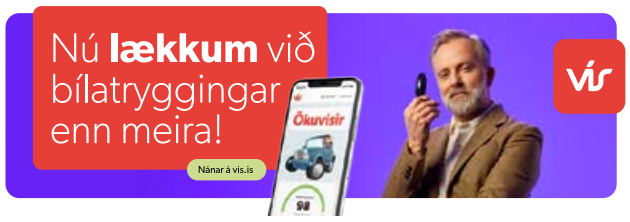
Dansaði í þungum kjól

Lífið ➤ 16

Rokkdansar við úlfa

Lífið ➤ 18



FRÉTTABLAÐIÐ

7. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR frettabladid.is MIÐVIKUDAGUR 12. JANÚAR 2022

Fáir voru á ferli fótgangandi við Tjörnina í Reykjavík síðdegis í gær því þótt húmið væri fallegt lék kaldur vindur um miðborgina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Landsréttarmálið grundvöllur endurupptöku

Úrskurðir endurupptökudóms gætu haft áhrif á mikinn fjölda dóma Landsréttar. Lögmaður fagnar því að dómur yfirdeildar MDE sé orðinn virkt fordæmi í íslenskum rétti.

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Endurupptökudómur hefur heimilað endurupptöku tveggja dæmdra sakamála í Landsrétti, á grundvelli dóms yfirdeildar Mannréttindadómstóls Evrópu í Landsréttarmálinu.

Úrskurðir endurupptökudóms verða birtir á vef dómsins í dag en í málunum var krafist endurupptöku á þeim grundvelli að dómarinn Jón Finnbjörnsson hefði lagt dóm á þau í Landsrétti.

Endurupptökudómur slær því föstu í úrskurðum sínum að eins hafi verið ástatt um Jón og dómarann Arnfríði Einarsdóttur sem dómur yfirdeildar MDE fjallar um, en í því máli var fallist á að ríkið hefði brotið gegn 6. grein Mannréttindasáttmálans með skipun Arnfríðar við Landsrétt.

Meðal lagaskilyrða fyrir því að dæmt mál verði endurupptekið er að fram hafi komið ný gögn eða upplýsingar sem ætla megi að skipt hefðu verulegu máli fyrir niðurstöðu máls ef þau hefðu komið fram áður en dómur gekk í máli.

> Þessir úrskurðir gefa vonandi fyrirheit um að íslenskir dómstólar fari að láta af því viðhorfi að telja það hlutverk sitt að passa upp á kerfið.
>
> Vilhjálmur H. Vilhjálmsson, hæstaréttarlögmaður

Að mati endurupptökudóms telst niðurstaða yfirdeildar MDE í Landsréttarmálinu til nýrra gagna í þeim tveimur málum sem úrskurðað var um í gær og á þeim grundvelli var endurupptaka málanna.

„Þessir úrskurðir gefa góð fyrirheit um að íslenskir dómstólar fari að láta af því viðhorfi að telja það hlutverk sitt að passa upp á kerfið," segir Vilhjálmur H. Vilhjálmsson hæstaréttarlögmaður, lögmaður endurupptökubeiðenda í málunum tveimur.

Vilhjálmur segir mjög ánægjulegt að dómur yfirdeildar MDE fái þetta vægi og sé orðinn að virku dómafordæmi hér. Hann hafi spurst fyrir um þann fjölda mála sem dómararnir fjórir, sem dómur MDE taki til, hafi dæmt í meðan þeir voru skipaðir með ólögmætum hætti við réttinn.

„Þetta eru samtals 205 mál, þar af 85 sakamál og 120 einkamál. Það er þó ekki hægt að fullyrða að forsendur þessara úrskurða eigi við um þau öll," segir Vilhjálmur og vísar til fyrirvara í úrskurðunum um réttarvissu og mögulegra áhrifa tímalengdar frá dómsuppsögu.

Sjá nánar á frettabladid.is

Sett á neyðarstig vegna veirunnar

kristinnpall@frettabladid.is

COVID-19 Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra segist hafa tekið upp allar tillögur Þórólfs Guðnasonar sóttvarnalæknis um að framlengja núverandi samkomutakmarkanir um þrjár vikur í gær. Ný reglugerð tók gildi í nótt og kveðst ráðherrann hafa fallist á allar tillögur sóttvarnalæknis um næstu aðgerðir.

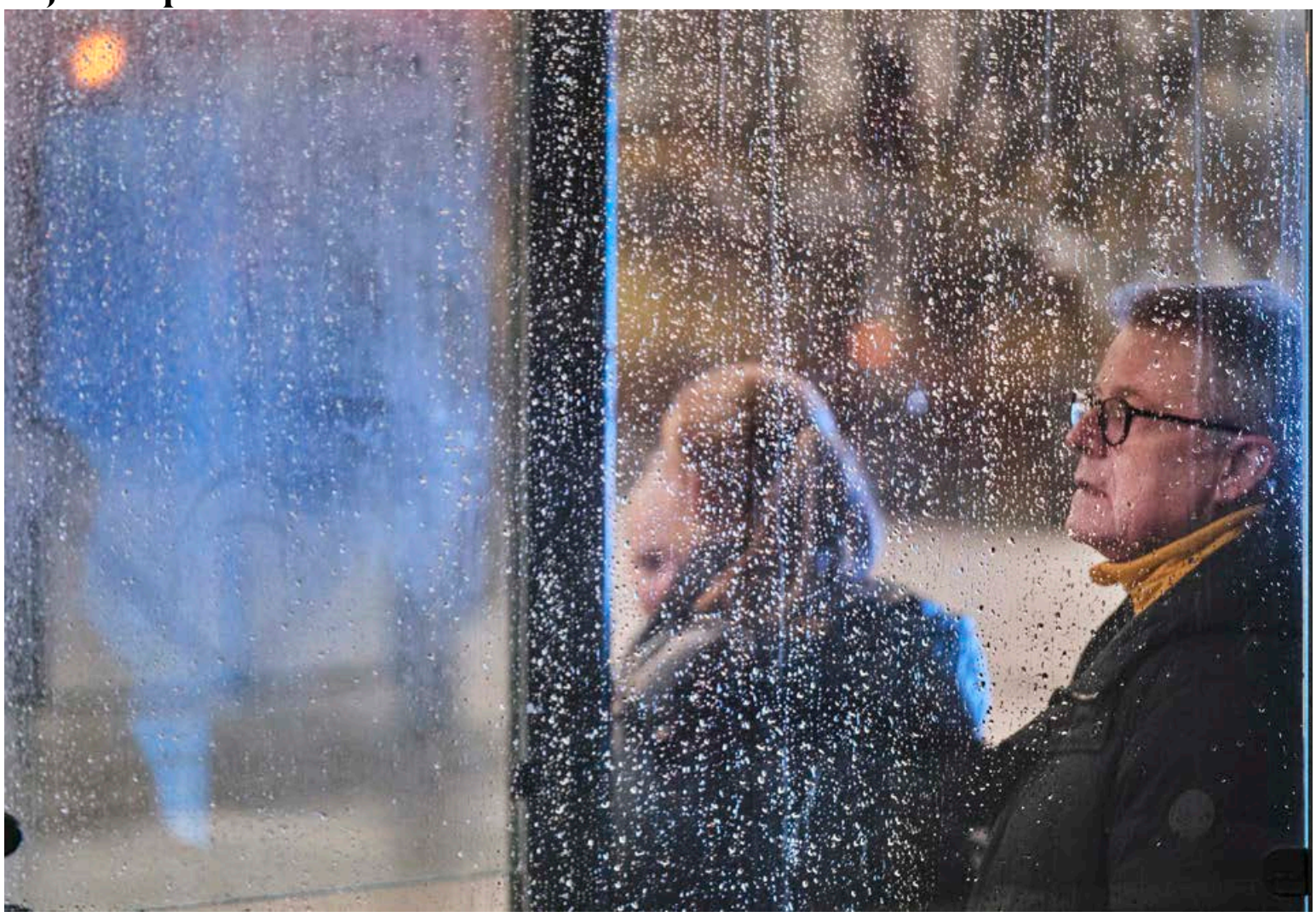
Rúmlega tuttugu þúsund manns eru í sóttkví eða einangrun.

Síðdegist í gær lýsti Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra yfir neyðarstigi almannavarna vegna kórónaveirufaraldursins. Er það í fjórða skiptið sem slíkt er gert. Tvær vikur eru síðan Landspítalinn fór á neyðarstig. Tæplega tólf hundruð greindust með Covid-19 innanlands í gær og eru rúmlega tuttugu þúsund Íslendingar í einangrun eða sóttkví.

Anna Hafberg, hjúkrunarfræðingur á Covid-göngudeildinni, segir fólk sem hafi smitast tvisvar hafa haft samband því það grunaði að það hefði smitast í þriðja sinn.

Anna segir að enn eigi eftir að staðfesta þriðja smit en að mál þessara einstaklinga væru í skoðun. Sífellt fleiri væru að smitast í annað sinn. ■

Skjótt skipast veður í lofti



Íbúar höfuðborgarsvæðisins fengu að kynnast hinum ýmsu veðrabrigðum í gær þegar snöggir stormar gengu yfir Reykjavíkurborg. Þá er gott að vita af skjóli innan handar undan vætu og vindi. Veðurstofan tilkynnti í gær að von væri á hvössum vindum víða um land í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gagnaver Verne tvöfaldar orkunotkun

kristinnhaukur@frettabladid.is

ORKUMÁL Gagnaver Verne Global í Reykjanesbæ mun tvöfalda starfsemi sína á þessu ári og fara úr 20 megavöttum í 40.

Þetta tilkynnti Verne eftir að hafa tryggt viðbótarfjárfestingu upp á 93 milljónir dollara, eða 12 milljarða króna, frá breska fjárfestingarfélaginu Digital 9 Infrastructure sem keypti það í september af Íslendingum.

Verne gerði raforkusamning við Landsvirkjun í sumar.

Samkvæmt Tinnu Traustadóttur, framkvæmdastjóra orkusölusviðs Landsvirkjunar, er fjöldi megavatta sem gagnaverinu er tryggður trúnaðarmál samningsaðilanna. Gat Tinna því ekki sagt hvort sú aukning sem Verne tilkynnti nú rúmist innan hans.

Landsvirkjun segir raforkusamninginn trúnaðarmál.

Orkuskortur er nú í landinu vegna þurrka og aukinnar eftirspurnar stórnotenda. Hefur Landsvirkjun þurft að skerða orku til álvera og annars iðnaðar vegna hans.

Í desember greindi Landsvirkjun frá því að ekki yrði seld meiri raforka til nýrra eða núverandi viðskiptavina í rafmyntagreftri.

Rafmyntagröftur er enn þá stundaður í gagnaveri Verne en fyrirtækið hyggst fasa hann út í náinni framtíð. ■

ÚTSALA
10-50%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM
7.-15. janúar
Kíktu í heimsókn og gerðu góð kaup!
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is
Patti HÚSGÖGN

Forsetar hafa aldrei skilað ársreikningum bókasjóðs

Bókasjóður forsetaembættisins hefur aldrei skilað ársreikningi. Hann var stofnaður 1969 og hafa því fimm forsetar ekki skilað gögnum til Ríkisendurskoðunar. Sjóðurinn er einn af 50 sem hafa aldrei skilað ársreikningi.

benediktboas@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Bókasjóður forsetaembættisins, Tónlistarsjóður Hörpu fyrir ungt fólk, Samtök gegn kynferðislegu ofbeldi og Gamli bærinn í Múlakoti eru meðal þeirra 50 sjóða sem hafa aldrei skilað ársreikningi til Ríkisendurskoðunar þrátt fyrir árvissar ítrekanir þar um.

Bókasjóðurinn var settur á laggirnar 1969 og hafa því fimm forsetar dregið lappirnar við að skila ársreikningi en hann var stofnaður í tíð Kristjáns Eldjárns. Ekki er vitað hver starfsemi sjóðsins er.

Nú í ársbyrjun höfðu 458 sjóðir og stofnanir skilað Ríkisendurskoðun ársreikningi fyrir rekstrarárið en skilafrestur var til 30. júní 2021.

Alls bar 702 sjóðum og stofnunum að skila ársreikningi fyrir rekstrarárið 2020 og höfðu því rúmlega 65 prósent ársreikninga borist sex mánuðum eftir eindaga skila. Alls höfðu 114 sjóðir hvorki tekjur né gjöld á árinu.

Elsti sjóðurinn sem skilar ársreikningi hvert ár er Reynislegat frá árinu 1662 og er virkur í þeim skilningi að hann er á skrá og skilar sínum reikningi. Sjóðurinn á eignir upp á rúmlega 370 þúsund krónur.

Birgitta Arngrímsdóttir, lögfræðingur hjá Ríkisendurskoðun, segir að skilahlutfallið sé yfirleitt í kringum 60 til 70 prósent.

Birgitta segir að Ríkisendurskoðun hafi fá verkfæri til að beita gegn þeim sem skila ekki ársreikningum eftir reglunum.

Bókasjóður forsetaembættisins er frá 1969 og er meðal elstu sjóða sem hafa ekki skilað ársreikningi. Ólafur Ragnar Grímsson gegndi embættinu í 20 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Forsetarnir sem eiga í hlut

Kristján Eldjárn, 1. ágúst 1968 til 31. júlí 1980
Vigdís Finnbogadóttir, 1. ágúst 1980 til 31. júlí 1996
Ólafur Ragnar Grímsson, 1. ágúst 1996 til 31. júlí 2016
Guðni Th. Jóhannesson, 1. ágúst 2016 – enn í embætti

Af þeim 236 sjóðum sem ekki höfðu tekjur á árinu voru 114 sjóðir ekki með nein gjöld og af þeim voru fjórir sjóðir hvorki með tekjur né gjöld og voru að auki eignarlausir í lok árs 2020.

Úr skýrslu Ríkisendurskoðunar

„Það er ákveðið úrræðaleysi gagnvart þessum fimmtíu sjóðum. Við erum ekki með nein viðurlög og getum ekki lagt á dagsektir eða þess háttar til að knýja fram skil eins og er í lögum um sjóði og sjálfseignarstofnun í atvinnurekstri. Þar erum við með betri verkfæri," segir Birgitta.

Í skýrslu Ríkisendurskoðunar er tekið fram að árlega séu sjóðir og stofnanir sem ekki hafa verið starfandi um lengri eða skemmri tíma, lagðir niður. Það sé þó ekki gert nema eftir ákveðna forvinnu. Ganga þurfi úr skugga um hvort einhver eigi hagsmuna að gæta eða andmælarétt áður en sýslumaður tekur endanlega og einhliða ákvörðun um niðurlagningu. ■

Ekki bíða of lengi!

50.000 kr. GJAFAKORT
Pantaðu rafbíl í janúar og þú færð inneign hjá Ísorku í kaupbæti.
ísorka

Tryggðu þér rafmagnað eintak í janúar

Eftirspurn eftir snúrubílum hefur aldrei verið meiri, enda eru rafbílar umhverfisvænir, tæknilega þróaðir og hagkvæmir í rekstri. Hjá okkur finnur þú mesta úrval landsins af rafmögnuðum bílum, í öllum stærðum og verðflokkum. Hver þeirra hentar þér og þínum þörfum?

Væntanlegur í júní

Magnaður Leiðtogi í tíu ár

100% rafmagn, Plug-in Hybrid eða Hybrid. **Framtíðin er á bl.is**

BMW · MINI · JAGUAR · LAND ROVER · NISSAN · DACIA · RENAULT · SUBARU · HYUNDAI · MG · INVICTA

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

Jaguar / Land Rover
Hesthálsi 6-8, 110 Rvk.
525 650

Hyundai
Kauptúni 1, 210 Garðabæ
575 1200

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

BL

*Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægni rafbíla.

ENNEMM / SÍA / NM009158

Viðkvæmur hópur barna í Breiðholti verður af 156 milljónum

bth@frettabladid.is

SKÓLAMÁL Breyta þarf reglum um Jöfnunarsjóð sveitarfélaga til að koma í veg fyrir misrétti barna með annað móðurmál en íslensku.

Þetta segir Sara Björg Sigurðardóttir, varaborgarfulltrúi Samfylkingarinnar og formaður íbúaráðs í Breiðholti. Hún segir að þessi viðkvæmi hópur, bara í Breiðholti, hafi orðið af 156 milljóna króna fjárframlagi árið 2020.

„Ég vil að jöfnunarsjóður breyti úthlutunum sínum. Það er pólitísk ákvörðun að skilja börnin í borginni eftir, börn af erlendum uppruna," segir Sara Björg.

Reglur um Jöfnunarsjóðinn eru þannig að Reykjavík fær hvorki almenn framlög til grunnskóla né sérstaklega með börnum með annað móðurmál en íslensku. Á sama tíma greiðir sjóðurinn 130 þúsund króna framlag með hverju barni með annað móðurmál í öðrum sveitarfélögum. Þannig eru tæplega 3 þúsund börn í borginni sniðgengin um 390 milljónir alls á árinu 2020 að sögn Söru Bjargar.

Spurð hverju fjárframlagið myndi breyta fyrir hópinn í Breiðholti sem ekki er með íslensku að móðurmáli, segir Sara að aukið fjármagn færi beint í málaflokkinn í formi þjónustu og faglegs stuðnings.

„Það er ótækt að börnum sé mismunað með þessum hætti út frá uppruna og búsetu. Ábyrgð stjórnmálamanna sem þarna ráða er för mikil."

Reykjavíkurborg, mun eftir því er kemur fram í fjárhagsáætlun borgarinnar, greiða rúmlega 50 milljarða í Jöfnunarsjóð sveitarfélaga á næsta kjörtímabili í formi útsvars. Á sama tímabili fær borgin tæpa 27 milljarða úr sjóðnum, mest vegna þarfa fatlaðra nemenda. ■

Sara Björg Sigurðardóttir, formaður íbúaráðs í Breiðholti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Rannnsókn á Innheimtustofnun stendur enn yfir

bth@frettabladid.is

SVEITARFÉLÖG „Þetta mál er í vinnslu og það er alls ekki tímabært að tjá sig fyrr en ljóst er hvað kemur út úr þeim rannsóknum sem nú eru í gangi," segir Aldís Hafsteinsdóttir, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Í desember voru tveir starfsmenn Innheimtustofnunar sveitarfélaga sendir í leyfi eftir að grunur kom upp um misferli. Stjórn Innheimtustofnunarinnar var einnig skipt út. Stofnunin er með aðsetur á Ísafirði.

Aldís Hafsteinsdóttir.

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar sendi frá sér tilkynningu um helgina þar sem segir að bæjarstjórnin leggi mikla áherslu á að starfsemi Innheimtustofnunarinnar verði tryggð áfram í Ísafjarðarbæ. Hún gegni mikilvægu hlutverki í samfélaginu á Vestfjörðum.

„Í ljósi þess að nú er í skoðun tilfærsla á starfsemi Innheimtustofnunar sveitarfélaga frá sveitarfélögum til ríkisins er rétt að undirstrika mikilvægi þess að starfsemin verði áfram í sveitarfélaginu. Hjá Innheimtustofnun sveitarfélaga starfa 8 manns á Ísafirði og hefur það verulega þýðingu fyrir samfélagið," segir í ályktuninni sem var samþykkt af öllum aðilum. ■

Íbúðakaup unga fólksins eru drifin áfram af lánum sem foreldrarnir taka

Hlutdeildarlánin duga ekki að óbreyttu fyrir tekjuminni kaupendur vegna verðhækkunar á húsnæði. 17 prósenta hækkun milli ára. ASÍ lýsir áhyggjum af hækkunum langt umfram kaupmátt.

bth@frettabladid.is

HÚSNÆÐISMÁL Færst hefur í vöxt að foreldrar taki bankalán til að fjármagna fyrstu íbúðarkaup barna sinna. Þetta segir Hannes Steindórsson, formaður Félags fasteignasala.

„Þegar ég keypti fyrstu íbúðina mína fékk ég lán út á hús foreldranna en nú er búið að taka fyrir það. Nú taka margir foreldrar lán og hjálpa unga fólkinu með útborgun, það er gerlegt fyrir marga vegna lágra vaxta. Þetta skýrir að einhverju leyti metumsvif í fyrstu kaupum síðasta ár," segir Hannes.

Börn foreldra sem ekki hafa burði til lántöku eða fé aflögu til aðstoðar eiga án aðstoðar erfiðara um vik að festa kaup á húsnæði vegna verðhækkana.

„Húsnæðisverð hefur hækkað gríðarlega undanfarna mánuði og ár, langt umfram kaupmátt og það liggur í hlutarins eðli að ungt fólk sem vill komast inn á eignamarkaðinn þurfi að leita ýmissa leiða. Því kemur mér ekki á óvart ef það færist í vöxt að foreldrar aðstoði börn sín við húsnæðiskaup," segir Drífa Hjartardóttir, forseti ASÍ.

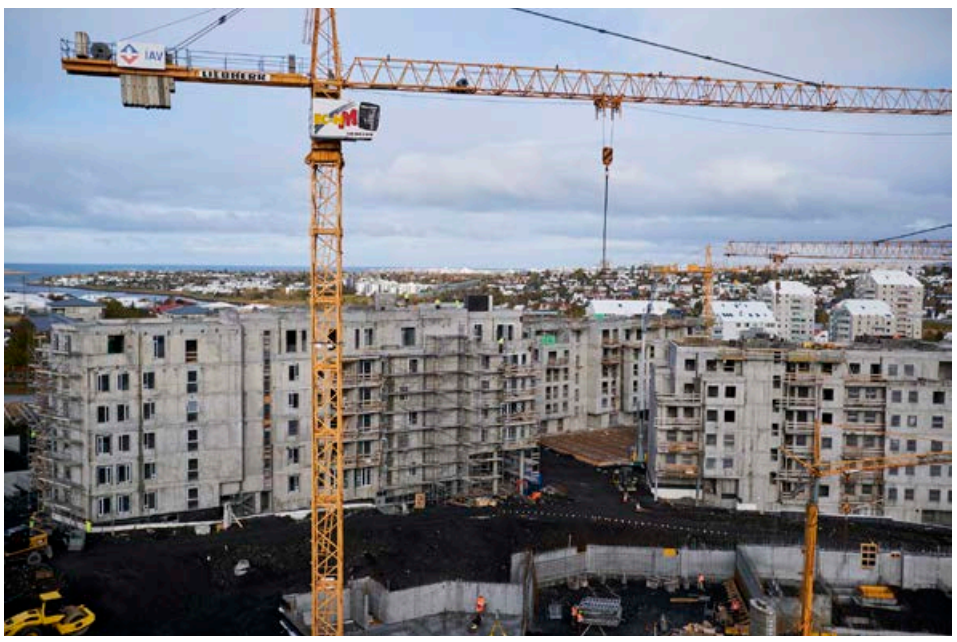
Hlutdeildarlánin, úrræði tekjulágra til fyrstu íbúðarkaupa, fóru vel af stað en vegna verðhækkana, einkum á höfuðborgarsvæðinu, duga lánin best úti á landi eins og Fréttablaðið hefur fjallað um. Hækkun á íbúðaverði hefur orðið svo mikil síðan lögin voru sett árið 2020 að uppfæra þarf reglur um lánin til að þau gegni hlutverki sínu áfram.

Áframhaldandi stórfelldur skortur á húsnæði til sölu verður næstu tvö til fjögur árin að mati fasteignasala. Bæjarstjórinn á Akureyri sagði í Fréttablaðinu í gær að skipulagsmál yrðu helsta kosningamál sveitarstjórnarkosninganna í vor, enda meiri vöxtur víða og fólksfjölgun en um áratuga skeið.

„Ef vel ætti að vera væru um 2.000 íbúðir til sölu hérna í fjölbýli en þær eru 250," segir Hannes Steindórsson.

Verðhækkun húsnæðis var 17 prósent á höfuðborgarsvæðinu frá september 2020-2021. Um 40 prósent eignanna voru seld á yfirverði í nóvember sem er Íslandsmet.

„Það er lóðaskortur og svo vantar líka fleiri verktaka til að byggja allt sem þarf að byggja," segir Hannes. ■



Þúsundir fjölbýlisíbúða vantar á höfuðborgarsvæðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

40%

seldra eigna á höfuðborgarsvæðinu fóru á yfirverði.

Ef vel ætti að vera væru um 2.000 íbúðir til sölu hérna í fjölbýli en þær eru 250.

Hannes Steindórsson.

MAXUS

NÝTT BÍLAMERKI Á ÍSLANDI!

MAXUS E-DELIVER 9 OG E-DELIVER 3
100% RAFKNÚNIR SENDIBÍLAR!

MAXUS VEITIR ÞÉR FORSKOT Í UMHVERFISVÆNUM FLUTNINGUM

MAXUS E-DELIVER 3

- Enginn bensínkostnaður
- Drægni allt að 342 km (WLTP)
- Fáanlegur í tveimur lengdum
- Flutningsrými frá 4,8 og 6,3 m³

MAXUS E-DELIVER 9

- Enginn bensínkostnaður
- Drægni allt að 353 km (WLTP)
- Fáanlegur í tveimur lengdum
- Flutningsrými frá 9,7-11 m³

MAXUS 100% RAFKNÚINN

E-DELIVER 3 VERÐ FRÁ KR.	4.990.000
E-DELIVER 9 VERÐ FRÁ KR.	8.500.000

Vatt ehf. er dótturfélag Suzuki bíla hf.

soludeild@vatt.is / Skeifunni 17 / Sími 568 5100

vatt ehf

Íbúum fjölgað um tæp átta prósent

bth@frettabladid.is

Snorri Finnlaugsson, sveitarstjóri Hörgársveitar

SVEITARSTJÓRNIR Útsvarstekjur Hörgársveitar hækkuðu um tæpan fimmtung á nýliðnu ári, sem er vel umfram landsmeðaltal. Tekjurnar hækkuðu um 60 milljónir króna. Snorri Finnlaugsson sveitarstjóri segir að auknar útsvarstekjur stuðli að enn frekari uppbyggingu í ört vaxandi sveitarfélagi.

Íbúum Hörgársveitar fjölgaði einnig verulega umfram landsmeðaltal á árinu. Um áramótin voru skráðir íbúar Hörgársveitar 703 og hafði fjölgað um fimmtíu á árinu, eða um 7,7 prósent. Ef litið er á þróunina á landinu öllu var hlutfallsleg fjölgun 2,0 prósent.

„Við höfum verið í mikilli uppbyggingu á undanförnum árum og þessar tölulegu staðreyndir sýna okkur að sú vinna er að skila sér," segir Snorri. ■

Reginn
FASTEIGNAFÉLAG

TILKYNNING
FRÁ TILNEFNINGARNEFND REGINS

Tilnefningarnefnd Regins hf. auglýsir eftir framboðum og tilnefningum til stjórnar Regins fyrir aðalfund félagsins sem haldinn verður fimmtudaginn 10. mars 2022.

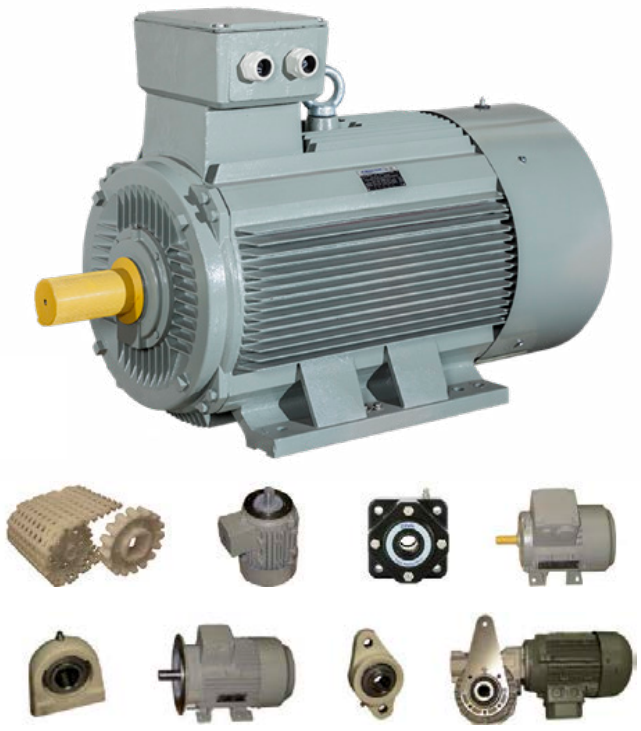
Til að framboð og tilnefningar til setu í stjórn félagsins hljóti umfjöllun tilnefningarnefndar skal senda þær eigi síðar en 25. janúar 2022 á tilnefningarnefnd@reginn.is.

Frekari upplýsingar má finna á vefsíðu félagsins
www.reginn.is/fjarfestavefur

Tilnefningarnefnd Regins hf.

Reginn hf. / 512 8900 / reginn@reginn.is / reginn.is

RAFMÓTORAR



SCANVER EHF 588 80 40 www.scanver.is
GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

Nemours-barnaspítalinn í Flórída þar sem Covid hefur leikið íbúana grátt.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Annast börn sem eru veik af Covid í Orlando í Flórída

Ýr Sigurðardóttir barnataugalæknir sinnir í Flórída mjög alvarlega veikum börnum vegna Covid. Eitt dauðsfall varð á deild hennar í síðustu viku, áður hraustur þriggja ára drengur lést. Ýr segist hafa sannfærst um gildi bólusetninga í starfi sínu. Gera eigi allt til að fyrirbyggja dauðsföll barna.

lovisa@frettabladid.is

COVID-19 Ýr Sigurðardóttir barnataugalæknir starfar bæði á Barnaspítala Hringsins á Íslandi og á Nemours-spítalanum í Orlando í Flórída. Hún segir að hún sjái það vel í Flórída hversu gott við höfum það í raun á Íslandi þegar kemur að Covid-heimsfaraldrinum.

Ýr segir að í Flórída taki marga daga að fá niðurstöðu úr PCR-prófi, ef fólk kemst í það á annað borð, það sé erfitt að fá greiningu á því hvaða afbrigði fólk fær og svo séu öll heimapróf uppseld.

„Það er allt hálftómt í verslunum hér og jafnvel skortur á ýmsum nauðsynjavörum. Það er furðulegt ástand hérna og maður hugsar þá hvað við Íslendingar kannski gerum okkur ekki grein fyrir því hversu greiðan aðgang við höfum að fyrsta flokks heilbrigðisþjónustu, sem kostar lítið sem ekkert," segir Ýr en síðustu tvær vikurnar hefur hún dvalið í Flórída þar sem hún hefur, meðal annars, sinnt börnum sem veikst hafa alvarlega af Covid-19, og jafnvel látist.

„Það er gríðarleg aukning tilfella meðal barna, bæði hér í Flórída og á Íslandi," segir Ýr og að það sé töluverður fjöldi barna sem veikst hafi það alvarlega að til innlagnar hafi komið.

> Það eru svipaðar umræður hér og á Íslandi og sama hik á fólki.

Ýr Sigurðardóttir, barnataugalæknir

„Sum þeirra sem leggjast inn hafa aðra undirliggjandi sjúkdóma sem versna við Covid-sýkingu. Þeir sjúklingar sem við taugalæknarnir komum að eru yfirleitt lífshættulega veikir. Ég er búin að vera hérna í hálfan mánuð og það hefur orðið eitt Covid-dauðsfall. Áður hraustur þriggja ára drengur. Við slíkar aðstæður blasir við manni hvað það skiptir miklu máli að koma í veg fyrir þetta. Hvert dauðsfall barns er óyfirstíganlegur harmleikur," segir Ýr og bætir við:

„Ég vil ekki hljóma eins og ég sé með bölsýni en við sem störfum erlendis sjáum stærra þýði og þá detta inn þessir mikið veiku sjúklingar. Þá fær maður „reality check" á það hversu raunveruleg þessi veikindi eru og að maður þurfi að bera virðingu fyrir veirunni, en það er kannski erfitt fyrir marga að gera það þegar flestir virðast vera með væg einkenni," segir Ýr.

Hún segir það sama gilda í Bandaríkjunum og hér á Íslandi að foreldrum þyki mörgum erfitt að taka ákvörðun um bólusetningu barns síns.

„Það tekur á foreldrahjartað ef því fylgir einhver áhætta. Það eru svipaðar umræður hér og á Íslandi og sama hik á fólki. En þegar maður sér mjög veik börn með eitthvað sem hefði kannski verið hægt að fyrirbyggja þá sannfærist maður um það að bólusetningin sé það eina rétta. Ég ætla samt ekki að gefa mig út fyrir að vera sérfræðingur í bólusetningum en angistin sem fylgir því að vera með barnið sitt, lítið, lífshættulega veikt, það er hrikalegt."

Hún segir að þau börn sem hún hitti sem hafa veikst af völdum Covid-19 séu yfirleitt þau sem hafa veikst mjög alvarlega. Til dæmis hafi einn drengur endað á hennar deild sem fór í hjartastopp en því getur fylgt súrefnisskortur sem geti leitt til heilans og til afleidds skaða.

„Svo eru það þau sem fara í bólguástand, eða það sem er kallað MIS-C. Þá fer bólga um allan líkamann og í alla vefi. Þá er oft samfara því alvarleg breyting á meðvitundarstigi og hætta á krömpum, heilablóðfalli og/eða blæðingum á heila," segir Ýr og að þess vegna sé hún og hennar teymi kallað til.

Spurð hvort það hafi einhver tilfelli ratað til hennar vegna alvarlegra veikinda sem tengst gætu bólusetningu gegn Covid-19 segir hún ekkert slíkt tilfelli hafa komið til þeirra. Hvað varðar langtímaáhrif-Covid eða „Long-Covid" eins og það er stundum kallað segir Ýr að hún merki ekki sérstaka aukningu á því meðal barna en að hjá þeim sem hafi verið með langtímaveikindi fyrir hafi þau mögulega versnað við Covid-sýkingu. ■

Eldingum á norðurslóðum fjölgar

kristinnhaukur@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL 7.278 tilkynningar bárust um eldingar á norðurheimskautinu á árinu 2021. Þetta er meira en tvöfalt fleiri tilkynningar en bárust samanlagt í níu ár þar á undan.

Finnska fyrirtækið Vaisala, sem sérhæfir sig í umhverfis- og veðurmælitækjum, hefur haldið utan um fjölda séðra eldinga. Þær hafa verið sjaldgæfar á norðurheimskautinu hingað til en er augljóslega að fjölga mjög hratt. Eldingar þurfa hlýtt og rakt loft.

Helsta ástæðan er rakin til loftslagsbreytinga sem valdi hvað mestum veðrabreytingum við pólana og hækkandi hitastigi. Jöklarnir bráðna og uppgufun verður meiri.

Eldingar eru tilkomumiklar en geta valdið skógareldum.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þó að eldingum hafi fjölgað mikið á norðurslóðum eru þær enn þá sjaldgæfar. Samfélög á þessum svæðum, til dæmis við norðurströnd Síberíu, Kanada og Alaska, eru hins vegar ekki vön því að þurfa að takast á við þær. En eldingar eru til dæmis valdur að 15 prósentum allra skógarelda.

Eldingum fjölgaði ekki aðeins við norðurheimskautið heldur á heitari svæðum einnig. Til dæmis fjölgaði þeim úr 170 milljónum í 194 milljónir í Bandaríkjunum. ■

ALVÖRU ÚTSALA

Isvea Infinity rimless
Vegghengt WC
21.671
Áður kr. ~~28.895~~

Ceravid Bathlin Classic
hornbaðkar 140cm
16.445
Áður kr. ~~32.890~~

CERAVID

CERAVID SETT
WC - kassi, hnappur
og **hæglokandi seta.**
Þýsk gæðavara
34.422
Áður kr. ~~45.895~~

BOZZ- LH2205-1
Hitastýrð sturtutæki
með upp eða niðurstút.
(rósettur fylgja)
8.996
Áður kr. ~~11.995~~

Ceravid handlaug 45cm m/öllu
15.620
Áður kr. ~~19.525~~

Dreamy sturtusett
barki+brúsa+festing
BSS-036
3.836
Áður kr. ~~4.795~~

Egematur LETO
handlaugartæki
5.852
Áður kr. ~~7.315~~

Guoren Hitastýrt
baðtæki
14.487
Áður kr. ~~19.315~~

Eco handklæðaofn
50x80cm Beinn Hvítur **8.018** Áður kr. ~~10.690~~
40x80cm Beinn Króm **14.993** Áður kr. ~~19.990~~
Verð frá kr. 7.179

Gólfflís 30x30cm
milligrá/mött VH-K835 700
1.142 pr.m²
Áður kr. ~~2.855~~

KAI bílskúrsflís grá
eða dökkgrá
33,3x33,3 cm, þykkt 7mm
1.607 pr. m²
Áður ~~2.295~~ kr.

Hoga Athos
eldhústæki
4.668
Áður kr. ~~5.835~~

Stálvaskur 48x43x18cm
4.753
Áður kr. ~~6.790~~

MaxPro
borvél 450W
4.497
Áður ~~5.995~~ kr.

MaxPro slípivél.
90x187mm 250W
5.540
Áður ~~6.925~~ kr.

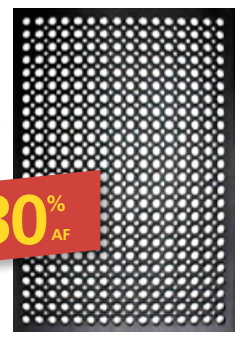
Trappa Pro
fjögura þrepa
18.212
Áður kr. ~~22.765~~

Einfaldur stigi
10 þrep
7.996
Áður kr. ~~9.995~~

Áltrappa fyrir heimilið
3ja þrepa
3.996
Áður kr. ~~4.995~~

Kapalkefli 10 metrar
2.966 Áður ~~3.955~~ kr.
15 metrar kr. **4.716** áður ~~5.895~~
25 metrar kr. **5.996** áður ~~7.995~~
50 metrar kr. **9.596** áður ~~11.995~~

Rafmagnsþilofn
Turbo m. yfirhitavari
5.436
Áður ~~6.795~~ kr.



TroTec Hitablásari
TFC 13 1400W
5.708
Áður ~~6.715~~ kr.

Anthrazite Dark Grey Pvc motta 90x150cm	**3.349**	áður ~~4.465~~
Anthrazite Dark Grey Pvc motta 45x75cm	**697**	áður ~~995~~
Gráblá Pvc motta 60x90cm	**1.187**	áður ~~1.695~~
Gúmmí gatamotta 61x91,4x12mm	**2.398**	áður ~~3.425~~
Gúmmí gatamotta grof 1mx1,5mx22mm	**8.558**	áður ~~12.225~~
Gúmmí gatamotta gróf 30cmx90cmx12mm	**1.985**	áður ~~2.835~~

Rafmagnshitablásari, 2Kw 1 fasa
5.776 Áður ~~6.795~~ kr.
Rafmagnshitablásari, 3Kw 1 fasa
7.476 Áður ~~8.795~~ kr.

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

SENDUM UM
LAND ALLT!
www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Skoðun

Helgi Vífill Júlíusson

Lýðskrumarar

Lýðskrumarar átta sig ekki á að rökleysan sem vellur upp úr þeim er eins og pest sem dreifist um samfélög. Enda getur hún haft áhrif á það hvernig fólk kýs í kosningum. Lýðskrumarar, sem oft eru mælskir en illa áttaðir í salarkynnum rökhugsunar, stilla málstað sínum þannig upp að þeir standi með alþýðu gegn spilltri elítu. Góðu á móti illu.

Nýr þingmaður Flokks fólksins, Ásthildur Lóa Þórsdóttir, fer mikinn í lýðskrumi í pistli sem hún skrifaði ásamt Ragnari Þór Ingólfssyni, formanni VR. Þau skrifuðu: „Bankarnir eru í raun baggi á samfélaginu, blóðsugur sem engu eira og gefa ekkert til baka. Við verðum að fara að horfa á hlutina í samhengi og hætta að skríða fyrir þeim, því þeir eiga ekki neitt inni hjá íslensku þjóðfélagi, sem þeir hafa mergsogið svo árum skiptir."

Þvílík dómadagsvitleysa. Bankar eru nauðsynlegir efnahagslegum framförum en ekki afætur. Ef ekki væri fyrir banka yrðu landsmenn að eiga fyrir kaupum á bíl og heimili. Gangi okkur vel með það. Það væru reyndar einhverjir auðmenn reiðubúnir að lána en flestar lánveitingar yrðu smáar í sniðum og til skamms tíma til að dreifa áhættu.

Atvinnulíf, sem stendur undir samneyslunni, fær ekki blómstrað nema í samvinnu við þróað fjármálakerfi til þess að fjárfesta í uppbyggingu.

Lækka mætti vaxtamun innlendra banka – sem er um einu prósentustigi hærri en sambærilegra fyrirtækja á hinum Norðurlöndunum meðal annars vegna hárra skatta – með því að draga úr skattheimtu. Ásthildur vill aftur á móti hærri bankaskatt sem landsmenn þyrftu að standa undir.

Til að stuðla að lágum stýrivöxtum þarf að halda verðbólgu í skefjum. Mikilvægt skref í þá átt er að verkalýðshreyfingin semji um launahækkanir sem atvinnulífið getur staðið undir. Annars rýkur upp verðbólga og vextir. ■

Taktikal fær fjármagn frá Brunni Ventures til að sækja fram erlendis

Markaðurinn sem Taktikal starfar á vex um 25-50 prósent á ári. Hve mikið fer eftir hve vel á veg stafvæðingin er komin.

helgivifill@frettabladid.is

„Tæknilausn okkar er eins og rafrænn sendill," segir Valur Þór. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sprotafyrirtækið Taktikal hefur fengið 260 milljóna króna fjármögnun frá vísisjóðnum Brunni II sem stýrt er af Brunni Ventures. Nýta á fjármagnið til að efla vöruþróun og sækja á erlenda markaði. Þetta segir Valur Þór Gunnarsson, framkvæmdastjóri Taktikal, í samtali við Markaðinn.

Starfsmenn Taktikal, sem stofnað var árið 2017, eru átta og horft er til þess að þeir verði 16 í ár. Ef allt gengur að óskum er reiknað með að þeir verði 20 á næsta ári.

„Tæknilausn okkar er eins og rafrænn sendill," segir Valur Þór og nefnir að lausnin taki við undirskriftum og bjóði upp á ýmsa viðbótarþjónustu eins og að liðka fyrir því að taka við nýjum viðskiptavinum, gerð ráðningarsamninga, trúnaðaryfirlýsinga og sjálfvirkra viðskipta um kaup og sölu á bílum og fasteignum. Upplýsingum sé svo tvinnað við viðskiptatengslakerfi (CRM) þjónustuaðila. „Ferlið verður sjálfvirkt og stafrænt," bætir hann við.

Valur Þór segir að markaðurinn sem Taktikal starfi á sé „risastór". Þar sem stafvæðing sé langt á veg komin vaxi markaðurinn um 50 prósent á ári en þar sem tækniþróunin er komin skemur sé vöxturinn um 25-30 prósent. „Það eru ekki nema um 15 prósent af ferlum sem er búið að stafvæða þannig að það eru 85 prósent eftir. Tækifærin eru gríðarleg," segir hann.

Taktikal hefur undirbúið sókn á erlenda markaði í tvö ár. „Viðskiptavinir hafa verið afar ánægðir með vöruna. Samkeppni erlendis er þó nokkur en lausnin okkar er afar góð. Við eigum fullt erindi á alþjóðavísu. Fyrir á markaðnum eru einkum eldri lausnir, sniðnar að þörfum stórfyrirtækja, en við horfum til að þjónusta lítil og meðalstór fyrirtæki. Stærri fyrirtæki nýta oft lausnir sem eru samtvinnaðar af eigin tæknideildum á meðan lítil og meðalstór fyrirtæki vilja kaupa tilbúnar lausnir. Að sama skapi er jafnan mun ódýrara og fljótlegra að innleiða okkar lausn. Munurinn er gjarnan tíu- til tuttugufaldur," segir hann.

Valur Þór starfaði hjá Íslandsbanka sem þróunarstjóri í sjö ár. „Þar kom ég auga á þörfina fyrir þær lausnir sem Taktikal býður upp á. Það er einungis á færi stærri fyrirtækja að reka hugbúnaðardeildir sem hafa tök á að þróa sambærilegar lausnir og við bjóðum upp á. Lítil og meðalstór fyrirtæki vilja kaupa tilbúnar lausnir og tengja þær við tölvukerfi sín með einföldum hætti," segir hann.

Valur Þór segir að farnar verði tvær leiðir við markaðssetningu erlendis. Annars vegar að bjóða lausnina sem viðbót við vinsæl tölvukerfi, til dæmis dæmis á sviði viðskiptatengsla. Það hafi reynst farsælt fyrir smærri hugbúnaðarhús. Hins vegar verði varan markaðssett sjálfstætt með rafrænum hætti.

Aðspurður segir hann að markmiðið sé fyrst og fremst að byggja upp fyrirtæki sem státi af heilbrigðum tekjuvexti og verðmætri vöruþróun. ■

Fengið styrki upp á 75 milljónir króna

Taktikal hefur verið rekið með hagnaði frá stofnun 2017. „Reksturinn hefur verið fjármagnaður með tekjum," segir Valur Þór. Í upphafi hafi fyrirtækið sinnt ráðgjafarvinnu og samhliða verið í vöruþróun. „Það var mikilvægt að vera í góðu samstarfi við viðskiptavini til að skilja þarfir þeirra við vöruþróunina," segir hann.

Sprotinn hefur fengið tvo styrki frá Tækniþróunarsjóði til vöruþróunar fyrir samtals 75 milljónir króna. Fyrir tveimur árum komu inn englafjárfestar í hluthafahópinn en til þess að geta fengið styrkina frá Tækniþróunarsjóði þurfti mótframlag frá hluthöfum. Valur Þór segir að fjárfestarnir séu vinir og vandamenn auk fjárfestinga frá hugbúnaðarfyrirtækinu Reon sem Taktikal starfi mikið með.

„Nýta á fjárfestingu Brunns til að fjárfesta í markaðssókn og vöruþróun. Markmið okkar er að koma með nýja vöru á markað strax á þessu ári sem verður sérsniðin fyrir vöxt á erlendum mörkuðum. Á næstu árum væntum við þess að tekjur að utan muni aukast verulega," segir hann.

> Við eigum fullt erindi á alþjóðavísu.
>
> Valur Þór Gunnarsson, framkvæmdastjóri Taktikal

ÖKULAND

24. - 27. febrúar 2022

Verð: 245.000.- kr.

Akstursþjálfun
hjá Mercedes-Benz í Þýskalandi

Fyrir ökumenn og eigendur hópbifreiða sem og aðra áhugasama.

• Metin til endurmenntunar bílstjóra • Ekið um hluta Þýskalands
• Heimsókn í Mercedes safnið í Stuttgart

Fararstjóri: Guðni Sveinn Theodórsson
og veitir hann upplýsingar í síma 899-1779
og gudni@okuland.is

Hægt er að sækja um styrki til ferðarinnar og nota vildarpunkta Icelandair.

Nánari upplýsingar um ferðatilhögun: www.okuland.is
Síðustu forvöð, skráningu lýkur 14. janúar

Fékk snemma áhuga á fjármálum

magdalena@frettabladid.is

Jón Arnór Stefánsson, fyrrverandi körfuboltamaður, hefur tekið við starfi sem sérfræðingur í eignastýringu hjá Fossum mörkuðum. Jón Arnór kveðst hafa haft áhuga á viðskiptum og mörkuðum lengi en hann byrjaði að fjárfesta um tvítugt.

„Það voru komin ákveðin kaflaskil í lífi mínu. Ég hóf nýlega MBA-nám við Háskólann í Reykjavík og íþróttaferillinn sem hefur einkennt allt mitt líf lengi vel endaði. Því var kominn tími á nýja áskorun," segir Jón og bætir við að áhugi hans á fjármálum hafi kviknað snemma. „Ég var með erlendan aðila sem sá um fjármálin mín og hann menntaði mig í þessu þar sem ég hafði gríðarlegan áhuga á því að læra meira."

Jón Arnór vann áður hjá umboðsskrifstofunni BDA Sports Management og segir hann þá reynslu hafa verið afar lærdómsríka. „BDA Sports Manangement er bandarísk umboðsskrifstofa sem vinnur með leikmönnum úti um allan heim, bæði í NBA, sterkustu deildum Evrópu og Asíu. Ég hafði verið kúnni hjá þeim frá 18 ára aldri og myndað sterk tengsl þar. Í kjölfarið bauðst mér vinna hjá þeim sem ég þáði. Það sem var svo áhugavert við það starf er að ég gat tengt saman körfuboltann sem ég þekkti svo vel við viðskiptahliðina."

> Ég var með erlendan aðila sem sá um fjármálin fyrir mig og hann menntaði mig í þessu þar sem ég hafði mikinn áhuga á þessu.

Jón Arnór Stefánsson, fyrrverandi körfuboltamaður

Aðspurður hvernig nýja starfið leggist í hann segir Jón Arnór að hann sé spenntur fyrir komandi tímum. „Þetta leggst ótrúlega vel í mig. Ég er þakklátur fyrir að fá þetta tækifæri og traust frá Fossum og vinna með því flotta fólki sem vinnur hér. Það eru ótrúlega spennandi hlutir að gerast innanhúss eins og fram hefur komið og ég er ótrúlega stoltur og þakklátur." ■

Stolt af kynjahlutfalli stjórnendateymis Svars

Svipmynd

Kolbrún Hrund Víðisdóttir

Nám: Ég hef farið í gegnum svo margt á lífsleiðinni að mér líður stundum eins og ég sé 100 ára í sálinni. Háskólanám í heimspeki og viðskiptafræði og svo hef ég líka menntað mig í góðum stjórnarháttum. Ég er alltaf að læra eitthvað nýtt og ætli ég verði ekki í skóla alla ævi þar sem að ég hef mjög gaman af námi.

Störf: Mitt aðalstarf í dag er að ég rek Svar tækni með manninum mínum en svo er ég líka í fjárfestingum og ráðgjafarvinnu. Ég rek svo fasteigna- og byggingarfélag ásamt þremur öflugum konum.

Fjölskylduhagir: Ég á yndislega fjölskyldu. Bestu mömmu og pabba í heimi, þrjú börn, þrjú tengdabörn, systur, mág og þrjú systkinabörn. Svo er ég orðin svo virðuleg að vera með fjögur barnabörn sem eru gullmolar okkar allra. Ekki má gleyma lífsförunaut mínum Rúnari Sigurðssyni og hundinum okkar Skugga.

Kolbrún Hrund Víðisdóttir, fjármálastjóri Svar tækni og fyrrverandi framkvæmdastjóri 101 hótels, ólst upp í Kaupmannahöfn og því mætti segja að hún sé hálfur Dani.

Hver eru þín helstu áhugamál?

Bókalestur, nám og það að stúdera heimsmálin. Ég sinni fjölskyldunni eins og kostur er og það eru oft mínar skemmtilegustu stundir. Ég er heppin líka að því leytinu til að ég á góða vini og legg mikla áherslu á að njóta lífsins með þeim í núinu.

> Stærsta og mest krefjandi verkefnið er fyrirtækið okkar, Svar tækni.

Hvernig er morgunrútínan þín?

Ég er ekkert sérlega málglöð á morgnana – vægast sagt, segir maðurinn minn. Rútínan er sturta og svo þrír kaffibollar og þá er ég til í dagsins dans. Er frekar mikill náttúrhrafn þegar ég kemst upp með það.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?

Það er engin ein bók og ég er alltaf að lesa margar í einu, til dæmis núna eru það Sextíu kíló af kjaftshöggum eftir Hallgrím Helgason, Sprakkar eftir Elizu Reid og Mið-Austurlönd eftir Magnús Þorkel Bernharðsson.

Hver hafa verið mest krefjandi verkefnin á undanförnum misserum?

Kolbrún Hrund, fyrrverandi varaformaður FKA, er meðal annars að lesa bókina Sprakkar eftir Elizu Reid. MYND/AÐSEND

Stærsta og mest krefjandi verkefnið er fyrirtækið okkar, Svar tækni. Það eru búnar að vera miklar umbreytingar hjá okkur og viðskiptavinum okkar undanfarið við að innleiða starfrænar umbreytingar. Þetta eru virkilega skemmtilegir tímar og spennandi að taka þátt í þessum umbreytingum sem eru að eiga sér stað þessi misserin.

Hver eru helstu verkefnin fram undan?

Fyrir utan að fara í stutt langþráð frí í febrúar þá er það að halda áfram með þessar innleiðingar og breytingastjórnun fyrir viðskiptavini okkar. Við erum svo heppin að hafa frábært og samheldið starfsfólk sem er með okkur á þessu ferðalagi og við tökumst saman á við nýja tíma. Þess má einnig geta að í stjórnunarteyminu hjá okkur í Svar tækni erum við fjórar konur og tveir karlar, segi ég sem fyrrverandi varaformaður FKA, og er mjög stolt af því.

Hver er þín uppáhaldsborg?

Ætli það sé ekki Kaupmannahöfn en þar ólst ég upp og mætti segja að ég sé hálfur Dani. Þegar fýkur í mig þá hrökkva víst miður falleg orð á dönsku frá mér, segir betri helmingurinn. Ég hef líka rekið fyrirtæki í Danmörku og erum við fjölskyldan alltaf þar með annan fótinn þegar kostur er. ■

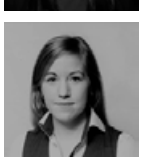
Skattadagurinn 2022

Rafrænn viðburður | Opið streymi á deloitte.is, sa.is og vi.is

13. janúar klukkan 09-10

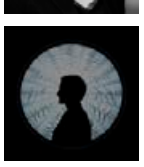
Opnunarávarp
Bjarni Benediktsson
Fjármála- og efnahagsráðherra

Með skilvirkt skattkerfi að leiðarljósi: Veganesti ríkisstjórnarinnar
Agla Eir Vilhjálmsdóttir
Lögfræðingur Viðskiptaráðs Íslands



Skattaleg samkeppnishæfni: Íslensk fyrirtæki í alþjóðlegu samhengi
Vigdís Tinna Sigurvaldadóttir
Alþjóðlegur skattalögfræðingur Marel

Skattalagabreytingar: Agnúar sem má sníða af skattkerfinu
Guðbjörg Þorsteinsdóttir
Meðeigandi og lögmaður hjá Deloitte Legal



Raddir atvinnulífsins
Athafnafólk úr íslensku atvinnulífi
Örinnslög

Fundarstjórn
Heiðrún Björk Gísladóttir
Verkefnastjóri á samkeppnishæfnisviði Samtaka atvinnulífsins

samtök atvinnulífsins
VIÐSKIPTARÁÐ ÍSLANDS
Deloitte.

Kynslóðaskipti

Aðalheiður Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Það er eitthvað dularfullt að gerast hjá dómstólum landsins. Skynsamlegar niðurstöður hrannast upp, jafnvel þótt ríkið hafi lagt mikið í sölurnar til að koma í veg fyrir réttláta niðurstöðu.

„Þessir úrskurðir gefa vonandi fyrirheit um að íslenskir dómstólar fari að láta af því viðhorfi að telja það hlutverk sitt að passa upp á kerfið," segir hæstaréttarlögmaður í samtali við Fréttablaðið á forsíðu blaðsins í dag um úrskurði sem kveðnir hafa verið upp um rétt tveggja manna til að fá mál sín endurupptekin fyrir dómi.

Þessi ummæli lögmannsins vekja upp tvær spurningar. Í fyrsta lagi er eðlilegt að fólk spyrji bæði sig og þá sem flestu ráða í landinu hvort það geti talist eðlilegt að stjórnendur landsins líti á það sem hlutverk sitt að berjast á móti réttlætinu.

Þetta hafa landsbúar meðal annars þurft að horfa upp á í eftirmálum Guðmundar- og Geirfinnsmála, en í þeim dugði yfirvöldum ekki að saklaust fólk hafði loksins verið sýknað af æðsta dómstól landsins. Áfram var leitast við að leggja stein í götu þess um eftirmálin.

Meðferð mála var ekki ósvipuð í Landsréttarmálinu, þar sem snemma glitti í að á ógæfuhliðina gæti sigið fyrir yfirvöldin sem þó þráðust við og marseruðu alla leið til Strassborgar og þaðan aftur til yfirdeildar með tilheyrandi bið og skaða fyrir bæði dómþola og allt innlenda dómskerfið, sem enn hefur ekki jafnað sig á þeim töfum og kostnaði sem málið hefur skapað.

Í öðru lagi vekja ummæli lögmannsins þá spurningu hvort innlendir dómstólar hafi í raun og veru litið á það sem hlutverk sitt að verja ríkið fyrir hverskyns áföllum, hvort heldur er álitshnekki, fjártjóni eða öðrum skakkaföllum sem óhagfelldir dómar geta valdið.

Þetta eru verðugar spurningar fyrir íbúa þessa lands og kannski ekki síður fyrir yfirvöld landsins og þá sem gegna því ábyrgðarmikla hlutverki að fara með dómsvaldið.

Mikil kynslóðaskipti hafa orðið hjá dómstólum landsins á undanförnum árum, svo mikil raunar að meirihluti dómenda í landinu getur talið árafjölda dómarasetu sinnar á fingrum annarrar handar.

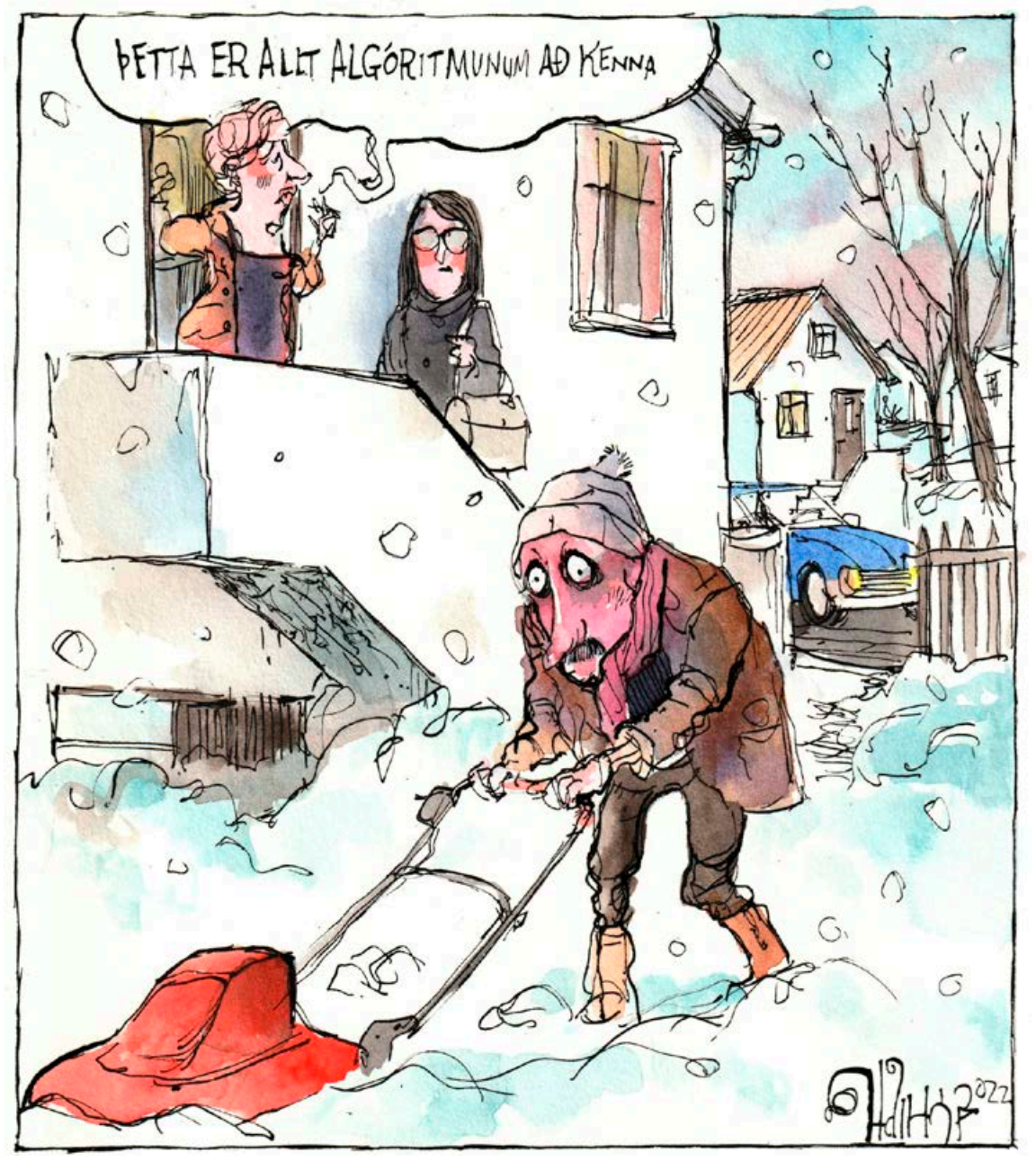
Fyrrverandi dómsmálaráðherra lagði svo mjög upp úr dómarareynslu dómaraefna að hún fór nálægt því að leggja heilt dómstig í rúst, nánast áður en til þess var formlega stofnað. Sé tekið mið af reynslu undanfarinna ára má leiða líkur að því að mat hennar á slíkum kostum í fari dómara hafi verið stórlega ofmetið. ■

> Það er eitthvað dularfullt að gerast hjá dómstólum landsins.

Bílamerkingar
Vel merktur bíll er besta auglýsingin.
Tökum að okkur allt frá litlum merkingum
að heilpökkuðum bílum.

Xprent ehf. | Sundaborg 3 | 104 Reykjavík | 777 2700 | xprent@xprent.is

Halldór



Frá degi til dags

toti@frettabladid.is

Veirukorn
Eðlilega leynist ýmislegt annað en Covid-sýnishorn í nösum fólks þegar þangað er kafað með sýnatökupinnum og sá kvittur kominn á kreik að stundum „snjói" dálítið þegar hvítar duftagnir falla til jarðar þegar borað er eftir sýnum. Eftir því sem Fréttablaðið kemst næst falla örvandi efni þó ekki í slíku magni að sérstaka athygli veki. Helsti viðbjóðurinn sem sýnatökufólk finnur sé hins vegar tóbaksmengaður hor þótt óneitanlega væri meiri fengur í hinu ef úrkoman væri slík að hægt væri að drýgja ríkissjóð með endurvinnslu notaðra fíkniefna.

Lítill dagamunur
Útlit er fyrir að Samfylkingin stefni á heldur staðlaðan framboðslista kunnuglegra andlita fyrir borgarstjórnarkosningarnar þar sem Heiða Björg Hilmisdóttir er líkleg til að fylgja Degi B. Eggertssyni eftir í öðru sætinu og Skúli Helgason og Hjálmar Sveinsson vilja það þriðja. Rétt eins og Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, sem lætur ekki aftra sér að fæti hafi verið brugðið fyrir hann í svipuðum erindagjörðum fyrir alþingiskosningarnar og takmarkaður áhugi virðist á nýju blóði fyrir utan það að honum hafi þegar verið tjáð að sætið sé frátekið. ■

Ópið úr Garðabænum

Sara Dögg Svanhildardóttir
oddviti Garðabæjarlistans

Það er vel þekkt að í Garðabæ hefur það verið markmið í sjálfu sér að halda útsvarsprósentunni niðri.

Öll viljum við íbúum það besta hvort heldur sem er í þjónustu eða álögum. En þegar jafnvægis er ekki gætt og halla fer á gæði þjónustunnar er hætt við að slík viðmið komi rekstri sveitarfélags í óefni að ekki sé talað um mikilvæga þjónustu.

Það er okkar sveitarstjórnarfólks að tryggja íbúum framúrskarandi þjónustu og sterka innviði í jafnvægi við fjárhagslega getu. En þegar eitt lægsta útsvar sem fyrirfinnst stendur ekki lengur undir nauðsynlegum innviðum og skyldum gagnvart íbúum, hljóta þau sem völdin hafa að þurfa að endurskoða áherslur sínar.

Sjálfstæðismenn í Garðabæ eru læstir í fortíðinni og eiga erfitt með að horfast í augu við hinn nýja Garðabæ. Garðabæ nútímans.

Í Garðabæ hefur íbúum fjölgað mikið og samhliða hefur íbúasamsetning breyst. Þjónusta við fatlað fólk er orðinn stærri þáttur en áður og barnafjölskyldum fjölgar hratt sem kallar á hraða uppbyggingu leik- og grunnskóla.

Þetta hafa Sjálfstæðismenn illa skilið og hafa hvorki haft áætlanir um að mæta aukinni þörf um þjónustu né hvernig auka skuli tekjur til að standa undir þeirri þjónustu.

Viðkvæðið hjá Sjálfstæðismönnum í Garðabæ hefur verið að nú þrengi að og skortur á fjármagni til reksturs sé áþreifanlegri en áður. Eina leiðin til að bregðast við þeirri stöðu sé að kalla eftir fjárhagsaðstoð frá ríki.

Svo hátt fer sú krafa að mörgum þykir nóg um. Formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga hefur haft orð á því að ekki sé óeðlilegt að öðru sveitarstjórnarfólki þyki nóg um ópin úr Garðabænum.

Sjálfstæðismönnum í Garðabæ þykir það gott og gilt að íbúar annarra sveitarfélaga leggi Garðabæ til fé í gegnum Jöfnunarsjóð sveitarfélaganna, því Garðabær hafi hvorki ofan í sig né á. En eru ekki færir um að líta sér nær og horfast í augu við skekkjuna sem þeir hafa skapað. ■

> Sjálfstæðismenn í Garðabæ eru læstir í fortíðinni og eiga erfitt með að horfast í augu við hinn nýja Garðabæ.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Sigmundur Ernir Rúnarsson *ser@frettabladid.is*,
FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **VEFSTJÓRI:** Einar Þór Sigurðsson *einarthor@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **ÍÞRÓTTIR:** Hörður Snævar Jónsson *hoddi@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 12. janúar 2022

Næringarfræðingurinn Heiðdís Snorradóttir vill að fólk minnki róttæknina og einblíni frekar á lítil og einföld skref til að bæta mataræðið. Hún segir að fólk eigi að sjá mat sem eitthvað sem á að næra okkur og veita vellíðan og að allir þurfi að finna út hvernig mataræði hentar þeim og þeirra lífsstíl.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Heilbrigt samband við mat er lykillinn að vellíðan

Heiðdís Snorradóttir vill hjálpa fólki að slaka á í afstöðu sinni gagnvart mataræði og leggja áherslu á lítil framfaraskref. Hún segir að markmið fólks eigi að snúast um að auka orku og vellíðan og að skapa heilbrigt samband við mat, jákvæða líkamsímynd og líkamssátt. 2

Heiðdís leggur áherslu á að fólk byggi upp heilbrigt samband við mat og jákvæða líkamsímynd og forðist megrunarkúra, skyndilausnir og svart/hvíta hugsun varðandi mataræði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Ég er með meistarapróf í næringarfræði frá Háskóla Íslands með áherslu á lýðheilsu og ég er eigandi Endurnæringar ehf., sem var stofnað í febrúar síðastliðnum. Endurnæring býður upp á næringarráðgjöf og ég stefni á að bjóða upp á námskeið og fyrirlestra með vorinu," segir Heiðdís. „Ég er með starfsleyfi frá Embætti landlæknis og fólk kemur til mín í einstaklingsviðtöl, annað hvort í eigin persónu eða gegnum fjarfundabúnað.

Það sem hvatti mig til að fara út í ráðgjöf er að það er gífurlegt magn af upplýsingum þarna úti sem tengjast næringu og einhver þarf að aðstoða fólk við að átta sig á hvað er mýta og hvað er sannleikur," segir Heiðdís. „Við hjá Endurnæringu leggjum áherslu á að fólk byggi upp heilbrigt samband við mat og jákvæða líkamsímynd og forðist megrunarkúra, skyndilausnir og svart/hvíta hugsun varðandi mataræði."

Næring eða orka?

„Dæmi um svart/hvíta hugsun er að líta á mat sem hollan eða óhollan. Ef við lítum til dæmis alltaf á sykur sem óhollustu sem er bönnuð langar okkur meira í hann," segir Heiðdís. „En ef við leyfum okkur öðru hverju og höfum það hluta af mataræðinu að fá okkur stundum súkkulaði með kaffinu verður þetta ekki svona merkilegt.

Frekar en að hugsa um mat sem óhollan og hollan ætti frekar að hugsa um næringargildið og orkuna í matnum. Grænmeti er til dæmis næringarríkt en orkusnautt, á meðan sykur er orkuríkur en næringarsnauður," útskýrir Heiðdís. „Fólk þarf að huga að því í hvaða fæðuflokka fólk sækir fæðuna sína og fá næringu úr þeim öllum. Þess vegna er ekki til nein töfrafæða eða einn matur sem er hægt að lifa á alla ævi, jafnvel þó að hann sé hollur. Ef okkur langar að hafa sætindi hluta af mataræðinu þarf svo bara að gera það samhliða næringarríkum máltíðum, til dæmis í eftirrétt, frekar en að borða það við hungri, því annars hverfur löngunin til að borða ekki."

> **Mataræði er mjög persónubundið og tveir einstaklingar með nákvæmlega sama mataræði geta litið allt öðruvísi út.**
>
> Heiðdís Snorradóttir

Boð og bönn ekki árangursrík

„Mér finnst líka mikilvægt að stjórna væntingum á nýju ári og ráðast ekki í stórtækar breytingar. Það eru til dæmis þó nokkuð margar rannsóknir sem hafa sýnt fram á skaðsemi megrunarkúra. Fólk upplifir þyngdarsveiflur og þetta er óheilbrigt ástand fyrir líkamann. Því oftar sem fólk fer í megrunarkúr þeim mun neikvæðar bregst líkaminn við, því hann sér ekki mun á því að svelta viljandi eða vegna skorts," segir Heiðdís. „Hann fer því að reyna að birgja sig upp og passa upp á alla næringu sem kemur og þannig geta öfgakenndir kúrar breyst í andhverfu sína.

Fólk þarf að treysta sjálfu sér og sínu eigin innsæi og hlusta á líkamann í stað þess að gera það sem allir aðrir eru að gera," segir Heiðdís. „Mataræði er mjög persónubundið og tveir einstaklingar með nákvæmlega sama mataræði geta litið allt öðruvísi út.

Frekar en að fara út í að banna eitthvað viljum við horfa til þess sem er hægt að bæta við mataræðið til að það gagnist fólki betur," segir Heiðdís. „Í minni ráðgjöf vil ég frekar leiðbeina fólki í átt sem hentar þeirra lífsstíl, vinnuumhverfi og fjölskylduaðstæðum og hjálpa því að finna leiðir til að næra sig vel yfir daginn.

Hver sem er getur leitað til mín í ráðgjöf og það er ekki nauðsynlegt að ætla að gera róttækar breytingar á mataræðinu. Stundum þarf bara að breyta 1% á dag. Eftir heilt ár ertu svo 37 sinnum betri en þú varst," segir Heiðdís. „Oft langar fólki ekki að gera stórtækar breytingar heldur er þetta bara spurning um að fínstilla."

Verðum að treysta sjálfum okkur

Heiðdís segir að það sé oft meiri áhugi fyrir því að fá ráðleggingar í byrjun árs, en að það sé mikilvægt að ætla sér ekki um of á nýju ári.

„Fólk hefur áhyggjur af rútínuleysinu yfir jólin, en jólin eru lítill hluti af heildarmyndinni og þau eru tíminn til að njóta án samviskubits. Það er líka engin þörf á að gjörbreyta sér á nýju ári með róttækum lífsstílsbreytingum, því þá gefst fólk oft bara upp eftir nokkrar vikur og fer jafnvel í verra far en áður," segir hún. „Það er betra að gera litlar jákvæðar breytingar sem eru ekki úr takti við raunveruleikann, eins og að bæta inn ánægjulegri hreyfingu eða bæta við máltíðirnar sem eru borðaðar yfir daginn. Ekki reyna að vera einhver annar en þú ert, við erum öll einstök og með einstakan líkama og eigum ekki að láta neinn segja okkur að við séum ófullkomin.

Við þurfum líka að læra að treysta okkur sjálfum. Ef við eigum alltaf uppáhalds nammið og snakkið inni í skáp verður það smám saman minna spennandi. Við þurfum að læra að treysta okkur sjálfum til að fá okkur þegar okkur virkilega langar og láta skynsemina ráða, í stað þess að setja upp boð og bönn," segir Heiðdís.

Þurfum heilbrigt samband við mat

„Við skilgreinum heilbrigt samband við mat þannig að fólk hætti að upplifa kvíða eða vanlíðan við að fá sér að borða og sjái mat sem eitthvað sem á að næra okkur og veita vellíðan," segir Heiðdís. „Mataræði þarf ekki að vera fullkomið og það er í lagi að gefa sér smá slaka. Það er fínt að miða við 80/20 reglu, 80% af tímanum ætti matur að veita okkur staðgóða næringu og 20% af tímanum gefum við okkur slaka til að njóta og ekki ofhugsa hlutina.

Ein samlíking er að líta á vikuna sem bók þar sem hver dagur er einn kafli. Bókin þarf ekki að vera ónýt þó að einn kafli sé ekki góður og á sama hátt þarf slæm helgi ekki að skemma vikuna. Við þurfum að gefa okkur „kredit" fyrir það sem við gerum rétt, en ekki einblína á mistökin," útskýrir Heiðdís.

„Svo er líka mikilvægt að tileinka sér jákvæða líkamsímynd. Það er ekki nauðsynlegt að vera alltaf að breyta sér, við megum líta út eins og við kjósum ef okkur líður vel og matur nærir bæði líkama og sál," segir Heiðdís.

Vellíðan er lykilatriðið

„Það er líka mikilvægt að flækja þetta ekki of mikið. Það þurfa ekki allir að vera meistarakokkar eða með mikla þekkingu á næringu. Það eru til dæmis ýmsir bæklingar hjá Embætti landlæknis með ráðleggingar varðandi mataræði sem eru góður grunnur," segir Heiðdís.

„Ég vil að fólk slaki á rótttækninni og taki frekar lítil og meðvituð skref til að finna út hvað hentar því varðandi mataræði og hreyfingu. Við sérfræðingarnir eru bara að leiðbeina fólki og benda því að sína styrkleika og leiðir til að bæta sig," segir Heiðdís. „Litlar breytingar geta bætt svefngæði, úthald og hreysti og fólk ætti að setja sér markmið sem snúast um að auka orku og vellíðan, en ekki þyngdartap. Þá er auðvelt að falla í gryfju leiðinda og vonbrigða, jafnvel þó að fólk sé að gera allt rétt, því breytingar taka tíma." ■

SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Arctic Star

Þjáist af liðverkjum og stirðleika?
Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hár blóðþrýstingur?

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta á mörgu meini.

Vítamín D:
- Stuðlar að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs.
- Stuðlar að viðhaldi beina, tanna og vöðva.
- Stuðlar að bættri starfsemi ónæmiskerfisins.
- Eining hefur D-vítamín hlutverki að gegna við frumuskiptingu.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,
Framleiðandi er Arctic Star ehf.
Allar nánari upplýsingar fast á www.arcticstar.is

Arctic Star Sæbjúgnahylki +D3
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavik - S: 562-9018 / 898-5618

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf

Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Berðu af í skíða-fatnaði frá

PeakPerformance®

Vislight Pro 3L

GG·SPORT

Stingum af ...

Vertical Pro ♂♀
Skeljakki
Verð **129.990 kr.**

Vislight Pro ♂♀
Skeljakkar
Verð **105.990 kr.**

Vertical 3L ♂♀
Skíðaskeljakkar
Verð **76.990 kr.**

Maroon ♂
Skíðaúlpa
Verð **52.990 kr.**

Anima ♀
Skíðaúlpa
Verð **52.990 kr.**

Vertical Pro ♂♀
Skelbuxur
Verð **112.990 kr.**

Vislight Pro ♂♀
Skelbuxur
Verð **89.990 kr.**

Vertical 3L ♂♀
Skíðaskelbuxur
Verð **59.990 kr.**

Maroon ♂
Skíðabuxur
Verð **46.990 kr.**

Anima ♀
Skíðabuxur
Verð **42.990 kr.**

Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og ólétta er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig.

Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbrauð á góðum degi. Við bakflæðinu tek ég hóstamixtúru með fjallagrösum frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill," segir Hrafnhildur.

Einstök blanda

Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrösin og magnesíumið virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösin mýkja meltinguna og magnesíum eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

Áhrif magnesíums

Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sinadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúa.

Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingarkerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

Leyndarmál frá náttúrunni

Fjallagrösin hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflóru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavini. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni." ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á www.iceherbs.is.

Aldrei of seint að byrja

Veganúar stendur yfir í janúar þar sem fólk er hvatt til að sleppa því að borða dýraafurðir í einn mánuð.

starri@frettabladid.is

Veganúar stendur yfir í janúar og er þetta í sjöunda sinn sem hann er haldinn.

Veganúar hófst í upphafi janúarmánaðar og fram undan er fjölbreytt dagskrá auk þess sem margir veitingastaðir og verslanir bjóða upp á vegan rétti og og spennandi tilboð á vegan vörum fyrir þau sem vilja sleppa því að borða dýraafurðir í einn mánuð, segir Birta Ísey Brynjarsdóttir, stjórnarmeðlimur í Samtökum grænkera á Íslandi sem standa fyrir Veganúar.

„Veganúar byrjaði í Bretlandi árið 2014 og hefur farið stækkandi síðan. Hópur grænkera á Íslandi ákvað að færa hreyfinguna hingað og hefur það gengið vel en þetta er í sjöunda sinn sem við höldum Veganúar. Með Veganúar vonumst við til að gera hreyfinguna sýnilegri og aðgengilegri fyrir fólk sem vill prófa þennan lífsstíl. Opinbera markmiðið er að fá fólk til að prófa að borða ekki dýraafurðir í einn mánuð, þar sem við leggjum þó áherslu á að lítil skref eru þó betri en engin. Í ár erum við með stóran hóp af fólki sem bæði er að taka allan mánuðinn en einnig eina máltíð í viku."

Áhugavert málþing

Veganúar hófst með Upphafsfundi þar sem Veganúar og lífsstíllinn sjálfur var kynntur. Fundurinn var tekinn upp og hægt er að nálgast hann á Facebook-síðu samtakanna. Næsti viðburður er á fimmtudag og nefnist hann Trúnó. „Síðustu ár höfum við fengið 5-6 grænkera til að spjalla saman um veganisma og svara spurningum frá áhorfendum. Í ár er þetta heldur betur spennandi því við höldum Trúnó í samstarfi við Þorstein V. frá Karlmennskunni þar sem hann mun stýra umræðunni eins og hann gerir svo vel. Í ár eru fimm viðmælendur með Þorsteini en þeir eru Bjarni Snæbjörnsson leikari, Ragnheiður Gröndal söngkona, Arnór Dan tónlistarmaður, Anna Hulda íþróttakona og Sæunn Marinós frá Veganbúðinni. Trúnó verður að sjálfsögðu streymt beint og ég er viss um að það verði algjört stuð þetta árið."

Þann 20. janúar verður haldið pólitískt málþing um verksmiðjubúskap og segist Birta viss um að það verði mjög áhugavert enda málefnið mjög umdeilt. Þann 27. janúar verða svo tveir viðburðir. Sá fyrri er hádegisfundur Landverndar sem fjallar um náttúruvernd og búfé. Um kvöldið verður boðið upp á Grænleika þar sem grænkerar og þau sem tóku þátt í Veganúar hittast í netheimum og spila leiki saman.

Birta Ísey Brynjarsdóttir er stjórnarmeðlimur í Samtökum grænkera á Íslandi sem standa fyrir Veganúar. MYND/AÐSEND

Viðhorf landsmanna breyst

Viðhorf landsmanna til veganisma hefur breyst mikið á undanförnum árum og metur Birta stöðu hans býsna góða og að hún batni með hverju árinu. „Við förum til dæmis í vor yfir markmið samtakanna og gátum tekið heilan þátt úr stefnunni þar sem markmiðinu var náð. Það markmið var að fá veitingastaði til að vera með að minnsta kosti einn vegan valmöguleika á matseðlum, en í dag eru flestir veitingastaðir með marga vegan valkosti sem eru hver öðrum betri. Úrvalið í matvöruverslunum er mismunandi en almennt séð er vegan úrval mjög gott hér á landi. Í því sambandi má líka nefna að við eigum að öllum líkindum stærstu vegan búð í heiminum."

Hún segir landsmenn almennt móttækilegri en áður þótt enn sé langt í land. „Þegar ég tala við aðra grænkera fæ ég það á tilfinninguna að margir í þeirra umhverfi séu móttækilegri og sýni stuðning. Ég sjálf á mjög stuðningsríka fjölskyldu og vini þótt ég hafi lent í veseni á vinnustöðum. Einnig hef ég heyrt af fólki sem á ekki góða reynslu af leik- og grunnskólum þegar kemur að mat."

Þar sem flestir grænkerar fæddust ekki vegan segir Birta þá geta vel skilið hvers vegna fólk getur stundum verið fordómafullt. „Við vorum sjálf líklegast þar áður á einhverjum tímapunkti. Eftir að hafa grandskoðað dýravelferð og stöðu þeirra í ljósi þess að vera dýravinur, komst ég sjálf að því að ég gat ekki haldið áfram að neyta dýraafurða sem þessi vinur þeirra. Ég mæli því með fyrir alla dýravini eða þau sem eru forvitin fyrir heilsuna eða loftslagið okkar, að taka þátt í Veganúar. Hvort sem það er að taka út allar dýravörur eða jafnvel taka einn vegan dag í viku, allt hjálpar og það er aldrei of seint." ■

Skólar og námskeið

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 12. janúar 2022

Kynningar: Rannís, Símey, Saga Story House, Dáleiðsluskóli Íslands, Hringsjá, Artasan, Strætó.

Rakel Jónsdóttir er verkefnastjóri hjá Nýsköpunarsjóði námsmanna og Ágúst Hjörtur Ingþórsson er sviðsstjóri hjá Rannís. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nýsköpunarsjóður námsmanna 30 ára

Nýsköpunarsjóður námsmanna var stofnaður árið 1992 og fagnar því 30 ára afmæli á árinu. Margvísleg verkefni hafa orðið til á þessum árum sem spanna öll fræðasvið. Sjóðurinn hefur því sannað gildi sitt. 2

Rannís styður þekkingarsamfélagið á mörgum sviðum. Meðal þeirra er Nýsköpunarsjóður námsmanna sem hefur veitt háskólanemum í grunn- og meistaranámi tækifæri til rannsókna- og þróunarvinnu í samstarfi við fagaðila. Greiðslur til sjóðsins hafa hækkað mikið á undanförnum árum. Ríkið leggur sjóðnum til 325 milljónir og Reykjavíkurborg 30 milljónir.

„Yfir 300 nemendur fá árlega stuðning til að vinna að áhugaverðum verkefnum en í fyrra voru umsækjendur um eitt þúsund þannig að þetta getur verið heilmikil samkeppni," segir Ágúst Hjörtur Ingþórsson, sviðsstjóri hjá Rannís. „Í upphafi var styrkurinn 10 milljónir en fór upp í 80 milljónir í fjármálahruninu 2008 en þá var mikið atvinnuleysi hjá stúdentum. Aftur hækkaði styrkurinn þegar heimsfaraldurinn skall á 2020 og þá sem einn af aðgerðapökkum ríkisstjórnarinnar. Þá fékk sjóðurinn mjög aukið fjármagn og vonandi er það komið til að vera því eftirspurnin er mikil," segir Ágúst.

Umsóknarfrestur til að sækja um styrk fyrir sumarið 2022 er til 7. febrúar. Sækja þarf um hjá Rannís sem fer með alla umsýslu. Að sögn Ágústs eru árlega tilnefnd sjö fyrirmyndarverkefni og er höfundum þeirra boðið á Bessastaði. Eitt þeirra hlýtur síðan Nýsköpunarverðlaun forseta Íslands.

„Við lögðum fram könnun með lokaskýrslum nema 2021 og spurðum hvort stúdentar hefðu fengið atvinnutækifæri eftir verkefnið og það voru um 34 prósent nema," segir Rakel Jónsdóttir, sérfræðingur hjá Nýsköpunarsjóði námsmanna. Ágúst bætir við að það hafi komið þeim ánægjulega á óvart. „Þetta voru annað hvort verkefni sem nemarnir lögðu til eða fyrirtæki komu með til þeirra," segir Rakel en sjóðurinn hefur komið við sögu í fjölmörgum háskóla- og sprotaverkefnum í gegnum árin.

Hér eru nokkur dæmi um fyrirtæki sem hafa verið að taka til sín nemendur í gegnum sjóðinn:

- Genki Instruments
- Algalíf
- Nox Medical
- Optit og Showdeck
- Kara Connect
- GeoSilica

„Mörg árangursrík verkefni hafa sprottið upp hjá Nýsköpunarsjóði námsmanna, til dæmis tók hún Alma Dóra verkefnið sitt áfram og bjó til podcastið „Konur í nýsköpun". Einnig er gaman að nefna fyrirtækið Krakkakropp sem fékk styrk úr sjóðnum sumarið 2021. Styrkurinn gerði þeim kleift að taka verkefnið lengra og eru þau komin með fjárfesta, búin að fá fyrirtækjastyrk úr Fræ hjá Tækniþróunarsjóði og búin að taka þátt í tveimur viðskiptahröðlum," upplýsir Rakel.

„Við höfum alltaf lagt áherslu á að hafa góða breidd við val á verkefnum, að þau nái yfir sem flest fræðasvið. Sömuleiðis viljum við að verkefnin séu um allt land en ekki einskorðuð við Reykjavík," segir Ágúst og Rakel bætir við að það séu fimm stjórnarmeðlimir sem séu í valnefnd auk sex fagráða frá mismunandi sviðum.

„Umsóknirnar fara í gegnum mjög faglegt matsferli og unnið er með þær eins og alla aðra rannsóknarstyrki þótt upphæðirnar séu ekki mjög háar á hvern. Hver nemandi fær 340 þúsund á mánuði í þrjá mánuði til að sinna verkefnum í sumar. Umsjónarmaður er með verkefninu sem sér til þess að það sé unnið á réttum tíma og er nemanda innan handar. Lokagreiðsla styrksins er greidd þegar verkefni er skilað," segir Rakel og er afar fátítt að styrkþegar ljúki ekki við verkefni sitt. Ágúst bendir á að umtalsverður fjöldi styrkja fari til fyrirtækja eða opinberra stofnana sem taka á móti nemandanum. „Stór hluti er líka eingöngu unninn í háskólum eða í tengslum við þá. Þetta má þó ekki vera hluti af lokaverkefni nemandans."

Þau segjast vonast til þess að svipaður fjöldi sæki um núna og á síðasta ári. Í fyrra hlutu sex verkefni tilnefningar en tilkynnt verður um verðlaunahafa á Bessastöðum um mánaðamótin. „Það var mikil vinna að fara yfir verkefni síðasta árs og erfitt að velja úr þeim sem bárust því mörg voru mjög góð," segir Rakel. Ágúst segir að sjóðurinn skapi sumarvinnu fyrir 300 stúdenta. „Við erum að fá mikið fyrir styrkina, bæði í mannauði, hugmyndum og reynslu. Þetta er því góð fjárfesting." ■

Árlega eru tilnefnd sjö fyrirmyndarverkefni og er höfundum þeirra boðið á Bessastaði. Eitt þeirra hlýtur síðan Nýsköpunarverðlaun forseta Íslands, upplýsa þau Ágúst og Rakel.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Frumkvöðlastarf 1992

Skúli Helgason borgarfulltrúi situr í stjórn Nýsköpunarsjóðs námsmanna sem fulltrúi Reykjavíkurborgar. Hann átti stóran hlut í því að stofna sjóðinn á sínum tíma. „Ég var þá ungur maður í Stúdentaráði í Háskólanum fyrir Röskvu, en við rákum meðal annars atvinnumiðlun námsmanna. Um vorið 1992 þurrkaðist út allt framboð sumarstarfa fyrir stúdenta í Háskólanum. Það var mjög dramatískt því venjulega komu atvinnuboðin á vorin eins og lóan. Á þessum tíma var niðursveifla í efnahagslífinu og engin störf í boði. Við veltum fyrir okkur hvað væri hægt að gera til að mæta þessu atvinnuleysi. Ég lagði fram tillögu fyrir hönd Röskvu um að settur yrði á fót rannsóknastyrktarsjóður. Við fengum það samþykkt hjá Stúdentaráði og í framhaldinu fórum við í leiðangur til að reyna að fjármagna sjóðinn og fá stuðning ríkisstjórnarinnar," segir Skúli og bætir því við að þetta hafi gengið nokkuð vel.

„Eftir nokkra fundi með forsætisráðherra og öðrum ráðherrum hringdi félagsmálaráðherra í mig. Það var Jóhanna Sigurðardóttir sem spurði hvað við teldum að þyrfti mikið fjármagn til að koma sjóðnum á laggirnar. Við töldum að 10 milljónir myndu hjálpa mikið og Jóhanna fékk það samþykkt hjá ríkisstjórninni. Eftir þetta var sjóðurinn vistaður hjá menntamálaráðuneytinu sem var

Skúli Helgason kom að stofnun Nýsköpunarsjóðs námsmanna árið 1992.

eðlilegt og haldið utan um hann fyrstu árin," segir Skúli.

„Ég var sjálfur í fyrstu stjórninni ásamt Þorsteini Inga Sigfússyni sem nú er látinn og fleiri góðum mönnum en fljótlega fengum við fyrirtæki í lið með okkur ásamt sveitarfélögum. Borgin steig kröftuglega inn í þetta samstarf og hefur verið með síðan. Það er mjög gaman að sjá hvernig sjóðurinn hefur þróast og fjárveitingarnar hækkað."

Skúli segist ekki hafa átt von á því að sjóðurinn yrði svona öflugur 30 árum síðar. „Mig óraði ekki fyrir því. Okkur fannst það mjög spennandi hugmynd að námsmenn gætu unnið á sumrin við störf sem tengdust þeirra námi. Þeir hljóta að vera orðnir þúsundir sem hafa aflað sér dýrmætrar reynslu í gegnum sjóðinn. Það er sömuleiðis frábært að veita verðlaun frá forseta Íslands í lokin og hefur það aukið veg sjóðsins mikið ásamt því að verkefnin fá meiri umfjöllun. Þarna hafa orðið til ýmsar góðar hugmyndir sem leitt hafa af sér góðar viðskiptahugmyndir."

Mikilvægur sjóður

Lilja Rannveig Sigurgeirsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, er formaður stjórnar Nýsköpunarsjóðsins. Hún var spurð af hverju sjóðurinn væri svona mikilvægur. „Nýsköpunarsjóður námsmanna skiptir miklu máli fyrir háskólanema til að þróa sínar hugmyndir, nýja sýn og auka þekkingu Það eru margir samkeppnissjóðir til á Íslandi sem styrka nýsköpunarverkefni en í mörgum tilvikum hafa nemendur ekki tækifæri til að mæta þeim kröfum sem þeir sjóðir setja til þess að hljóta styrk. Því er mikilvægt að til staðar sé sjóður sem veitir nemendum sérstaklega tækifæri," svarar hún.

„Stjórnvöld hafa áttað sig betur á mikilvægi nýsköpunar fyrir samfélagið síðustu árin. Því var það stórt skref sem ríkisstjórnin tók þegar ákveðið var að styrkja sérstaklega Nýsköpunarsjóð námsmanna árið 2020. Sá styrkur var veittur vegna átaks sem ríkisstjórnin fór í til að auka atvinnusköpun háskólanema vegna aukins atvinnuleysis í

Lilja Rannveig Sigurgeirsdóttir þingmaður er formaður stjórnar Nýsköpunarsjóðsins.

þeim hópi í kjölfarið á því að heimsfaraldur Covid-19 skall á. Fjárveiting ríkisstjórnarinnar margfaldaði stærð sjóðsins og umsóknir til sjóðsins voru mun fleiri en síðustu ár. Þetta veitti því mun fleiri nemendum tækifæri á að koma sínum hugmyndum í þróun," útskýrir Lilja.

Hún segist hafa heyrt fyrst af sjóðnum þegar hún var í menntaskóla. „Ég er mjög ánægð með það hve mikið hann hefur stækkað og þróast. Þau verkefni sem hlotið hafa styrk hafa mörg hver stækkað enn frekar og orðið að fyrirtækjum eða leitt til aukinnar þekkingar á ýmsum sviðum samfélagsins. Nýsköpunarsjóður námsmanna hefur veitt háskólanemum tækifæri og það skiptir máli."

Ari Kvaran, Sunneva Sól Ívarsdóttir og Þórdís Rögn Jónsdóttir, nemar í iðnaðarverkfræði við Háskóla Íslands, og Ísól Sigurðardóttur, nemi í tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík, hlutu verðlaunin fyrir verkefnið Betri samskipti við sjúklinga sem bíða innlagnar og meðferðar á sjúkrahúsinu Vogi. Leiðbeinendur voru Guðmundur Valur Oddsson, Rögnvaldur Jóhann Sæmundsson og Tómas Philip Rúnarsson, prófessorar á verkfræði- og náttúruvísindasviði Háskóla Íslands, og Valgerður Árný Rúnarsdóttir, yfirlæknir á sjúkrahúsinu Vogi.

Árið 2020 hlaut Halldór Bjarki Ólafsson, nemi í læknisfræði við læknadeild Háskóla Íslands, verðlaunin fyrir verkefnið Tengsl óeðlilegs blóðhags við bráða fylgikvilla og langtíma útkomu eftir skurðaðgerðir. Leiðbeinandi var Martin Ingi Sigurðsson, sérfræðingur í svæfinga- og gjörgæslulækningum á Landspítala og kennari við Háskóla Íslands.

Útgefandi: Torg ehf. | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

Aðlaðandi aðstaða

EKET veggskápar
B35×L35, D35 cm
3.250,-/stk.

ÚTSALA
SVENSÅS minnistöflur
1.890,-/stk. ~~2.490,-~~

RANARP borðlampi
Ljósapera er seld sér
5.990,-

BEKANT rafmagnsskrifborð
L160×D80, H65-85 cm
65.900,-

BEKANT hirsla á hjólum
21.900,-

Verslun opin **11-20** alla daga – IKEA.is

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

Skemmtilegar smiðjur opnar öllum

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Á Borgarbókasöfnunum í Reykjavík eru reglulega haldnar svokallaðar smiðjur. Smiðjurnar eru ókeypis námskeið þar sem hægt er að læra allt frá barmmerkjagerð upp í forritun og tónlistarsköpun.

Ingibjörg Ösp Óttarsdóttir, verkefnastjóri barnastarfs hjá Borgarbókasafninu, segir dagskrá bókasafnanna mjög fjölbreytta og alltaf ókeypis.

„Smiðjurnar eru mjög fjölbreyttar. Sumar þeirra henta fyrir fjölskyldur til að koma og búa eitthvað til saman en svo erum við líka með smiðjur sem við miðum við sérstaka aldurshópa. Þá eru börnin að koma sjálf, til dæmis í ritsmiðjur eða tónlistarsmiðjur eða til að skapa eitthvað annað skemmtilegt," segir hún.

Ingibjörg segir að fólki með sérþekkingu sé velkomið að hafa samband hafi það áhuga á að halda smiðju.

„Við erum opin fyrir ýmsum möguleikum. Við leggjum mikla áherslu á að vera í samtali við borgarana og höfum fengið mikið af alls kyns listafólki til okkar sem hefur haldið smiðjur hjá okkur. Við erum alltaf á höttunum eftir hæfileikaríku fólki," segir hún.

Ingibjörg segir smiðjurnar snúast um að búa eitthvað til og nýta bókasöfnin sem skapandi vettvang. Á bókasöfnunum er góð aðstaða fyrir smiðjurnar en það er nýjung að þar eru verkstæði sem fólk getur nýtt sér við sköpun.

> Við leggjum áherslu á að vera í samtali við borgarana og höfum fengið mikið af listafólki til okkar sem hefur haldið smiðjur hjá okkur.

Ingibjörg Ösp Óttarsdóttir, verkefnastjóri barnastarfs hjá Borgarbókasafninu.
MYNDIR/AÐSENDAR

„Fyrsta verkstæðið byrjaði í Gerðubergi. Þar erum við með það sem við köllum fiktverkstæði. Þar eru alls konar minni hlutir sem hægt er að prófa eins og barmmerkjavél, vínilskeri, þrívíddarprentari og fleira," útskýrir hún.

„Í Grófinni leggjum við áherslu á tónlist og myndvinnslu. Við erum með Mac-tölvur sem eru búnar tónlistarforritum og myndvinnsluforritum. Fólk getur pantað tíma og fengið aðgang að verkstæðinu."

Á bókasafninu í Árbæ eru saumavélar og overlock-vélar. Tveir starfsmenn safnsins sem eru klæðskerar mæta alltaf fyrsta mánudag í mánuði og aðstoða fólk við vélarnar og saumaskapinn. Fjórða verkstæðið er svo í Úlfarsárdal, nýjasta safninu sem var opnað í desember. Þar er upptökustúdíó með öllum græjum til að taka upp tónlist.

„Það er hugsjón bókasafnanna að veita almenningi aðgang að tækjum og tólum sem hann getur ekki haft heima hjá sér. Fyrst var hugsunin að veita aðgang að bókum en núna veitum við líka aðgang að græjum og aðstöðu sem fólk hefur oft ekki efni á að kaupa. Við erum að jafna aðstöðumuninn með því að veita aðgengi að þessum tækjum og tólum," útskýrir Ingibjörg.

Kennslumyndbönd á íslensku

Önnur nýjung hjá Borgarbókasafninu er Fiktvarpið. Á síðasta ári þegar margir unnu heima og börnin voru mikið frá skóla vegna Covid fór starfsfólk bókasafnsins að prófa sig áfram með að búa til alls kyns kennslumyndbönd.

„Þetta eru myndbönd þar sem við kennum ýmislegt sem hægt er að fikta með og prófa að gera heima. Fólk þekkir alls kyns kennslumyndbönd af YouTube en þau eru þá oftast á ensku. Þannig að við fórum að búa til leiðbeiningar um hitt og þetta á íslensku," segir Ingibjörg en myndböndin má finna á vefsíðu Borgarbókasafnsins borgarbokasafn.is.

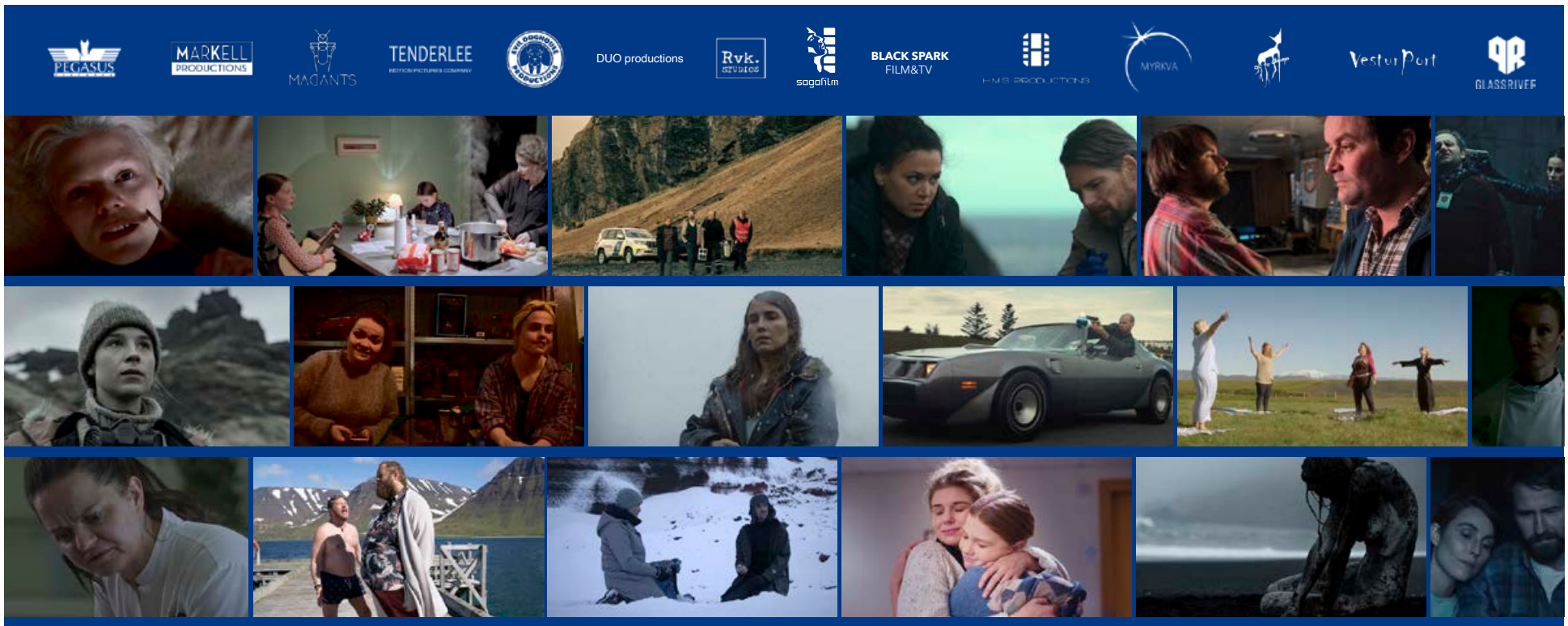
Að lokum vill Ingibjörg minna á bókasafnsráðgátuna í Gerðubergi. Þar geta hópar og fjölskyldur bókað tíma til að leysa ráðgáður.

„Þetta er svipað og flóttaherbergi þar sem eru vísbendingar um hvernig á að komast út. Þarna eru vísbendingar um hvernig á að leysa ráðgáturnar. Þetta er sýning með leikjaelementi. Við hvetjum alla til að bóka sig í bókasafnsráðgátuna," segir hún.

Á vefsíðu Borgarbókasafnsins má finna upplýsingar um alla viðburði safnsins og þar er hægt að sjá hvaða smiðjur eru í gangi hverju sinni. Einnig er hægt að finna upplýsingar um þær á Facebook-síðu bókasafnsins og á vefsíðu Reykjavíkurborgar. Ingibjörg segir að einnig sé hægt að gerast áskrifandi að fréttabréfi bókasafnsins til að missa ekki af því sem er að gerast á söfnunum. ■

Fólk að vinnu á verkstæði Borgarbókasafnsins í Grófinni.

Bókasafnsráðgátan leyst í Gerðubergi.



KOMU VÍÐA VIÐ SÖGU Á ÁRINU

Útskrifaðir nemendur Kvikmyndaskólans voru þátttakendur í öllum helstu verkefnum íslenskrar kvikmyndagerðar á árinu.
Við erum sannarlega stolt af öllu þessu hæfileikafólki og gróskunni í faginu.
Gleðilegt nýtt kvikmyndaár!

ALMA
Duo Productions,
Evil Dog House Productions

Ari Rannveigarson
Jón Már Gunnarsson
Dagur de'Medici Ólafsson
Marta Óskarsdóttir

BIRTA
H.M.S. Productions

Valdimar Kúld
Bjarni Svanur Friðriksson
Magnús Ingvar Bjarnason
Bragi Þór Einarsson

DÝRIÐ
Got to Sheep,
Black Spark Film & TV, Madants

Valdimar Jóhannsson

HVERNIG Á AÐ VERA KLASSA DRUSLA
Myrkraverk Productions

Óskar Hinrik Long
Ólöf Birna Torfadóttir
Ásta Júlía Elíasdóttir
Ylfa Marín Haraldsdóttir
Konni Gotta
Rúnar Vilberg
Lára Magnúsdóttir
Dagný Harðardóttir
Ársæll Rafn Erlingsson
Arnar Hauksson
Ármann Bernharð Ingunnarson
Aron Freyr Aðalbjörnsson
Magnús Ingvar Bjarnason
Anna Karen Eyjólfsdóttir
Lovisa Lara
Freyr Árnason
Þráinn Guðbrandsson
Óskar Þór Hauksson
Grétar Jó nsson
Bergur Líndal Guðnason
Freyja Kristinsdóttir
Atli Þór Einarsson
Óttar Andri Óttarsson
Ásta Jónína Arnardóttir
Heiða Gunnarsdóttir
Hjálmar Þór Hjálmarsson
Sigga Björk Sigurðardóttir
Rannveig Magnúsdóttir

LEYNILÖGGA
Pegasus

Nína Petersen
Jón Már Gunnarsson
Haraldur Ari Karlsson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Vivian Ólafsdóttir
Óskar Þór Hauksson
Emil Moravek
Haukur Karlsson
Hafþór Garðarsson
Ari Rannveigarson
Ottó Gunnarsson
Gunnar Gunnarsson
Grétar Jónsson
Þorsteinn Pétur Mannfreðsson Lemke

SAUMAKLÚBBURINN
Markell Productions

Ylfa Marín Haraldsdóttir
Ásta Júlía Elíasdóttir
Ragnar Óli Sigurðsson
Gunnar Örn Blöndal
Baldvin Vernharðsson

ÞORPIÐ Í BAKGARÐINUM
Tenderlee Motion Pictures Company

Eva Rós Stefánsdóttir
Jón Már Gunnarsson
Hekla Egilsdóttir

KATLA
RVK Studios

Erlingur Jack Guðmundsson
Grétar Jónsson
Ari Birgir Ágústsson
Ari Rannveigarson
Frosti Runólfsson
Viktor Orri Andersen
Birta Rán Björgvinsdóttir
Bragi Þór Einarsson
Hafþór Ingi Garðarsson
Egill Gestsson
Guðjón Hrafn Guðmundsson
Haukur Karlson
Jón Atli Magnússon
Dagur de'Medici Ólafsson
Róbert Orri Pétursson
Stefán Freyr Margrétarson
Jóhannes Axel Ólafsson
Óttar Andri Óttarsson
Ottó Gunnarsson
Einar Pétursson
Marta Óskarsdóttir

ÓFÆRÐ 3
RVK Studios

Einar Pétursson
Anton Smári Gunnarsson
Guðjón Hrafn Guðmundsson
Haraldur Hrafn Thorlacius
Davíð Orri Arnarsson

STELLA BLOMKVIST 2
SagaFilm

Logi Ingimarsson
Vigfús Þormar Gunnarsson
Berglind Halla Elíasdóttir
Eyþór Örn Margrétarson
Jón Atli Magnússon
Haraldur Hrafn Thorlacius
Bragi Þór Einarsson
Róbert Orri Pétursson
Lína Thoroddsen

SYSTRABÖND
SagaFilm

Arnfinnur Daníelsson
Kristín Lea
Sara Rut Arnardóttir
Eyþór Örn Margrétarson
Lína Thoroddsen
Eyjólfur Ásberg Ámundason

VEGFERÐ
GlassRiver

Vivian Ólafsdóttir
Vigfús Þormar Gunnarsson
Ásgrímur Guðnason
Anna Hafþórsdóttir
Hildur Jakobína Tryggvadóttir

SVÖRTU SANDAR
GlassRiver

Kristín Lea
Vigfús Þormar Gunnarsson
Guðný Rós Þórhallsdóttir
Guðjón Hrafn Guðmundsson

VERBÚÐ
Vesturport

Guðný Rós Þórhallsdóttir
Eva Rut Hjaltadóttir
Róbert Magnússon
Arnór Einarsson
Hafþór Ingi Garðarsson
Róbert Orri Magnússon
Haraldur Hrafn Thorlacius
Nanna Alfreðsdóttir

Vorönn hefst 13. janúar 2022. Opið fyrir umsóknir.

KVIKMYNDASKÓLI ÍSLANDS

Vilja auka símenntun á Norðurlandi

Kristín Björk Gunnarsdóttir er verkefnastjóri hjá Símenntunarmiðstöð Eyjafjarðar (SÍMEY) þar sem boðið er upp á fjölbreytt námskeið í samstarfi við atvinnulífið og fólk aðstoðað við að takast á við síbreytilegan vinnumarkað.

„SÍMEY er vottaður fræðsluaðili sem hefur starfað í á þriðja áratug og býður upp á fjölbreytt námskeið, lengra nám, náms- og starfsráðgjöf, markþjálfun og vinnustofur fyrir bæði fyrirtæki og einstaklinga," segir Kristín Björk og bætir við að eitt markmiðið sé að einstaklingar á Eyjafjarðarsvæðinu hafi aðgang að hagnýtri þekkingu á öllum skólastigum. „Eitt af hlutverkum okkar er að efla símenntun og auka samstarf milli atvinnulífs og skóla og því vinnum við mikið með atvinnulífinu, þarfagreinum fræðsluþarfir starfsfólks, bjóðum upp á raunfærnimat og námskeið sem gera fólki kleift að vera betur í stakk búið til að takast á við síbreytilegan vinnumarkað."

Starfsmenn hjá SÍMEY eru meðal annarra þau Valgeir Magnússon, Ingunn Helga Bjarnadóttir, Helgi Þorbjörn Svavarsson og Sóley Guðmundsdóttir sem hér eru á myndinni. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> Þá erum við líka að bjóða upp á kjarnagreinarnar í bóklegu námi á nokkrum stigum, skrifstofunám, myndlistarnám og síðan réttindanám til félagsliða sem og leikskólaliða og stuðningsfulltrúa.

Gott aðgengi að veflægu námi

Hún segir áhersluna alltaf hafa verið á að bjóða upp á fjölbreytt námskeið og vera í takti við það sem vinnumarkaðurinn kallar eftir hverju sinni.

„Þar sem við erum alltaf í samtali við fólk erum við nokkuð fljót að heyra hvað það er sem liggur á fólki og reynum að aðlaga námsframboðið okkar því sem hentar hverju sinni. Þannig höfum við stórbætt aðgengi fólks að veflægu námi síðustu misserin og þar með stækkað markhópinn til muna. Við erum einnig að bjóða upp á veflæga náms- og starfsráðgjöf. Námskeiðin okkar eru frá því að vera stutt tveggja klukkustunda veflæg námskeið upp í tveggja ára réttindanám. Veflægu námskeiðin eru af fjölbreyttum toga og greiða mörg stéttarfélög þátttöku sinna félagsmanna að fullu."

Í lengra náminu segir Kristín mikla áherslu vera á að auka sveigjanleika námsins, meðal annars með vendikennslu. „Þetta þýðir að nemendur geta horft á fyrirlestra kennara og unnið verkefni á þeim tíma sem þeim hentar. Fyrirlestrar í skólastofu eru því fátíðir en nemendur geta þess í stað horft á þá í tölvunni heima hjá sér, en jafnframt eiga þeir þess kost að koma hingað í SÍMEY til að hitta kennarana, fá svör við spurningum sem upp koma og/eða njóta aðstoðar við úrlausn verkefna."

Fjölbreytt nám

Hún segir vinsælasta námið vera málmsuðusmiðju. „Það nám er oftast fullmannað áður en við auglýsum. Þá erum við líka að bjóða upp á kjarnagreinarnar í bóklegu námi á nokkrum stigum, skrifstofunám, myndlistarnám og síðan réttindanám til félagsliða sem og leikskólaliða og stuðningsfulltrúa svo eitthvað sé nefnt. Þá höfum við líka boðið upp á hæfnimat fyrir fólk af erlendum uppruna sem vill sjá hvar það stendur í íslensku sem öðru máli. Þetta er rafrænt mat, fólki að kostnaðarlausu og er óhætt að segja að því hafi verið afskaplega vel tekið. Þá getur fólk valið um íslenskunámskeið bæði sem stað- eða fjarnámskeið. Við höfum verið að kenna fjarnámskeiðin í samstarfi við Ásgarð og köllum það nám Íslenskuþjálfarann en þar er aðaláherslan lögð á að æfa tal og auka sjálfstraust fólks til að tala íslenskuna."

Til viðbótar öllu þessu þá hýsir SÍMEY starfsemi Fjölmenntar. „Þar eru á hverri önn fjölmörg námskeið í boði sem ætlað er að auka lífsgæði fullorðinna einstaklinga með fötlun."

Kristín segir þann markhóp sem sækir námskeiðin afar stóran og fjölbreyttan. „Við bjóðum upp á námsleiðir sem eru ætlaðar 18 ára og eldri sem hafa litla formlega menntun að baki en svo erum við með námskeið sem henta öllum, hvort heldur sem þau eru hugsuð til eflingar á vinnumarkaði eða einfaldlega til dægradvalar." ■

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu simey.is en SÍMEY má líka finna á Facebook og Instagram. Einnig er velkomið að hafa samband beint með tölvupósti á simey@simey.is eða í síma 460-5720.

Lego hjálpar einhverfum í námi

Það er hægt að nota meðferð með Lego til að hafa mikil og varanleg jákvæð áhrif á lífsleikni og færni barna sem glíma við ýmsar áskoranir. Slík meðferð kemur að sérstaklega miklu gagni fyrir börn með einhverfu.

oddurfreyr@frettabladid.is

Carole Wilmont hefur veitt einhverfum börnum meðferð með hjálp Lego-kubba á Norður-Írlandi síðan árið 2018 og segir að það geti bætt félagsfærni, samskiptahæfni og rökhugsun barnanna, ásamt því að byggja upp sjálfstraust þeirra og hjálpa þeim að halda gjörhygli. Hún segir að börn sem hafa fengið slíka meðferð hafi meiri færni til að byggja upp vináttubönd, taka þátt í umræðum í kennslustundum, taka gagnrýni og leita aðstoðar af sjálfsöryggi.

„Þetta síðastnefnda er lykilatriði, en hluti af því sem börnin læra í Lego-meðferðinni er að tala beint við þann sem þú átt í samskiptum við og fá skýringar á fyrirmælum," sagði Wilmont í samtali við Belfast Telegraph. Meðferð tekur 12 vikur, en hver tími er um klukkustund og sniðinn að þörfum barnanna.

Skjólstæðingarnir fá ólík hlutverk í meðferðartímum, annað hvort að fylgja leiðbeiningum eða byggja með frjálsri aðferð, en þá eru börnin hvött til að skapa eitthvað sem tengist aðaláhugamálum þeirra um leið og þau auka færni sína til að vinna og deila með öðrum og hugsa út fyrir kassann. Ólíkir þættir meðferðarinnar hjálpast þannig að við að byggja upp styrkleika skjólstæðinga og getu þeirra til að starfa í hóp.

Lego-meðferðin getur aukið sveigjanleika, þolinmæði, samkennd og samskiptahæfni barnanna, bætt fínhreyfingar og stutt við les- og talnaskiling. Þau læra líka að gefa stöðuga hvatningu og hrós. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> Wilmont segir að meðferðin styðji við mjög fjölbreytta færni, eins og að byggja félagshæfni, deila, skiptast á, fylgja reglum og leiðbeiningum og læra að leysa vandamál.

Þróar alls kyns færni

Rannsóknirnar á bak við meðferðina sem Wilmont beitir byggja á þeirri kenningu að heilinn hafi tvær hliðar, aðra skapandi og hina rökræna. Hún segir að börn og ungt fólk á einhverfurófinu eigi oft í meiri erfiðleikum með að stilla þessar tvær hliðar saman en aðrir og Lego-meðferðin hjálpi með það.

Rökræna hliðin er virkjuð til að raða saman kubbum, fylgja leiðbeiningum og þegar skjólstæðingar vinna með öðrum til að skapa eitthvað í sameiningu. Skapandi hliðin er hins vegar virkjuð þegar skjólstæðingar fá að byggja eins og þeir vilja.

Wilmont segir að meðferðin auki sveigjanleika, þolinmæði og samkennd barnanna og þrói samskiptahæfni þeirra. Hún segir að þetta hjálpi líka við að bæta fínhreyfingar og hjálpa börnunum að fá sínu framgengt án þess að traðka á öðrum. Þar að auki styður meðferðin við les- og talnaskilning, svo þetta styður vel við nám. Börnin læra líka að gefa stöðuga hvatningu og hrós í meðferðinni og nýta þá hæfni í daglegu lífi.

Gagnast ekki bara einhverfum

Lego-meðferðin var upprunalega sköpuð af sálfræðingnum Dan Le Goff, sem hannaði hana fyrir börn og ungt fólk á aldrinum 6-16 ára sem eru á einhverfurófinu. En í seinni tíð hefur meðferðin verið notuð fyrir börn með samskiptavanda, kvíða, aðlögunarröskun og þroskaröskun. Wilmont segir að meðferðin styðji við mjög fjölbreytta færni, eins og að byggja félagshæfni, deila, skiptast á, fylgja reglum og leiðbeiningum og læra að leysa vandamál.

Hún segir að meðferðin sé frábært verkfæri fyrir öll börn og ungt fólk til að skapa skemmtilegt andrúmsloft til að byggja upp sjálfstraustið, finna sína rödd og þróa ýmsa færni sem eykur félagshæfnina í daglegu lífi. Hún segir líka að árangurinn komi yfirleitt fram áður en 12 vikna meðferðinni er lokið, börnin fái aukið sjálfstraust, bætta félagshæfni og verði betri í að hemja gremju sína ef hlutirnir ganga ekki eins og þau vilja. ■

Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál

Sýnum hvert öðru tillitssemi

www.itr.is

Ásdís er óstöðvandi eftir nám í ritlist

Ásdís Ingólfsdóttir starfar sem kennari í Kvennaskólanum í Reykjavík. Hún hóf nám í ritlist við Háskóla Íslands fyrir nokkrum árum og segir námið það skemmtilegasta sem hún hefur gert.

jme@frettabladid.is

Ásdís segir að hún hafi lengst af starfsævinni verið kennari. „Ég byrjaði að kenna í kreppunni 1983. Þá var ég nýútskrifuð úr jarðfræði. Í dag kenni ég við Kvennaskólann í Reykjavík en hafði áður kennt við MS og var konrektor þar. Af og til hef ég tekið mér frí frá kennslu og gert eitt og annað. Ég hef meðal annars unnið fyrir Rauða krossinn, starfað hjá tölvufyrirtæki og svo var ég framkvæmdastjóri hjá Karlakór Reykjavíkur í eitt ár. Ég var líka blaðamaður í þrjú ár, 1983 til 1986, á Mogganum. Fyrst var ég í útlitshönnun en fór svo í erlendar fréttir. Það má kannski orða það fallega að ég sé leitandi. Kennslan á reyndar mjög vel við mig, en ég þarf bara að hvíla mig á henni af og til og safna kröftum," segir Ásdís. Það var því ekki sérlega ólíkt henni að sækja um nám í ritlist.

Vissi ekki af náminu

Ásdís er 63 ára í dag, en var komin yfir fimmtugt þegar hún sótti um og fékk inni í ritlist í háskólanum. „Það sem ýtti við mér var auglýsing frá Háskóla Íslands um námið. Þá var þetta tiltölulega nýtt nám og ég vissi ekki að ritlist væri kennd við HÍ fyrr en ég sá þessa auglýsingu. Ég var að velta fyrir mér að fara í frekara nám eftir að hafa klárað meistaranám í viðskiptafræði 2008. En þá kom hrunið og ég hélt því áfram að kenna.

Ég varð rosalega glöð en líka hissa þegar ég fékk inngöngu. Ég hafði heyrt að það væri mikil aðsókn í námið og það þurfti að skila inn textum, sem ég valdi af kostgæfni. Bæði sendi ég gamalt efni og svo skrifaði ég nýtt og vissi ekkert hvernig þetta færi.

Það hefur alltaf blundað í mér að skrifa, alveg frá því ég man eftir mér og ég hef skrifað eitt og annað." Ásamt því að skrifa sitt eigið efni fyrir skúffuna skrifaði Ásdís kennslubók í efnafræði og vann við blaðamennsku. „Einnig skrifaði ég fyrir Búsetann, sem var blað sem húsnæðissamvinnufélagið Búseti gaf út."

Hafði einhver fengið að sjá textana þína?

Ásdís Ingólfsdóttir segist nú nýta ritunarverkefni á mun markvissari hátt í kennslu, nemendum stundum til töluverðs ama. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Það höfðu ekki margir fengið að sjá textana mína, ekki ljóðin til dæmis, kannski bara systir mín. Ég hafði líka sent inn í keppnir, nafnlaust. Ég sótti svo námskeið í ritlist hjá Þorvaldi Þorsteinssyni heitnum og einnig í Endurmenntun. Þar var lesið upp það sem fólk var að skrifa á námskeiðinu. Eftir námskeiðið var svo stofnaður rithringur þar sem við lásum texta hvert annars. Þetta var eina fólkið sem hafði fengið að heyra skáldskap frá mér. Ég er enn þann dag í dag svolítið feimin við að sýna fólki texta, jafnvel mínum nánustu."

Kjarkurinn kom í náminu

Ásdís hefur nú gefið út þrjár ljóðabækur og segir hún að ritlistarnámið hafi gefið henni kjarkinn. „Ég var eiginlega á því að ljóðin væru ekki mitt þar til ég fór í kúrs hjá Sigurði Pálssyni ljóðskáldi sem sneri lífi mínu til ljóða. Það kom mér eiginlega mest á óvart í þessu námi, því þarna opnaðist eitthvað.

> **Að lesa alls konar texta eftir þessi hæfileikabúnt, sjá að það er pláss fyrir alls konar, var ómetanlegt. Það þurfa nefnilega ekki allir að skrifa eins.**

Í kjölfarið sendi ég ljóðahandrit til útgefanda sem sagði já. Þá varð ég hissa. Fyrsta ljóðabókin mín, Ódauðleg brjóst, kom út hjá Partusi 2018 og svo hafa komið út tvær aðrar í kjölfarið."

Og þú varst að gefa út þína fyrstu skáldsögu núna fyrir jólin?

„Já, hún heitir einfaldlega Haustið 82, og er eins konar skálduð minningasaga. Sagan er byggð á atburðum sem urðu í lífi mínu árið 1982, faðir minn veiktist og vinkona mín varð fyrir miklu áfalli. Aðalpersónan, Magga, gengur í gegnum sömu reynslu. Hún er í háskólanum að læra efnafræði og leigir með vinkonum þegar ósköpin ganga yfir. Þegar önnin er að verða búin og hún sér til lands, ákveður Magga að heimsækja vinkonu sína í Ameríku. Þar lenda þær í ævintýri sem eftir á að hyggja er alvarlegra en þær átta sig á.

Ef einhver er í nostalgíukasti yfir Verbúðinni þá er bókin mín ágætis innlegg í nostalgíuna frá þessum árum. Fólk kemst á smá tímaflakk við að lesa um hvernig heimurinn var áður en hægt var að fara í líkamsræktarstöð og hringja í farsíma eða nota kreditkort. Þarna er líka að finna smá upprifjun á stöðunni í málefnum Bandaríkjanna."

Hvað hefur námið gefið þér?

„Námið veitti mér sjálfstraust til að halda áfram að skrifa. Ég áttaði mig betur á þar að ég gæti skrifað og lærði meðal annars að vinna textana áfram. Liggja yfir og lesa yfir, laga og breyta. Svo skrifa ég markvissar og hraðar. Ég set mér fyrir, tek mér tíma og skipulegg mig betur. Það er eitthvað sem lærist.

Ég hef áður lokið ýmsu öðru námi og fjölda námskeiða og finnst ég alltaf fá mikið út úr því. Ég hef alltaf nýtt allt mitt nám í kennslu og einkalífi, þá hef ég málað og föndrað, og núna skrifað. Nám gerir mig að betri starfskrafti og gerir vinnuna skemmtilegri.

Námið hefur líka haft áhrif á kennsluna mína. Ég kenni auðvitað alls konar greinar og nýti nú ritun á mun markvissari hátt í kennslunni, nemendum stundum til ama. Ég hef reyndar breytt miklu varðandi mína kennslu í gegnum tíðina. Í grunninn er ég jarðfræðingur og kenndi raungreinar, en hef nú bætt við mig kennslu í valgreinum tengdum nýsköpun. Ég kenni til dæmis frumkvöðlafræði núna þar sem nemendur stofna og reka fyrirtæki, og þar eru skrifaðar skýrslur. Svo er ég orðin betri í að lesa yfir texta og nú langar mig að breyta til og prófa að kenna eitthvað sem tengist beint ritlist eða þýðingum."

Mælir með ritlist

„Ég mæli með þessu námi við alla sem hafa áhuga á að skrifa, hvernig texta sem er og í hvaða tilgangi sem er. Þetta er mannbætandi og krefjandi nám í alla staði og um leið uppbyggilegt. Mér finnst ég ótrúlega heppin að hafa rambað á þetta og fengið inni.

Það gaf mér líka ótrúlega mikið að vera í námi með hæfileikaríku og gefandi fólki, þar sem samskipti voru svo ótrúlega opin. Ég eiginlega fór á flug. Þarna voru og eru margir frábærir kennarar sem leiðbeina nemendum þannig að maður reynir að bæta sig. Ég upplifði aldrei niðurbrot heldur bara alltaf uppbyggingu.

Og að lesa alls konar texta eftir þessi hæfileikabúnt, sjá að það er pláss fyrir alls konar, það var ómetanlegt. Það þurfa nefnilega ekki allir að skrifa eins. Ég fann að það var líka pláss fyrir mig og ég varð meðvitaðri um textana sem ég skrifa, stíl þeirra og form."

Sér eftir að hafa klárað

„Ég kláraði námið árið 2018, fyrir bráðum fjórum árum, og sé eiginlega eftir því, það var svo gaman í náminu og gefandi. Ég sé til dæmis eftir að hafa skautað fram hjá leiktextum, en það var ekki tími til að gera allt. Námið var auðvitað það skemmtilegasta sem ég hef gert um ævina. Og það var frábært að vera innan um fólk á öllum aldri sem er svo skapandi og gefandi. Það veitti mikinn innblástur að vera í náminu."

Hvað er svo næst?

„Stefnan núna er alveg klár. Ég er bæði með þýðingu í farvatninu og svo skáldsögu, sögulega skáldsögu. Ég er búin að vera með hana í vinnslu svolítið lengi, vonandi kem ég henni út fyrr en seinna. Ég hef minnkað kennsluna til að geta skrifað, þetta er eitthvað ólæknandi, óstöðvandi." ■

Heilsueflandi fræðsla fyrir fólk og fyrirtæki

Náttúrunámskeið við streitu, náttúruleg slökunarrými á vinnustöðum og hlýlegt lærdómsumhverfi eru meðal þess sem fræðslufyrirtækið Saga – Story House býður upp á, auk fjölbreyttra námskeiða og fyrirlestra.

Guðbjörg Björnsdóttir og Ingibjörg Valgeirsdóttir eru eigendur fræðslufyrirtækisins Saga – Story House. „Við sérhæfum okkur í aðferðum sem bæta líðan og lífsgæði fólks í daglegu lífi og á vinnustöðum," segir Ingibjörg. „Eitt af viðfangsefnum okkar er að bjóða upp á leiðir sem sporna gegn hinni miklu heilsuvá sem neikvæð streita er orðin í vestrænum heimi. Þar fáum við náttúruna í lið með okkur."

Þriggja ára og vaxandi

Saga varð þriggja ára núna um áramótin. „En saga okkar sjálfra er að sjálfsögðu mun lengri. Báðar höfum við víðtæka reynslu af stjórnun, endurhæfingu og þjálfun einstaklinga og starfsmannahópa," segir Guðbjörg. „Ingibjörg hefur áralanga stjórnunarreynslu, meðal annars sem sveitarstjóri, hafnarstjóri og framkvæmdastjóri hjúkrunarheimilis og unglingaathvarfs, á meðan ég hef áratuga reynslu af að starfa sem iðjuþjálfi við endurhæfingu, bæði hér heima og erlendis," bætir hún við en Guðbjörg er menntuð sem iðjuþjálfi frá háskóla í Danmörku.

„Við höfum báðar starfað sjálfstætt við ráðgjöf og fræðslu í gegnum tíðina, bæði í eigin fyrirtækjum en einnig samhliða öðrum störfum og sá vettvangur togar alltaf í okkur," bætir Ingibjörg við, en hún lauk MBA-námi í HR og CEIBS, China Europe International Business School í Sjanghæ, og er með BA-próf í uppeldis- og menntunarfræðum.

Áhugaverð námskeið

„Við höfum alla tíð unnið með fólki og þar liggur okkar sérþekking. Við sérsníðum starfsdaga að þörfum ólíkra hópa hvað varðar áherslur, tímalengd og staðsetningu í samráði við stjórnendur," segir Ingibjörg. „Svo bjóðum við einnig upp á lengri og styttri námskeið eða vinnustofur eins og Samskipti og liðsheild, Vinnuvistfræði og áhrif umhverfis á líðan, Núvitund og næringu í starfi og Styrkleika og starfsorku.

Fólk fyrir fólk er námskeið í samvinnu við Þekkingarmiðlun og ætlað fólki sem vinnur við að þjónusta fólk í ólíkum geirum. Lífsgæði í leikskólastarfi er fræðslupakki fyrir starfsfólk leikskóla og Veistu hvað þú vilt? er námskeið fyrir fólk sem er á tímamótum. Við erum að auka við námskeiðin og bjóðum líka upp á fyrirlestra um þessi og fleiri viðfangsefni," bætir Ingibjörg við.

Slökunarrými á vinnustöðum

„Það nýjasta sem við erum að bjóða upp á núna er aðstoð við að útfæra og setja upp náttúruleg, falleg slökunarrými á vinnustöðum. Þar leggjum við áherslu á áhrif umhverfis á líðan út frá iðjuþjálfafræðunum," segir Guðbjörg. „Við höfum sérstakan áhuga á hvernig unnt er að hlúa að starfsfólki á vinnustöðum, hvernig fólk getur náð sér í orku og endurheimt jafnóðum í gegnum daginn til að auka starfsánægju og starfsorku," segir hún.

Guðbjörg og Ingibjörg sérhæfa sig í aðferðum sem bæta líðan og lífsgæði fólks í daglegu lífi og á vinnustöðum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Náttúrunámskeið við streitu

Staldra við – Náttúrunámskeið við streitu er svo áhugavert námskeið sem byggir á áhrifum náttúrunnar á líðan. „Það má segja að í námskeiðinu sameinist þekking okkar Ingibjargar sem og reynsla og ástríða okkar fyrir að vinna með fólki úti í náttúrunni. Námskeiðið er bæði grunn- og framhaldsnámskeið auk þess sem við bjóðum upp á það fyrir enskumælandi þátttakendur," segir Guðbjörg. „Námskeiðið byggir á gagnreyndri nálgun þar sem hver tími samanstendur af fræðslu, kyrrðargöngu og djúpslökun og gaman að segja frá því að við höfum farið í yfir 380 kyrrðargöngur með hópa út í náttúruna síðan við stofnuðum Sögu," segir hún.

„Árið 2020 var gerð rannsókn á námskeiðinu á vegum félagsráðgjafardeildar Háskóla Íslands," bætir Ingibjörg við. „Niðurstöður sýndu jákvæð áhrif á líðan þátttakenda. Þetta er fyrsta rannsóknin sem vitað er til að gerð hafi verið á Íslandi á áhrifum þess að nota náttúrunálgun í hópavinnu með fólki sem er að takast á við streitu. Námskeiðið hentar líka öllum þeim sem vilja fyrirbyggja að streita þróist í neikvæða átt eða vilja læra nýjar gönguleiðir og nýjar gönguaðferðir. Náttúran er besti kennarinn." ■

Saga – Story House, Flatahrauni 3, 220 Hafnarfirði. Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni sagastoryhouse.is.

HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL RAUÐA KROSSINS
1717
.is
Ókeypis • Trúnaður • Alltaf opið

Dáleiðslunámskeiðin hjá Dáleiðsluskóla Íslands að hefjast – Hugræn endurforritun í útrás

Margt er að gerast hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Á næstunni verða haldin grunnnámskeið í dáleiðslu, framhaldsnámskeið í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun auk námskeiða í EMDR, sjálfsdáleiðslu og skírdreymi.

Klínískir dáleiðendur fyrir framan Ármúla 23. MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

Ellefta árið í röð verða haldin grunnnámskeið í dáleiðslu og það næsta byrjar þann 11. febrúar. Síðan verður framhaldsnámskeið í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun, námskeið í EMDR fyrir dáleiðendur og ekki síst námskeið í sjálfsdáleiðslu og skírdreymi (e. lucid dreaming).

Ingibergur Þorkelsson skólastjóri segir: „Námskeiðin okkar hafa þróast mjög mikið á þessum ellefu árum. Eftir að kennslubókin í Hugrænni endurforritun kom út haustið 2020 hefur framhaldsnámið orðið miklu öflugra og meirihluti nemenda hefur störf við meðferðardáleiðslu eftir útskrift, annað hvort í hlutastarfi eða fullu starfi. Árangur meðferðanna er ótrúlega góður og segja má að árangur náist í meðferð á flestu því sem hrjáir okkur mannfólkið."

Af ávöxtunum skuluð þið þekkja þá

Aðspurður hvernig gangi í samkeppninni við aðra dáleiðsluskóla segir Ingibergur:

„Það er heiður að því að hafa sporgöngumenn. Það sýnir að við erum að gera rétt. Frá því við byrjuðum með okkar námskeið árið 2011 hafa fimm aðrir skólar verið stofnaðir. Fjórir þeirra eru hættir en einn er enn í gangi. Það er jákvætt að hafa samkeppni, heldur okkur við efnið og gefur fólki val. Varðandi valið væri rétt fyrir væntanlega nemendur að skoða árangur námsins. Hversu margir af útskrifuðum nemendum skólans starfa sem dáleiðendur? Er árangur af meðferðum birtur á síðu skólans? Einkunnarorð Silla og Valda geri ég að mínum fyrir hönd Dáleiðsluskóla Íslands: Af ávöxtunum skuluð þið þekkja þá."

Hægt að kenna þrátt fyrir Covid

Aðspurður um kennslu á Covid-tímum segir Ingibergur: „Þessi veira virðist ekki vera á förum. Við höfum lært að lifa með henni. Við notum hraðpróf fyrir hvern námskeiðshluta og förum eftir öllum sóttvarnareglum um bil milli nemenda, sótthreinsun og hólf. Ef þú ætlar að fresta öllu þangað til þessi faraldur er genginn yfir gætir þú þurft að bíða lengi. Við viljum frekar lifa núna."

Hugræn endurforritun í útrás

Meðferðin sem Ingibergur kynnti í bók sinni Hugræn endurforritun er byggð á öðrum meðferðum, með hliðsjón af nýjustu rannsóknum í taugafræðum. Niðurstaðan er heilsteypt meðferð sem hægt er að nota fyrir alla meðferðarþega. Ingibergur segir meðferðina einstaka og hvergi kennda utan Íslands.

„Ég þekki vel til hjá dáleiðsluskólum í Bretlandi og víðar í Evrópu sem og í Bandaríkjunum eftir að hafa unnið með Roy Hunter og dr. Edwin Yager að því að koma þeirra námskeiðum á framfæri. Ég hef kynnt meðferðina á nokkrum stöðum og viðtökurnar hafa verið framúrskarandi. Það er núna unnið að undirbúningi að þýðingu bókarinnar á ensku og þýsku og skólar í Bretlandi, Þýskalandi og Sviss ætla að taka upp kennslu í Hugrænni endurforritun á næsta ári og 2024. Þetta er virkilega skemmtileg framvinda mála," segir Ingibergur.

Sjálfsdáleiðsla og skírdreymi (lucid dreaming)

Eitt af námskeiðunum sem eru fram undan er námskeið í sjálfsdáleiðslu og skírdreymi.

„Þetta er afar merkilegt og skemmtilegt námskeið. Michał Cieślakowski, kennari námskeiðsins, er afar reyndur dáleiðandi þrátt fyrir ungan aldur, enda segir hann að dáleiðsla sé allt í senn, ástríða sín, áhugamál, atvinna og lífið sjálft. Óhætt er að segja að hann kenni af lífi og sál. Námskeiðið er kennt á ensku og hver mínúta er nýtt að fullu," segir Ingibergur

Námskeiðið er bæði fyrir dáleiðendur sem vilja ná lengra og fyrir allan almenning, þá sem vilja ná stjórn á lífi sínu í vöku og draumi. Námskeiðið stendur í tvo daga, 18. og 19. júní. ■

Félag klíníska dáleiðenda

Félagar í Félagi klíníska dáleiðenda bjóða meðferðarþjónustu sem byggir á meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun. 20 klíníska dáleiðendur eru með stofur á þremur stöðum við Ármúla í Reykjavík en einnig eru starfsstöðvar víðar um borgina, á Akureyri, Egilsstöðum í Hveragerði og Reykjanesbæ.

Hægt er að kynna sér þjónustuna og panta tíma á síðu félagsins, dáleiðslufélagið.is.

Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskólans, hefur í mörg ár haldið fjölbreytt námskeið í dáleiðslu. MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

Næsta grunnnámskeið hefst 11. febrúar 2022

Næsta framhaldsnámskeið hefst 8. apríl 2022

dáleiðsla.is

Dáleiðir nemendur sína í skólanum

Hildur Salína Ævarsdóttir er kennari við VMA – Verkmenntaskólann á Akureyri. Hún er auk þess klínískur dáleiðandi sem tekur á móti skjólstæðingum sínum á stofu sinni á Akureyri.

„Ég byrjaði dáleiðslunámið haustið 2020 hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Ég sá fljótt að ég gat notað þessa þekkingu til að létta undir með nemendum mínum," segir Hildur Salína.

„Ég býð upp á hópdáleiðslu í skólanum. Nemendur einfaldlega elska þessar stundir og kalla mjög gjarnan eftir þeim. Með svona hópum vinn ég auðvitað á annan hátt en ég geri þegar ég er með einstakling en í grunninn er ég að nota sömu tækni. Það snýst um að koma hópnum niður í ró og gott slökunarástand. Nemendur koma gjarnan með kodda og teppi að heiman svo það fari vel um þá en annars notum við bara skólastofuna sem við erum í og þeir leggjast bara á gólfið eða út á tún ef veður leyfir," heldur hún áfram.

„Þegar ég hef náð þeim í ákveðið dáleiðsluástand vinn ég með að setja inn hjá þeim það sem við köllum dástikur en má líka kalla jákvæðar tillögur. Þegar þeir eru komnir í ró og slökun er mun auðveldara að komast að undirvitund þeirra og setja inn hjá þeim styrkjandi dástikur sem miða að því að auka sjálfstraust þeirra og draga úr kvíðavaldandi tilfinningum. Það geri ég með því að fá þá til þess að sjá sig í aðstæðum þar sem þeir eru öruggir og þeim líður vel með sjálfa sig og að láta þá upplifa að þeir eigi auðvelt með að sigrast á því sem þeir eru að fást við. Hvert og eitt sér sína mynd og setur sína túlkun á það sem ég segi við þau og gerir að sínum sigri," segir hún.

Hildur Salína er mjög ánægð með námið sem hún fór í. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> Ég byrjaði dáleiðslunámið haustið 2020 hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Ég sá fljótt að ég gat notað þessa þekkingu til að létta undir með nemendum mínum.
>
> Hildur Salína Ævarsdóttir

„Stundum förum við í það að hreinsa til og losa okkur við tilfinningar sem eru hamlandi fyrir okkur í daglegu lífi, þá upplifa þeir gjarnan mikinn létti eins og þeir hafi tekið af sér þungan bakpoka sem þeir hafa verið að burðast með. Eins kem ég gjarnan inn á það að auka svefngæði þeirra þar sem hvíldin er gríðarlega mikilvæg fyrir þá."

Hún heldur áfram: „Mjög algengt er að fólk misskilji dáleiðslu og geri sér óraunhæfar hugmyndir um hana, haldi til dæmis að sá sem er dáleiddur sé nánast viljalaust verkfæri í höndum dáleiðandans, sem er alls ekki. Dáleiðsluþeginn er alltaf með meðvitund og er sá sem ræður ferðinni, hann getur til dæmis alltaf staðið upp og farið ef honum sýnist svo og aldrei er hægt að láta hann gera neitt sem hann ekki samþykkir sjálfur. Í rauninni er dáleiðsluástand fremur hversdagslegt fyrirbæri sem venjulegt fólk reynir á sjálfu sér, nánast daglega. Til dæmis erum við í ákveðnu dáleiðsluástandi rétt áður en við sofnum og þegar við vöknum. Dáleiðsluástand er í raun ekki annað en breytt vitund þar sem athyglinni er beint ákveðið að tilteknu atriði."

Hildur Salína er mjög ánægð með námið sem hún fór í.

„Ég mæli með Dáleiðsluskóla Íslands því þar er kennslan mjög góð og eftirfylgni skólans alveg einstök. Við nemendur skólans finnum vel fyrir því að stjórnendum hans er annt um að okkur gangi vel og leggja sig vel fram við að fylgja okkur eftir og halda utan um starf okkar." ■

Ragnheiður er þakklát fyrir að geta hjálpað öðrum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Árangurinn afar góður

Ragnheiður Gunnbjörnsdóttir er klínískur dáleiðandi sem starfar á Akureyri. Hún lauk námi hjá Dáleiðsluskóla Íslands haustið 2020.

„Ég var afar ánægð með námið og gat notað það fyrir sjálfa mig frá byrjun og að námi loknu fór ég strax að bjóða fólki upp á dáleiðslutíma. Síðan þá hefur fólk á öllum aldri leitað til mín, bæði konur og karlar og einnig hafa foreldrar leitað til mín með börnin sín. Það er margt og ólíkt sem getur hrjáð okkur mannfólkið og með dáleiðslu geta flestir fengið bót," segir Ragnheiður.

Spurð um árangurinn af starfinu segir hún:

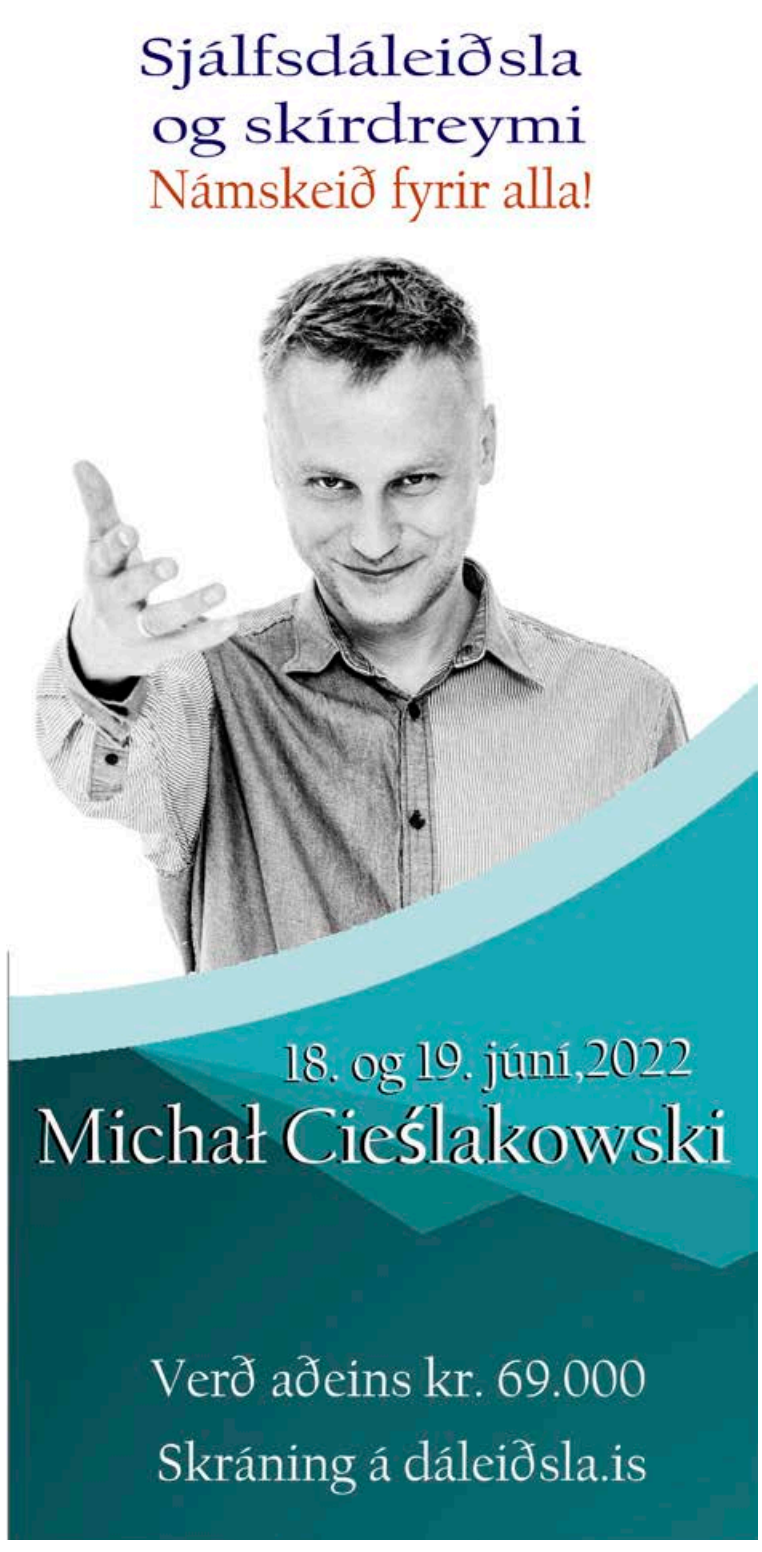
„Ég nota fyrst og fremst Hugræna endurforritun í mínum meðferðum. Árangurinn af starfi mínu hefur verið mjög góður á mörgum sviðum og það gleður mig afar mikið. Ég hef getað aðstoðað fólk við breytingar þannig að svefninn hefur batnað, erfiðir draumar hafa minnkað eða horfið og fólk öðlast innri ró og frið."

> Ég var afar ánægð með námið og gat notað það fyrir sjálfa mig frá byrjun og að námi loknu fór ég strax að bjóða fólki upp á dáleiðslutíma.
>
> Ragnheiður Gunnbjörnsdóttir

Hún heldur áfram: „Það er eiginlega sama hvað unnið er með, langflestir ná góðum árangri. Margir hafa getað bætt mataræði og breytt venjum, orðið bjartsýnni, jákvæðari og orkumeiri og getað bætt samskipti sín við aðra, öðlast aukið sjálfstraust og orðið sterkari persónur. Ýmsir þrálátir verkir minnka eða hverfa, svimi og þrálátur hósti hafa horfið. Fólk losnar við fælni svo sem sprautuhræðslu, bílhræðslu og fleira."

Ragnheiður segir einnig að kvíðinn minnki eða hverfi, ofnæmi batni og áhrif eineltis minnki og hverfi.

„Ég er afskaplega þakklát og hugsa nánast um það á hverjum degi hvað ég er lánsöm að hafa fengið þessi verkfæri upp í hendurnar til að hjálpa öðrum." ■



Stuðlað að fræðslu út lífið

Háskóli þriðja æviskeiðsins stuðlar að fræðslu, virkni og félagslegri þátttöku fólks á þriðja æviskeiðinu sem ýmist er talið hefjast eftir fimmtugt eða sextugt.

starri@frettabladid.is

U3A er skammnefni Háskóla þriðja æviskeiðsins (University of the Third (3rd) Age) en starfsemi hans gengur út á að stuðla að fræðslu, virkni og félagslegri þátttöku fólks á þriðja æviskeiðinu, sem ýmist er talið hefjast eftir fimmtugt eða eftir sextugt. Að sögn Birnu Sigurjónsdóttur, formanns stjórnar U3A Reykjavík, er stærstur hluti félagsmanna á aldrinum 65-75 ára.

„Frumkvöðull að stofnun þess var Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir en félagið var stofnað árið 2012 og verður því tíu ára á þessu ári. Kjarninn í starfseminni hefur frá upphafi verið fræðslufyrirlestrar um fjölbreytt efni. Undanfarin ár hafa verið vikulegir fræðslufundir í sal í Hæðargarði 31 og sem dæmi má nefna að síðastliðið haust kom Gunnar Hrafn Jónsson til okkar og fræddi okkur um stöðuna í Afganistan, Hrafnkell Proppé flutti erindi um Borgarlínuna og Jón Gunnar Ólafsson fjallaði um falsfréttir og upplýsingaóreiðu."

Haustið 2020, þegar ekki var hægt að bjóða félögum að koma saman til að hlýða á fyrirlestra, ákvað stjórn félagsins að streyma þeim til félagsmanna við góðar undirtektir. „Þannig hafa að meðaltali 135 manns tengst fyrirlestrum og ýmist notið þeirra í beinu streymi eða horft á upptökuna sem höfð er opin fyrir félagsmenn í viku eftir flutning. Í stöku tilvikum hafa yfir 200 manns notið eins fyrirlesturs."

Birna Sigurjónsdóttir er formaður stjórnar U3A Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjölbreytt starfsemi

Auk vikulegra fræðslufyrirlestra hefur verið boðið upp á námskeið um ákveðin efni að sögn Birnu. „Núna er í gangi námskeið um Gyðinga, siði, sögu og menningu sem Jón Björnsson og Þorleifur Friðriksson halda og í kjölfar námskeiðsins er hugmyndin að efna til ferðar á söguslóðir Gyðinga í Evrópu."

U3A Reykjavík hefur einnig tekið þátt í þremur Evrópusamstarfsverkefnum, að sögn Birnu, nú síðast verkefninu Heritage in Motion eða Leiðir að menningararfinum. „Í verkefninu var unnið að því að kenna fólk á efri árum að nota snjalltæki til þess að hanna leiðir að menningararfi og menningarminjum og deila kunnáttu sinni til annarra á vefnum. Samstarfsaðilar voru á Spáni, Króatíu og Póllandi. Gönguleiðirnar sem hannaðar voru í verkefninu eru aðgengilegar á heimasíðu félagsins u3a.is. Síðastliðið haust fóru félagsmenn í laugardagsgöngur undir leiðsögn þeirra sem hönnuðu leiðirnar."

Auk þess eru nokkrir hópar starfræktir innan félagsins, segir Birna. „Þar má nefna menningarhópinn sem efnir til ýmissa heimsókna, til dæmis í Rokksafnið í Reykjanesbæ, hádegistónleika í Hafnarborg og í Dómkirkjuna til að fræðast um sögu kirkjunnar. Bókmenntahópur sem Ásdís Skúladóttir stýrir hefur hist reglulega frá upphafi og nú er starfandi alþjóðahópur sem hittist reglulega undir stjórn Hans Kristjáns Guðmundssonar."

Meðlimum fjölgar

Á fyrsta starfsári félagsins voru félagsmenn um 50 en þeim hefur fjölgað jafnt og þétt. Í dag fá um 900 manns póst frá félaginu með upplýsingum um fræðslufyrirlestra, námskeið, heimsóknir og viðburði. „Það er auðvelt að skrá sig í félagið á heimasíðunni og árgjaldi er stillt í hóf. Þess má geta að allt starf fyrir félagið er unnið í sjálfboðavinnu."

Streymið vekur lukku

Aðspurð um helstu nýjungar í starfinu minnist hún aftur á streymi fyrirlestra til félagsmanna. „Þeirri nýjung var strax mjög vel tekið af félagsmönnum. Við heyrum að mörgum þykir sérstaklega góður kostur að geta fylgst með upptökum af fyrirlestrum þegar þeim hentar. Svo má líka benda á að streymi er góður kostur fyrir þá sem ekki eiga heimangengt og þá sem búa utan höfuðborgarsvæðisins. Þó við höfum byrjað að streyma í faraldrinum þegar ekki var hægt að kalla fólk saman er ljóst að félagið mun halda áfram að streyma fyrirlestrum jafnframt því að bjóða félagsmönnum að koma saman til að taka þátt."

Nánari upplýsingar má finna á u3a.is.

Námskeið Stílvopnsins

Björg Árnadóttir, rithöfundur og ritlistarkennari, kennir öll námskeið Stílvopnsins, veitir ráðgjöf við ritun og útgáfu og tekur að sér hvers kyns skrif fyrir fólk og fyrirtæki.

- ✓ Skapandi skrif
- ✓ Endurminningaskrif
- ✓ Sköpunarsmiðja
- ✓ Félagsörvun

Í samvinnu við EHÍ:

- ✓ Hetjuferðin (The Hero's Journey)
- ✓ Skapandi þekkingar- og skoðanaskrif
- ✓ Kennslufræði ritlistar

„Björg leyfir okkur að uppgötva sjálf að við getum svo miklu meira en við höldum."
- Hulda Ragnheiður Árnadóttir.

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

www.stilvopnid.is | bjorg@stilvopnid.is | s. 899-6917

SÉRSNIÐIÐ

FJARNÁM

ÞEGAR ÞÉR HENTAR

STAÐARNÁM

STARFSTÆKIFÆRI

BÓKHALDS & SKRIFSTOFUNÁM

KERFISSTJÓRNUNARNÁM

FORRITUN DIPLÓMANÁM

GRAFÍSK HÖNNUN

DIGITAL MARKETING NÝTT

GAGNAMEISTARINN- DATA SCIENCE NÝTT

MANNAUÐSSTJÓRNUN Á MANNAMÁLI NÝTT

VERKEFNASTJÓRNUN Á MANNAMÁLI NÝTT

FLEIRI SPENNANDI NÁMSLEIÐIR Í BOÐI, SJÁ HEIMASÍÐU ntv.is

LANGFLEST STÉTTARFÉLÖG/ STARFSMENNTASJÓÐIR NIÐURGREIÐA NÁM HJÁ NTV

NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

www.ntv.is

ntv

Næstum ósnertanleg í upphlutnum

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Rán Kjartansdóttir útskrifaðist í desember með hæstu einkunn frá Menntaskólanum á Ísafirði. Hún útskrifaðist í upphlut sem hún saumaði sjálf og stefnir nú á nám í læknisfræði.

„Ég fékk 9,37 í meðaleinkunn. Mér sóttist námið vel, þótt það hafi ekki alltaf verið auðvelt, en ég hef alltaf fengið góðar einkunnir án þess að svitna yfir því. Ég er líka haldin fullkomnunarárattu, sem hefur örugglega spilað inn í útkomuna, og hef oft ekki sætt mig við annað en það besta frá sjálfri mér. Ég hef sennilega alltaf verið þannig án þess að hafa áttað mig á því fyrr," segir ísfirska mærin Rán. Nám til stúdentsprófs hefur verið stytt úr fjórum árum í þrjú, en Rán tók það á þremur og hálfu ári. „Mér finnst þessi stytting ekkert sérstaklega sniðug. Ég sé enga ástæðu til að flýta þessu mikla þroskaskeiði og mótunarárum ungs fólks; árum þegar maður kynnist nýju fólki og eignast vini til lífstíðar, tímum skemmtilegs félagslífs, upplifana og því að standa á eigin fótum og verða sjálfstæð manneskja í fyrsta sinn, jafnvel þótt ekki séu allir fluttir að heiman. Ef námstíminn er styttur um heilt ár þarf auðvitað líka að minnka námsefnið að sama skapi, en það hefur ekki verið gert. Nemendur eiga bara að hlaupa hraðar og læra undir meira álagi, í stað þess að njóta framhaldsskólaáranna á eðlilegum hraða og þess að vera til sem ungt fólk," segir Rán sem verður tvítug í ár.

Lifað í sátt við vestfirsku fjöllin

Rán er ættuð frá Austfjörðum í föðurætt og Vestfjörðum í móðurætt.

„Fyrstu sex ár ævinnar bjó ég í Danmörku þar sem foreldrar mínir voru við nám. Ég á þaðan góðar minningar og náði góðum tökum á dönskunni. Eftir að til Íslands kom hefur fjölskyldan búið á Ísafirði og mér hefur þótt gott að búa fyrir vestan. Reyndar hefur mér alltaf þótt Austfirðirnir tilkomumeiri en Vestfirðirnir sem í dag þykja sérstæðari og meira spennandi, en það er líklega því ég kom þangað sjaldnar. Fyrir austan er maður ekki eins innikróaður af fjöllum en á Ísafirði umlykja þau fjörðinn og maður þarf að læra að taka þau í sátt. Það er í sjálfu sér ekki erfitt en til lengri tíma litið getur maður ekki búið fyrir vestan nema að taka fjöllin í sátt og getur upplifað sig innilokaðan, ekki síst yfir vetrartímann."

Rán á útskriftardaginn, í upphlut sem þær amma hennar, Kristín Gísladóttir, saumuðu í sameiningu, og aldargamalli skyrtu og svuntu frá langalangömmu.

Í Menntaskólanum á Ísafirði var Rán á opinni stúdentsbraut, en hennar sterkustu fög eru stærðfræði og náttúruvísindi.

„Ég ætlaði líka að taka áfanga í stálsmíði eða húsasmíði en þar hafði Covid áhrif auk þess sem ég átti fleiri vini í bókmenntahúsinu. Mér þykja þessar iðngreinar áhugaverðar og langar að læra meira til að kunna til verka og ef mér dytti í hug að byggja mér hús í framtíðinni. Það er gott veganesti út í lífið að geta bjargað sér við smíðar. Ég er alin upp við endalausar húsbyggingar, pabbi er arkitekt og hefur unnið mikið við smíðar og þau mamma og pabbi hafa mikið byggt, síðast sumarkofa sem pabbi teiknaði, en mamma er bæði handlagin og liðtæk við smíðarnar," segir Rán og ekki loku fyrir það skotið að læra smíðar síðar meir.

Vill skoða kínverskar lækningar

Rán er nýflutt í höfuðstaðinn þar sem hún hefur hreiðrað um sig hjá ömmu sinni og afa.

„Ég ætla reyna mig við læknisfræði í háskólanum næsta vetur en hef heyrt að það sé þrautin þyngri að komast í gegnum inntökuprófin. Ég vil því nota vorönnina til að undirbúa mig sem mest því ég ætla mér að komast inn," segir Rán sem í dag byrjar á undirbúningsnámskeiði fyrir inntökuprófin sem fara fram í júní.

„Ég vil verða læknir vegna þess að mér þykir gaman að hjálpa fólki. Mér þykir líka áhugavert að skoða kínverska læknisfræði í samanburði við vestrænar lækningar. Ég vil skoða það allt dýpra, til dæmis tengingar við taugakerfið og hver ástæðan sé að þetta virkar. Því þótt austurlenskar lækningar virðist ekki alltaf rökréttar er staðreynd að þær virka vel fyrir marga, eins og til dæmis nálastungur. Þetta höfðar til mín því mamma kann nálastungur og þær hafa alltaf verið hluti af lífi mínu," segir Rán. Hún á ekki langt að sækja læknagenin því margir eru læknar í föðurfjölskyldunni.

„Ég ákvað reyndar ekki fyrr en síðasta vor að verða læknir. Það kom til mín þegar ég lagðist undir feld eftir sífelldar spurningar annarra um hvað ég ætlaði að gera í lífinu og eftir því sem ég hugsaði það betur fann ég að læknastarfið væri skemmtileg leið sem ætti vel við mig."

> **„Þótt austurlenskar lækningar virðist ekki alltaf rökréttar er staðreynd að þær virka vel fyrir marga. Ég vil skoða það allt dýpra.**

Rán með stoltum foreldrum sínum á útskriftardaginn, þeim Hörpu Lind Kristjánsdóttur og Kjartani Árnasyni. MYND/AÐSEND

Upphlutur með 100 ára svuntu

Rán er margt til lista lagt. Við útskrift frá Menntaskólanum á Ísafirði klæddist hún upphlut sem hún saumaði með hjálp ömmu sinnar, Kristínar Gísladóttur.

„Amma saumaði upphlut á allar sínar ömmustelpur og því á ég upphlut sem var orðinn of lítill þegar ég varð tólf ára. Ég var staðráðin í að sauma mér upphlut frá því ég frétti af þjóðbúningasaumsáfanganum í MÍ. Löngun mín jókst svo enn meir á þorrablóti grunnskólans þegar ég fékk lánaðan þjóðbúning hjá mágkonu mömmu, mér fannst hann svo sjarmerandi og tignarlegur," greinir Rán frá.

Það tók hana tvær annir að sauma á sig peysuföt og upphlut.

„Amma kann ekki að sauma peysuföt, svo ég saumaði pilsið, jakkann og allt sem þeim fylgdi í skólanum, en þegar að upphlutnum kom átti amma til vesti, sem kallast bolur, og ég get notað pilsið mitt við jakkann og bolinn. Síðar kom í leitirnar 100 ára skyrta og svunta af langalangömmu minni í föðurætt sem ég fékk að nota við upphlutinn og silfrið keypti ég sjálf í fyrra, en það saumaði amma á bolinn. Það er alveg sérstök tilfinning að klæðast upphlut, maður er ægilega fínn og veit að maður þarf að passa sig í honum; maður verður næstum ósnertanlegur í honum," segir Rán og hlær.

Hún hlakkar til framtíðarinnar.

„Það er gaman að vera komin í bæinn en þetta er náttúrlega allt annar heimur en á Ísafirði þar sem eru bara tvö kaffihús. Í Reykjavík er urmull kaffihúsa svo maður tali ekki um allar búðirnar, en það eru auðvitað viðbrigði að vera svo fjarri fjölskyldu og vinum fyrir vestan. En ég hef það notalegt hjá ömmu og afa, og vonandi þykir þeim líka gaman að hafa mig hjá sér. Ég er ánægð með lífið og tilveruna og hlakka til að takast á við inntökuprófin í sumar." ■

Hringsjá sneri lífinu á rétta braut

Hringsjá er skóli í Reykjavík sem veitir náms- og starfsendurhæfingu fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri, sem vegna sjúkdóma, slysa, fötlunar eða annarra áfalla þurfa á endurhæfingu að halda til að takast á við nám og/eða að stunda atvinnu á almennum vinnumarkaði.

Ingi Sævar Ingason þakkar Hringsjá það að líf hans hefur tekið stakkaskiptum til hins betra. FRETTABLAÐIÐ/VALLI

Námið hentar einnig þeim sem hafa litla grunnmenntun eða sértæka námserfiðleika. Stefnt er að því að þeir sem útskrifast frá Hringsjá séu færir um að takast á við nám í almennum framhaldsskólum og finna störf við hæfi á almennum vinnumarkaði.

Ingi Sævar Ingason kynntist Hringsjá í endurhæfingarprógrammi fyrir óvirka fíkla sem heitir Grettistak. Eitt og annað hafði gengið á í lífi hans. Í Grettistaki koma skólar og kynna það sem þeir hafa upp á að bjóða. Einn þessara skóla er Hringsjá. Á kynningu skólans voru nemendur með í för og kynntu skólann sem Ingi Sævar hafði aldrei áður heyrt nefndan og vissi ekki að væri til.

„Eitt af því sem mér fannst mjög heillandi við þennan skóla var að í kynningunni kom fram að á morgnana væri alltaf frír morgunmatur á staðnum. Það fannst mér alveg geggjað. Frábær sölupunktur. En þarna var líka sagt frá því hvernig starfsfólkið væri og út á hvað námið gengi," segir Ingi Sævar.

Sniðið að hverjum og einum

Hringsjá gengur mikið út á að mæta nemandanum eins og hann er. Engu máli skiptir hvaðan hann kemur, námið er einstaklingsmiðað og sniðið að þörfum hvers og eins. „Ég hafði ekki verið í skóla í tíu ár og vissi ekki alveg hvernig ég ætti að bera mig að."

Eitt af inntökuskilyrðunum hjá Hringsjá er að fólk þarf að taka námskeið hjá þeim fyrst. „Mig langaði mikið til að komast strax í skólann. Mig langaði að breyta mínu lífi og athuga hvort ég gæti ekki gert eitthvað í skóla," segir Ingi Sævar. „Grunnskólaganga mín var erfið. Ég varð fyrir einelti og skólinn var fyrir mér ekki öruggur staður til að vera á. Ég hafði áður farið í framhaldsskóla en ekki gengið vel. Ég fór á námskeið sem heitir „Úr frestun í framkvæmd"."

Ingi Sævar var tekinn inn í skólann og þá hófst kafli í lífi hans sem hann segist aldrei munu gleyma. „Þegar maður kemur í skólann er gert stöðumat í ensku, íslensku og stærðfræði. Áður var ég þessi nemandi sem varð himinlifandi þegar hann fékk fimm í stærðfræði. Mér fannst það bara fínn árangur. Ég var ekkert sérstakur námsmaður.

Ég man að í stöðumatinu mundi ég ekki einu sinni hvernig maður leggur upp margföldunartöfluna. Ég lenti bara í vandræðum með það og varð að byrja upp á nýtt. Ég fann hins vegar að umhverfið þarna var rosalega gott. Starfsfólkið er yndislegt. Þarna var manni mætt eins og manneskju. Engu máli skipti hvaðan maður kom, hvað maður hafði verið að gera áður. Mér leið aldrei eins og einhver þarna væri æðri mér eða betri eða neitt svoleiðis."

Svo byrjaði námið. „Kennararnir þarna eru eitthvert besta fólk sem ég hef kynnst," segir Ingi Sævar. „Mér fór að líða vel í skólanum. Ef ég gat einhverra hluta vegna ekki mætt í skólann, var til dæmis veikur eða eitthvað slíkt, þá leið mér illa. Ég fór að ná árangri og fór að fá áttur, níur og tíur í stærðfræði, nokkuð sem ég hafði aldrei upplifað áður. Sama gildir um íslensku, ensku og fleiri fög."

Hringsjá er eins og hálfs árs skóli með einingakerfi. Þeir sem áður hafa lokið einingum annars staðar fá tekið tillit til þeirra og halda áfram þar sem frá var horfið. Þarna byggir fólk sig upp, öðlast sjálfstraust og eftir Hringsjá er fólk undir það búið að halda áfram og fara kannski í annan skóla.

Öðlaðist sjálfstraust

„Þegar ég kom þarna inn var sjálfstraustið mjög lítið en það breyttist. Eftir Hringsjá var ég kominn með það mikið sjálfstraust, hafði nógu mikla trú á sjálfum mér, að mig langaði að takast á við eitthvað meira þarna úti. Ég fór í kerfisstjóranám í Nýja tölvu- og viðskiptaskólanum. Covid hefur reyndar sett strik í reikninginn þannig að ég á eina önn eftir til að klára það nám," segir Ingi Sævar.

„Fyrir mig er risastórt mál að finna þennan drifkraft og hafa áhuga á að gera þetta og ná árangri, komandi frá þeim stað sem ég var á. Þetta á ég Hringsjá að þakka. Hringsjá var vendipunktur í mínu lífi. Ég hélt aldrei að ég ætti möguleika á að ná að mennta mig á nokkurn hátt."

Hringsjá býður upp á námskeið í leiklist til að gera fólki kleift að tjá sig. „Það styrkir okkur fyrir svo margt, eins og atvinnuviðtöl," segir Ingi Sævar, „nú eða að tala við blaðamann. Hér áður fyrr hefði ég ekki haft sjálfstraust til að gera það.

Eignaðist fjölskyldu

Hringsjá hefur gersamlega breytt lífi mínu til hins betra á öllum sviðum. Þar kynntist ég konunni minni og í dag eigum við tæplega átta mánaða gamla dóttur, auk þess sem ég fékk sex ára stjúpdóttur," segir Ingi Sævar.

„Hjá mér er hægt að tala um lífið fyrir Hringsjá annars vegar og hins vegar lífið eftir Hringsjá. Núna vinn ég hjá Elko í Lindum og er þar í þjónustustarfi. Mér gengur vel í vinnunni og ég kvíði ekki lengur framtíðinni. Ég hef ágæta möguleika innan Elko á að vinna mig upp. Í raun er ekki hægt að tala um sama manninn, mig fyrir rúmum þremur árum og mig í dag."

Þegar Ingi Sævar byrjaði í Hringsjá voru liðin átta ár frá því hann var síðast í föstu starfi. „Þegar ég sótti um starfið hér skipti miklu máli að geta sýnt fram á að ég hefði farið í Hringsjá og snúið við blaðinu. Eitt atriði sem skiptir máli er til dæmis að í Hringsjá er okkur kennt að útbúa ferilskrá. Það skiptir máli þegar maður sækir um vinnu."

Fólkið sem kemur í Hringsjá hefur átt erfitt. Þeir erfiðleikar geta verið af ýmsum toga og bakgrunnur nemenda í Hringsjá er fjölbreyttur. Þetta fólk getur verið að koma úr neysluheimi eða verið að kljást við þunglyndi eða kvíða. Þetta er alls konar. Þangað kemur fólk frá 18 ára og fram á miðjan aldur. Hringsjá býr þetta fólk undir nýja sókn í lífinu.

„Ég held að Hringsjá sé eitthvert best geymda leyndarmálið í bænum. Þetta er magnaður skóli og magnað umhverfi að vera í," segir Ingi Sævar Ingason að lokum og horfir björtum augum til framtíðarinnar. ■

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti Svala Breiðfjörð Arnardóttir

Ég er löggiltur bókari hjá Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.
Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

„Hringsjá breytti lífinu til hins betra. Í dag er ég í draumastarfi og elska að vakna á morgnana."

Fjármál einstaklinga
Á námskeiðinu er farið yfir fjármál einstaklinga. Þátttakendur fá yfirsýn yfir eigin fjármál og læra aðferðir til að stjórna sínum fjármálum á markvissari hátt.

Bókhald, Excel og tölvubókhald
Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF ***- Úr frestun í framkvæmd***
Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Jákvæð sálfræði
Almenn umfjöllun um jákvæða sálfræði og hvernig hún tengist andlegri heilsu og vellíðan.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD
Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.

Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.
Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

Barnið sem virkur þátttakandi

thordisg@frettabladid.is

Menntastefna Reykjavíkurborgar hefur að leiðarljósi að barnið sé virkur þátttakandi. Menntastefnan byggir á grunnstefjum Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna um að menntun barns skuli beinast að því að rækta persónuleika, hæfileika og andlega og líkamlega getu þess. Tilgangurinn er að búa börn undir að lifa ábyrgu lífi í frjálsu samfélagi í anda skilnings, friðar, gagnkvæmrar virðingar, mannréttinda og vinsemdar. Ríkur samhljómur er með menntastefnunni, aðalnámskrám leik- og grunnskóla og núgildandi stefnum skóla- og frístundasviðs og Reykjavíkurborgar.

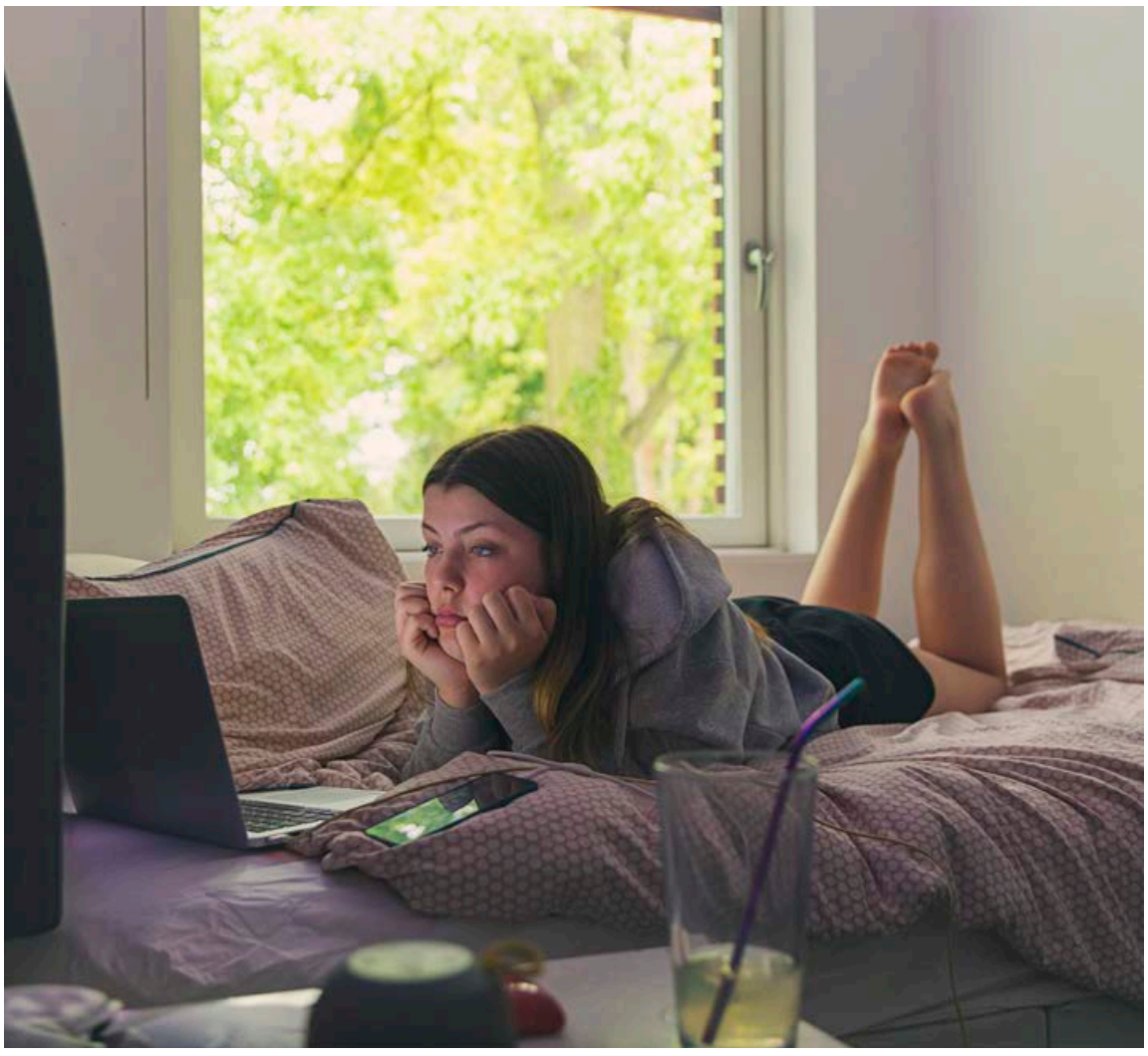
Meginmarkmið stefnunnar er að öll börn vaxi, dafni og uni sér saman í lýðræðislegu samfélagi sem einkennist af mannréttindum og virðingu fyrir fjölbreytileika mannlífs.

Unnið verður að því að öll börn hafi sterka sjálfsmynd, trú á eigin getu og nái árangri. Börnin lesi sér til gagns og gamans, afli sér þekkingar og öðlist skilning á samfélagi og náttúru. Þau sýni frumkvæði, skapandi og gagnrýna hugsun og tileinki sér heilbrigðan lífsstíl.

Öll börn ættu að hafa sterka sjálfsmynd og trú á eigin getu.

» Á menntastefna.is er hægt að lesa allt um Menntastefnu Reykjavíkurborgar.

HEIMILD: MENNTASTEFNA.IS



Unglingarnir geta sofið aðeins lengur á morgnana í heimanáminu og hafa meiri einbeitingu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Heimaskóli hafði góð áhrif á svefn

Þótt Covid hafi haft neikvæð áhrif á skólanemendur sjá svissneskir vísindamenn jákvæð áhrif í lokunum skóla og heimavinnu fyrir ungmenni.

elin@frettabladid.is

Lokun í skólum í heimsfaraldri hefur ekki verið alveg neikvæð. Að minnsta kosti þegar kemur að unglingum, segja svissneskir vísindamenn sem greina frá því að heimsfaraldurinn hafi haft góð áhrif á svefn hjá ungu fólki og jafnvel gefið betra sálarlíf. Heimaskóli gerði unglingunum kleift að sofa örlítið lengur á morgnana sem leiddi til betri heilsu og lífsgæða. Þeir telja að niðurstaða rannsóknar sem þeir gerðu ættu að vera góð rök fyrir því að skóladagur ungs fólks hefjist aðeins seinna á morgnana.

Það voru vísindamenn við háskólann í Zürich sem stóðu fyrir rannsókninni þegar skólum var lokað í þrjá mánuði árið 2020. Þátttakendur voru 3.600 ungmenni og meðalaldur þeirra var sextán ár. Unglingarnir fengu að meðaltali 75 mínútum meiri svefn á hverjum degi á meðan samfélagið var lokað, að sögn Oskars Jennifer, prófessors og eins rannsakenda. Rannsóknin fór fram í netkönnun. Niðurstöðurnar voru bornar saman við aðra svipaða könnun sem gerð var í Sviss árið 2017.

Á þeim þremur mánuðum sem rannsóknin stóð voru unglingarnir um það bil 90 mínútum seinni á fætur en venjulega. Á sama tíma fóru þeir að sofa um 15 mínútum seinna en þeir gerðu fyrir Covid. Það er bættur svefn upp á 75 mínútur. Of lítill svefn hefur neikvæð áhrif og leiðir til lakari heilsu og lífsgæða margra ungmenna. Þannig að lokun skólanna hafði ávinning í för með sér fyrir unga fólkið að þessu leyti. Of lítill svefn skapar meiri þreytu hjá námsmönnum, kvíði getur aukist auk líkamlegra kvilla. Þá hefur of lítill svefn einnig áhrif á einbeitingu og minni nemenda.

Prófessorinn telur óeðlilegt að ungmenni þurfi að vakna jafn snemma og krafist er í svissneskum skólum. Enn sem komið er er mikil óvissa um hvaða áhrif faraldurinn muni hafa á ungt fólk andlega þegar fram í sækir. Norskur vísindamaður bendir þó á í samtali við norska vefmiðilinn forskning.no að ungt fólk eigi auðvelt með að aðlagast breytingum og er bjartsýnn á að langtíma afleiðingar verði ekki miklar varðandi geðheilsu unglinga.

Annar norskur prófessor, Ole André Solbakken, segir að rannsakendur ættu að gæta sín á að ýkja ekki sálræn áhrif sem faraldurinn eða sóttvarnaaðgerðir hafi á Norðmenn. Vitað sé að það eru þeir allra viðkvæmustu sem hafa orðið fyrir mestu áhrifunum, flestir hafa staðið sig mjög vel í að komast í gegnum þennan tíma. ■

+ HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL RAUÐA KROSSINS
1717 .is
Ókeypis • Trúnaður • Alltaf opið

Góður svefn er lykilatriði í velgengni

Neubria er háþróuð bætiefnalína sem inniheldur öflugar blöndur af mikilvægum jurtum, vítamínum og steinefnum til að takast á við daglegar athafnir.

Svefn er ein af grunnreglunum fjórum en nægur svefn er lykillinn að góðri líkamlegri og andlegri heilsu. Svefngæði eru forsenda þess að við náum að sinna daglegum verkefnum og að okkur líði vel í daglegu amstri. Góður svefn gefur líkamanum jafnframt tækifæri til að hvílast og endurnærast sem styrkir ónæmiskerfi okkar og stuðlar að góðri heilsu að viðbættu hollu og fjölbreyttu mataræði ásamt reglulegri hreyfingu.

Svefnleysi hefur margvísleg áhrif á heilsuna

Langvarandi svefnleysi getur haft margvíslegar afleiðingar fyrir heilsu og líðan, hormónaframleiðsla okkar fer meðal annars úr jafnvægi sem og hormón sem stýra hungri og seddu og förum við því að sækja meira í sykur og einföld kolvetni. Að auki fer ónæmiskerfið að bælast með slæmum svefni en í kjölfarið erum við líklegri til að sækja í flensur og ýmsa kvilla. Ásamt því getur svefnleysi haft víðtæk áhrif á andlega líðan og er því gríðarlega mikilvægt að huga að góðum nætursvefni.

Hvað getum við gert til að stuðla að góðum svefni?

Ýmislegt er hægt að gera til að vinna bug á svefnleysi og öðlast betri svefn. Eitt það allra mikilvægasta er að hafa góða reglu á svefntímanum og rútínu í kringum svefn. Gott er að taka því rólega í 2 tíma fyrir svefn, lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlátt. Að auki er mikilvægt að takmarka alla sykurneyslu, ekki neyta koffíns eftir klukkan 2 á daginn og stunda reglulega hreyfingu. Náttúruleg bætiefni reynast að auki mörgum gríðarlega vel og er ekki úr vegi að skoða einstök bætiefni frá Neubria sem geta haft jákvæð áhrif á svefn og daglegt amstur.

„Neubria sleep kom mér gríðarlega á óvart“

Sólveig Bergsdóttir, fimleikakona og flugmaður, hefur verið að taka inn Neubria Sleep með frábærum árangri og deilir hér með okkur reynslu sinni. „Ég æfi langt fram á kvöld og vakna heldur snemma á morgnana í vinnu og hef þar af leiðandi stuttan glugga til að hvíla mig sem er óheppilegt fyrir endurheimt líkamans og oft vakna ég ansi þreytt. Ég ákvað að prófa Neubria Sleep og fann ótrúlegan mun strax, svefngæðin eru mun betri, ég sef alla nóttina og vakna útsofin þrátt fyrir stuttan svefn suma daga. Ég var í sannleika sagt mjög hissa að finna svona mikinn mun þar sem ég taldi mig yfirleitt eiga auðvelt með svefn,“ segir Sólveig um tilkomu Neubria Sleep inn í hennar rútínu en Neubria Sleep inniheldur sérvalin náttúrubætiefni sem vinna saman að því að hjálpa líkamanum að ná slökun og sem bestum svefngæðum. Ásamt öflugum jurtum á borð við humla, sítrónumelissu, kamillu og saffran, inniheldur blandan einnig tryptofan og magnesíum sem lengi hefur verið þekkt fyrir róandi og slakandi eiginleika sína. Ráðlagt er að taka 2 töflur af Neubria Sleep hálftíma fyrir svefn. Neubria Sleep er náttúrulegt bætiefni sem hefur ekki sljóvgandi áhrif.

> Ég var í sannleika sagt mjög hissa að finna svona mikinn mun þar sem ég taldi mig yfirleitt eiga auðvelt með svefn.
>
> Sólveig Bergsdóttir

Sólveig Bergsdóttir, fimleikakona og flugmaður.
MYND/AÐSEND

Neubria-línan samanstendur af fimm ofurblöndum

Neubria Sleep hefur reynst mörgum vel, en einnig eru fáanlegar 4 aðrar tegundir með mismunandi áherslum eins og nöfnin gefa til kynna. Blöndurnar eru sérstaklega hannaðar af sérfræðingum í bætiefnum og jurtum með það í huga að efla mótstöðu okkar gegn streitu og álagi. Öll bætiefnin hafa það sameiginlegt að vera náttúruleg og vegan.

Neubria Mood inniheldur túrmerik, burnirót, ashwaganda, saffran og sítrónólín, ásamt öllum helstu vítamínum og steinefnum sem líkaminn þarfnast. Góður kostur fyrir þá sem vilja jafnara skap.

Neubria Focus inniheldur öll helstu vítamín og steinefni fyrir almenna heilsu ásamt lútíni og zeaxantín og adaptógen-jurtinni burnirót meðal annars. Góður kostur fyrir þá sem verja miklum tíma fyrir framan skjái.

Neubria Energy inniheldur B3-, B5-, B6-, B9- og B12-vítamín ásamt ginseng, náttúrulegu koffíni úr gvarana-ávextinum ásamt L-theanine. Góður kostur fyrir þá sem þurfa á auka orku að halda en eru ekki mikið fyrir sykraða drykki og eða kaffi.

Neubria Memory inniheldur 7 tegundir öflugra jurta sem þekktar eru fyrir heilsueflandi eiginleika sína, ásamt öllum helstu vítamínum og steinefnum sem þörf er á fyrir líkamann. Góður kostur fyrir þá sem vilja efla minnið. ■

Vörurnar fást í apótekum, Nettó, Hagkaupi og Fjarðarkaupum.

„Það er mjög kostnaðarsamt að reka bíl og því eru vistvænar samgöngur ákjósanlegri kostur ef þú ert að hugsa um budduna," segir Guðmundur Heiðar Helgason, upplýsingafulltrúi Strætós.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Umhverfisvænn og ódýr valkostur

Nú geta nemendur keypt mánaðarkort og árskort í strætó á 50% afslætti. Það er mjög kostnaðarsamt að reka bíl og því eru vistvænar samgöngur ákjósanlegri kostur fyrir þann hóp sem er að hugsa um budduna.

Nýlega kynnti Strætó til sögunnar nýtt nemakort Strætós sem ætlað er nemendum sem eru 18 ára og eldri en þeir fá 50% afslátt af mánaðar- og árskortum. Það þýðir að mánaðarkort kostar einungis 4.000 kr. og árskort kostar 40.000 kr. fyrir þennan hóp, segir Guðmundur Heiðar Helgason, upplýsingafulltrúi Strætós.

„Við fórum í þessar breytingar samhliða Klapp, sem er nýtt greiðslukerfi Strætós. Árskort fyrir fullorðna kostar 80.000 kr. Nemakortin kostuðu fyrir breytinguna 54.500 kr. en lækka nú niður í 40.000 kr. Í gamla kerfinu var aðeins möguleiki fyrir nema til þess að kaupa sex mánaða kort eða árskort á afslætti. Í dag býðst hins vegar nemendum að kaupa mánaðarkort í strætó á 4.000 kr. sem er, eins og fyrr segir, 50% afsláttur."

Kallað eftir breytingum

Hann segir nemendur lengi hafa kallað eftir sveigjanlegra kerfi.

„Nemendur hafa bent á að sex mánaða kort eða árskort henti ekki öllum þar sem hver önn er um 4-5 mánuðir. Að hafa möguleika til þess að kaupa mánaðarkort á afslætti verður því mikil bót fyrir stóran hóp nemenda sem nota strætó en vilja ekki endilega binda sig í marga mánuði. Við vonumst því til að þessar breytingar muni leiða til þess að fleiri nemendur nýti sér strætó til þess að fara til og frá skóla."

KLAPP

Nýtt greiðslukerfi

Klapp er nýtt rafrænt greiðslukerfi sem veitir aðgang í Strætó á höfuðborgarsvæðinu. Fyrirmynd kerfisins er þekkt í almenningssamgöngum um allan heim, þar sem kort eða farsími er settur upp við skanna þegar fargjald er greitt í vagninum. Kerfið byggist á því að notendur haldi utan um og stjórni sínum eigin aðgöngum. Þannig verður hægt að kaupa staka miða eða tímabilskort inni á vefaðgangi notenda, „Mínum síðum", senda fargjöld á milli greiðslumiðla eða á aðra notendur og nálgast sögulegt yfirlit yfir kaup.

„Við vonumst því til að þessar breytingar muni leiða til þess að fleiri nemendur nýti sér strætó til þess að fara til og frá skóla," segir Guðmundur.

Nemendur geta valið um að hafa kortið inni á Klapp-korti eða Klapp-appi í símanum sínum.

Einfalt kerfi

Til þess að geta nýtt sér afsláttinn þurfa nemendur að fylgja ákveðnum skrefum að sögn Guðmundar.

„Fyrst þarf að fara inn á vefsvæði skólans (Ugla, Canvas eða Inna) og gefa Strætó leyfi til þess að fá upplýsingar um virka skólagöngu. Í flestum tilfellum er þetta undir „Stillingar"."

Eftir að hafa gefið Strætó leyfi þarf nemandinn að skrá sig inn á „Mínar síður" inn á klappid.is og staðfesta sig með rafrænum skilríkjum.

„Eftir það opnast möguleikinn til þess að kaupa tímabilskort á 50% afslætti. Nemar geta valið um að hafa kortið inn á Klapp-korti eða Klapp-appi."

Góður valkostur

Guðmundur segir strætó vera afar umhverfisvænan valkost og góða leið til þess að draga úr kolefnissporinu.

„Ég held að allir sem eru og hafa verið í skóla kannist við að vera „blankur námsmaður". Það er mjög kostnaðarsamt að reka bíl og því eru vistvænar samgöngur ákjósanlegri kostur ef þú ert að hugsa um budduna. Ég hef stundum heyrt fólk kvarta yfir því að „það sé dýrt í strætó". Á móti bendi ég á að 4.000 krónur í bensín dugar yfirleitt mjög skammt á bílnum. En þessar 4.000 krónur veita nemum aðgang að strætó í heilan mánuð." ■

Nánari upplýsingar á klappid.is

50% afsláttur af árs- og mánaðarkortum í Strætó

Árskort: **40.000 kr.**
Mánaðarkort: **4.000 kr.** ← **nýtt**

Kynntu þér allar upplýsingar
um kjör nemenda á **klappid.is.**

Eitt klapp og af stað

Hollt granóla nýtist á marga vegu.
MYND/NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

Hollt með náminu

starri@frettabladid.is

Góður og hollur morgunmatur og millimál er nauðsynlegur þáttur í skólagöngu landsmanna. Sykurlaust granóla er góðu kostur sem hægt er að nota á ýmsan máta, til dæmis að strá yfir AB mjólk, jógúrt eða blanda út í hafragraut.

Granólablanda

250 g grófvölsuð hafragrjón
50 g sólblómafræ
50 g graskersfræ
50 g möndluflögur
1 tsk. kanell
1 tsk. engifer (duft)
½ tsk salt
100 ml ólífuolía
1 tsk vanilluessens
2 eggjahvítur (má sleppa)

Hitið ofninn í 160°C. Blandið saman í skál grófvölsuðu hafragrjónunum, sólblómafræjunum, graskersfræjunum og möndluflögum. Blandið næst út í 1 teskeið af kanel, 1 teskeið af engiferdufti og um ½ teskeið af salti.

Næst er 100 millilítrum af ólífuolíu og 1 teskeið af vanilluessens blandað saman í könnu og hellt yfir og blandað saman. Að lokum er tveimur þeyttum eggjahvítum blandað saman við með sleikju.

Dreifði á pappírsklædda bökunarplötu og setjið í miðjan ofninn. Ristið þar til blanda er gullinbrún og stökk eða í um 25-30 mínútur. Gott er að hræra einu sinni eða tvisvar í henni á meðan. Látið kólna áður en sett er í krukku. ■

HEIMILD: NANNAROGNVALDAR.COM.

Við höfum langt á milli lappa,
Gerum limi alla slappa, segir í laginu.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Enginn of kúl for skúl

jme@frettabladid.is

Hér í skólanum er skemmtilegt að vera
það er skrambi margt sem hér er hægt að gera
það er ýkt það er kúl og algjört æði
það er ýkt ef við röppum landafræði

Já, það er deginum ljósara að það er svalt að vera í skóla eins og kemur fram í þessum ódauðlega lagatexta Skólarapps, sem naut gífurlegra vinsælda þegar það kom út árið 1995. Þau Þorvaldur Davíð Kristjánsson leikari og Sara Dís Hjaltested sungu lagið inn á plötuna Barnabros 2.

En ekki eru allir sem vita að lagið, eins og svo mörg af þekktustu lögum íslenskra poppara, er byggt á ítölsku lagi sem nefnist Scuola Rap. Höfundur lagsins heitir Umberto Napolitano. ■

Fjárhagsleg staða við starfslok

Það eru margir sem hreinlega óttast að fara á eftirlaun vegna þeirra breytinga sem gætu orðið á högum þeirra.

elin@frettabladid.is

Ýmislegt þarf að hafa á hreinu þegar starfsævi lýkur. Endurmenntun Háskóla Íslands býður upp á námskeið sem nefnist Fjármál við starfslok, þann 5. febrúar. Þar er farið yfir gagnlegar upplýsingar fyrir fólk sem er að hætta á vinnumarkaðnum sökum aldurs og mikilvægt er að hafa á hreinu.

Björn Berg Gunnarsson, deildarstjóri greiningar og fræðslu hjá Íslandsbanka, leiðir fólk í gegnum flókna hluti eins og þá er varða Tryggingastofnun, lífeyrismál, skatta og sparnað. Björn hefur sérhæft sig í fræðslu um fjármál við starfslok og hefur haldið yfir 100 fræðslufundi um þetta efnið um allt land.

Eftir því sem segir á heimasíðu Endurmenntunar er fjallað um nýjustu breytingar á greiðslum og skerðingum Tryggingastofnunar í skýru máli. Áhrif skatta á sparnað og tekjur. Kosti og galla þess að flýta eða seinka töku lífeyris. Ráðstöfun séreignarsparnaðar og áhrif hans á aðrar tekjur. Áhrif þess að halda áfram að vinna eftir 67 ára aldur. Ávöxtun fjármuna á eftirlaunaaldri.

> **Umtalsverður fjárhagslegur ávinningur getur fylgt aukinni þekkingu á lífeyris-, skatt- og tryggingakerfinu.**

Umtalsverður fjárhagslegur ávinningur getur fylgt aukinni þekkingu á lífeyris-, skatt- og tryggingakerfinu. Minni líkur eru á endurkröfu frá Tryggingastofnun, ófyrirséðum skattgreiðslum og fleira. Skýrari hugmynd um þær tekjur sem koma til með að taka við af launagreiðslum við starfslok. Reynslan er sú að fólk hefur minni áhyggjur samhliða aukinni þekkingu.

Það er gott að kynna sér vel hvað bíður fólks við lok starfsævinnar.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Stéttarfélög greiða oftast niður námskeið sem þetta.

Þess má geta að Félag eldri borgara býður einnig upp á alls kyns námskeið fyrir fólk sem er komið á eftirlaun. Má þar nefna tæknilæsi, það er grunnþjálfun í notkun á spjaldtölvum sem er orðið nauðsynlegt að kunna á. Hægt er að fylgjast með námskeiðunum og því sem er í boði á heimasíðunni feb.is. ■

Auglýst eftir umsóknum í Nýsköpunarsjóð námsmanna

Upphæð styrks hefur hækkað og er nú 340.000 kr. á mánuði

Umsóknarfrestur er til kl. 15:00, 7. febrúar 2022

Markmið sjóðsins er að gefa háskólum, rannsóknarstofnunum og fyrirtækjum tækifæri til að ráða háskólanema í grunn- og meistaranámi í sumarvinnu við rannsóknar- og þróunarverkefni.

- Styrkir verða veittir til rannsóknar- og þróunarverkefna sem líkleg þykja til að stuðla að nýsköpun og auknum tengslum háskóla, stofnana og fyrirtækja
- Umsóknir í sjóðinn eru metnar með hliðsjón af möguleikum til hagnýtingar í atvinnulífi og nýnæmi fyrir þekkingu í viðkomandi fræðigrein
- Verkefnin skulu leyst af hendi með sjálfstæðri og faglegri vinnu námsmanns undir leiðsögn ábyrgðarmanna
- Styrkir eru ekki veittir til lokaverkefna námsmanna

Hverjir geta sótt um?

- Háskólanemar í grunn- og meistaranámi við íslenska háskóla
- Sérfræðingar innan fyrirtækja, stofnana og háskóla sem óska eftir að ráða háskólanema í sumarvinnu við rannsóknir

Sótt er um í gegnum rafrænt umsóknarkerfi Rannís.
Nánari upplýsingar má nálgast á www.rannis.is og nsn@rannis.is.

NSN
NÝSKÖPUNARSJÓÐUR NÁMSMANNA

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

- Meirapróf - Fjarnám
- Aukin ökuréttindi

Meirapróf í fjarnámi hefst 13. janúar.

Næsta námskeið verður 17. mars.

Upplýsingar á aktu.is og í síma 892-1390.

AKTÚ

Ökuskóli allra landsmanna

Dyr hamingjunnar opnast í gegnum hjartað

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Janúar er mörgum erfiður vegna myrkurs og kulda, og ástand í þjóðmálunum er ekki til þess fallið að bæta andlega líðan, Covid herjar á mannlífið og fátt í fréttum sem gleður sálartetrið. Þó er ástæðulaust að leggja árar í bát, segir Þórhallur Heimisson, prestur í Svíþjóð.

„Ef við lítum á okkur hér, á norðurhjara veraldar, þá er það auðvitað myrkrið, kuldinn og ef til vill ákveðinn tómleiki eftir hátíðirnar. Við erum mörg búin að fara illa með okkur undanfarnar vikur og mánuði, borða óhollt og ef til vill neyta of mikils áfengis, og líkamleg vanlíðan veldur andlegri vanlíðan. Ýmsir eru líka kvíðnir út af fjármálastöðunni, hafa ef til vill eytt of miklu um jól og áramót. Svo hefur ýmsu erfiðu verið stungið undir stólinn yfir jólin. Þannig eru hjónaskilnaðir gjarnan margir í janúar, þegar ekki er lengur hægt að halda niðri þrýstingnum."

Þetta segir séra Þórhallur Heimisson, spurður hvað einna helst hrjái mannfólkið í byrjun árs.

Sjálfur strengir hann ætíð heit um áramót.

„Já, mér finnst það ágætur siður. Það er gott að hrista af sér hátíðarslenið með þeim hætti. Áramótaheit geta hjálpað vel til þess, í hófi, og um þessi áramót lofaði ég sjálfum mér því að helga fjölskyldunni meiri tíma á nýju ári, þar sem mikið var að gera í vinnunni á nýliðnu ári."

Hver er sinnar gæfu smiður

Þórhallur hefur um árabil haldið landsþekkt og vinsæl hjónanámskeið en býður nú í fyrsta sinn upp á netnámskeið sem hann kallar 10 leiðir til betra lífs árið 2022.

„Það er ætlað öllum sem hafa áhuga á að bæta líðan sína, jafnt einstaklingum sem pörum. Við förum í gegnum tíu leiðir sem hver og einn getur gengið á árinu til að byggja sig upp andlega og líkamlega. Þar sem nær ómögulegt er að hittast á hefðbundinn hátt vegna Covid-pestarinnar er netnámskeið lausn sem hentar vonandi öllum," segir Þórhallur.

Beðinn um að nefna eina skothelda leið af þeim tíu sem hann kennir til betra lífs, svarar Þórhallur:

„Af því við vorum að tala um áramótaheit á þessi ef til vill vel við núna: „Ég get skoðað minn lífsstíl með gagnrýnu hugarfari og breytt því sem er að brjóta mig niður. Eða með öðrum orðum; stattu með sjálfum þér og komdu fram við sjálfan þig eins og þú værir einhver sem þú berð ábyrgð á"."

Séra Þórhallur Heimisson er nú við prestsstörf í Svíþjóð en tyllir sér hér niður við Taj Mahal í Agra á Indlandi. MYND/AÐSEND

> Það er nefnilega erfitt að elska aðra ef maður getur ekki elskað sjálfan sig.

Þórhallur líkir námskeiðinu við ferðalag þar sem hver og einn þarf að fara í sjálfskoðun, staldra við, skoða líf sitt upp á nýtt og taka síðan stefnuna til framtíðar.

„Ég er eins og leiðsögumaður á göngunni en segi ekki fólki hvað það eigi að gera. Hver er sinnar gæfu smiður, en stundum þurfum við að staldra við, taka áttirnar og stöðuna og hugsa upp á nýtt. Eða finna nýja leið. Námskeiðið hjálpar okkur til þess, en auðvitað þarf síðan hver og einn að fylgja slóðinni fram á veginn."

Lífið er langhlaup

Þórhallur er spurður hvað það sé sem skipti máli í lífi hvers manns.

„Það er ef til vill það að vera jákvæður gagnvart sjálfum sér og öðrum. Það er alltaf til leið út í ljósið og nýr dagur bíður með nýjum tækifærum. Um leið þurfum við að vera heiðarleg gagnvart okkur sjálfum og öðrum, tilbúin að horfast í augu við verkefnin í staðinn fyrir að stinga höfðinu í sandinn. Því það er staðreynd að ekki er til neitt „quick fix" á vanda lífsins. Lífið er langhlaup og oft lendum við í erfiðleikum eða vitum ekki hvert við eigum að fara eða hvað við eigum gera. Þá er um að gera að gefast ekki upp og vera tilbúinn að leita sér aðstoðar ef maður villist af leið."

En getum við öll öðlast betra líf?

„Spurningin er auðvitað: Hvað er betra líf? Því verður hver og einn að svara fyrir sig. Við höfum öll þörf fyrir að gefa okkur tíma til að rækta okkur sjálf og til þess að finna svarið við spurningunni hvað sé betra líf fyrir okkur og hvernig við getum lifað því. Að lifa hamingjusömu lífi er verkefni sem tekur alla ævina," svarar Þórhallur.

Hann er inntur eftir því hvað flestir vilji laga í sínu lífi og hver áherslan ætti að vera.

„Öll erum við einstök, og áherslurnar misjafnar, en þegar öllu er á botninn hvolft finnst mér helst af öllu að fólk vilji bæta samskipti sín við aðra, fjölskyldu sína, ástvini og náungann almennt. En til þess þurfum við líka að vera óhrædd við að horfast í augu við okkur sjálf og takast á við það sem okkur er erfitt. Við þurfum að vera óhrædd við að horfast í augu við það sem við gerum til að brjóta okkur niður. Þar má auðvitað nefna hluti eins og mataræði, hreyfingu og heilsu, svefn, áfengisneyslu og stress, sem fer illa með okkur öll. Það er nefnilega erfitt að elska aðra ef maður getur ekki elskað sjálfan sig," segir Þórhallur.

Eins sé ólíkt hvað hverja og eina manneskju skorti til að vera hamingjusöm.

„Það er svo misjafnt sem við mennirnir sækjumst eftir og vandamálin sem við glímum við. Að vera sáttur við sjálfan sig og aðra er ef til vill lykillinn að því að finna hamingjuna. Danski heimspekingurinn Sören Kirkegaard sagði einu sinni: „Dyr hamingjunnar opnast út." Leiðin að eigin hamingju liggur í gegnum dyr hjartans sem maður opnar gagnvart öðrum."

Allir leita hamingju í lífi sínu

Þórhallur sinnir nú prestskap í Svíaríki.

„Tilveran í Svíþjóð gengur vel, þrátt fyrir Covid sem veldur eilífum vandræðum. Ég starfa í „litlum" 20 þúsund manna söfnuði þar sem er 35 manna starfslið, svo aðstæður eru nokkuð aðrar en heima á Íslandi þar sem fáir vinna í söfnuðunum. Í raun er enginn munur á að starfa með fólki hér eða þar; við erum öll að glíma við sama vandann og leita hamingjunnar í lífinu," segir Þórhallur sem hefur lært sitthvað nýtt um mannlega tilveru af Svíum.

„Já, Svíar hafa kennt mér mikið, sérstaklega hvernig umhverfið getur haft áhrif á fólk. Á Íslandi móta fjöllin okkur og nálægðin við hafið. Í Svíþjóð eru það endalausir skógarnir sem hafa sterkust áhrif á mannfólkið. Ég held að þetta geri okkur ólík í lund að ýmsu leyti, mannfólkið hér og þar. En það er nú samt þannig að „hjörtunum svipar saman í Súdan og Grímsnesinu", eins og Tómas kvað."

Þórhallur segir erfitt að alhæfa um heila þjóð þegar hann er spurður hvort Svíar séu líkir Íslendingum þegar kemur að því að lifa lífinu og rækta sína andlegu og líkamlegu heilsu.

„Í Svíþjóð upplifi ég á margan hátt að fólk sé meira tilbúið að finna þessa sátt í lífinu sem ég var að ræða um. Svíar eru duglegir að hreyfa sig alla ævi, og ef til vill duglegri en við Íslendingar. Hér hjólar fólk fram á elliár, gengur á skíðum, hleypur á skautum og fer í skógarferðir. Útivist er í hávegum höfð og ekki sama stress og maður finnur svo oft fyrir heima. Hins vegar eru Íslendingar margir opnari fyrir því að rækta andlega heilsu og fyrir náunganum. Svíar geta verið lokaðir og hér eru margir einmana. Ef til vill er það nálægðin við skógana sem mótar þessa lund. En það er frábært að vinna með Svíum að jafnt andlegri sem líkamlegri heilsurækt, rétt eins og Íslendingum." ■

Hægt er að skrá sig á námskeiðið 10 leiðir til betra lífs hjá Þórhalli á thorhallur33@gmail.com.

ORKA ÍSLANDS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um Orku Íslands kemur út laugardaginn 29. janúar.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Ruth Bergsdóttir markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 694 4103/ ruth@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

NJÓTUM ÞESS AÐ ELDAST MEÐ

Femarelle®

Femarelle Rejuvenate

Hentar konum sem eru að upplifa fyrstu einkenni hormónabreytinga og áður en óregla kemst á blæðingar.

Femarelle Recharge

Fyrir konur sem eru komnar á breytingarskeiðið og blæðingar óreglulegar eða hættar.

Femarelle Unstoppable

Fyrir konur sem eru komnar yfir breytingaskeiðið og vilja viðhalda kraftmiklum lífsstíl og vernda beinin þegar árin færast yfir.

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur sem vilja koma jafnvægi á hormónastarfsemina.
Femarelle fæst í þremur tegundum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa.

REYNSLUSÖGUR

„Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum.“
Soffía Káradóttir

„Ég fann strax mun á mér eftir fyrsta pakkann sem var alveg magnað. Núna hef ég notað Femarelle í dágóðan tíma. Þessi vara er svo sannarlega að virka.“
Magðalena Magnúsdóttir

„Hitakófin hættu, vakna ekki lengur á nóttinni og fótapirringur er minni eftir að ég fór að taka inn Femarelle.“
Halldóra Ósk Sveinsdóttir

Femarelle fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

MÁLARAMEISTARI
Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanngjörn verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. egillsverris@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

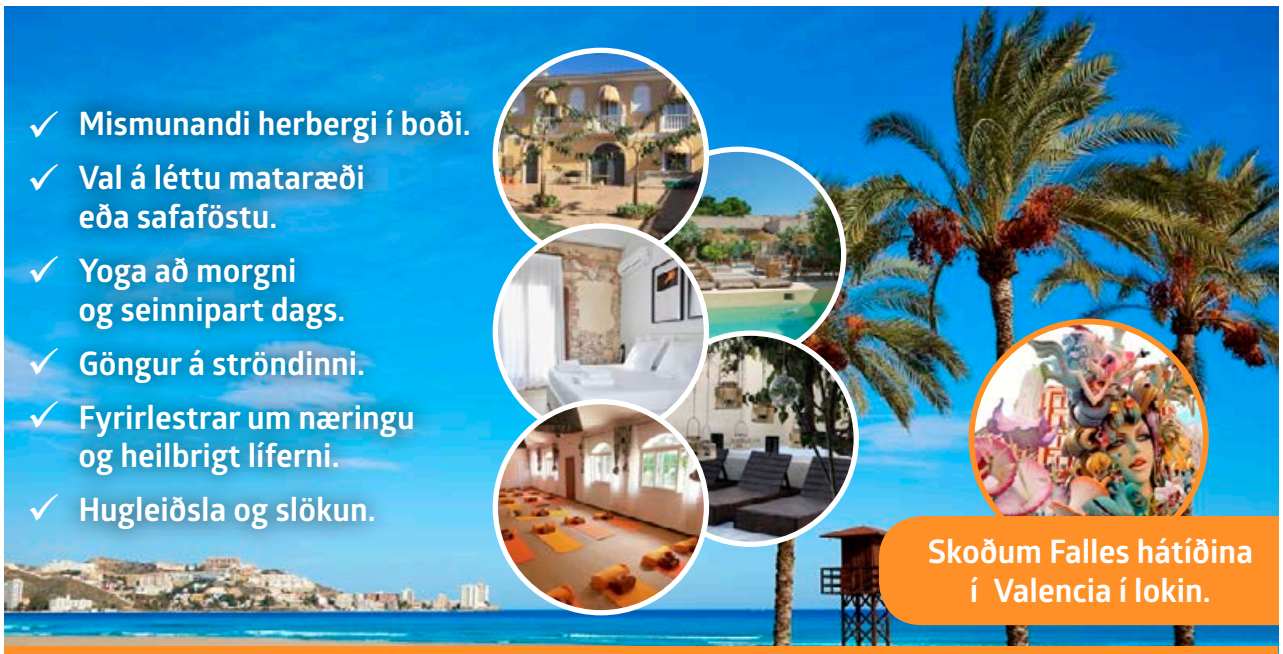
GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Til sölu

Heilsa

Heilsuvörur



Verð: 250.000kr (flug, gisting og allt innifalið) | 200.000kr fyrir þá sem deila herbergi.

DETOX YOGA RETREAT
Við strendur Alicante og Valencia
12.- 19. mars 2022

Jóhanna Karlsdóttir yoga-kennari leiðir 17-30 manna hóp í gegnum heilsuprógram með ýmsum mögulegum valkostum.

Skráning er hafin á **johanna@hotyoga.is** og fyrirspurnum svarað á sama stað.
Staðfestingagjald greiðist eigi síðar en 4. febrúar.

Tilkynningar

ÍSAFJARÐARBÆR

Tillaga að deiliskipulagi í Ísafjarðarbæ, tengivirki í Breiðadal, Önundarfirði

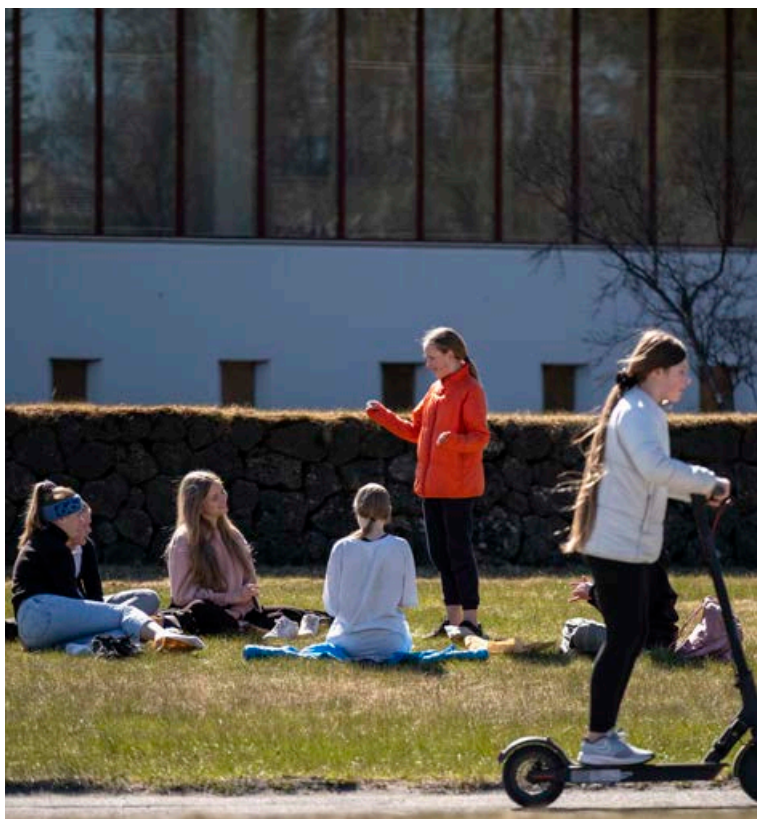
Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar samþykkti á fundi sínum 4. nóvember 2021 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi, sem Verkís ehf. vann fyrir Landsnet, vegna fyrirhugaðra framkvæmda við nýtt yfirbyggt tengivirki á lóð 1, í landi Veðrarár-Ytri L141031. Áformin samræmast núgildandi aðalskipulagi. Markmið framkvæmdarinnar er að bæta afhendingaröryggi raforku á Vestfjörðum. Ennfremur er markmiðið að gera umhverfið snyrtilegt vegna sýnileika svæðisisns. Fylgigögn eru deiliskipulagsuppdráttur og greinargerð frá október 2021.

Tillagan verður aðgengileg á heimasíðu Ísafjarðarbæjar frá 14. janúar 2022 til og með 28. febrúar 2022.

Athugasemdir eða ábendingar skulu vera skriflegar og berast á umhverfis- og eignasvið, 4. hæð Stjórnsýslu-hússins á Ísafirði eða með tölvupósti á skipulag@isafjordur.is í síðasta lagi **28. febrúar 2022.**

f.h. skipulagsfulltrúa

Helga Þuríður Magnúsdóttir
verkefnastjóri á umhverfis- og eignasviði



Geðheilsa ungmenna í kófinu

Ólafur Guðmundsson
geðlæknir

Aðgerðir stjórnvalda til að hægja á útbreiðslu Covid-19 veiruafbrigðum hafa víða um lönd leitt til félagslegrar einangrunar sem getur haft víðtæk áhrif á geðheilsu allra en sérstaklega ungmenna.

Unglingar þurfa að reiða sig á jafnaldratengsl til þess að þroskast félags- og tilfinningalega. Úrræði sem skerða félagslega nálægð eru því sérstakur áhættuþáttur unglingsára þegar hraður taugaþroski eykur líkur á tilfinningalegum vanda. Tilfinningaleg viðbrögð verða ráðandi því sjálfsstjórnarkerfi sem gera okkur kleift að takast á við hvatirnar þroskast hægar. Sjálfstæði frá foreldrum verður ráðandi afl og líffræðileg þörf fyrir samveru við jafnaldra eykst um leið og þroskatengd viðkvæmni getur gert þetta samspil að uppsprettu kvíða, átaka og höfnunar. Neikvæð jafnaldratengsl í þessum þroskaglugga leiða því til skertrar sjálfsímyndar og auka kvíða- og þunglyndiseinkenni. Með því að gera fjarkennslu ráðandi, að hvetja ungmenni til að halda sig heima og halda sig fjarri jafnöldrum er gerð atlaga að geðheilsu þeirra til framtíðar.

Þótt langur tími kunni að líða áður en fullur skilningur á áhrifum sóttvarnaaðgerða á geðheilsu verða ljós liggja þegar fyrir rannsóknir um áhrif þeirra. Nýleg áströlsk rannsókn sýndi t.d. hnignandi geðheilsu ungmenna við samanburð fyrir og eftir strangar aðgerðir þar í landi, einkum þeirra sem höfðu áhyggjur af stöðu faraldursins, sem áttu erfitt með að tileinka sér fjarkennslu og ungmennum sem bjuggu við vaxandi fjölskylduvanda á rannsóknartímabilinu. Tengslin voru við afleiðingar sóttvarna, ekki útbreiðslu veirunnar eða heilsufarslegar afleiðingar af veikindum vegna hennar. Önnur nýleg samantektarrannsókn sýndi neikvæðar afleiðingar einangrunar barna sem leiddi til skertrar líkamlegrar virkni og tengsla við jafnaldra sérstaklega hjá þeim sem bjuggu við lakari félagslegar aðstæður fyrir.

Undanfarið hafa sálfræðingar og geðlæknar í ýmsum löndum stigið fram til að lýsa geðrænum afleiðingum og undirliggjandi sálfræðilegum áhrifaþáttum þess ástands sem hefur skapast, m.a. þeim sem lýst er sem múgsefjun leiddri af einsleitri umfjöllun fjölmiðla. Einn þeirra er belgíski sál-tölfræðiprófessorinn Mattias Desmet sem segir jarðveginn fyrir þessa þróun hafa verið vaxandi einangrun fólks í vestrænum samfélögum og upplifun af tilgangsleysi í starfi og eigin lífi fyrir faraldurinn. Úr þeim jarðvegi hafi sprottið kvíði, ófullnægja og bræði. Þegar Covid kom til sögunnar hlutgerðist kvíðinn og reiðin í sameiginlegum óvini sem fólk gat sameinast gegn og lífið öðlast óvæntan tilgang eins og gerist í styrjaldarástandi. Þú ferð að tilheyra, „við erum í þessu saman“ undir leiðsögn foringjans sem er settur á stall. Þeir sem efast verða óvinir og hugmyndir þeirra bannfærðar. Fjölmiðlar eru undir sömu sefjun og sjá hlutverk sitt í því einu að mála myndina kringum faraldurinn sífellt sterkari litum til að fanga athygli viðtakenda.

Annar sálfræðilegur kraftur togar síðan almenningsálitið í sömu átt, fórnin sem aðgerðir gegn óvinunum krefjast fær sérstakt gildi og styrkir okkur í trúnni, dregur úr öllum efa, verður að eins konar trúarlegu ritúali. Því harðari aðgerðum sem er beitt því betra. Að einangra sig frá öðru fólki, að vera með grímu verndar okkur ekki bara gegn sýkingum heldur sýnir að við tilheyrum, lífið fær þóknanlegan tilgang.

Flestir hafa þörf fyrir að fylgja áliti meirihlutans og þannig tilheyra hópi jafningja. Þetta var sýnt fram á í frægri tilraun Solomon Arch þar sem nemar áttu að meta lengd striks sem þeim var sýnt á mynd. Tilraunahópurinn samþykkti auðveldlega ranga niðurstöðu ef aðrir í hópnum gerðu það, þörfin fyrir að samsama sig hópnum og skera sig ekki úr varð sterkari en eigin skynjun. Að tilheyra er eitt sterkasta afl unglingsáranna.

Það má því færa ýmis rök fyrir því að sú opinbera mynd sem stjórnvöld hafa málað (blessunarlega mildari litum en sumra annarra landa) og fjölmiðlar á Íslandi skreyta endurtekið sterkum litum, hefur skapað það hugarástand meðal almennings að allar aðgerðir sem beinast að óvininum verða auðveldlega samþykktar án tillits til hliðarverkana. Stríðið þarf að vinnast og herkostnaðurinn greiddur síðar. ■

Viljinn til að gera hið rétta

Gísli Rafn Ólafsson
þingmaður Pírata

Iðulega þegar bent er á að einhver kerfi á Íslandi séu gölluð, þá er svar ríkisstjórnarinnar að ekki sé vert að gera neitt í þeim núna því að heildarendurskoðun þurfi á þessum málaflokki í stað þess að bæta fleiri plástrum á núverandi kerfi.

Að vissu leyti hefur ríkisstjórnin rétt fyrir sér. Núverandi kerfi eru svo uppfull af plástrum að það er næsta vonlaust fyrir neinn að skilja hvernig þau virka.

Gott dæmi um þetta er það stuðningsnet sem búið hefur verið til fyrir eldra fólk og öryrkja. Vel meintar lagfæringar skila ekki þeim niðurstöðum sem ætlast er til og duga oft aðeins fyrir lítinn hóp þessara einstaklinga.

En það þýðir heldur ekki að nota heildarendurskoðun sem afsökun fyrir því að gera ekki neitt. Það er ekki hægt að láta fólk bíða ævina á enda eftir því að slík heildarendurskoðun fari fram.

Það skýrir nauðsyn aðgerða eins og skerðingalausu eingreiðsluna til öryrkja fyrir jól sem bæði stjórn og stjórnarandstaða sameinuðust um, í óþökk flestra ráðherra ríkisstjórnarinnar.

En af hverju tekur það svona langan tíma að ná fram heildarendurskoðunum á mikilvægum málaflokkum? Jú, ástæðan er frekar einföld og liggur í þeim vinnubrögðum sem nú tíðkast hjá meirihlutanum. Starfsfólk ráðuneyta er sett í að vinna ný frumvörp, oft án mikillar þátttöku þeirra sem lögin hafa áhrif á. Frumvörp sem síðan er reynt að keyra í gegnum þingið án mikillar umræðu.

Þetta leiðir til þess að engin samstaða næst um viðkomandi heildarendurskoðun og hún endar ofan í skúffu þar til á næsta þingi, þar sem hún er lögð fram lítið breytt og mætir því sömu endalokum ár eftir ár, á meðan gamla kerfinu blæðir.

Leiðin út úr þessari vitleysu er einföld, en krefst fórna. Grundvöllurinn felst í viljanum til þess að hlusta á og taka tillit til skoðana annarra og að virkja fleiri í vinnunni við að skapa ný kerfi. Sannleikurinn er sá að um leið og viljinn til þess að vinna saman að hlutunum fær að ráða þá koma í ljós lausnir sem öll geta sætt sig við.

En til þess að þetta geti orðið þurfa þau sem fara með völdin að vera tilbúin að fórna hluta af þeirri valdastöðu sem þau búa við. Þau vita það að þau geta þrýst sínum hugmyndum í gegn í krafti þess meirihluta sem þau hafa. En þau sem hafa kynnt sér hugmyndir og aðferðafræði sannra leiðtoga eins og Mandela og Gandhi vita að þessar fórnir eru þess virði til þess að ná fram mikilvægum breytingum.

> Sannleikurinn er sá að um leið og viljinn til þess að vinna saman að hlutunum fær að ráða þá koma í ljós lausnir sem öll geta sætt sig við

Á þessu kjörtímabili hafa þingmenn allra flokka tækifæri til þess að vinna saman, þvert á flokkslínur, að því að endurskoða þau flóknu kerfi sem eru grunnurinn að því velsældarsamfélagi sem við öll viljum búa við.

Við þingmenn verðum dæmd af því í næstu kosningum hversu vel við höfum unnið saman að því að bæta samfélagið. Við verðum dæmd af því hvort við stóðum saman að því að breyta því sem breyta þarf.

Sýnum þjóðinni að við erum tilbúin til þess að leggja okkar af mörkum til þess að vinna sem ein heild. ■

AÐALFUNDUR VIÐSKIPTARÁÐS ÍSLANDS 2022

FIMMTUDAGINN 10. FEBRÚAR KL. 9.00 Í HÚSI ATVINNULÍFSINS

Fulltrúum allra aðildarfélaga Viðskiptaráðs er heimilt að sækja fundinn. Frestur til að koma lagabreytingatillögum til stjórnar er þremur vikum fyrir auglýstan fund.

Dagskrá aðalfundar er samkvæmt 9. grein laga ráðsins:

1. Skýrsla stjórnar.
2. Umræða um reikninga.
3. Úrslit formanns- og stjórnarkjörs tilkynnt.
4. Lagabreytingar.
5. Kosning kjörnefndar.
6. Tekju- og gjaldaáætlun kynnt og árgjöld ákvörðuð.
7. Önnur mál.

Nánari upplýsingar um aðalfund, stjórnarkjör og atkvæðagreiðslu má finna á vi.is

VIÐSKIPTARÁÐ ÍSLANDS

Merkisatburðir

1830 Síðasta aftaka á Íslandi. Friðrik Sigurðsson og Agnes Magnúsdóttir, sem höfðu myrt Natan Ketilsson og Pétur Jónsson, voru hálshöggvin.
1969 **Led Zeppelin** gefa út fyrstu breiðskífu sína.
1971 Sjónvarpsþáttaröðin All in the Family hefur göngu sína á CBS. Á Íslandi voru þættirnir sýndir í Kanasjónvarpinu frá 1972.
1985 Metfrost verða á Mið-Ítalíu. Fjöldi ólífutrjáa drepst.
1992 Hætt við aðra umferð þingkosninga í Alsír þegar Íslamski frelsisframvörðurinn vinnur fyrri umferðina.
1993 Aðild Íslands að Evrópska efnahagssvæðinu, EES, er samþykkt á Alþingi eftir 100 klukkustunda umræður.
1998 19 Evrópulönd banna klónun á mönnum.
2005 Könnunarfarinu Deep Impact skotið á loft frá Canaveral-höfða.
2007 Bygging tónlistarhússins Hörpu hefst formlega.

Hundrað ár frá fyrsta insúlínskammtinum

Í gær voru liðin hundrað ár frá því að insúlín var í fyrsta skipti gefið með sprautu til að vinna gegn sykursýki, sem var á þeim tíma banvænn sjúkdómur.

arnartomas@frettabladid.is

Þar áður höfðu læknar engar aðferðir til að lækka hættulega háan blóðsykur hjá sykursjúkum og meðferðir gátu í besta falli lengt líf sjúklinga um nokkur ár með því að lágmarka inntöku kolvetna í mataræði þeirra.

Árið 1889 komust tveir þýskir vísindamenn að því að þegar briskirtillinn var fjarlægður úr hundum þróuðu dýrin einkenni sykursýki og dóu skömmu síðar. Af þessu spratt hugmyndin að brisið væri sá hluti líkamans sem þróaði efni sem spornuðu gegn sykursýki og var efninu síðar gefið nafnið insúlín.

Það var svo árið 1921 sem skurðlæknir að nafni Frederick Banting og aðstoðarmaður hans, Charles Best, uppgötvuðu hvernig fjarlægja mætti insúlín úr brisi hunds. Þeir héldu öðrum hundi með sykursýki á háu stigi á lífi í sjötíu daga með því að gefa honum insúlín og drapst hundurinn aðeins þegar meðferðinni var hætt. Þeir héldu rannsóknum áfram ásamt lífeðlisfræðingnum John MacCleod og þróuðu fágaðra insúlín úr brisi nautgripa.

Það var svo þann 11. janúar 1922 í Kanada sem hinn fjórtán ára gamli Leonard Thompson varð fyrstur manna til að fá insúlínsprautu gegn sykursýki. Á innan við sólarhring frá sprautunni hafði glúkósinn í blóði Thompson lækkað aftur niður á eðlilegt stig. Ári síðar fengu Banting og Macleod Nóbelsverðlaunin í læknisfræði. Þeir deildu verðlaunafé sínu með aðstoðarmönnum sínum.

Banting og Best árið 1921. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vaxandi vandamál

Þrátt fyrir að insúlín hafi verið himnasending fyrir sykursjúka er sjúkdómurinn enn alvarlegt vandamál. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni þjást um 422 milljónir af sykursýki á heimsvísu, meirihlutinn í lág- og meðaltekjulöndum. Um 1,5 milljónir dauðsfalla má rekja beint til sykursýki á hverju ári.

Bæði fjöldi tilfella og algengi sykursýki hefur aukist jafnt og þétt á undanförnum áratugum. Fjöldi fólks með sykursýki 2 á Íslandi var um 10.600 manns árið 2018 og hafði fjölgað úr um 4.200 frá árinu 2005.

„Þetta hefur verið að springa út hérna og hefur margfaldast á nokkrum árum," segir Bolli Þórsson, sérfræðingur í innkirtla- og efnaskiptasjúkdómum hjá Hjartavernd. Hann bendir á að helsti áhættuþátturinn sé offita.

„Langlíklegasti áhættuþátturinn er aukin þyngd," segir hann. „Þótt við höfum ekki haft nýjar upplýsingar um líkamsþyngdarstuðulinn frá 2011 þá getum við séð aukninguna á eftirspurn eftir sykursýkislyfjum." ■

> Af þessu spratt hugmyndin að brisið væri sá hluti líkamans sem þróaði efni sem spornuðu gegn sykursýki og var efninu síðar gefið nafnið insúlín.

---

†

Jón Sigurðsson
bóndi,
Sólbakka, Borgarfirði eystra,
er látinn.

**Systkini
og aðrir aðstandendur.**

---

†

Ástkær faðir minn og bróðir okkar,
Tryggvi Garðar Valgeirsson

lést á LSH við Hringbraut miðvikudaginn 5. janúar sl. Jarðarför auglýst síðar.

**Kristján Steinar Tryggvason
Stefán Þór Valgeirsson
Bragi Valgeirsson
Anna Eir
Sandra Björk
Brynhildur Íris**

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Mundheiður Gunnarsdóttir

lést í faðmi fjölskyldunnar á Hrafnistu í Hafnarfirði fimmtudaginn 6. janúar. Útförin verður auglýst síðar.

Lýður Jónsson
Gunnhildur Lýðsdóttir — Gunnar Helgi Hálfdanarson
Anna Jóna Lýðsdóttir — Sigurður Pálmi Sigurðsson
Bryndís Lýðsdóttir — Jón Axel Pétursson
Jónína Lýðsdóttir — Eggert Benedikt Guðmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Bogi G. Thorarensen
fyrrum bóndi að
Heinabergi í Dalasýslu,

lést 19. desember sl. á hjúkrunarheimilinu Ísafold í Garðabæ. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Karólína M. Thorarensen — Gísli J. Sigurðsson
Sæunn G. Thorarensen — Davíð E. Sigmundsson
Salbjörg J. Thorarensen
Steingrímur G. Thorarensen
Steinunn G. Thorarensen — Hjalti Sigmundsson
Bogi S. Thorarensen — Guðný Ingunn Aradóttir
Guðmundur J. Thorarensen
Kristín H. Thorarensen — Arnar Smári Þorvarðarson
afabörn og langafabörn.

---

†

Elskuleg dóttir mín, móðir og amma,
Hrafnhildur Björnsdóttir (Bartels)

lést á líknardeild Landspítalans 31. desember 2021.

Erla Ólafsdóttir, börn og barnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,
Lilja Gróa Kristjánsdóttir

andaðist 27. desember 2021 á Eir hjúkrunarheimili. Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 14. janúar kl. 13.00.

Allir eru velkomnir í kirkjuna og eru gestir beðnir um að framvísa neikvæðu hraðprófi sem er ekki eldra en 48 klst. gamalt. Streymt verður frá athöfninni á: https://beint.is/streymi/liljak

Kristján Þorsteinsson — Kristín Jónsdóttir Njarðvík
Guðrún Þorsteinsdóttir
Erla Þorsteinsdóttir — Kjartan Blöndahl
Stefán Þorsteinsson — Sigríður St. Björgvinsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

---

†

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við fráfall og útför elskulegrar móður okkar,
Elínar H. Lúðvíksdóttur

Hjartans þakkir til starfsfólks á deild 3, Dvalarheimilinu á Sauðárkróki, fyrir einstaka umönnun, aðhlynningu og hlýju við mömmu.

**Sigurbjörg, Anna Jóna, Pétur, Berglind, Birkir
og fjölskyldur.**

---

†

Okkar ástkæri bróðir og frændi,
Rafn Konráðsson

lést fimmtudaginn 16. desember. Útför hans fer fram í Fossvogskirkju miðvikudaginn 12. janúar klukkan 11.

Vegna aðstæðna í samfélaginu eru kirkjugestir beðnir um að framvísa neikvæðu hraðprófi sem er ekki eldra en 48 klst. gamalt. Athöfninni verður streymt á: https://streyma.is/streymi/

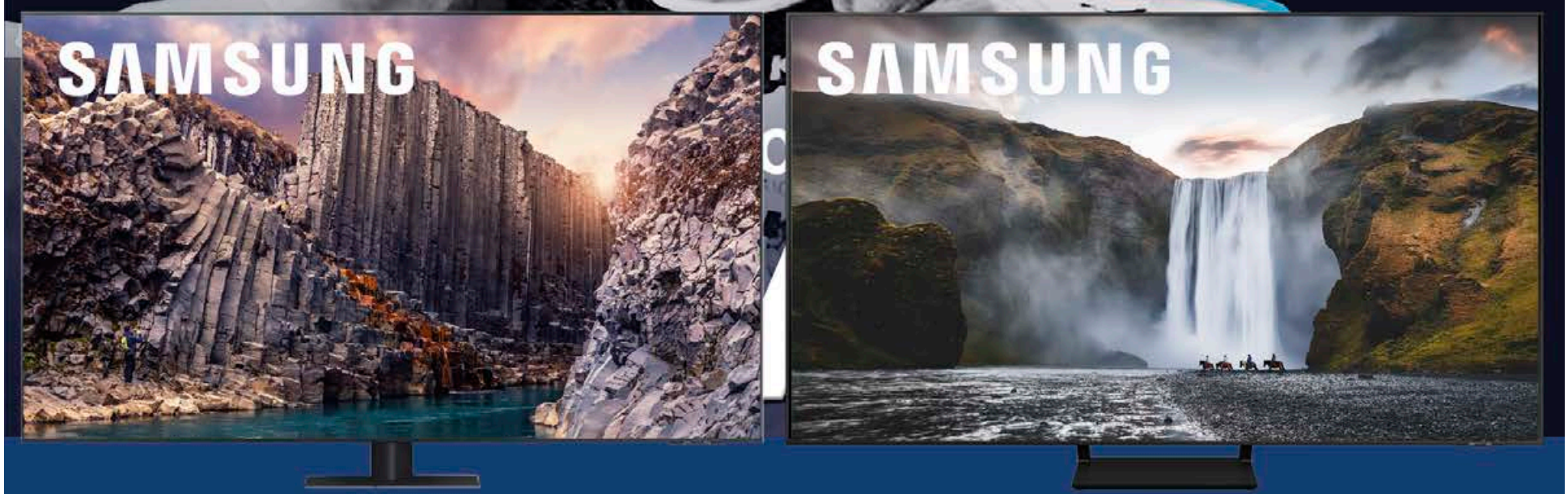
**Ásdís G. Konráðsdóttir
Erna Eggertsdóttir
Haraldur Eggertsson
Elsa Þóra Eggertsdóttir og fjölskyldur.**

HANDBOLTI Í HÁSKERPU

EM TILBOÐ

MEN'S EHF EURO 2022
HUNGARY • SLOVAKIA

13. - 30. janúar í beinni á RÚV



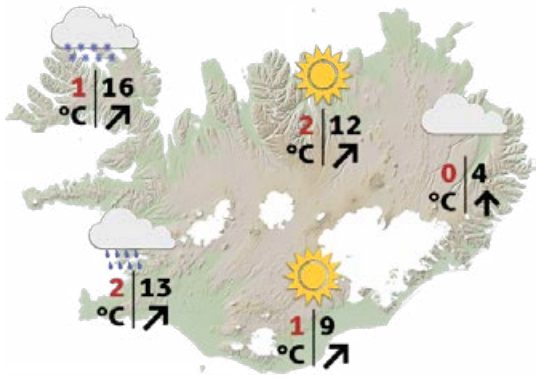
QLED Q75A STÆRÐ 75"
TILBOÐSVERÐ 329.990 KR

QLED Q70A STÆRÐ 65"
TILBOÐSVERÐ 219.990 KR

ORMSSON

Reykjavík, Akureyri og ormsson.is

Veðurspá Miðvikudagur



Gengur í suðvestan 15-25 í dag, hvassast NV-til. Úrkomulítið á A-landi, annars éljagangur. Hiti í kringum frostmark. ■

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Gulko átti leik gegn Grigorian í Vilnius árið 1971.

1.Hf8+ Hxf8 2.Dd5+ Kh7 3.exf8R+ Kh8 4.Reg6# 1–0. Það styttist ofurmótið í Wijk aan Zee þar sem Magnús Carlsen verður meðal keppenda. Mótið hefst á laugardaginn.

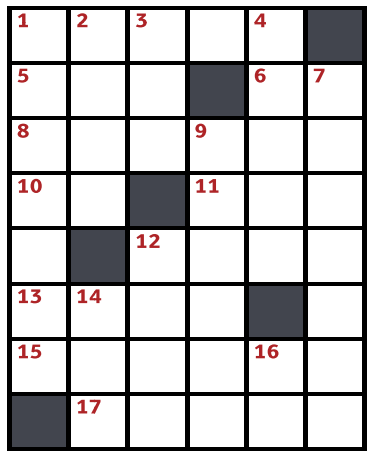
www.skak.is: Nýjustu skákfréttir. ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 svall
5 flaut
6 ámæla
8 ávöxtur
10 átt
11 margsinnis
12 kirtill
13 óviljugur
15 eldsneyti
17 klifun

LÓÐRÉTT
1 ýlfur
2 þráður
3 herma
4 ok
7 kær
9 tungumál
12 pakki
14 ögn
16 auk

LÁRÉTT: 1 slark, 5 pip, 6 lá, 8 ananas, 10 na, 11 oft, 12 bris, 13 ófús, 15 linkol, 17 stagl.
LÓÐRÉTT: 1 spangól, 2 lína, 3 apa, 4 klafi, 7 ástsæll, 9 norska, 12 bunt, 14 fis, 16 og.



Sudoku

			2	4		1		6
		7		3	8	9	5	
		5		7				
				9		5		
8	9			6		2	1	
					4	3		7
6		4		5		8		
7		1				6	4	
3	8							

			4			9		
3	4	5			6		8	
6	7					2		
				5		3		
	6	2	3				4	
9	1				8		2	
			8			1		
		6	1					
8				3			7	

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Miðvikudagur

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Markaðurinn Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
19.30 Saga og samfélag Málefni líðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
20.00 Kvennaklefinn Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
20.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
21.00 Markaðurinn (e)

RÚV Sjónvarp

13.00 Heimaleikfimi
13.10 Kastljós
13.35 Útsvar 2008-2009 Árborg - Borgarbyggð.
14.30 Manneskja ársins 2021 Okkar á milli.
15.05 Á götunni
15.35 Hvunndagshetjur Elligleðin og Rakel Eva.
16.10 Sterkasti maður á Íslandi
16.40 Katla kemur
17.30 Einstök börn - og fullorðnir Sjaldgæfir sjúkdómar á Íslandi.
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Tölukubbar
18.06 Hæ Sámur
18.13 Refurinn Pablo
18.18 Múmínálfarnir
18.40 Krakkafréttir
18.45 Lag dagsins
18.52 Vikinglottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.05 Stolin list Íslensk-grísk heimildaþáttaröð í þremur hlutum þar sem fjallað er um hverjir eru réttmætir eigendur menningarlegra listmuna.
21.05 Kraftaverkið The Miracle Ítölsk spennuþáttaröð í átta hlutum. Stytta af Maríu mey sem grætur blóði finnst fyrir tilviljun í lögregluaðgerð í Róm. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Bláberjasúpa Blueberry Soup Bandarísk heimildarmynd frá 2013 um gerð nýrrar stjórnarskrár á Íslandi. Árið 2010 samþykkti Alþingi nauðsyn þess að endurskoða stjórnarskrá lýðveldisins. Í kjölfarið var einstakt lýðræðisferli sett af stað þar sem almenningur fékk tækifæri til að taka þátt í undirbúningi nýs stjórnarsáttmála og vakti það heimsathygli.
23.35 Heimur myndasagna með Robert Kirkman Robert Kirkman's Secret History of Comics
00.15 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

09.00 The Open Championship 2019 Útsending frá fyrsta keppnisdegi Opna breska.
15.00 The Open Championship 2019 Opna breska.
21.00 The Open Championship 2019 Opna breska.
23.00 The Open Championship 2019 Opna breska.

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Block
15.00 Ghosts
15.30 A.P. BIO
16.00 Survivor
16.55 The King of Queens
17.15 Everybody Loves Raymond
17.40 Dr. Phil
18.25 The Late Late Show
19.10 The Block
20.10 Extreme Makeover. Home Edition
21.00 New Amsterdam
21.50 Station 19
22.40 The Great
23.35 The Late Late Show
00.20 Dexter
01.10 The Resident
01.55 NCIS. Hawaii
02.40 The Twilight Zone (2019)
03.30 Tónlist

RÚV Rás eitt

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
15.00 Fréttir
15.03 Svona er þetta
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Þjóðsögukistan Þjóðsögur um skjaldbökutrommu, döðlur og sólarljós í húfu
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni (6 af 24)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin

Stöð 2 Bíó

12.10 Love at First Bark
13.35 End of Sentence
15.10 Mystery 101. An Education in Murder
16.35 Love at First Bark
18.00 End of Sentence
19.35 Mystery 101. An Education in Murder
21.00 Jexi Gamanmynd frá 2019 um það hvað getur gerst þegar þú elskar símann þinn meira en allt annað í lífinu.
22.20 Line of Duty Spennutryllir frá 2019. Frank Penny, lögregluþjónn sem fallið hefur í ónáð, á í kapphlaupi við klukkuna við að finna fórnarlamb mannræningja, eftir að hann drepur óvart mannræningjann.
23.55 I Still See You
01.30 Jexi

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.20 The O.C.
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 All Rise
10.10 MasterChef Junior
10.50 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer
11.10 Nostalgía
11.35 Líf dafnar Undurfagrir og persónulegir þættir í umsjón Andreu Eyland um flest sem viðkemur fyrstu þremur árunum í lífi barna og foreldra þeirra.
12.15 Nágrannar
12.35 GYM
13.00 Flirty Dancing
13.45 Gulli byggir Í þessari þriðju þáttaröð með Gulla Helga eru verkefnin stór sem smá eins og áður.
14.15 Manifest Þriðja þáttaröð þessara dularfullu spennuþátta.
14.55 Falleg íslensk heimili
15.30 Flúr & fólk
15.50 Who Do You Think You Are?
16.50 The Cabins
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Heimsókn Húsið er frá 1990, fallegt og innréttingarnar vandaðar. Þær voru þó ekki þeirra smekkur.
19.40 First Dates Hotel
20.30 The Good Doctor
21.15 Angela Black Allt sem þú beygir of mikið mun á endanum brotna.
22.05 Coroner
22.45 Damages
23.25 Damages
00.25 The Blacklist
01.10 MacGruber
01.50 NCIS
02.30 Outlander

Stöð 2 Sport

08.00 Kaupþingsmótið
08.35 Kaupþingsmótið
09.15 Shellmótið
10.00 Rey-Cup mótið
10.40 Selfoss - Fram Útsending frá leik í Olís deildar karla.
12.15 ÍBV - Stjarnan
13.30 Grótta - FH
14.50 Seinni bylgjan
15.45 Seinni bylgjan - jólaþáttur
17.15 Fram - Valur Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
18.25 Haukar - KA/Þór
19.40 Seinni bylgjan - jólaþáttur
20.45 Alfreð Gíslason Sigursælasti handboltaþjálfari Íslandssögunnar, Alfreð Gíslason, fer yfir glæstan feril sinn.
21.50 Meistarakeppni karla. Þór Þ. - Njarðvík
23.25 Subway Körfuboltakvöld

Stöð 2 Sport 2

07.25 Leicester - Watford Í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
09.05 Newcastle - Cambridge
10.50 Chelsea - Chesterfield
12.30 Hull - Everton
14.10 Liverpool - Shrewsbury
15.50 Ensku bikarmörkin
16.15 Arsenal - Liverpool Í undanúrslitum enska deildabikarsins.
17.55 Chelsea - Tottenham Í undanúrslitum enska deildabikarsins
19.40 Tottenham - Chelsea Bein útsending frá leik í undanúrslitum enska deildabikarsins
21.40 Tottenham - Morecambe

Tannlækningar í Búdapest

HELVETIC Clinics

Framúrskarandi tannlækninga þjónusta í miðborg Búdapest.

Sambyggt á 12 Revay er gott samnefnt hótel.

Stutt í veitingahús og verslanir.

Starfsmenn um 50 sérhæfing mikil og góð.

Verð þjónustu og íhluta um ½ af því sem hér gerist.

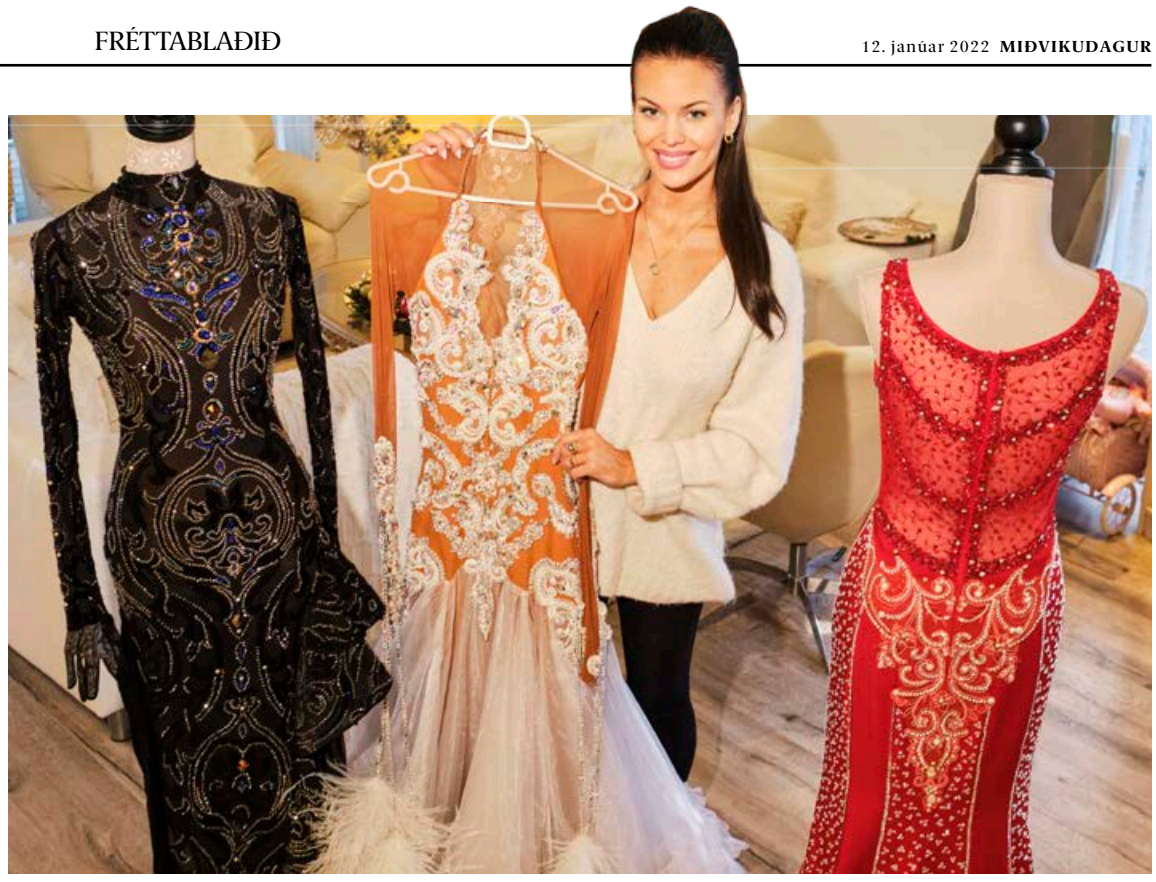
Upplýsingar:
www.helvetic-clinics.is/
Sími 8 200 725

HEI Medical Travel
www.hei.is

ÍÞRÓTTAVIKAN MEÐ BENNA BÓ
FÖSTUDAGA KL. 21.00
HRINGBRAUT

Einfaldur garðbekkur orðinn hinn glæsilegasti.

Hanna Rún kreistir stundum kristalla úr tánum



Hanna Rún dró fram nokkra keppniskjóla sem hún hefur gert sérlega glæsilega. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Atvinnudansaranum Hönnu Rún er margt til lista lagt og hefur hún sópað til sín verðlaunum á dansgólfinu auk þess sem hún hefur síðustu sautján ár hannað og skreytt yfir tuttugu kjóla en þar segist hún sameina hugleiðslu og áhugamál.

svavamarin@frettabladid.is

Atvinnudansarinn Hanna Rún Bazev Óladóttir hefur lengi verið í fremstu röð meðal keppenda í samkvæmisdönsum þar sem þessi magnaða íþróttakona hefur dansað sig inn í hjörtu dómnefnda og sópað til sín verðlaunum.

Síðast mætti hún til leiks um helgina, ásamt eiginmanni sínum og dansfélaga Nikita Bazev, á Evrópumót á Ítalíu þar sem þau höfnuðu í fjórða sæti.

Hæfileikar Hönnu Rúnar njóta sín einnig utan dansgólfsins þar sem hún hefur hannað og skreytt keppniskjólana sína síðastliðin sautján ár. Kjólana skreytir hún ýmist með blúndum, Swarovski-kristöllum eða glersteinum en þannig skreyttir „ballroom“ kjólar geta kostað allt upp í eina og hálfa milljón króna.

„Ég kenndi sjálfri mér að sauma og steina kjólana og það hefur sparað mér rosalegan pening. Mig langar að hafa kjólana mína mjög flotta og mikið steinda og það getur kostað mig um 700 þúsund fyrir einn kjól,“ upplýsir Hanna Rún.

300 klukkustundir í brúðarkjól

Hanna Rún segir áhugann á handverkinu hafa kviknað með dansinum en hún var aðeins fimmtán ára gömul þegar hún steinaði sinn fyrsta heila kjól.

„Ég hef steinað alla danskjólana mína síðan þá og er orðin ansi snögg að þessu í dag. Þetta er eitthvað sem ég geri nánast daglega, ef þetta eru ekki kjólar þá eru það leikföng barnanna minna,“ segir hún og bætir við að líklega sé þetta, eins og prjónaskapur fyrir mörgum, ákveðin hugleiðsla.

Aðspurð segir hún að nákvæmnisvinnan við blúndusauminn og að líma allan þennan fjölda steina á kjóla geti verið afar tímafrekt. Eitt sinn hafi hún til að mynda eytt um 300 klukkustundum í að skreyta brúðarkjól fyrir vinkonu sína.

Kreistir kristala úr tánum

„Ég geymi um tuttugu vel valda kjóla sem ég hef gert. Áður seldi ég alltaf kjóla og lét þá ganga upp í nýja en eftir að ég eignaðist dóttur mína vil ég geyma þá og leyfa henni að leika sér með þá seinna.“

Hanna Rún segist ekki vilja fara í sama kjólinn tvisvar þar sem fólk fylgist með í hverju hún mætir hverju sinni. „Margir nota sama kjólinn allt árið og sumir eru með styrktaraðila,“ segir Hanna Rún og bætir við að henni hafi boðist slíkir samningar. „En ég vil geta ráðið í hverju ég dansa.“

Hanna Rún segir aðspurð að kjólarnir geti verið mjög þungir en þyngd steinanna dreifist þó um líkamann. „Kjóllinn sem ég keppti í á Heimsmeistaramótinu í Þýskalandi í fyrra var eiginlega aðeins of þungur þar sem hann kippti smá í ef ég var að taka hraðan snúning.“

DKNY-tösku gefið nýtt útlit með glitrandi steinum.

Hanna Rún hefur smitað aðra dansara sem skreyta nú einnig keppnisskó sína með glitrandi steinum.

> Kjóllinn sem ég keppti í á Heimsmeistaramótinu í Þýskalandi í fyrra var eiginlega aðeins of þungur.

Hanna segir fjölda steina óhjákvæmilega falla á dansgólfið í keppnum. „Ég hef nokkrum sinnum þurft að kreista kristalla úr tánum sem er ekkert mjög þægilegt.“

Dansandi áhrifavaldur

„Ég byrjaði einnig að handsteina skóna mína fyrir slysni en ég hafði lagt línið yfir hælinn á dansskónum þegar ég var að sauma kjólinn og þá urðu þeir blettóttir og ljótir.

Það var ekkert hægt að laga það og þetta voru einu skórnir sem ég var með þannig að ég ákvað að steina þá með ólívugrænum steinum í stíl við kjólinn,“ segir Hanna Rún sem síðan tók eftir því í næstu keppnum að aðrar stelpur fóru líka að steina skóna sína en áður hafði lítið verið um slíkt.

Ökklaband er annar fylgihlutur sem hún tók eftir að keppendur fóru að taka upp eftir henni. Eitthvað sem henni þótti nú ekkert sérstakt en hafði notað til að fela lítið húðflúr. „Ég vil vera alveg „clean“ þegar ég er að dansa svo ég gerði hlébarðaökklaband í stíl við kjólinn minn.“

Þá sé töluverður fjöldi húðflúra á höndum Nikita sýnilegur þegar hann keppir, sem henni þykir hið besta mál.

Skreytir kjóla og leikföng

„Ég steina eitthvað nánast daglega. Ef ég er ekki að steina kjól, þá eru það leikföng eða föt barnanna. Svo eru börnin mín einnig orðin mjög dugleg við þetta sem er bara gott fyrir fínhreyfingarnar,“ segir Hanna Rún sem er mikil fjölskyldukona og nýtur þess að föndra með börnum sínum tveimur.

Hún segir vini sonarins einnig hafa óskað eftir steindu sverði frá mömmunni svo eitthvað sé nefnt og fer ekki leynt með ánægjuna með viðbrögðin við þessari sameiningu áhugamála hennar og hugleiðslu. ■

Janúar **tilboð**

Enjoy Classic

KYNNINGARVERÐ
124.900 kr.

LISTAVERÐ
179.900 kr.

Stóllinn kemur með
örmum og höfuðpúða

H1 rafmagnsborð

30% afsláttur

Rafmagnsfætur til í gráu og hvítu.
Borðplötur í hvítu, svörtu, eik og beyki

VERÐ NÚ FRÁ
61.900 kr.

LISTAVERÐ ÁÐUR
89.500 kr.

www.hirzlan.is

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

RAMMASAMNINGUR VIÐ
RÍKISKAUP

Verslun opin
mán-fim 09:00-18:00,
föstudaga 09:00-17:00,
laugardaga 12:00-16:00.

Lager opinn
mán-fim 13:00-17:00
og föstudaga 13:00-16:00.

Síðumúla 37
Sími: 564-5040
hirzlan@hirzlan.is

Hvernig ertu?

Gæti sungið veiruna í svefn

Inga Sæland
formaður Flokks fólksins

„Ég er bara flott, hress og kát. Þetta kaffi sem ég fékk í morgun á Bylgjunni það gerði bara mjög gott fyrir daginn. Þetta var fáránlega öflugt kaffi og yndislegir alltaf þeir Heimir og Gulli."

Inga á eftir að komast að því hvaða kaffi þeir félagar buðu henni. „Því þetta verður það kaffi sem ég ætla að fá mér á hverjum einasta morgni hér eftir."

Inga var í slíku banastuði þegar hún gagnrýndi sóttvarnaaðgerðir á Bylgjunni í gærmorgun að einum kjósanda hennar þótti nóg um og sendi henni Facebook-skilaboð um að hún hefði verið dónaleg. „Mér fannst við bara skemmtileg í morgun þó einhverjir hafi fengið hjartaáfall. Ég biðst bara afsökunar á því ef fólk hefur dottið dautt niður, eða að minnsta kosti liðið yfir það."

Inga segir nýja árið leggjast vel í sig. Fyrir utan stefnu stjórnvalda í sóttvörnum. „Ég er ekki sátt við hana eins og hún er að þróast núna. Við eigum bara að skima og skima á landamærunum. Ég vil ekki hafa tuttugu, þrjátíu þúsund manns einangraða eða í sóttkví heima. Ég vil hafa þetta fólk í vinnu og hlaupandi úti í samfélaginu."

Sjálf segist hún ekki vera sótthrædd. „Ég er bólusett. En bólusettir smita eins og aðrir þannig að ég vil ekki bera veiruna heim til þeirra sem geta ekki tekist á við hana eins og ég gæti gert. Ég myndi taka þessa veiru og syngja bara fyrir hana og hún myndi sofna mjög fljótt hjá mér. En ég vil ekki hafa það á samviskunni að hafa borið hana í þá sem eru virkilega viðkvæmir fyrir því að fá þetta heima hjá mér. Þess vegna er ég að fórna mörgu sem ég gjarnan vildi geta gert," segir Inga og nefnir Kryddsíldina þar sem hún kaus að mæta ekki en horfði á að heiman. „Já, já, já, og það vantaði allt krydd í hana! Ég er að fíflast, vegna þess að það vantaði mig. Og aftur segi ég gleðilegt nýtt ár! Þetta verður dásamlegt ár. Ég held að sumarið verði alveg frábært. Við verðum í sólbaði í allt sumar." ■

Rokkhetjur fengu aðstoð við úlfadráp

Hetjurokkararnir í Power Paladin hafa loksins gefið út sína fyrstu plötu, With the Magic of Windfyre Steel, ásamt tónlistarmyndbandi þar sem þeir birtast í teiknimyndabardaga með óvæntri aðstoð stórskotaliðs frá háskólanum í Melbourne í Ástralíu.

odduraevar@frettabladid.is

Tónlistarmyndbandið alla leiðina frá Ástralíu er gríðarlega skemmtilegt. MYND/AÐSEND

Kraftmetalhljómsveitin Power Paladin sækir nafn sitt í hlutverkaspilið Dungeons and Dragons þannig að fantasían er eðlilega allsráðandi á fyrstu plötu sveitarinnar, With the Magic of Windfyre Steel, sem er loksins komin út.

„Við erum í auga stormsins akkúrat núna," segir trommarinn Einar Karl Júlíusson, einn hetjurokkaranna sex sem skipa Power Paladin. „Viðbrögðin hafa farið fram úr okkar björtustu vonum. Þetta er búið að vera hálfgerð geðveiki."

Einar segir Covid-ástandið hafa hjálpað sveitinni að stilla saman strengi sína auk þess sem henni hafi borist óvæntur liðsauki alla leiðina frá Melbourne í Ástralíu þegar kom að gerð tónlistarmyndbands við lagið Creatures of the Night.

Myndbandið er, eins og platan sjálf, það fyrsta sem sveitin sendir frá sér en í því má sjá þá félaga í teiknimyndagír berjast við illar vættir og úlfa á stjörnubjartri nóttu. „Animation-deild háskólans í Melbourne í Ástralíu hafði samband við plötuútgáfuna okkar og bauðst til að gera myndband fyrir okkur, svo þetta var í rauninni gefins," segir Einar og bætir við að þeir séu gríðarlega ánægðir með útkomuna.

Barist í teiknimynd

„Við vorum líka spenntir því þau höfðu áður gert vídeó fyrir önnur stór bönd. Ég er ekki að segja að við séum stórt band, heldur að þetta voru önnur bönd sem við þekkjum," segir Einar hlæjandi.

Hann segir lagið og myndbandið fanga vel það sem Power Paladin stendur fyrir sem hljómsveit og sjálfsagt munu margir kannast við vísanir í þættina It's Always Sunny in Philadelphia í laginu.

„Þarna erum við í teiknimyndaformi í bænum að berjast fyrir lífi okkar á móti næturverunum. Þetta fór fram úr öllum okkar væntingum og þau sögðu í raun að þetta hefði bara skrifað sig sjálft," segir Einar.

> Þetta er búið að vera hálfgerð geðveiki.

Ekki Marvel-band

Fantasíuaðdáendur fá svo sannarlega eitthvað fyrir sinn snúð í tónlist sveitarinnar en á plötunni eru lög eins og Dark Crystal og Way of Kings. Þá er Kraven the Hunter, illmenni úr Spiderman, tileinkað samnefnt lag á plötunni.

„Við erum í fantasíudeildinni. Eða, ekki deildinni heldur bókmenntum og því. Kraven smellpassaði svo við það sem við vorum að spá í fyrir lagið. Planið er kannski ekki að stimpla okkur inn sem eitthvert Marvel-band," segir Einar enn hlæjandi. „En lagasmíðar okkar snúast um fantasíu, dreka, riddara og galdrakarla."

Einar er í framhjáhlaupi, en að gefnu tilefni, spurður út í nýjustu kvikmyndina um Köngulóarmanninn þar sem hvert gamalkunnugt illmennið á fætur öðru mætir til leiks þótt Kraven the Hunter sé að vísu fjarri góðu gamni.

„Nokkrir í bandinu eru einmitt búnir að sjá myndina. Við erum að binda vonir okkar við að hann mæti í sinni eigin mynd á næstunni og bíðum við símann!"

Myndbandið var unnið í samstarfi við nemendur í háskólanum í Melbourne.

Þrátt fyrir að Covid hafi gert sexmenningunum kleift að stilla saman strengi sína setur það strik í reikninginn upp á framhaldið. „Við vonumst til þess að geta gert eitthvað í apríl en svo er þetta bara flæðandi. Við sjáum til hvað okkur býðst og höfum fengið nokkur tilboð um að spila á hátíðum erlendis og það gæti gerst. Þetta er mjög spennandi." ■

Illar vættir birtast fyrirvaralaust í teiknaða myndbandinu.

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

ÞITT BESTA ÁR HEFST MEÐ RÚMI FRÁ HÄSTENS

Þegar þú vaknar í rúmi frá Hästens munt þú skilja virði þess að ná fullkomnum nætursvefni. Rúmin eru framleidd með einstöku samspili handverks og hráefna þar sem hvergi eru gerðar málamiðlanir í gæðum náttúrulegra efna eða tíma við óþreytandi handverkið. Þú sérð það ekki en þú munt finna fyrir því. Allan sólarhringinn. Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á hastens.com.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE® | HASTENS.COM

Hästens®
since 1852

HÄSTENS VERSLUN
Faxafeni 5, Reykjavík
588 8477

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Bakþankar

Önnu Sigrúnar Baldursdóttur

Verbúðin

Á sunnudagskvöldum safnast góður partur þjóðarinnar saman við sjónvarpið og horfir á Verbúðina í línulegri dagskrá. Líklega hefur áhorf ekki verið svona mikið á þáttaröð frá því upplýsingafundir þríeykisins voru upp á sitt besta, þið munið.

Þetta eru frábærir þættir og sá hluti áhorfenda sem hefur aldur til speglar sig í bæði persónunum og tíðaranda. Sjálf ólst ég upp í sjávarþorpi og þykist fyrir vikið hafa sérstaka innsýn. Man eftir drykkjusjúklingunum sem rúlluðu niður á bryggju rétt fyrir brottför og létu renna af sér á útstíminu. Man eftir að hafa unnið langt fram eftir kvöldi við að „bjarga verðmætum“ og mætt svo hálfsofandi í skólann daginn eftir. Verst ef þetta var á miðvikudagskvöldum því þá var líka Dallas og við áttum ekki vídeótæki. Svo voru partí sem maður átti ekkert erindi í, ef einhver hefði spurt um nafnskírteini, en dópið var meira í Bubbatextum í Lögum unga fólksins.

Það var hlegið að þeirri vitleysu að unnt yrði að veðsetja óveiddan fiskinn, þvílík fásinna. En það varð raunin, veiðirétturinn hvarf úr höndum litlu útgerðanna og samþjöppunin og svikin pólitísk loforð gerðu auðlindina að peningakrana hinna fáu útvöldu.

Við erum líklega að horfa á sambærilega þróun fyrir augum okkar nú í ferðaþjónustunni. Frumkvöðlar í litlum rekstri eru að hverfa fyrir samþjöppun í greininni og það gerist hraðar en ella í skjóli faraldursins.

Og í London, París og Róm lifir fólk sínu daglega lífi, alls óafvitandi um að það er löngu búið að veðsetja ferðahegðun þess upp í rjáfur, þó að það hafi enn ekki heyrt minnst á eyjuna nyrst í ballarhafi. ■

UMHVERFISMERKI

pappír
umhverfið
prentun

LITRÓF
UMHVERFISVÆN
PRENTUN
Vatnagörðum 14 · 104 Reykjavík
litrof@litrof.is · 563 6000 · litrof.is