsherjar verkfall grunnskólakennara og framhaldsskólakennara. Fóru þá 4800 kennarar í verkfall í fimm vikur og hafði það áhrif á nærri 60 þúsund nemendur.

Mikilvægt að halda sínu striki

Ágúst Ásgeirsson stærfræðikennari í MS ræddi við Monitor um hvað krakkar ættu að gera í verkfalli: „Besta ráðið er að reyna að gera allt sem maður getur í því námsefni sem maður hefur undir höndum og þá með því til dæmis að lesa bækur og leysa þau verkefni sem hægt er. Það er einnig mikilvægt að halda sínu striki, búa til dagskrá þar sem maður vaknar á morgnana, hreyfir sig og notar daginn. Maður þarf ekki endilega að vera að gera eitthvað uppbyggilegt á hverjum degi en þó fyrst og fremst nýta daginn. Þetta snýst aðallega um að taka ekki upp það versta í eigin fari og næra lestina í sjálfum sér.“



HVAÐ ER MÁLIÐ MEI

Allt lítur nú út fyrir að verkfall framhaldsskólakennara hefjist í næstu viku. Kennarar hafa átt í kjaraviðræðum við ríkið undanfarnar vikur og fara þeir fram á um **17% launahækkun**. Kennararnir segja að það sé sú hækkun sem þurfi að verða þannig að laun þeirra verði sambærileg við laun svipaðra stétta hjá ríkinu. Tilboð ríkisins hljóðar upp á **2,8% hækkun** og því tilboði hafa kennarar vísað á bug. Verkfall myndi óneitanlega hafa mikil áhrif á daglegt líf framhaldsskólánema og gæti jafnvel haft áhrif á námsframvindu þeirra. **Monitor** kíkta í nokkra framhaldsskóla og ræddi bæði við nemendur og kennara um málið.

IÐNSKÓLINN Í HAFNARFIRÐI



Einkunnirnar skipta máli

Þær Ásta Sóley Gísladóttir og Aníta Ylfa Jónsdóttir eru báðar á öðru ári í Iðnskólanum í Hafnarfirði, Ásta Sóley á almennri grunndeild, en Aníta Ylfa á grunndeild bílaíðnar. Þeir hafa hvorugar kynnt sér verkfallið en vita þó að það snýst um að kennararnir vilji hærra laun. Þær líta báðar svo á að verkfallið gæti haft neikvæð áhrif á námið þeirra, „Ég er sérstaklega stressuð,“ segir Ásta Sóley, „Ég er að fara út sem skiptinemi í haust og allar einkunnir fara út þannig þetta gæti allt haft mikil áhrif.“ Til þess að halda sér við í náminu verði verkfall ætla þær að hjálpast að við að læra heima og jafnvel skoða að fara í einkakennslu í ákveðnum námsgreinum.

FJÖLBRAUTARSKÓLINN VIÐ ÁRMÚLA



Myndir/Þórður

Standa með kennurum

„Við vitum að kosningarnar eru búnar og að kennarnir vilja verkfall en viðræðurnar standa yfir til 16. Mars“ segir María Christina sem er á öðru ári í Fjölbrautarskólanum við Ármúla aðspurð hvað nemendur FÁ vita um verkfallið. „Þetta myndi kannski ekki hafa mikil áhrif á nýnemana en frekar þá krakka sem eru komnir á gott ról í skólanum og búnir að vera hérna í einhvernum tíma. Þetta er sérstaklega erfitt fyrir útskriftanemana sem útskrifast núna í vor. Þeim á kannski eftir að seinka um heila önn sem yrði mjög leiðinlegt. Þau eru líka búin að vera á fullu að safna sér fyrir útskriftarferð og dimmiteringu og það væri rosalega leiðinlegt ef það yrði ekkert úr því útaf verkfalli.“ bætir María við. Þegar blaðamaður spyr hvað þeim finnst almennt um verkfallið segir María að henni finnst það mjög leiðinlegt en að hún standi með kennurunum og taka samnemendur hennar, Guðmundur Ágúst Heiðarsson og Kári Tímsson, sem báðir eru á fyrsta ári, í sama streng. Þau eru lítið búin að ákveða hvað þau ætli sér að gera í verkfallinu en þeir Guðmundur Ágúst og Kári segjast að þeir muni líklegast dunda sér við að búa til stuttmyndir á meðan María býst við því að vinna í verkfallinu.



Best að fara eftir námsáætlun

Monitor fékk sögukennarann Lóa sem kennir í MS til þess að segja okkur hvernig nemendur eiga að bregðast við verði verkfall. „Nemendur eiga að hafa sínar námsáætlanir og þær eiga að halda. Það verða engin sérúrræði, því annars væri marklaust að hafa verkfall,“ segir Lóa. Einnig hvetur hún nemendur til þess að halda sínu striki, lesa bækur og vinna verkefni.

ÞUÐ ÞETTA VERKFAILL?



MENNTASKÓLINN VIÐ SUND

Vilja ekki verkfall

Gabríel og Hörður eru báðir á öðru ári í Menntaskólanum við Sund. Þeir hafa lítið kynnt sér verkfallið en eru sammála um það að þeir vili alls ekki að úr því verði. „Verkfallið gæti komið í veg fyrir það að við náum að fara yfir allt efni annarinnar.“ Segir Gabríel við blaðamann Monitor. Þeir hafa lítið hugsað hvað þeir ætli að gera verði úr verkfallinu en þeir myndu þó reyna að fara eftir námsáætlun og læra sjálfir heima.

Stefna á að hittast og læra saman

Þær Íris Lilja og Hildur Karen eru báðar nemendur á fyrsta ári við Menntaskólann við Sund. Þeim finnst báðum mikilvægt að hækka laun kennara en þeim finnst ekki ólíklegt að verkfall myndi hafa áhrif á námsframvindu sína þessa önnina. Íris Lilja þekkir kjarabaráttu framhaldsskólakennara af fyrstu hendi en mamma hennar starfar sem slíkur. „Mamma hefur í rauninni ekki efni á því að borga allt sem hún þarf að borga. Allur peningurinn hennar fer strax í byrjun mánaðarins og mér finnst að það þurfi að breyta því.“ Þær viðurkenna þó að það væri kannski ekkert leiðinlegt að fá smá frí en þær stefna þó að því að vera duglegar að læra í verkfallinu ef af því verður. „Skólinn yrði áfram opin, náttúrulega með engum kennurum, en við gætum þá komið hingað og kennt hvort öðru,“ segir Hildur Karen að lokum.



MENNTASKÓLINN VIÐ SUND

Do you prefer "fashion victim" or "ensemble challenged"?
Cher - Clueless

KVIKMYND

Eiturlyf eða lífgjöf?

Dallas Buyers Club er sannsöguleg mynd sem fylgir eftir lífi Ron Woodroof eftir að hann greinist jákvæður fyrir HIV veirunni. Ron er óreglumaður og glaumgosi með hommafóbíu á háu stigi. Þegar hann greinist með HIV og honum tjáð að hann eigi 30 daga eftir ólífaða umturnast líf hans gjörsamlega. Myndin gerist í Texas um miðjan 9. áratuginn þar sem samkynhneigð er illa liðinn og AIDS er dauðadómur. Ron grípur til örþrifaráða til að verða sér út um lyf sem ekki eru enn kominn markað. Þegar þessi lyf gera honum ekkert gott tekur hann til þess ráðs að fara til Mexíkó og fær þar lyf sem ekki eru samþykkt í USA. Hann smyglar þessum lyfjum til Bandaríkjanna og selur þau á svörtum markaði. Upphaflega er þetta gert í gróðaskyni og til að bjarga eigin skinni, en á endanum er Ron orðinn helsti baráttumaður AIDS sjúklunga og gerir allt sem í sínu valdi stendur til að hjálpa fólki sem hann fyrirleit áður.



Leikstjóri myndarinnar er hin óþekkti Jean-Marc Vallée og fékk hún strax mikið lof gagnrýnenda. Dallas Buyers Club er svokölluð low budget film en fjármagn myndarinnar nam einungis 5 milljón dollara. Myndin hlaut 6 tilnefningar til Óskarsverðlaunanna sem afhent voru síðstliðin sunnudag, þar á meðal sem besta myndin, besti leikari í aðalhlutverki og besti leikari í aukahlutverki. Matthew McConaughey fer með hlutverk Ron Woodroof og er gjörsamlega magnaður í hlutverki sínu og kom engum á óvart að hann skildi hreppa óskarinn fyrir frammistöðu sína. Hann er heldur betur að sanna að hann er svo miklu meira en bara heilalaus pretty boy. Jared Leto var einnig magnaður sem klæðskyptingurinn Rayon og það kom eiginlega enginn annar til greina sem sigurvegari í flokki aukaleikara eftir frammistöðu Leto í þessari mynd. Jennifer Garner fór síðan með kvenhlutverkið í myndinni og stóð sig ágætlega en var alltaf í skugga McConaughey og Leto.



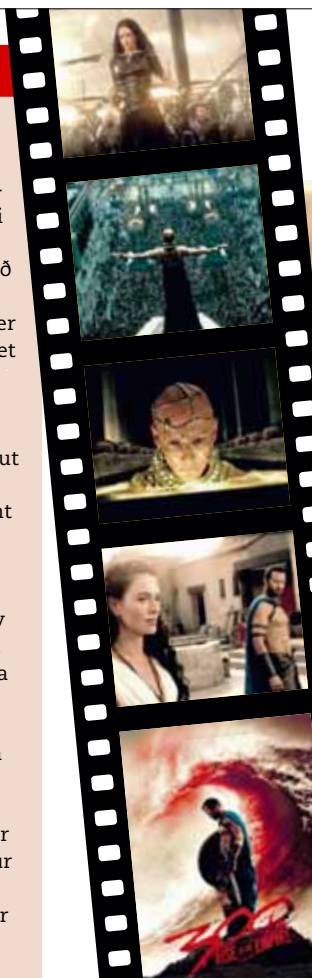
Dallas Buyers Club er virkilega góð mynd sem enginn ætti að láta framhjá sér fara. Virkilega áhrifamikil og flott mynd sem á allt það lof sem hún hefur fengið skilið. Frammistaða leikaranna tveggja færir hana síðan uppá hærra plan og gerir hana að frábærri kvikmynd.



DALLAS BUYERS CLUB

ÍVAR ORRI

MMMMM



FRUMSÝNING HELGARINNAR

300: Rise of an Empire

300: Rise of an Empire er sjálfstætt framhald myndarinnar 300 sem Zack Snyder gerði árið 2006, en hún naut mikilla vinsælda í kvikmyndahúsum um allan heim. Leonidas konungur, er fallinn og persneski herinn, sem leiddur er af konungi Persa, hálfguðinum Xerxes, nálgast nú Aþenu., en hann hefur heitið því að leggja borgina í rúst. Her hans er gríðarlega öflugur, en hann telur hátt í milljón hermenn sem hver fyrir sig er tilbúinn að

fórna lífinu fyrir konung sinn og berjast uns yfir lýkur. Sá sem fær það hlutverk að leiða varnarbaráttuna nú þegar Leonidas er ekki lengur til staðar er hinn hugrakki Themistocles og hans biður verkefni sem við fyrstu sýn virðist vonlaust að leysa enda er máttur Xerxes svo mikill að hann er talinn algjörlega ósigrandi. En það sem upp á vantar í styrk Grikkja bætir Themistocles upp með kænsku og brögðum sem jafnvel Xerxes getur ekki séð fyrir.

Aðalhlutverk: Sullivan Stapleton, Rodrigo Santoro, Eva Green, Lena Headey, Jack O'Connell, David Wenham og Andrew Tiernan
Leikstjórn: Noam Murro
Bió: Sambíóinn Álfabakka, Krnglunni, Egilshöll, Keflavík og Akureyri, Ísafjarðarbió, Selfosbió, Króksbió og Blóhöllin, Akranesi
Aldurstakmark: 16 ára

VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladid

THE KOGAN ACADEMY OF DRAMATIC ARTS

Acting auditions in Reykjavik
5 Apríl 2014

For more information visit www.scienceofacting.com
or email Dennis at info@scienceofacting.com

TÖLVULEIKUR

The Stick of Truth

MMMMM

Tegund: Ávintýra- og hlutverkaleikur

Útgefandi: UbiSoft

Pegi: 18+

Dómar:
7 af 10 – Gamespot
9 af 10 – IGN.com
8 af 10 – Eurogamer.net

Fyndinn og flottur

Allt frá fyrsta South Park þætti sem kom út árið 1997 hefur heimurinn hlegið, enda gott tilefni til. Þættirnir hafa verið hlaðnir af húmor og er höfundum þáttanna ekkert heilagt. Nýjasti South Park tölvuleikurinn, The Stick of Truth, skartar sama húmor enda er hann skrifaður af Trey Parker og Matt Stone. Hér er á ferðinni hlutverka- og ævintýraleikur þar sem leikmenn geta búið til sína eigin South Park persónu. Síðan er makmiðið að bjarga bænum gegn illum öflum sem ætla sér að taka yfir heiminn.

Eftir að hafa búið til sína eigin persónu þurfa leikmenn að vaða um South Park, tala þar við allar helstu persónur og leysa hin ýmsu verkefni. Það er hreint ótrúlegt hversu vel tekst til hér, en allt útlit leiksins er í takt við þættina og líður manni eins og maður sé inni einum risastórum South Park þætti þar sem maður fær að hafa áhrif á atburðarrásina. Einnig er öll tónlist og talsetning í takt við þættina. Í leiknum er bardagakerfi sem virkar mjög vel og minnir það mikið á klassíska hlutverkaleiki. Vopnin, galdrar og hlutir sem leikmenn nota í bardögnum eru mjög sérstakir og í takt við hinn sjúka South Park húmor. Þetta skilar sér oft í mjög fyndnum aðstæðum og líflegum bardögum.

Leikurinn er hátt í 15 tímar í spilun og er fyllilega þess virði, en í honum eru meira en 100 persónur, en maður fær einfaldlega ekki nóg. Þegar leikuirnn kláraðist, þá langaði manni strax í meira.

Ég er ótrúlega ánægður með að það heppnaðist svona vel til með leikinn, en hann er búinn að vera hálfgerð vandræðabarn síðustu ár og farið á milli útgefenda. En South Park The Stick of Truth er leikur sem aðdáendur South Park hreinlega mega ekki missa af, þannig er það nú bara. Ef Steindi Jr. væri tölvuleikur, þá væri hann þessi, enda fyndinn og flottur.

ÓLAFUR ÞÓR JÓELSSON

Komdu í

VEGGSPORT

OG PRÓFAÐU:

SPINNING

BJÖLLUR

SKVASS

CROSS TRAIN EX

GOLFHERMIR



Persónuleg þjónusta og vinalegt umhverfi

- Fjórir flottir skvassalir
- Ketilbjöllutímar
- Cross train Extreme XTX
- Sex spinningtímar á viku
- Einn besti golf hermir landsins.
- Góður og fullbúinn tækjasalur með Cybex og
- Technogym lyftinga- og upphitunartækjum.
- Körfuboltasalur.
- Gufubað í búningsklefum.
- Einkabjálfarar.

Opnir tímar:

Ketilbjöllur
Þriðjud. og fimmtud. kl 12:00

Cross train Extreme XTX
Mánud. þriðjud. og fimmtud. kl. 17.15
Laugardagar kl.10.00

Spinning
mánudaga, miðvikudaga og
föstudaga kl. 12:00 og 17:15

Átt þú ekki örugglega kort í

VEGGSPORT
Skvass & Heilsurækt

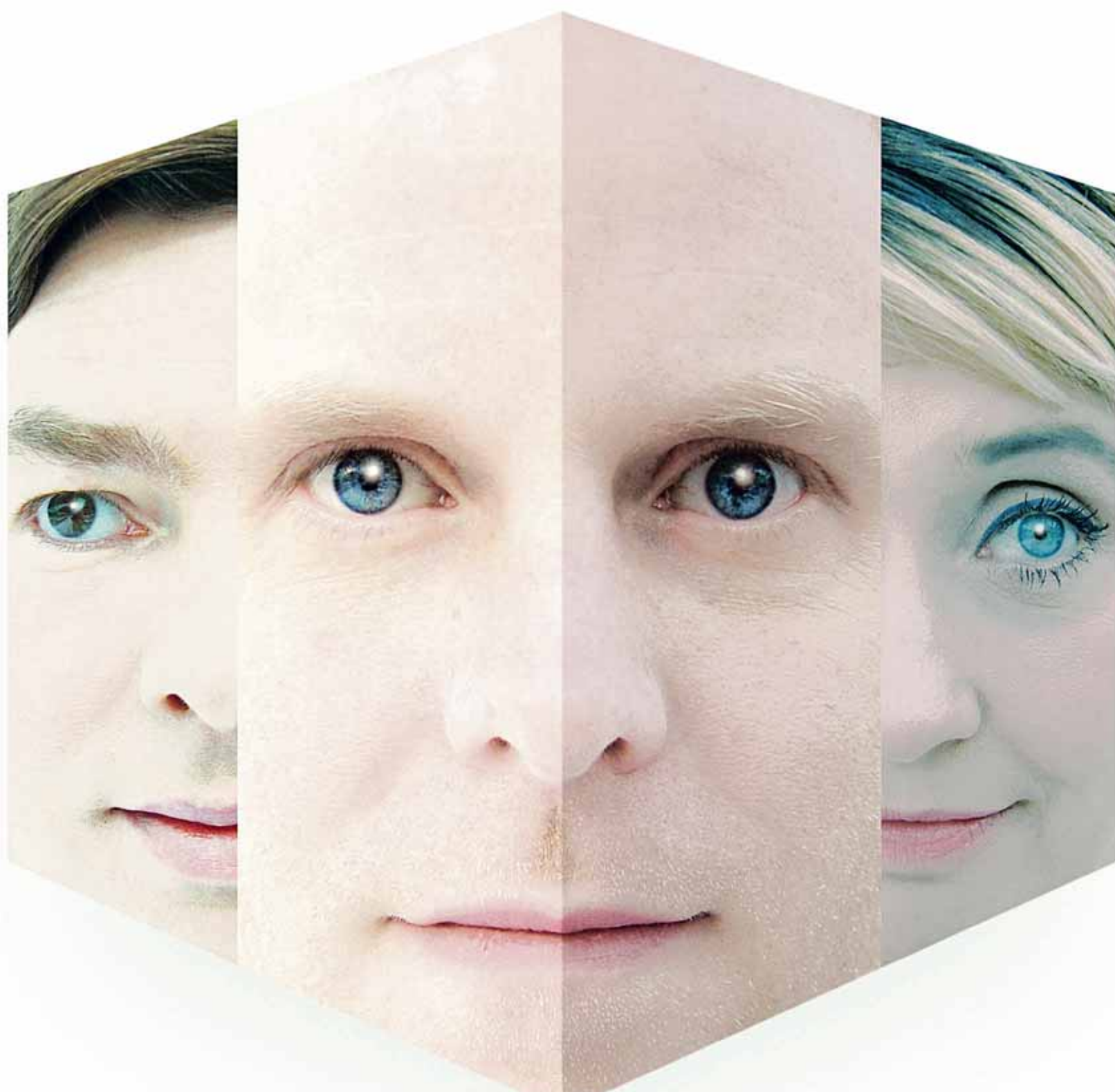
Stórhöfða 17 | Sími 577 5555 | veggsport.is



leikhusid.is

LÚKAS

EFTIR GUÐMUND STEINSSON Í UPPSETNINGU ALDREI ÓSTELANDI



Sýningar í



TJARNARBÍÓ

Sun 9/3 kl. 20:00 Aukasýning | Sun 16/3 kl. 20:00
SÍÐUSTU SÝNINGAR

Tjarnargötu 12 | sími 527 2100 | tjarnarbio.is