



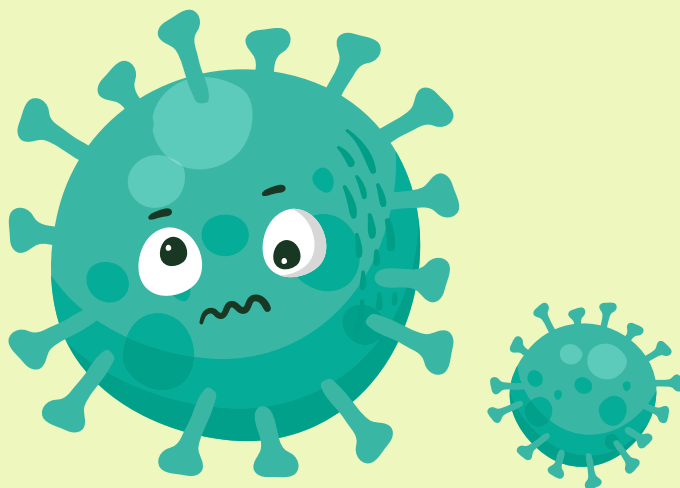
FROSTI

BREKKUSKÓLI 10. bekkur - 2020-2021



EFNISYFIRLIT

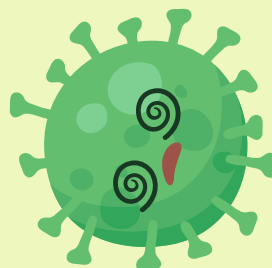
Bólusetning gegn Covid-19	4
Uppskrift - Danskar eplaskífur sem voru borðaðar hér í denn	6
Brandarar barnanna í Brekkuskóla	8
Eru unglingar latir nú á tímum?	12
Framtíð íslenskrar tungu	14
Uppskrift - Gómsætir Dumplings með svínakjöts fyllingu	16
Grunnskólanám í fjarnámi	18
Hugsaðu vel um húðina þína	19
Hvaða mynd ættir þú að horfa á?	20
Uppskrift - Heimsins bestu tebollur	22
Ljóð - Myrkur	23
Marokko	24
Sérfræðingar græða á hversdagslegum fjárfestum	26
Pabba Brandarar	28
Dad Jokes	29
Ljóð	30
Trúarjátning unglings á tímum Covid	31
Skiptir máli að hreyfa sig?	32
Má ekki sjást	34
Það sem þú vilt vita um kennarana þína...erða ekki	36
Uppskrift - Kit Kat Kaka	38
Stjörnuspáin	40
Viðtal við Rut Arnfjörð Jónsdóttur og Ólaf Gústafsson afreksfólk í handbolta	42
Topp 10 listinn yfir fólk sem ekki er hægt að treysta	45
Bannaðar bækur	46
Viðtöl við tónlistarmenn	48



BÓLUSETNING GEGN COVID-19

Covid-19 eða kórónuveiran að öðru nafni er heimsfaraldur sem byrjaði í Kína í desember, 2019. Í dag er hann um allan heim nánast tveimur árum seinna. Kórónuveirunni er hægt að líkja við öflugt kvef, menn missa bragð og lyktarskyn, fá hita, nefrennsli o.fl.

2,9 milljónir manna í heiminum hafa látist vegna kórónuveirunnar og því er þessi sjúkdómur verulega hættulegur og þarf að koma í veg fyrir fleiri dauðsföll sem fyrst og vernda fólk frá sjúkdómnum. Í dag er búið að finna upp bóluefni gegn veirunni sem verndar fólk frá sjúkdómnum og eru bólusetningar í gangi um allan heim og smátt og smátt fer flest fólk á Íslandi, jafnvel heiminum, að vera bólusett með von um að allt geti orðið aftur eðlilegt.

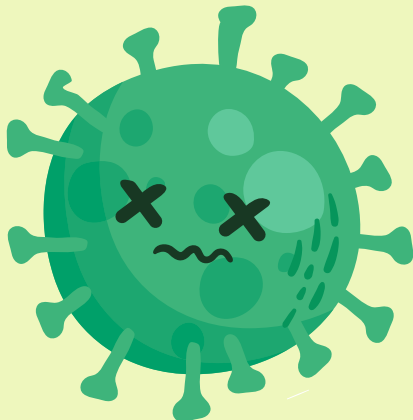


Bóluefnið er eins og flest öll bóluefni. Þau ræsa ónæmiskerfið og búa til mótefni þannig að seinna geti líkaminn varist því að veikjast með því að þekkja sýklana sem sá sjúkdómur hefur. Þá á hann til mótefni á lager og verður þannig ekki veikur. Við bólusetningu er eldra fólk, 70 ára og eldri í forgangshóp og einnig starfsfólk heilbrigðisstofnana sem sinnir eða kemur að covid sjúklingum. Röðin á bólusetningum fer eftir í hve mikilli hættu þú ert ef þú smitast af kórónuveirunni. Fyrst er eldra fólk, svo hjartaveikt fólk og koll af kolli, enginn undir sextugu hefur dáið af veirunni á Íslandi og er því eldra fólk sett í forgang.

Búið er að skipuleggja röðina á bólusetningum vandlega og er meirihluti þjóðarinnar sáttur með þessa uppsetningu. Eldra fólk er meira veikburða heldur en ungmenni og ónæmiskerfið verra. Því er veiran hættulegri fyrir eldra fólk og það sett í forgang. Bólusetningin hefur gengið smurt með þessari uppsetningu og verður því þá ekki breytt enn sem komið er. Eins og með flest er alltaf einhver hópur fólks ósammála en hann er í minnihluta í þessu viðfangsefni.

Landsmenn verða mjög fegnir þegar búið verður að bólusetja alla og allt farið að ganga sinn vanagang. Fólk getur farið að standa hlið við hlið en ekki með tveggja metra millibili, við getum tekið niður andlitsgrímur, þurfum ekki að passa fjöldann, getum verið eins mörg og við viljum á sama stað. Foreldrar geta fermt börnin sín og haldið stóra veislu með fjölskyldu og vinum. Öll íþróttalið geta starfað aftur, fólk getur hætt að vinna heiman frá og allar útihátíðir verða á sínum stað og ég gæti haldið endalaust áfram. En þangað til, verða allir að vera duglegir að spritta og þvo hendur, halda tveggja metra millibili og vera með grímu.

Heiðís Líf Jóhannsdóttir



**Danskar
eplaskífur
sem voru
borðaðar
hér í denn.**





UPPSKRIFT

1 grænt epli, skorið í litla bita
kanilsykur
250 gr hveiti
fínrifinn borkur af einni sítrónu (passið að borkurinn sé fínrifinn)
1 msk sykur
1 tsk lyftiduft
1/2 tsk matarsódi
1/4 tsk salt
3 egg
400 ml súrmjólk
50 gr bráðið smjör til steikingar

Aðferð

Látið eplabítana í skál með kanilsykri. Blandið vel saman og takið til hliðar.

Hrærið öllum hinum hráefnunum, nema smjörunu, saman í skál. Hér er gott að leyfa deiginu standa aðeins þannig að sítrónan nái að skila sínu ferska bragði.

Hitið pönnuna á meðalhita og penslið smjöri í holurnar.

Hellið deigi í um það bil 3/4 hluta af holunni. Stingið eplabita í miðjuna.

Þegar það er komin skorpa að neðan er þeim snúið við með grillpinna eða gaffli. Gert nokkrum sinnum þar til skorpan er stökk og gullin og eplaskífan örugglega elduð í gegn.

Látið feiti reglulega í holurnar á milli umganga þannig að eplaskífurnar festist ekki við pönnuna.

Setið eplaskífurnar á fat eða í skál. Og stráðið flórsykri yfir þær með sigti og dáist að því hversu fallegar og gírnilega þær verða.

Berið fram með góðri sultu og jafnvel jólaglöggi..já svei mér þá væri það ekki hyggeligt?

Heiðís Líf Jóhannsdóttir

Brandarar barnanna í Brekkskóla



1. bekkur

Einu sinni var kall að labba niður Laugavegin... hann rann á bananahýði og prumpaði í buxurnar.

2. bekkur

Það var einu sinni grís sem datt ofan í lakk og þá varð hann lakkgrís.

3. bekkur

Einu sinni var fíll og úlfaldi að tala saman. Þá spyr fíllinn: Af hverju ertu með rass á bakinu? Þá segir úlfaldinn: Segir einn með typpi í andlitinu.

4. bekkur

Einu sinni voru mús og fíll í bíó og fíll sest fyrir framan músina. Músin biður fílinn að færa sig en hann vill það ekki. Þá sest músin fyrir framan fílinn og segir: Nú veistu hvernig mér líður.

5. bekkur

Af hverju var maðurinn í bananaverksmiðjunni rekinn?
Nú? Því hann henti öllum beygluðu bönununum.

Hvernig nærðu fíl upp í tré ?
Hvernig? Þú sáir tréfræjum og lætur hann bíða nokkuð lengi.

6. BEKKUR

Einu sinni var rosalega ljótur maður. Einn daginn fór hann í vinnuna og yfirmaðurinn hans segir að hann væri alltof ljótur og ætti að fá sér nýtt höfuð og þá fór hann til guðs og sagði: *Guð má ég fá nýjan haus?* Þá sagði guð: *Ég á ekki nýjan haus, ég á bara svínahaus.* Það er betra en ekkert sagði maðurinn. Stuttu seinna fór maðurinn heim til konunnar sinnar og hún sagði: *Nei elskan, fórstu í klippingu?*

7. BEKKUR

Einu sinni voru páfagaukur og kona sem voru að fara að halda veislu. Páfagaukurinn skeit ofan í kökuna, konan gerði aðra köku og hann skeit líka í hana. Þá sagði konan: Ef þú skítur aftur ofan í kökuna þá raka ég þig. Páfagaukurinn skeit í kökuna og konan rakaði hann. Svo kom að veislunni og það var sköllóttur maður sem kemur inn. Þá segir páfagaukurinn: *Skeist þú líka í kökuna?*

8. BEKKUR

Eitt sinn sem oft var Einstein á röltinu niður Laugavegin. Á leið sinni tók hann tal af manni. „Sæll,” sagði Einstein „hvaða greindarvísitölu ert þú með?” „180” svaraði maðurinn. „Fínt, þá skulum við tala um stjarnvísindi” og það gerðu þeir.

Eftir langt og áhugavert spjall ákvað Einstein að halda áfram ferð sinni. Þá fer hann að spjalla við konu. „Sæl”, sagði Einstein „hvaða greindarvísitölu ert þú með?” „Ég er með 120”, svaraði konan. „Það er fínt, þá getum við spjallað um stjórnmál” og það gerðu þau.

Eftir líflegar stjórnmálaumræður hélt Einstein áfram göngu sinni. Þegar hann var að verða kominn niður allan Laugavegin ákvað hann að spjalla við einn í viðbót svo hann heilsaði næsta manni: „Sæll”. „Hæ,” sagði maðurinn. „Hver er þín greindarvísitala?” „43” „Jæja,” sagði Einstein og brosti, „Hvað er að fréttu í boltanum?”

9. BEKKUR

Einu sinni voru ljóshærð, brúnhærð og rauðhærðar stelpur. Þær voru á mörkunum að komast upp í himnaríki. Það birtist engill og segir við þær: Það eru 99 stigaprep til himna og á hverju einasta stigaprepi er brandari sem þið megið ekki hlæja að. Stelpurnar játa því og labba af stað.

Allt gengur vel á 1. og 2. þrepinu þar til á 3. þrepinu þá fer sú brúnhærða að hlæja og hún dettur niður til helvítis. Síðan labba hinar stelpurnar áfram og á þrepi 44 þá dettur rauðhærða en aftur á móti gengur ljóshærðu stelpunni ótrúlega vel þar til á þrepi 99 þá fer hún að skellihlæja. Þá segir engilinn: Af hverju ertu að hlæja núna þú átt svo lítið eftir? Hún svarar og segir: Ég var að fatta 1. þrep núna.

10. BEKKUR

„Kæri pabbi

Það hryggir mig að skrifa þér þetta bréf. Ég hef ákveðið að hlaupast á brott með nýju kærustunni minni. Við vildum forðast rifrildi við þig og mömmu. Stella er ástríða mín. Hún er mjög indæl en ég veit að þið munuð ekki samþykkja hana. Hún er með húðflúr og göt, gengur um í þröngum mótorhjólagalla og er dálítið mikið eldri en ég. En þetta snýst ekki bara um ástríðu pabbi.

Hún er ólétt. Stella fullvissar mig um að við munum vera mjög hamingjusöm. Hún á hjólhýsi úti í óbyggðum með kyndingu fyrir veturinn. Okkur dreymir um að eignast fjölda barna.

Stella hefur opnað augu mín fyrir þeirri staðreynd að maríjúana er ekki skaðlegt. Við munum rækta það sjálf og deila því með fólki í kringum okkur og fá í staðinn kókaín og e-pillur. Á sama tíma vonum við að lækna finni fljótt lækningu við HIV svo Stella eigi batavon. Hún á það svo sannarlega skilið!

Engar áhyggjur pabbi. Ég er 15 ára og kann að sjá um mig sjálfur. Við munum örugglega heimsækja ykkur einn daginn og kynna ykkur fyrir barnabörnunum. Ástarkveðjur, Jökull.

P.S.

Sko pabbi. Ekkert af þessu er satt. Ég er heima hjá Jóa. Ég vildi bara minna þig á að það er til margt verra í lífinu en einkunnablaðið sem er á eldhúsborðinu. Hringdu í mig þegar ég get komið öruggur heim!

Einar bóndi í Túni ók í hlað á næsta bæ og hringdi bjöllunni.
Níu ára strákur kom til dyra.

„Er pabbi þinn eða mamma heima“ spurði Einar

„Nei þau skruppu í kaupstað“

„En hvað með bróður þinn, hann Halldór, er hann heima?“

„Nei, hann fór með mömmu og pabba“

Einar stóð stundarkorn tvístígandi á tröppunum og tautaði eitthvað fyrir munni sér.

„Ég veit hvar öll verkfærin eru, ef þú þarft að fá eitthvað lánað – og ég get líka tekið skilaboð til pabba ef þú vilt“

„Jæja“, sagði Einar heldur vandræðalega „Ég þyrfti helst að tala við pabba þinn. Það er varðandi Halldór bróður þinn sem er búinn að barna hana Siggú dóttur mína“

Stráksi velti þessu andartak fyrir sér...

„Þú mundir verða að tala um það við hann pabba, sagði stráksi.

„Ég veit að hann rukkar 45.000 kr. fyrir nautið og 7.000 kr. fyrir göltinn,.. en ég veit ekkert hvað hann rukkar fyrir Dóra“.



Erú unglíngar latur nú á tímum?

Ef maður hugsar hversu oft maður hefur heyrt fólk tala um hversu mikið krakkinn þeirra er latur og nennir aldrei að gera neitt þá er það örugglega óteljandi sinnum. Er unglingurinn samt svona latur nú á tímum? Nei væri mín skoðun vegna þess að unglingarnir eru allir í skólum og flestir í tómstundum með skólanum og sumir byrjaðir að vinna mjög snemma á unglingastiginu.

Í fyrsta lagi, þá eru flestir unglingar búnir að fatta mikilvægi menntunar. Margir unglingar eru byrjaðir að taka lærdóminn föstum tókum, læra aukalega heima og byrjaðir að skoða hvaða skóla þeir ætla í eftir grunnskólann. Nú til dags er hreinlega bara óréttlátt að kalla unglinga lata nú á tímum vegna þess að núna er miklu meira áreiti á unglinga en t.d. fyrir 30 árum og meiri kröfur. Því að fyrir 30 árum gastu þannig séð unnið í hinu og þessu sem unglingur án þess að fara í framhaldsskóla og haft laun sem framfleyttu fjölskyldu en núna er það mjög erfitt án framhaldsmenntunar. Þannig að í dag fara bara flest allir í framhaldsskóla.

Í öðru lagi, þá eru flestir unglingar í einni eða nokkrum tómstundum með skólunum. Mjög margir unglingar eru þá marga tíma í þessum tómstundum og krafa um árangur bæði í tómstundastarfi og skóla. Kemur það til vegna þess að oft geta unglingar í dag sem skara fram



úr í tómstundum eða íþróttum átt framtíð og jafnvel haft atvinnu og ágætis laun af því sem áður voru bara áhugamál unglunga og enginn hvatti þau til að taka alvarlega af því að í þeim voru engir peningar eða framtíð.

Í þriðja lagi, að halda því fram að unglingar í dag séu latari en áður fyrr er undarleg tilgáta. Fullorðið fólk í dag getur ekki metið vel unninn störf unglunga í dag út frá hvernig líf þeirra var þegar það var ungt. Heimurinn hefur breyst mjög hratt. Það sem fólk vann í höndunum áður fyrr og margt líkamlegt erfiði sem því fylgdi er ekki til staðar en í staðinn hefur komið margt sem unglingar í dag þurfa að leysa og er ekki minna erfiði. Stundum líkamlegt í gegnum íþróttir og svo líka hefur netið búið til allskonar þrautir og leiki sem reyna jafn mikið á unglunga þó öll sú orka sem þau eyða þar sjáist ekki auðveldlega.

Heilt yfir finnst mér að við unglingar séum ekki latir nú á tímum vegna þess að við erum á kafi í skóla og tómstundum flest alla daga allan daginn. Þótt við nenum stundum ekki að láta í uppþvottavél, þvottavél eða þrífa herbergið þá er það bara út af því að við verðum líka að fá pásu af og til.

Jón Haukur Þorsteinsson

**MENNTASKÓLINN
Á AKUREYRI**

Spennandi nám í skemmtilegum skóla

- Öflugur bóknámsskóli
- Góður undirbúningur fyrir háskólanám
- Sveigjanleg námslok, 3-4 ár
- Öflugt félagslíf



FÉLAGSGREINABRAUT



HEILBRIGÐISBRAUT



KJÖRNÁMSBRAUT Í TÓNLIST



MÁLA- OG MENNINGARBRAUT



NÁTTÚRUFRÆÐIBRAUT



RAUNGREINABRAUT



SVÍÐSLISTABRAUT



#komduiMA

Skoðaðu nánar á www.ma.is

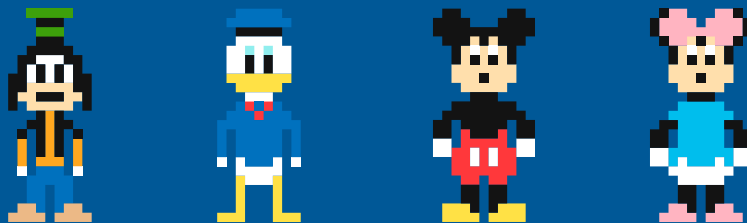
**VIRÐING
VÍÐSÝNI
ÁRANGUR**

Framtíð íslenskrar tungu

Það er mikið áhyggjuefni hvort íslensk tunga eigi framtíð fyrir sér. Hvað er það sem veldur þessum áhyggjum og hversu margar kynslóðir þarf til að útrýma íslenskunni? Íslenskan á sér langa sögu, allt frá því að norrænir víkingar námu hér land. Þrátt fyrir að orðaforðinn og framburðurinn hafi breyst mikið í gegnum aldirnar er íslenskan þekkt fyrir að vera tungumál sem lítið hefur breyst samanborið við önnur norræn tungumál.

Síðustu 20-30 árin hefur enskan haft mikil áhrif á íslenskuna. Aðallega vegna streymisveitna og samfélagsmiðla en einnig tölvuleikja sem hafa einungis verið aðgengilegir á ensku. Einnig er það áberandi hversu lítið af efni hefur verið talsett á móðurmálinu samanborið við t.d. Frakkland og Spán. Þar er nánast allt efni talsett, ekki bara barnaefni. Enskan hefur aðallega áhrif á börn og ungmenni hér á landi þar sem þau eru stærsti neytandinn.

Þróunin sem við höfum séð á síðustu árum lítur alls ekki vel út og hefur orðaforði minnkað og málfræði versnað mikið í daglegu tali hjá íslenskum ungmennum. Eldri kynslóðir hafa tekið upp á því að íslenska ensk orð, t.d. policy (stefna) er breytt yfir í „pólisía“ í hversdagslegum samræðum. Orð eins og moment (augnablik) og basically (í grundvallaratriðum), eru nánast komin inn í íslenskuna. Með þessu áframhaldi mun íslensk tunga þróast í blöndu af hefðbundinni íslensku og enskum tökuorðum. Fólk er sífellt tengt inn á erlendar vefsíður, þar sem enskan er mjög áberandi og þar af leiðandi erfitt að sporna við þessu.



Stjórnvöld eru í sífelldri vinnu að viðhalda tungumálinu. Sem dæmi má nefna að Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra sendi bréf á streymisveituna Disney+ fyrir stuttu síðan.

Í bréfinu kom fram að íslensk tunga væri kjarni menningar á Íslandi og að íslensk stjórnvöld ynnu mikið að því að viðhalda tungumálinu. Lilja sagðist vonsvikin yfir því að það væri hvorki íslensk talsetning né íslenskur texti á streymisveitunni þrátt fyrir að efnið væri til þannig. Talsmenn Disney+ svöruðu stuttu síðar með góðum fréttum og lofuðu íslensku tali og íslenskum texta á streymisveituna nú í vor.

Enskan er það tungumál sem ógnar íslenskunni mest í dag en hún alls ekki eina ógnin sem hefur steðjað að í gegnum tíðina. Á 19. og 20. öld voru tökuorð úr dönsku svo algeng hér á landi að fólk hafði áhyggjur af íslenskunni. Dönsk orð eins og bíginnna „byrja“ og bítala „borga“ voru hreinsuð úr málinu eftir að hreintungustefna var tekin upp á 19. öld. Á 20. öld var stefnan síðan gerð að opinberri ríkisstefnu. Í kjölfarið var íslensk málanefnd stofnuð sem sá um nýyrðasmíði. Nýyrðin voru síðan sett í umferð fyrir almenning með aðstoð fjölmiðla. Mörg dönsk orð lifðu þó af og eru algeng í íslensku nútímamáli, t.d. gardína, edrú og jeppi sem eru öll dönsk tökuorð.

Íslenska tungan á sér klárlega einhverja framtíð þó að tungumálið muni breytast töluvert á næstu árum. Í nútíma heimi er því miður raunhæft að enskan taki yfir og allir verði enskumælandi eftir 200 ár. Það er engin spurning um að íslenska tungan eigi undir högg að sækja ef við stöndum ekki vörð um hana. Erfitt er að spá um framtíð hennar en ljóst er að íslenskan er í töluverðri hættu.

Tómas Óli Ingvarsson

Gómsætur Dumplings med svínakjöts fyllingu



INNIHALDSEFNI:

Deig:

2 bollar hveiti
½ bolli hlýtt vatn

Fylling:

400 g. Svínahakk
1 og ½ tsk. fínt rifin eða smátt söxuð engiferrót
2 fínsaxaðir hvítlauksgeirar
1 msk. fínsaxaður vorlaukur
2 msk. sojasósa
1 og ½ msk. sesamolía
1 egg
2 og ½ bolli fínt skorið kína kál



Uppskriftin er mátuleg í um það bil 50 dumplings:

Blandið saman vatninu og hveitinu og hnoðið deigið svo þangað til það er orðið nokkuð stíft og setjið það svo í skál með röku viskastykki yfir og látið hvíla í 30-60 mín.

Blandið saman öllum hráefnunum í fyllinguna og hrærið þangað til hún er nógu þykk til að haldast vel saman.

Takið deigið úr skálinni og mótið kringlu úr því, haldið áfram að móta hana og stækka gatið í kringlunni þangað til það er orðið u.p.b 25 cm á þvermáli. Skerið svo í litlar sneiðar sem eru í kring um 12 g.

Fletjið sneiðarnar með lófanum og fletjið einn kantinn með kökukefli á meðan þú snýrð stykkinu með hinni hendinni þangað til þú ert komin með hring sem er þykkari í miðjunni en á köntunum og u.p.b 15 cm á þvermáli.

Setjið matskeið af fyllingu í deig-hringina og takið deigið saman í miðjunni utan um fyllinguna (gott að bleyta kantana með vatni svo þeir festist saman) og takið saman það brot stendur út og brjótið það fyrir aftan miðju brotið. Hitt brotið sem stendur út kremjið þið saman þannig það lokist vel. Niðurstaðan ætti að vera svona:

Hellið smá olíu í pönnu við meðal háan hita.
Fyllið pönnuna af dumplings og steikið þá þangað til þeir eru ljósbrúnir að neðan.

Hellið þá vatni út í þangað til að það þekur 1/3 böggla og setið strax lok á pönnuna (olían skvettist töluvert þegar vatninu er bætt við eins og búast má við). Bíðið þangað til allt vatnið er gufað upp og takið lokið af.

Látið böggla sitja í pönnunni þangað til þeir eru orðnir nokkuð stökkir eða í 1-2 mín. og á meðan má velta þeim aðeins svo þeir brúnist á fleiri "hliðum".

BERIÐ FRAM MEÐ HVAÐA MEÐLÆTI SEM ER EN ALGENG ERU HRÍSGRJÓN, SALAT OG JAFNVEL SOJASÓSA.

**Verði ykkur að góðu!
Embla Þ. Dýrfjörð**

GRUNNSKÓLANÁM Í FJARNÁMI



Síðastliðið ár hefur stór hópur grunnskólanema á Íslandi verið í fjarnámi. Því hefur sú hugmynd komið fram hvort það ætti á næstu árum að bjóða upp á grunnskólanám í fjarnámi eins og er í framhaldsskólunum.

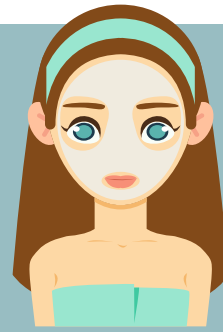
Bæði eru kostir og gallar við að hafa val um grunnskólanám í fjarnámi. Kostirnir eru að krakkar sem búa langt frá skólanum til dæmis út í sveit þyrftu ekki að ferðast langt til þess að fara í skólann heldur gætu þá tekið grunnskólanámið í fjarnámi. Fólk getur valið sér grunnskóla um allt landið án þess að þurfa að búa nálægt skólanum. Hreyfihömluð börn geta notið sömu menntunar eins og aðrir. Minni kostnaður verður við húsnæði ef boðið er upp á grunnskólanám í fjarnámi.

Þrátt fyrir alla þessa kosti eru einnig gallar við að bjóða upp á grunnskólanám í fjarnámi. Stærsti gallinn er að fyrir börn og unglinga er félagslífið stór partur af lífi þeirra og skólinn er sem félagslegur staður einnig stór partur af lífi þeirra. Með því að bjóða upp á grunnskólanám í fjarnámi hitta krakkarnir ekki bekkjarfélaga sína og þar með læra þau ekki almennilega að umgangast krakka á sínum aldri og þroskast með þeim. Einnig er mikilvægt fyrir krakka og unglinga að læra að koma fram fyrir annað fólk og tala og það er ekki jafn vel gerlegt í gegnum tölvu. Ef nemandi er í fjarnámi í grunnskóla hittir hann ekki kennarann sinn almennilega og kennarinn getur kannski ekki gefið nemandanum þá hjálp sem hann þarf.

Að þessu gefnu verður að segjast að kostir við staðarnám í grunnskóla eru miklu meiri en við fjarnám. Hins vegar væri hægt að bjóða upp á fjarnám fyrir nemendur sem búa langt frá skólanum eða jafnvel tímabundið í útlöndum. Það skiptir miklu máli fyrir krakka að hitta bekkjarfélaga sína og kennara daglega ef það er mögulegt. Félagslífið er það mikilvægt fyrir ungmennt að fjarnám hentar ekki fyrir grunnskólanám hér á landi.

Una Móiður Hlynsdóttir

Hugsaðu vel um húðina þína



Þegar maður er að hugsa um húðina sína hugsar maður líka um heilsuna. Það tekur samt tíma að gera húðina glansandi og fallega. Nauðsynlegt er að finna réttu kremin og húðvörurnar.

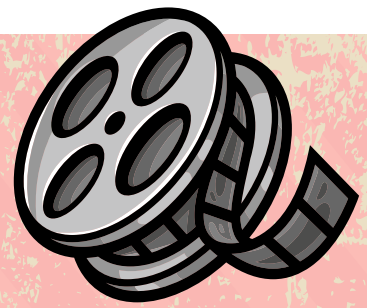
Best er að byrja á að skola andlitið með köldu vatni á morgnana og volgu vatni á kvöldin. Svo hreinsar maður húðina með hreinsiefni (cleanser), síðan er miklu betra að sprejja tonerinn á andlitið en að nota bómullarskífur. Næst er að bera á sig rakakrem (moisturizer) og augnkrem og það er ótrúlega gott að setja sólarvörn (sunscreen) á húðina því að það hjálpar svo mikið til við að vernda húðina en ég myndi ekki kaupa sólarvörn sem lætur húðina þína verða hvíta. Og ekki gleyma að nota andlitsrúllur eða gua sha eftir þegar þú ert búin að setja krem á því að það hjálpar við að nudda kreminu í húðina og lyfta eða styrkja vöðva í andlitinu þínu.

Ef þú ert með forritið Tik tok þá eru ótrúlega margir sem gera Tik tok myndbönd um hvernig maður á að byrja, hvaða húðvörur er best að nota og margt fleira. Ég myndi mæla með að skoða yayayayoung, bondenavant, mountlai sem sýnir hvernig þú átt að nota rúllur, gua sha og ekki má gleyma skincarebyhyram. Auðvitað eru til mun fleiri en ágætt að byrja á þessum.

Það er líka til matur sem hjálpa til við að hafa húðina heilbrigða og má nefna bláber, spínat, ávextir sem hafa C-vítamín og hnetur. Sumir nota klaka til að láta húðina sína verða fallega og glansandi með því að nudda þeim á andlitið.

Þeir sem þurfa að fjarlægja andlitshár geta rakað þau og notað aloe vera og olíu sem má fara á húðina því að það hjálpar mjög mikið til að gera húðina þína fallega. Ástæðan er sú að á andlitinu þínu eru örugglega fullt af dauðum húðfrumum og bakteríum sem gott er að hreinsa í burtu. Þú ættir að raka þig a.m.k. tvisvar sinnum í viku. Það er líka hollt fyrir húðina þína ef þú nærð átta tíma svefni. Vonandi hjálpar þetta þér við að ná heilbrigðri og flottri húð.

Júlianna Ruth Jónsdóttir



HVAÐA MYND ÆTTIR ÞÚ AÐ HORFA Á ?

Teldu stigin sem þú
færð og við segjum
þér hvaða mynd þú
ættir að horfa á.

Celebrity Crush



Megan Fox og Johnny Depp **(1)**



Selina Gomez og Justin Bieber **(2)**



Zendaya og Tom Holland **(3)**



Rihanna og Sebastian Stan **(4)**

Besta Berið



Hindber **(1)**



Bláber **(2)**



Jarðaber **(3)**



Vínber **(4)**

Veldu Veröld



Harry Potter (1)



DC (2)

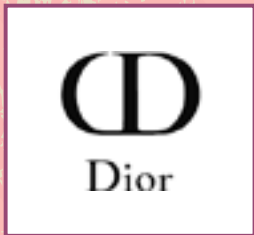


Marvel (3)



Star Wars (4)

Veldu Merki



Dior (1)



Chanel (2)



Louis Vuitton (3)



Prada (4)

Veldu Bíl



Rolls Royce (1)



Lamborghini (3)



Ferrari (2)



Bentley (4)

Veldu Sælgæti



Lakkrís (1)



Súkkulaði (2)



Hlaup (3)



Karamella (4)

ÚTKOMA

6-8 = The Tourist
9-11 = La La Land
12-14 = Lion King

15-17 = Breakfast Club
18-20 = Knives Out
21-24 = Ocean's Eleven

Heimings bestu tebollur

Hráefni:

500g hveiti
250g sykur
250g mjúkt smjörlíki
2tsk ger
2dl mjólk
¼ tsk vanilludropar
2 egg
Súkkulaðispæninir

Aðferð:

Kveikja á ofninum við 180° og blástur

Sækja hrærivél

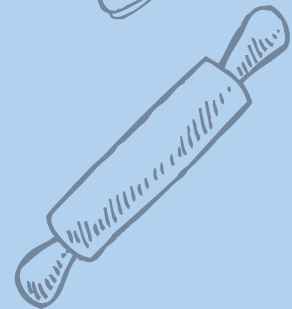
Blanda saman eggjunum og sykrinum þangað til það verður létt og ljóst

Næst setur maður gerið og smjörlíkið út í og hrærir saman á litlum hraða meðan þú bætir hveitinu út í smá saman

Næst er að setja mjólkina og vanilludropana út í deigið og hræra vel

Síðan setur maður súkkulaðispæninarnar út í, það er gert eftir smekk

Síðast er að setja á plötu og baka í 12-15 mínútur.



Alma, Ásdís, Svanhvít og Unnur

MYRKUR

HÚN STENDUR OG STARIR
STARIR ÚT Í ÞYKKT MYRKRIÐ
MYRKRIÐ HEFUR GLEYPT ALLT
ALLT ER TÝNT Í MYRKRI



MAROKKÓ

Heimalandið mitt

Marokkó er konungsríki og íslamskt land. Það er staðsett vestast í Norður-Afríku og heitir höfuðborgin Rabat en stærsta borgin Casablanca, sem er einnig stærst í efnahagslegum viðskiptum. Landið afmarkast í austri við Alsír og í suðri við Míritaníu.

Marokkó hefur ýmsar hefðir í mismunandi hlutum landsins. Þessar hefðir hafa borist frá kynslóð til kynslóðar og er það fólkið sjálft sem heldur þeim við. Engin hefð er ákveðin af ríkinu t.d. eins og á Íslandi færðu jólafrí og páskafrí þar sem kristin trú er ríkistrúin. Menning landsins er lifandi og gerir lífið skemmtilegra með veislum, helgisiðum eða einfaldlega hversdagslegum venjum.

Hérna koma nokkrar hefðir og siðir sem gott er að hafa í huga ef þú heimsækir Marokkó.

1 - Matarhefðir íbúa Marokkó:

Ef þú heimsækir marokkóskt hús ættirðu að taka gjöf með þér jafnvel þó þú hafir ekki peninga, taktu bara smá mjólk og jógúrt þar sem þetta er mjög vinsælt. Ef þú vilt búa til fallega marokkóska gjöf ekki hika við að kaupa te, grænmeti eða ávexti því það bendir einnig til ástúðar.

2- Móttaka gesta í Marokkó:

Fólk hússins í Marokkó býður gestum sínum mikið, það mikilvægasta er hvítur sykurkólfur. Í huga Marokkóbúa er hún tjáning á hreinleika sambands þeirra.



3- Fjölskylduheimsóknir á sunnudögum:

Marokkómenn leggja alltaf sunnudaginn til hliðar til að heimsækja ættingja. Þetta er ekki gert af sérstakri ástæðu, heldur heimsóttu þeir ættingja þennan dag og það varð ómissandi hluti af siðum þessa lands.



4- Kúskús á föstudögum:

Kúskús föstudagur er heilagur í Marokkó. Alla föstudaga borðar stórfjölskyldan kúskús þar sem þetta hefur orðið að nokkurs konar trúarvenju í landinu.

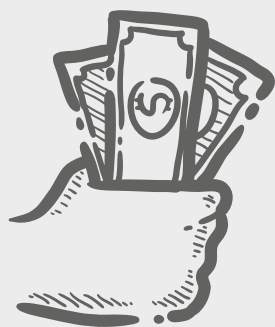


5-Marokkósk hefðarföt

Hefðbundinn fatnaður frá Marokkó er safn af hefðbundnum og vinsælum fötum sem Marokkómenn hafa varðveitt í aldaraðir. Þessi föt eru notuð við hátíðleg tækifæri, sérstaklega við brúðkaup og trúarlegar athafnir hjá öllum aldurshópum. Það skiptir ekki máli hvort þú ert gamall eða ungur, karl eða kona.



Iman Kamoune



Sérfræðingar graeda á hversdagslegum fjárfestum

Vinsældir rafrænna gjaldmiðla hafa aukist geysilega síðustu ár og sérstaklega síðustu tólf mánuði. Allir hafa verið fastir inni heima hjá sér vegna Covid og eru alltaf að reyna að finna nýjar leiðir til þess að græða peninga. Því hefur til dæmis virði gjaldmiðilsins Bitcoin hækkað um 587 prósent síðasta árið upp í 53.566 dollara. En það eru ekki bara rafrænir gjaldmiðlar sem hafa fengið mikla athygli síðasta árið, heldur líka verðbréfamarkaðurinn. Sem dæmi má nefna Gamestop atvikið. Þar hafði Reddit síða að nafninu Wall Street Bets verið að vakta viðskipti Wall Street fjárfesta þar sem þeir voru að skortselja verðbréf hjá ýmsum fyrirtækjum. Sérfræðingarnir hjá Wall Street Bets tóku eftir því að fjárfestar væru að skortselja verðbréfin hjá vinsælu tölvuleikjabúðinni Gamestop og þrýsta niður verðinu til að neyða hana í gjaldþrot. Þeir ákváðu þess vegna að kaupa þúsundir verðbréfa hjá Gamestop til að koma af stað gífurlegri hækkun á verðinu og stóru Wall Street fjárfestarnir myndu tapa ótrúlegu magni af peningum. Verðið hækkaði þá um það bil 1.000 prósent á 14 dögum frá 31 dollurum upp í 347 dollara. Með það í huga, hvað virði verðbréfa og gjaldmiðla getur hækkað eða lækkað mikið því sem næst á einni nóttu, finnst mér ekki skynsamlegt að fjárfesta í einhverju sem gæti hæglega reynst vera bóla sem er ekki raunverulegt virði á bak við og getur auðveldlega fallið eins og spilaborg.

Að fjárfesta er eins og að fara í spilavíti. Þú veist aldrei hvað getur gerst og við hverju er að búast. Að fjárfesta í einhverju vegna vinsælda er eins og að fara í spilavíti og spila á eldgamalt spilavítis tæki. Þú gætir unnið ótrúlegt magn af peningi, en svo sekúndu seinna gæti komið upp villa og þú tapar öllum peningnum. Með öðrum orðum, er aldrei hægt að treysta markaðnum og ætti maður alltaf að búast við því að tapa einhverjum peningum.

Ef maður getur ekki komist hjá því að fjárfesta, ætti maður klárlega ekki að festa peningana sína í áhættusömum bréfum eða í rafrænum gjaldmiðlum. Það er hægt að fjárfesta í verðbréfum sem bera minni áhættu. Þau gefa minni ávöxtun en þar sem hættan á að maður tapi öllum peningunum sínum er líka miklu minni er það vel þess virði að græða minna en fjárfesta á öruggan hátt.

Að fjárfesta getur verið fín leið til þess að græða pening, en hún ætti ekki að vera gerð að einhverju gríni þar sem fólk gæti tapað mjög miklu ef fólk fer að leika sér með markaðinn. Nú á tímum geta hópar skipulagt sig og gjörbreytt verðunum á verðbréfum á ónáttúrulegan hátt. Því er afskaplega áhættusamt að fjárfesta í einhverju sem verður skyndilega vinsælt, þar sem reyndari fjárfestar geta notað tækifærið og grætt á fólkinu sem er að hoppa á það vinsæla, sem á þá á hættu að missa allt.

Max Foster



PABBA BRAND ARAR



Hvað er háværasta
hljóðið í sjónum? Há kall

Hefur þú heyrt um minkabúið
sem minnkaði og minnkaði þar
til þess var búið?

Þú verður að passa þig á
læknum. Hann er djúpur.

Af hverju sérðu aldrei fíla fela sig
í trjáum? Því þeir eru að fela sig...

Hvernig ferðastu í gegnum
tíma? Á árabát

Vinur minn tekur bara
myndir af lömpum, hann
er ljósmyndari.

Mamma: viltu heita brauðsneið Einar?
Einar: nei ég vil bara heita Einar.

489 krákur sitja uppi tré og ein flaug í burtu Hvað eru margar
eftir? Engar! Þetta voru allt hermukrákur! HEHEHEHE

DAD JOKES

"Dear Math, grow up and solve your own problems."

Q: How do you get straight A's?

A: By using a ruler!

Why was the math book sad? Because it had so many problems.

Q: Have you heard how popular the local cemetery is?

A: People are just dying to get in.

Q: When does a joke become a Dad joke?

A: When the punch line becomes apparent.

I told my kids to embrace their mistakes, then they hugged me.

I used to hate the hokey pokey but I really turned myself around.

Q: What do you call someone with no nose and no body?

A: Nobody knows.

What do you call a cheese that is not yours?
Nacho cheese.

LJÓÐ

HANNA DÓRA MÍN
ÞÚ ERT ALLTAF TIL Í GRÍN
Í NÁTTÚRUFRÆÐI SLUNKINN ER
KENNDI MÉR UM ALZHEIMER

SÆVAR ÞÚ ERT SNÚÐUR
ALLS ENGINN TRÚÐUR
EINN PLÚS EINN HVAÐ ER ÞAÐ
ÉG GÆTI ALVEG DOTTAÐ

MAGGÝ GAF MÉR LÁGT Á PRÓFI
ÉG HELD AÐ ÉG GERIST BARA BÓFI
STEL OG RUPLA ÚT UM ALLT
BANKABÓKINN STÆKKAR ÞREFALT

ÞÓRA ELSKAR DÖNSKU
HVERNIG ÆTLI HÚN SÉ Í FRÖNSKU
DREKKIR MÉR Í VERKEFNUM
ÉG HELD ÉG ÞURFI AÐ LEITA Á VEFNUM

SVANA ELSKAR LESTUR
HÚN ER SAMT ENGINN HESTUR
BULLAR ENSKU ÚT UM ALLT
ER ÞAÐ BARA NORMALT ?

SIGGA LIGGA LÁ
GAF MÉR VERKEFNI OG MÉR DAUÐBRÁ
HÚN OG SVEPPI MEÐ EINS HÁR
HÚN ER SAMT ALVEG ROSA KLÁR

ÍRIS ER ALLTAF ÚT UM ALLT
ÞÚ GETUR TREYST Á HANA ÁVALLT
HLAUPANDI EFTIR GÖNGUNUM ALLTAF ER
HÚN BÍÐUR EFTIR FRÍ Í DESEMBER

UNI STEINN BLÖNDAL

TRÚARJÁTNING UNGLINGSINS Á TÍMUM COVID

ÉG TRÚI Á ASTRA ZENECA, PFIZER, JANSSEN OG MODERNA
BJARGVÆTTI MANNKYNSINS.
ÉG TRÚI Á ÞÓRÓLF OG ÖLMU,
VÍÐI, RÖGNVALD OG LANDHELGISGÆSLUNA,
BJÖRGUNARSVEITIR LANDSMANNA
FYRIRGEFNINGU TIL FÁVITANNA
SÓTTKVÍ OG EINANGRUN FYRIR HEILBRIGT LÍF
ÁFRAM ÍSLAND

AKUREYRARAPÓTEK ER OPIÐ ALLA DAGA ÁRSINS

Mán - fös: 9:00 - 18:00

Laugardaga: 10:00 - 16:00

Sunnudaga: 12:00 - 16:00



www.akap.is • Kaupangi v/ Mýrarveg • sími 460 9999



AKUREYRARAPÓTEK

SKIPTIR MÁLI AÐ HREYFA SÍG?

Samfélagið er sífellt með þau skilaboð að við eigum að hreyfa okkur. Bæjarfélög og skólar eru að taka upp heilsueflandi stefnu sem vinnur að því að bæta hreyfingu og heilsu. Samkvæmt landlækni er æskilegt fyrir fullorðna einstaklinga að hreyfa sig í minnst 30 mínútur á dag og börn í að minnsta kosti 60 mínútur.

Umfram allt ætti að takmarka kyrrsetu og brjóta daginn upp með allskonar hreyfingu því að hreyfing hefur góð áhrif á andlega og líkamlega heilsu og vellíðan. Ef þú liggur til dæmis uppi í rúmi í símanum klukkutímum saman ertu ekki jafn hress og til í daginn eins og þú værir ef þú hefðir farið í morgunsund.

Allir geta fundið hreyfingu við hæfi og í tengslum við áhugamálið sitt. Ef þér finnst ekki gaman að hlaupa eða að ganga á fjöll gæti þér fundist gaman að fara út að hjóla eða í sund. Það þarf heldur ekki að taka 60 mínútna æfingu í einu heldur er hægt að dreifa hreyfingunni yfir daginn og taka til dæmis göngutúr í staðinn fyrir að keyra á milli staða.

Að stunda íþrótt sem hæfir áhugasviði getur líka verið skemmtilegasti tími dagsins þar sem þú getur verið með vinum þínum og reynt að ná markmiðum sem þú hefur sett þér. Loksins þegar þú nærð markmiðunum líður þér vel, sjálfstraust þitt eflist og þú vilt gera betur og meira.

**ÆSKILEGT FYRIR FULLORÐNA
EINSTAKLINGA AÐ HREYFA SIG
Í MINNST 30 MÍNÚTUR Á DAG
OG BÖRN Í AÐ MINNSTA KOSTI
60 MÍNÚTUR.**

**HREYFING HEFUR GÓÐ ÁHRIF
Á ANDLEGA OG LÍKAMLEGA
HEILSU OG VELLÍÐAN.**

**ÞAÐ ÞARF HELDUR EKKI AÐ
TAKA 60 MÍNÚTNA ÆFINGU
Í EINU HELDUR ER HÆGT AÐ
DREIFA HREYFINGUNNI YFIR
DAGINN**

**ÞEGAR ÞÚ NÆRÐ MARK-
MIÐUNUM LÍÐUR ÞÉR VEL,
SJÁLFTAUST ÞITT EFLIST
OG ÞÚ VILT GERA BETUR OG
MEIRA.**



Hreyfing er mjög stór hluti í lífi okkar allra og þú kemst eiginlega ekki í gegnum daginn án hreyfingar. Mér finnst hreyfing skipta miklu máli í daglegu lífi því hún hefur jákvæð áhrif á líkama og sál. Ef þú ert upptekin þá er gott að finna sér smá tíma á hverjum degi til þess að fara út að ganga eða stunda jóga. Það endurnærir heilann og hjálpar þér af stað út í daginn. Hreyfing er því nauðsynleg og hefur jákvæð áhrif á líf okkar almennt.

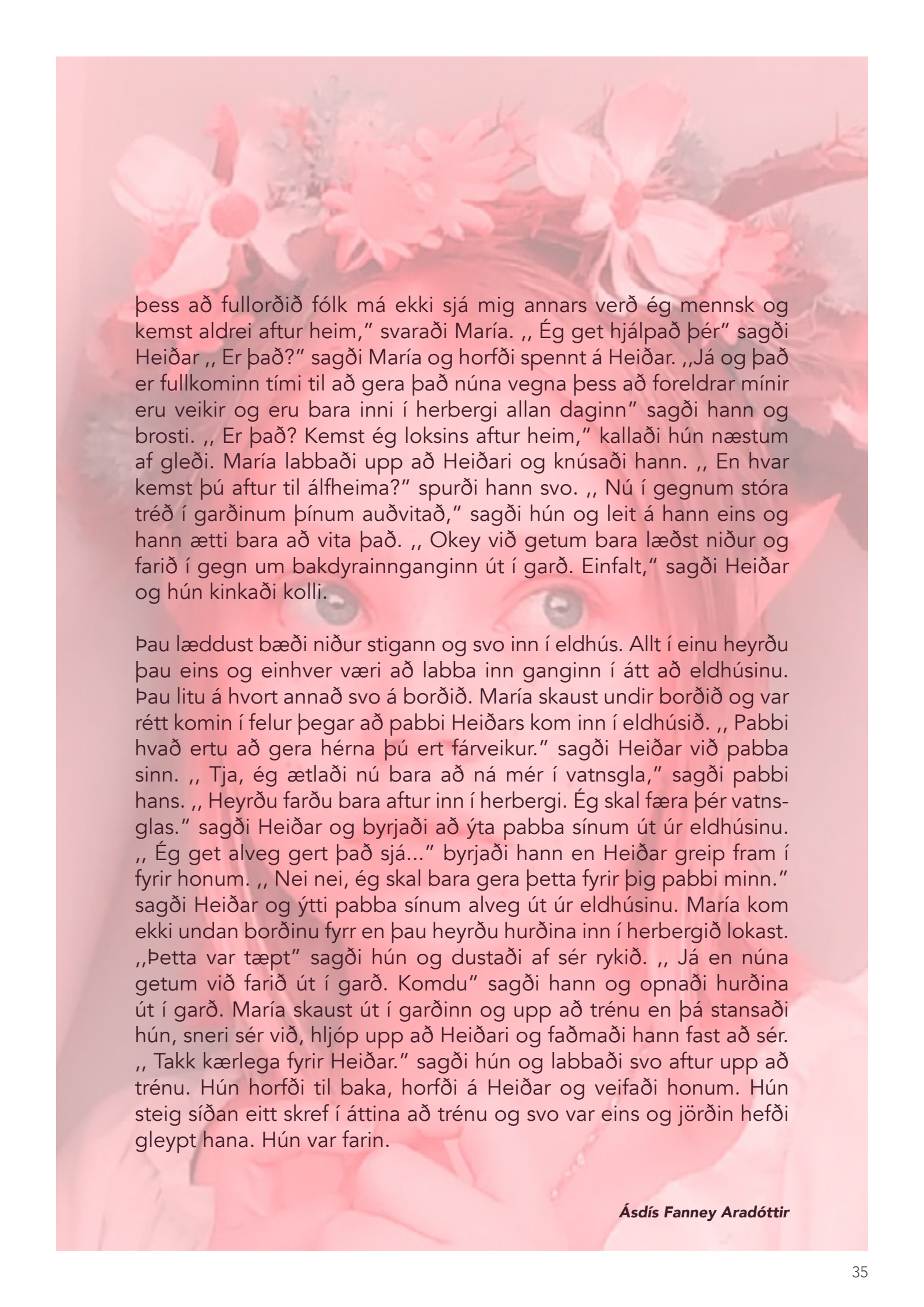
Thelma Sól Gröndal

**HREYFING ER ÞVÍ NAUÐSYNLEG
OG HEFUR JÁKVÆÐ ÁHRIF Á
LÍF OKKAR ALMENNT.**

Má ekki sjást

Heiðar labbaði upp tröppurnar á háaloftið til að ná í jólaskrautið. Foreldrar hans voru nefnilega með flensu og vildu helst halda sig inni í herbergi. Stiginn upp á háloft var brattur og það var ekkert rosalega þægilegt að labba upp hann. Heiðar hafði enga hugmynd hvernig hann ætlaði eiginlega að koma jólaskrautinu niður einn síns liðs. Þegar hann kom upp var niðamyrkur og hann fékk gæsa húð. Hann var snöggur að kveikja ljósið og byrjaði að skoða kassana með jólaskrautinu.

Allt í einu fannst honum eins og hann sæi eitthvað hreyfast úti í horni. Heiðar hélt fyrst að þetta væri bara mús. En þegar það hreyfðist í annað skiptið sá hann að þetta var allt of stórt til að geta verið mús. Hann mjakaði sér hægt og rólega í áttina að horninu. Það var algjör þögn. Heiðar stöðvaðist fyrir aftan gamlan stól og starði á hornið. Síðan sá hann einhvern kíkja yfir kassa og horfa í kringum sig. Þessi vera virtist vera með mjög löng oddhvöss eyru og hár eins hvítt og snjórinn. Veran sá hann greinilega ekki því að hún stóð upp og sagði „Okey hann er farinn, þetta var tæpt.“ Þegar veran stóð upp sá Heiðar að hún var klædd skrítnum kjól skreyttum blómum og jurtum. Svo tók hann eftir glansandi vængjum. „Vó þetta er álfur“ hvíslaði Heiðar með sjálfum sér sem hann hefði ekki átt að gera. Álfurinn hafði greinilega heyrt í honum vegna þess að hann skaust aftur í felur. „Þetta er allt í lagi,“ sagði Heiðar „Ég ætla ekki að meiða þig.“ Hann sá að álfurinn kíkti aftur upp frá kassanum. „Hæ,“ sagði Heiðar og brosti „Ég heiti Heiðar.“ Álfurinn stóð upp hægt og rólega og muldraði eitthvað. „Ha?“ spurði Heiðar. „Ég heiti María“ sagði álfurinn. „Hæ María. Hvað ert þú að gera hérna?“ Hún dró djúpt inn andann og svo sagði hún Heiðari alla söguna. Hún sagði honum hvernig hún kom til mannheima til að ná í hálsmen sem hefur sérstakan töframátt. Hún fann hálsmenið en komst ekki aftur heim. Hún sagði honum líka frá því að hún þurfti að skilja konuna sína og börnin sín eftir ein heima og hún saknaði þeirra svo mikið. „En af hverju ferðu bara ekki til baka?“ spurði Heiðar „Vegna



Þess að fullorðið fólk má ekki sjá mig annars verð ég mennsk og kemst aldrei aftur heim," svaraði María. „Ég get hjálpað þér" sagði Heiðar „Er það?" sagði María og horfði spennt á Heiðar. „Já og það er fullkominn tími til að gera það núna vegna þess að foreldrar mínir eru veikir og eru bara inni í herbergi allan daginn" sagði hann og brosti. „Er það? Kemst ég loksins aftur heim," kallaði hún næstum af gleði. María labbaði upp að Heiðari og knúsaði hann. „En hvar kemst þú aftur til álfheima?" spurði hann svo. „Nú í gegnum stóra tréð í garðinum þínum auðvitað," sagði hún og leit á hann eins og hann ætti bara að vita það. „Okey við getum bara læðst niður og farið í gegn um bakdyrainnganginn út í garð. Einfalt," sagði Heiðar og hún kinkaði kolli.

Þau læddust bæði niður stigann og svo inn í eldhús. Allt í einu heyrðu þau eins og einhver væri að labba inn ganginn í átt að eldhúsinu. Þau litu á hvort annað svo á borðið. María skaust undir borðið og var rétt komin í felur þegar að pabbi Heiðars kom inn í eldhúsið. „Pabbi hvað ertu að gera hérna þú ert fátækur." sagði Heiðar við pabba sinn. „Tja, ég ætlaði nú bara að ná mér í vatnsgla," sagði pabbi hans. „Heyrðu farðu bara aftur inn í herbergi. Ég skal færa þér vatnsglas." sagði Heiðar og byrjaði að ýta pabba sínum út úr eldhúsinu. „Ég get alveg gert það sjá..." byrjaði hann en Heiðar greip fram í fyrir honum. „Nei nei, ég skal bara gera þetta fyrir þig pabbi minn." sagði Heiðar og ýtti pabba sínum alveg út úr eldhúsinu. María kom ekki undan borðinu fyrr en þau heyrðu hurðina inn í herbergið lokast. „Þetta var tæpt" sagði hún og dustaði af sér rykið. „Já en núna getum við farið út í garð. Komdu" sagði hann og opnaði hurðina út í garð. María skaust út í garðinn og upp að trénu en þá stansaði hún, sneri sér við, hljóp upp að Heiðari og faðmaði hann fast að sér. „Takk kærlega fyrir Heiðar." sagði hún og labbaði svo aftur upp að trénu. Hún horfði til baka, horfði á Heiðar og veifaði honum. Hún steig síðan eitt skref í áttina að trénu og svo var eins og jörðin hefði gleypt hana. Hún var farin.

ÞAÐ SEM ÞÚ VILT VITA UM KENNARANA ÞÍNA ...EÐA EKKI

1. Hvað langaði þig að verða þegar þú varst yngri ?
2. Celebrity crush?
3. Uppáhalds tónlistarmaður/hljómsveit ?
4. Hvaða ár byrjaðir þú að kenna ?
5. Ef þú værir ekki kennari í dag hvað værir þú að gera ?



Margrét Helgadóttir (Maggý)

1. Lögfræðingur
2. Hyun Bin
3. Queen
4. 2008
5. Viðskiptafræði



Sævar Árnason

1. Fótboltamaður
2. Nicole Kidman
3. Iron Maden
4. 1992
5. Viðskiptafræðingur



Svanhildur Sæmundsdóttir (*Svana*)

1. Flugmaður
 2. Daniel Craig (James Bond)
 3. No Doubt
 4. 2002
 5. Eitthvað tengt bókum
-



Þóra Hjörleifsdóttir

1. Kennari
 2. Mad Mikkelsen
 3. Elvis Presley
 4. 1987
 5. Yoga kennari
-



Hanna Dóra Markúsdóttir

1. Kennari
 2. Bruce Willis
 3. Whitney Houston
 4. 1991
 5. Hjúkka eða Lögga
-



Sigríður Guðrún Pálmadóttir (*Sigga Pálma.*)

1. Bóndi
2. John Taylor
3. Queen
4. 1996
5. Sagnfræðingur

Kit Kat Kaka

HRÁEFNI:

Betty Crocker cake mix (x2)

SAM- SETNING:

25 KitKat stykki
Ca. 540 gr. M&M

KREM:

250gr mjúkt smjör
1kg flórsykur
2 egg
4 tsk vanilludropar
4 msk sýróp
6 msk kakó

Hrærið mjúkt smjörið og flórsykurinn varlega saman.

Bætið einu og einu eggj í og hrærið á milli.

Að lokum er vanilludropum, sýrópi og kakói bætt við.

AÐFERÐ:

Bætið eggjum, olíu og mjólk við þurrefnin samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Setjið í 3 meðalstór hringform og bakið við 180°C í 25-30 mín.

BORÐI:

Smyrjið kremi á milli allra botnanna og setjið þá saman (mismikið eftir því hvort þið eruð með 3 eða 4 botna). Mælið botnana með KitKat stykki og reynið að hafa krem & botna nægilega hátt til að aðeins um 1 cm vanti upp á að samsett kakan sé jafn há og stykkið. Skerið KitKat stykkinn til helminga og snyrtið svo 2 og 2 séu alveg slétt því þá raðast þau betur saman. Smyrjið kremi ofan á kökuna og á hliðarnar og þrýstið strax KitKat á hliðarnar og látið öll stykkinn snúa eins. Hafið nóg en ekki of mikið af kremi á hliðunum, þið viljið að stykkinn festist í því en leki ekki til.

Pegar búið er að raða KitKat allan hringinn er hægt að segja þetta gott því þau geta alveg staðið í kreminu einu saman (gott samt að setja borða hringinn í kring um kökuna). Að lokum er M&M hellt ofan á kökuna þannig að ekkert sjáist í kremið og til að fylla alveg upp að KitKat brúninni.

Ath! Hægt er að nota annað sælgæti en M&M til að hella ofan í. Notið þann lit eða gerð sem ykkur þykir henta og þá er líka hægt að velja borða í stíl við það (t.d allt bleikt, gult eða slíkt)

Gísli Már Þórðarson



Stjörnuþátturinn



Hrútur 22. mars – 19. apríl

Þú vinnur lottóið en sérð eftir því hvernig þú eyðir peningnum.



Naut 20. apríl – 20. maí

Þú veist ekkert hvað þú átt að gera næst en ákvörðunin endar vel.



Tvívurur 21. maí – 21. júní

Þú finnur fallegan stað til að vera á og allt gengur sinn vana gang.



Krabbi 22. júní – 22. júlí

Fjárhagsleg staða þín mun breytast skyndilega eftir áhættusama ákvörðun sem þú tekur. Bónus ekkert bruðl.



Ljón 23. júlí – 22. ágúst

Þú frestar verkefni og sérð mikið eftir því.



Mejja 23. ágúst – 22. september

Ákveðnir atburðir munu leiða til þess að allt snýst á hvolf. Allt ástarlífið mun breytast, ekki halda í vonina.



Vog 23. september – 22. Október

Þú ferð að hreyfa þig eftir að borða alltof mikið af pizzu og verður sterkari en sterkur.



Sporddreki 23. október – 21. nóvember

Þú tekur að þér að stjórna viðburði og hann endar... skiptir engu.



Bogmaður 22. nóvember – 21. desember

Þú selur allar þínar eigur og breytir um lífsstíl. Þú sérð strax eftir því.



Steingeit 22. desember – 19. Janúar

Þú veist ekki alveg hvað þú átt að gera þegar þér gengur allt í einu vel.



Vatnsberi 20. janúar – 18. Febrúar

Þú sérð eftir tækifæri sem þú hafðir en allt fer betur en þú hélst



Fiskar 19. febrúar – 20. mars

Ef þú gerir ekkert verður næsta ár leiðinlegasta ár í lífi þínu og ekkert sérstakt gerist.

Viðtal við Rut Arnfjörð Jónsdóttur og Ólaf Gústafsson afreksfólk í handbolta

Hvað voruð þið gömul þegar þið byrjuðuð að æfa handbolta?

R: 6 ára

Ó: 6 ára, tók pásur inn á milli og prufaði aðrar íþróttir t.d. dans.

Hvar byrjuðuð þið að æfa? Hvert er uppeldisfélagið?

R: HK **Ó:** FH

Hvenær hófst atvinnumannaferillinn?

R: Ég fór út þegar er var 18 ára

Ó: Tekur upp símann og googlar hvað hann var gamall „ég var 23 ára“

Er mikill munur að spila sem atvinnumaður en að spila á Íslandi?

R: Það var töluverð breyting að fara út, það voru stærri lið og betri leikmenn sem maður lærði margt af og þroskaðist.

Ó: Það var mikil breyting frá því að spila í deildinni heima, maður vex í hlutverkið með því að spila með betri leikmönnum og þeir lyfta manni upp.

Var erfitt að komast inn í menningu landanna? Var munur á löndunum?

R: Ég flutti til Danmerkur og það var frekar auðvelt fyrir mig því að menningin er lík og þegar maður er búin að læra tungumálið þá er það ekkert mál.

Ó: Ég flutti til Þýskalands og ég er sammála Rut með að læra tungumálið því oft hafði maður eitthvað fyndið að segja en gat ekki sagt það. Það var samt öðruvísi menning, meiri agi og strangari reglur.

Hvað æfir atvinnumaðurinn mikið í viku hverri?

R: Það er svolítið misjafnt það fer eftir leikjum, Ég hef bæði verið í liði þar sem er mikið af leikjum en þegar það eru leikir einu sinni í viku þá förum við á sirka fimm handboltaæfingar og þrjár lyftingaræfingar.

Ó: Það er svipað hjá mér þegar ég fór út. Við vorum að spila mjög mikið af leikjum þannig maður hafði ekki tíma fyrir aukaæfingar en þegar ég var heima fór ég á miklu fleiri aukaæfingar.



Eru þið með einhverja hjátrú fyrir leiki?

R: Nei, ég reyni að temja mér það ekki. Ég var það aðeins þegar ég var yngri en hætti því og lét það ekki stjórna mér. Ein af hjátrúunum mínum var alltaf að reima annan skóinn fyrst.

Ó: Nei ekki ég heldur, ég reyni bara alltaf að borða einhverjum tímum fyrir leik, ég vil ekki borða klukkutíma fyrir leik.

R: Maður reynir bara að gera allt til þess að vera sem bestur í leiknum.

Hver er hápunkturinn á ferlinum hingað til?

R: Hjá mér var það þegar við urðum Evrópumeistarar með liðinu sem ég spilaði fyrir úti. Líka þegar ég varð Danmerkurmeistari og svo verð ég að segja þegar ég fór á stórmót með Íslenska landsliðinu í Brasilíu 2011.

Ó: Það var örugglega þegar ég vann meistaradeildina og síðan hef ég farið tvisvar á stórmót með landsliðinu. Einnig þegar við urðum Íslandsmeistarar og unnum leik á móti Akureyri.

Hvernig líkar ykkur að búa á Akureyri?

R: Það er alveg dásamlegt og það er búið að taka vel á móti okkur bæði í liðinu og í bænum. Svo eigum við einn lítinn strák sem er mjög ánægður að búa á Akureyri og elskar að vera með okkur í KA.

Ó: Strákurinn okkar er mesti KA fan ever, það er bara vandræðalegt.



Margir segja að Akureyri sé lokað samfélag og erfitt að verða hluti af því. Hver er ykkar upplifun?

Ó: Já, við vorum búin að heyra frá fólki sem sagði að það væri erfitt að komast í samfélagið. Ég hafði samt engar áhyggjur af því að við erum bæði mjög opin en síðan hef ég aldrei lent fyrir því.

R: Ég held að það hjálpi líka því við erum í liði og bæði í skóla þannig við erum partur af hóp.

Hafið þið einhvern leyndan hæfileika sem enginn veit um?

R: Þessi spurning er erfið.

Ó: Ég get gert ugluhljóð, það er samt ekki mikill hæfileiki. Heyrðu, ég er bara ágætis söngvari.

R: Já hann getur reyndar sungið, en ég held að ég sé ekki með neinn.

Ef þið mættuð borða hádegismat með hverjum sem er. Hver væri það?

R: Oprah Winfrey

Ó: Ha er það? Ég held að ég myndi velja Will Ferrell

Ef þið gætuð verið atvinnumenn í hvaða íþrótt sem er. Hver væri hún?

R: Ég held að ég þyrfti að velja fótbolta.

Ó: Ég myndi velja hundrað metra hlaup því það er auðvelt.

R: Það er samt ekkert auðvelt.

Ó: Ókei ég myndi vilja vera boxari.

Hildur, Thelma, Una og Ólöf tóku þetta viðtal.

TOPP 10

listinn yfir fólk sem ekki
er hægt að treysta

1. Fólk sem tekur efsta brauðið af hamborgaranum og borðar restina með hníf og gaffli.
2. Fólk sem sefur í sokkum.
3. Fólk sem setur mjólkina á undan morgunkorninu í skálina.
4. Fólk sem er með loftslagskviða.
5. Fólk sem heldur að persónuleiki þinn ráðist af stjörnu-merkinu þínu.
6. Fólk sem borðar ananas á pizzu.
7. Fólk sem segir manni að borða ekki snjó því það er of mikið af sýklum í honum.
8. Fólk sem setur myndir af skýjunum í Insta story.
9. Fólk sem fær sér well done steik.
10. Fólk sem líkar ekki við Gillzarann.



ÍSLENSK VERÐBRÉF

-fyrst og fremst í fjármálum!

Bannaðar Bækur



Hobbitinn

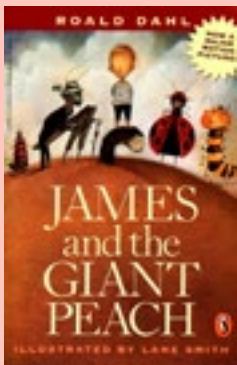
Var bönnuð vegna töfra og djöflalegra þátta.

CEINHVERS STAÐAR Í HEIMINUM
Á ÝMSUM TÍMUM)



Kalli og sœlgætisgerðin

Bókin var bönnuð vegna þess að fólk taldi hana hvetja krakka til að óhlýðnast, og úmpa lúmparnir voru upprunalega svartir.



Jói og risastóra ferskjan

Var bönnuð af því að trúarhópum fannst vera sena sem könguló sleikti varir sínar á tvo vegu, og þar á meðal kynferðislega, og það var líka haft tilvísanir um áfengi, eiturlyf, ofbeldi og grunsamlega hegðun.



Hvar er Valli?

Bókin var bönnuð vegna þess að á einni blaðsíðunni var mynd af konu í sólbaði og hún var ekki ekki í brjóstahaldara.



Gjafmilda tréð

Var bönnuð vegna þess að var talið sexist að lítill strákur var að taka af kvenmanns tré og gaf ekki til baka.

VERKEFNI EFTIR
NEMENDUR 9. BEKKJAR

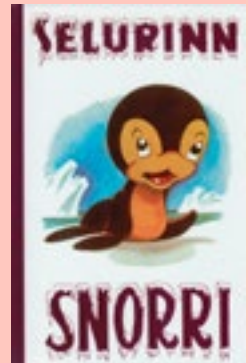
Tinni í Kongó

Var bönnuð vegna þess að hún sýndi fólk í Afríku í rangri mynd.



Selurinn Snorri

Var bönnuð út af andlegu ástandi þjóðverja.



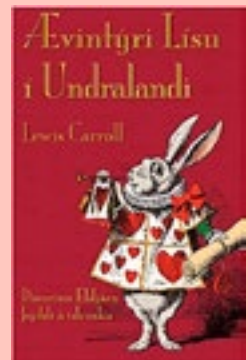
Vefurinn hennar Karlottu

var bönnuð vegna það voru talandi dýr, og það var talað illa um guð.



Ævintýri Lísu í Undralandi

Var bönnuð vegna þess að dýr eiga ekki að geta talað.



Harry Potter

Var bönnuð vegna töfra.



Biblían

Var bönnuð vegna trúlegra ástæðna og hún var skrifuð af fullt af körlum.



Friðrik Jóhann
Róbertsson



Hvað heitir þú fullu nafni?

Friðrik Jóhann Róbertsson

Hvað er uppáhalds lagið sem þú hefur gert?

Lög sem eiga eftir að koma út

Hver er fyrirmynd þín í lífinu?

Sko ég hef ekki haft neinar fyrirmyndir en ég reyni yfirleitt bara vera ég sjálfur og gera mitt besta. Vitandi það að maður getur gert mistök og lært af þeim. Enginn er fullkominn og ekkert er fullkomið. Finnst gott að fólk hafi það sem viðmið.

Hver er besti íslenski rapparinn núna?

Birnir

Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Tagliatelle carbonara með hvítlauksbrauði og góðum parmesan osti

Körfubolti vs. Fótbolti?

Körfubolti allan daginn, er enginn aðdáandi að fótbolta.

Ertu með skilaboð fyrir aðdáendur þína?

Bara einbeita sér að eigin heilsu og manni líði vel. Focusa á það góða í kringum mann t.d vini og fjölskyldu og gera það sem þú vilt í lífinu, ekki lifa fyrir aðra og reyna uppfylla annarra fólks þarfir. Pitt líf. Og koma fram við aðra í kringum þig eins og þú vilt láta koma fram við þig, kurteisi og virðingu.

Brynjar
Barkarson



Hvað heitir þú fullu nafni?

Brynjar Barkarson

Hvað er uppáhalds lagið sem þú hefur gert?

LSFTS, coming soon

Hver er fyrirmynd þín í lífinu?

Bara allir sem eru að græða pening fyrir eitthvað skemmtilegt rugl

Hver er besti íslenski rapparinn núna?

Birnir

Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Pizza

Körfubolti vs. Fótbolti?

Skemmtilegra að fylgjast með körfubolta en skemmtilegra að spila fótbolta

Ertu með skilaboð fyrir aðdáendur þína?

Love life and life will love you



Jóhann Kristófer
Stefánsson

Hvað heitir þú fullu nafni?

Jóhann Kristófer Stefánsson

Hvað er uppáhalds lagið sem þú hefur gert?

Lokaorð

Hver er fyrirmynd þín í lífinu?

Jésús frá Nazareth

Hver er besti íslenski rapparinn núna?

Bassi Maraj

Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Steiktur fiskur

Körfubolti vs. Fótbolti?

Spila fótbolta - horfa á körfubolta

Who is your celebrity crush?

Rihanna

Ertu með skilaboð fyrir aðdáendur þína?

Alltaf að vera góð og bannað að meiða!

Hvað heitir þú fullu nafni?

Vilhelm Anton Jónnson

Hvað er uppáhalds lagið sem þú hefur gert?

Hjartagull eða Lítil fugl

Hver er fyrirmynd þín í lífinu?

Allir sem standa með sjálfum sér

Uppáhalds íslenski tónlistarmaðurinn þinn?

Magnús Þór eða Mugison

Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Lambakjöt eða reyktar gæsabringur

Körfubolti vs. Fótbolti?

Handbolti

Ertu með skilaboð fyrir aðdáendur þína?

Verið þið sjálf og gerið meira gagn en ógagn.

Vilhelm Anton
Jónnson



STYRK TARLÍNUR

Íslandsbanki

KPMG

Deloitte

Raftákn

Norðlenska

Arte hárgreiðslustofa (Trig ehf.)

Greifinn

Norðurorka

Rafmenn

Slippfélagið

Norlandair

Fasteignasala Akureyrar

Byggingarfélagið Hyrna

Enor

Lyfja

Brimborg

Tannlæknastofan Dalvík

Hvammur

Bókend

Nýja Kaffibrennslan

Stefna

Tónræktin

Mannvit

Ískraft

Ljógjafinn



FRÁVEITULAGNIR | SANDFÖNG | BRUNNLOK

NIÐURFÖLL | JÁRNVÖRUR | BRUNNAR

DECA

ODDEYRARTANGA

SÍMI 580 5500
