

Um hvað reiddust goðin?



Lífið > 16

Madonna hyllt í Paradís



Lífið > 18



FRÉTTABLAÐIÐ

188. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 19. AGÚST 2022

Helmingur vildi sjá Drífu leiða ASÍ

Drífa Snædal nýtur 49,4 prósentu stuðnings í nýrri Gallup-könnun þar sem spurt er hverjum fólki treystir best til að vera forseti ASÍ. Ragnar Þór Ingólfsson er með 20,9 prósentu stuðning og Vilhjálmur Birgisson þriðji með 17,9 prósent. Ein þeirra sem stóð að könnuninni segir embættið afar mikilvægt.

ninarichter@frettabladid.is

STÉTTARFÉLÖG Drífa Snædal, fyrrverandi forseti Alþýðusambands Íslands, fékk yfirgnæfandi stuðnings almennings til forystu í sambandinu samkvæmt nýrri könnun sem Gallup framkvæmdi dagana 4. til 15. ágúst.

Tæpur helmingur þeirra sem tóku afstöðu treysti Drífu best til að leiða sambandið og var stuðningurinn óháður breytum eins og menntun, búsetu, tekjum og stjórnmálaskoðunum, nema meðal kjósenda Sósíalístaflokksins sem sögðust treysta Ragnar Þór Ingólfssyni, formanni VR, best.

Drífa sagði af sér sem forseti ASÍ 10. ágúst, eða fimm dögum áður en könnuninni lauk. Kann það að hafa haft áhrif á niðurstöður.

Að könnuninni stóð hópur sem kallar sig Ahugafolk um málefni verkalyðshreyfingarinnar.

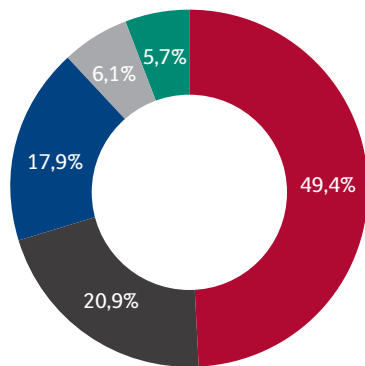
Í öðru sæti var Ragnar Þór, en ríflega fimmtungur sagðist treysta honum best til að leiða ASÍ. Í þriðja sæti var Vilhjálmur Birgisson, formaður Starfsgreinasambandsins.

Sitjandi forseti ASÍ, Kristján Þórður Snæbjarnarson, fékk stuðning 5,7 prósentu þeirra sem tóku afstöðu og Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, var nefnd af 6,1 prósentu.

Nánast engir kjósendur Framsóknarflokksins og Sjálfstæðisflokksins sögðust treysta Sólveigu Önnu, sem naut meiri stuðnings meðal Pírata, Sósíalístaflokksins og Flokks fólksins.

„Þetta embætti er rosalega mikilvægt og mikilvægt að það sé trúverðug manneskja sem nýtur trausts í þessari stöðu,“ segir Ólöf Helga Adolfsdóttir, ritari stjórnar Eflingar og fyrrverandi varaformaður, sem er fulltrúi hópsins sem stóð að könnuninni.

Hverjum treystir þú best til að leiða Alþýðusamband Íslands næstu tvö árin?



■ Drífa Snædal
■ Ragnari Þór Ingólfssyni
■ Vilhjálmur Birgissyni
■ Sólveigu Önnu Jónsdóttur
■ Kristjáni Þórði Snæbjarnarsyni

Úrtakið var 1.673 manns af öllu landinu, 18 ára og eldri og var handahófsvalið úr Viðhorfahópi Gallup. Könnunin var netkönnun og fjöldi svarenda var 842.

„Við vildum sjá hver staðan væri og mér persónulega finnst Drífa njóta mikils trausts og það er kannski eitthvað sem manni fannst ekki heyrast mikið í umfjölluninni,“ segir Ólöf Helga. „Stuðningur við Drífu kom mér ekki á óvart en það var gaman að fá staðfestingu.“

Hvorki náðist í Drífu né Ragnar Þór en Vilhjálmur Birgisson segist djúpt snortinn yfir þriðja sætinu.

„Það veitir manni áframhaldandi trú á að maður sé á réttri leið í því að berjast fyrir bættum hag. Sérstaklega þeirra sem höllustum fæti standa í íslensku samfélagi,“ segir Vilhjálmur.

Aðspurður hvort niðurstöðurnar komi honum á óvart segist Vilhjálmur halda að þeir sem tóku þátt í könnuninni hafi ekki vitað hvað hafi gengið á og í hverju ágreiningurinn sé fölginn.

Vilhjálmur kveðst hæstánægður með að sjá Ragnar í öðru sæti. „Mér list frábærlega á það. Samstarf okkar Ragga hefur verið frábært og hann er vel að því kominn,“ segir hann. ■



Einar Þorsteinsson, formaður borgarráðs og starfandi borgarstjóri, tók á móti gestum í Ráðhúsinu í gær er foreldrar barna á biðlista í leikskóla fjölmenntu í mótmælaskyni. Til að minna á alvöru málsins tóku foreldrar börn sín með. Einar segir nú rætt um tillögu um biðlistabætur til foreldra. Gæti kostnaður hlaupið á milljörðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Er bíllinn klár í ferðalagið?

Kíktu inn á vefverslun Heklu sem er alltaf opin www.hekla.is

Hekla Laugavegi 174, 105 Rvk.



Utanvegaakstur kosti ríka meira fé

bth@frettabladid.is

NÁTTÚRA „Þessar sektir þyrftu að vera í einhverju hlutfalli við greiðslugetu brotlegra. Einkum þegar um ræðir mjög alvarleg spjöll á náttúru Íslands,“ segir Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar.

Erlendir ferðamenn, sem gengust við brotum sínum eftir alvarlegan utanvegaakstur í Vatnajökulsþjóðgarði í byrjun vikunnar, greiddu aðeins 250.000 krónur í sekt.



Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar

Rússnesk YouTube-stjarna tók í fyrra upp eigin utanvegaakstur, greiddi sekt en hagnaðist eigi að síður vegna athæfisins. Hefur verið rétt að sektir séu svo lágar að megi kalla markaðskostnað ef um ræðir myndefni.

Landvernd skipar sér ekki eindregið í hóp þeirra sem vilja að allar sektir vegna utanvegaaksturs verði stórhækkaðar. „Fyrir venjulegan túrista sem ekki veit betur, gæti há sekt sett viðkomandi á hliðina,“ segir Auður.

Aukin varsla skipti einnig máli. ■

Hraðar hendur



Mikill gangur er nú í hellulögn í Tryggvagötu við Grófina í Reykjavík enda Menningarnótt eftir aðeins tvo daga og betra að hafa stræti borgarinnar í lagi þegar að henni kemur. Framkvæmdin er liður í endurnýjun Tryggvagötu. „Útkoman verður glæsilegri og aðgengilegri Tryggvagata með sólríku dvalarsvæði,“ segir meðal annars á vef Reykjavíkurborgar. Um er að ræða þriðja áfanga í verkefni sem hófst fyrir framan Tollhúsið og Naustin árið 2020. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

Ungur flugkappi lendir í Reykjavík

kristinnhaukur@frettabladid.is

FLUG Áætlað er að Mack Rutherford, sem reynir að verða sá yngsti til að fljúga umhverfis jörðina á smáflugvél, lendi á Reykjavíkurlugvelli klukkan hálf fjögur í dag. Rutherford, sem er breskur og belgískur að uppruna, er aðeins 17 ára. Systir hans Zara á núverandi met.

Hringferðin hófst í Sofíu í Búlgaríu 23. mars og er áætlað að henni ljúki á sama stað 24. ágúst. Aðalstyrktaraðili Rutherford, vefhýsingarfyrirtækið ICDSOFT, er í Sofíu.

Rutherford byrjaði á að fljúga yfir Grikkland suður til Afríku og niður eftir austurströndinni allt til eyjunnar Madagaskar. Þaðan austur til Arabíuskaga þar sem hann þurfti að dvelja í heilan mánuð til að reyna að fá leyfi til að fljúga til Íran.

Eftir að hafa loks fengið höfnun flaug Rutherford fram hjá Íran til



Rutherford reynir við heimsmet systur sinnar. **FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY**

Indlands og Indókína. Þaðan norður til Kóreu og Japan. Austur til Alaska og niður með vesturströnd Norður-Ameríku til Mexíkó og þá norðvestur til Kanada og Íslands. Hæðan er förrinni heitið til Bretlands.

Rutherford hefur lent í ýmsum ævintýrum. Meðal annars hafa monsúnrigningar í Asíu og sandstormar í Afríku valdið vandræðum. Sem og bilanir á vélinni. ■

Heimasmíðaðir hörputónar og þaraafurðir í Garðabæ

Þau Sólrún Arnarsdóttir og Snorri Beck bjóða til veislu á Garðatorgi í dag þegar Sólrún býður upp á þarabar. Þar verður spirulina-límonaði, eða spirulaði, hlaup úr þaraafurðum og ýmislegt annað með þaraívafi en undir mun Snorri spila á heimasmiðaða hörpu.

arnartomas@frettabladid.is

MENNING „Þari er afurð sem er hægt að vinna með á svo skemmtilegan hátt og gera svo margt með,“ segir textilhönnuðurinn Sólrún Arnarsdóttir sem mun bjóða gestum Garðatorgs í Garðabæ að kíkja á framandi þarabar á meðan tónlistarmaðurinn Snorri Beck leikur undir á heimasmiðaða kristalhörpu.

„Það er hægt að þrívíddarprenta hluti úr honum, það er hægt að lita textíl með honum og svo framvegis. Hann gefur aðeins aðra tengingu inn í textíl en þessi venjulegu efni sem við skodum,“ segir Sólrún um þarann.

Þau eru að kynna verkefni sem þau hlutu styrk fyrir úr hvatningarsjóði Garðabæjar.

„Ég ætla að kynna fyrir fólki þær myndir sem þari getur tekið á sig með þessum pop-up þarabar,“ segir Sólrún. „Þari getur komið inn svo skemmtilega, ekki bara við sjóinn heldur líka í mataræði og alls konar skemmtilegum drykkjum.“

Meðal þess sem býðst á þarabarnum verður spirulina-límonaði, eða spirulaði, hlaup úr þaraafurðum og ýmislegt með þaraívafi. Áhugi Sólrúnar á þarabarnum kviknaði í textilhönnuninni. „Ég hef mest verið að skoða lífræn efni og hef mikið verið að nota þara í textilverkefni mín,“ útskýrir Sara og tekur undir að Íslendingar hafi orðið áhugasamari um þara.



Sólrún og Snorri verða á Garðatorgi milli 18 og 19 í dag. **MYNDIR/ÞSENDAR**



Þari er búinn að missa þessa slepjulegu tengingu sem hann hefur haft og svo stendur hann okkur alltaf svo nærri.

Sólrún Arnarsdóttir

„Þari er búinn að missa þessa slepjulegu tengingu sem hann hefur haft og svo stendur hann okkur alltaf svo nærri. Mér finnst sjálfri gaman að endurhuga möguleikana á þessum hlutum sem hafa alltaf verið þarna og maður tekur varla eftir lengur,“ segir Sara.

Snorri mun verða við hlið Söru á Garðatorgi í dag og spila á sína heimasmíðuðu hörpu sem er frönsk uppfinning en hann kláraði smíðina í janúar.

„Það voru tveir bræður sem fundu hana upp á sjöunda áratugnum, svo þetta er ekki mín uppfinning en ég smíðaði hana sjálfur og ég held að hún sé sú eina á landinu,“ segir Snorri.

Hljómburði hörpunnar segir Snorri svipa til þess þegar spilað er á vönglós með blautum fingrum.

„Ég er með glerteina sem standa út og ég strýk og fæ tóninn þannig. Svo er eins konar laufblad eins og ég kalla það framan á hljóðfærinu sem bæði magnar upp hljóðið og framkallar bergmál,“ segir Snorri Beck. ■

Næring+ Millimál í fernu



Næring+ er á lista Sjúkrtrygginga Íslands yfir niðurgreidd næringarefni fyrir þá sem eiga gilda innkaupaheimild.



NÝR LAND ROVER DISCOVERY

GERIR HVERJA FERÐ AÐ ÆVINTÝRI



ABOVE & BEYOND



FJÖLHÆFASTI SJÖ SÆTA JEPPINN Á MARKAÐNUM

Discovery er einn öflugasti jeppinn í Land Rover fjölskyldunni. Nú kynnum við nýja árgerð þar sem búið er að nostra við smáatriðin og færa þennan fagaða og fjölhæfa sjö sæta jeppa enn nær fullkomnun en áður. Komdu og skoðaðu tæknina, kraftinn og glæsilega hönnun.

TIL AFGREIÐSLU STRAX!

LAND ROVER DISCOVERY 250D 6CYL SE

Verð frá: 14.790.000 kr.

LAND ROVER

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

Kötluvikur minnkar kolefnisspor bygginga í heiminum

benediktboas@frettabladid.is

ÍDNADUR Kötluvikur, sem EP Power Minerals hyggst nýta, er mjög verðmæt og getur lækkað kolefnisspor byggingariðnaðar í öllum heiminum.

Fyrirtækið hyggur á efnistöku á vikri á Mýrdalssandi austan og suðaustan við Hafursey, svokallaðri Háöldu. Vikurinn verður svo fluttur til Evrópu þar sem hann

verður notaður sem íblöndunarefni í framleiðslu á sementi.

Jón Haukur Steingrímsson, jarðverkfræðingur hjá verkfræðistofunni Eflu, segir að allur sementsiðnaður í heiminum sé að leita að svona efni til að bæta kolefnisspor sements- og byggingariðnaðar. „Vikur er mjög verðmæt. Kolefnisspor af sementi er alveg gríðarlega stórt og fer versnandi út af orkuverði í heiminum. Svona efni er



Jón Haukur Steingrímsson, jarðverkfræðingur hjá Eflu

eiginlega stærsta vonin í því,” segir Jón Haukur.

Keyrt verður með vikurinn til Þorlákshafnar þar sem hann verður settur um borð í skip sem siglir með hann til sementsframleiðenda. Vikurinn er ætlað að koma í stað kolaösku úr kolaorkuverum sem notuð hefur verið sem íblöndunarefni í sement um áráraðir.

Miðað við áætlanir ætti vikurlagið á Mýrdalssandi austan og suðaustan

Hafurseyjar að duga til efnistöku í rúmlega 100 ár.

„Þetta er eitt af stóru málunum til að minnka umhverfisáhrif af mannvirkjum. Steypan er langstærstur hluti af kolefnisspori mannvirkja í dag og þetta er einn af stóru póstum til að minnka þau áhrif.

Á heimsvísu er þetta gríðarlega stórt umhverfismál og þess vegna eru allir leiðandi aðilar að snúa sér að svona efnunum,” segir Jón Haukur. ■



Framkvæmdir standa yfir í þrjá daga.

Loka Bústaðavegi að austanverðu

gar@frettabladid.is

UMFERÐ Bústaðavegi verður lokað við Reykjanesbraut í dag og stendur lokunin fram á sunnudag.

„Ástæða fyrirhugaðar lokunar á Bústaðavegi er að vegur frá nýju hringtorgi að Reykjanesbraut tengist alveg niður að ljósum á gatnamótum og því aðstæður ekki hagstæðar fyrir hjáleidir í þessum hluta verksins,” segir í tilkynningu. Meðal annars sé verið að gera nýja hjáleid frá Bústaðavegi inn á Reykjanesbraut til að aka um á meðan gengið verður frá hringtorginu. ■

Úkraínumönnum í vinnu fjölga ört

birnadrofn@frettabladid.is

VINNUMARKAÐUR Frá síðastliðnum mánuðegi til miðvikudags fjölgaði atvinnuleyfum fólks sem komið hefur hingað til lands frá Úkraínu eftir að innrás Rússa hófst í landið um 35. Þá voru á sama tímabili tólf atvinnuleyfi framlengd.

Útgefin atvinnuleyfi voru í gær 420 talsins, og segir fjöldi þeirra til um fjölda fólks frá Úkraínu sem fengið hefur vinnu hér á landi eftir komuna til landsins. ■

Eyjamenn vonsviknir með afsvar innviðaráðuneytis um vatnsleiðslu

Innviðaráðuneytið hefur tekið fyrir að Vestmannaeyjar verði styrktar um lagningu nýrrar vatnsleiðslu, hvorki með styrk eða skattandurgreiðslu. Tvær af þremur leiðslum hafa gefið sig.

kristinnhaukur@frettabladid.is

VESTMANNAEYJAR Eyjamenn eru vonsviknir með afsvar innviðaráðuneytisins við því að koma að fjármögnun nýrrar kaldavatsleiðslu, hvorki með styrkjum né niðurfellingu skatta. Tvær af þremur leiðslum eru ónýtar og öryggisatriði að leggja nýja.

„Við skynjuðum góðan anda og skilning í samtalinu við ríkið og þess vegna kom algert afsvar okkur á óvart,” segir Íris Róbertsdóttir bæjarstjóri. Samtalið við ríkið hefur staðið yfir í um ár en nú verður þrýst á þingmenn kjördæmisins að beita sér í málinu.

Eyjamenn fá vatn úr Eyjafjallajökli og þrjár nedansjárleiðslur hafa verið lagðar, árin 1968, 1971 og 2008. Leiðslan frá 1971 skemmdist fyrst en hún var lögð á óhentugu botnsvæði. Árið 2014 gaf leiðslan frá 1968 sig og er nú aðeins sú nýjasta í lagi. Sú leiðsla er í góðu standi en mikilvægt þykir að hafa tvær virkar leiðslur.

„Eflögnin myndi bila væri komið upp grafalvarlegt ástand. Þetta er stór og öflug lögn en það er alltaf öruggara að vera með tvær,” segir Ívar Atlason svæðisstjóri vatnssviðs HS Veitna í Vestmannaeyjum.

„Fyrir 1968 söfnuðu Eyjamenn rigningavatni. Það voru brunnar við hvert hús en þetta var ekki gott vatn og dugði ekki atvinnulífni,” segir Ívar. Færi vatnsleiðslan í dag yrði að gripa til neydarráðstafana eins og að flytja vatn með tankskip-



Bæjarstjórinn í Eyjum segir að nú verði þrýst á þingmenn til að tryggja öruggt neysluvatn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
RÓSA



Viðgerðir á eldri vatnsleiðslu árið 2004 áður en hún gaf sig.

MYND/ADSEND

um. Það var gert í miklu þurrkaári 1966 og voru fjölskyldur í Eyjum á biðlista eftir vatni.

Ný leiðsla kostar um 1 milljarð króna en um 1,3 milljarða með virðisaukaskatti. Bæjarstjórn hefur óskað eftir aðkomu ríkisins, til

dæmis með niðurfellingu virðisaukaskattsins eða beinum styrk upp á 700 milljónir króna.

Þann 14. júlí gaf innviðaráðuneytið Eyjamönnum afsvar í báðum tilvikum. Segir þar að fjármálaráðuneytið hafi ekki talið lagaheimild fyrir endurgreiðslu virðisaukaskatts. Einnig að styrkveiting myndi gefa fordæmi þannig að önnur sveitarfélög færu að sækjast eftir greiðslum fyrir vatnsleiðslur. En lagning þeirra er hlutverk sveitarfélaga.

„Við töldum að það væri skilningur á því að aðstæður í Vestmannaeyjum væru aðrar en við lagningu leiðslu á landi og ríkið hefur áður komið að lagningu vatnsleiðslu hér með fjárframlagi. Þannig að fordæmið er til staðar,” segir Íris. „Venjulegar vatnslagnir á Íslandi eru ekki nedansjár eins og hjá okkur. Þannig að þetta er flókin og dýr framkvæmd. Við erum því ósatt við að þurfa ein að bera allan kostnaðinn af henni eða öllu heldur



Íris Róbertsdóttir, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum

íbúar í Eyjum og fyrirtæki þar.“ Hár vatnskostnaður skekki samkeppnisstöðu fyrirtækjanna.

Að Ívars sögn var mikil undirbúningsvinna gerð árið 2008 sem mun nýtast áfram. Svo sem rannsóknir á hafsbótuninum og kortlagning lagnaleiða. Verkefnið er hins vegar flókið og vandasamt því leiðslan, sem er 12,5 kílómetrar, þarf langan tíma í framleiðslu og aðeins er hægt að leggja hana í júlí þegar ölduhæð er minni en einn metri. Síðasta leiðsla var keypt frá danska fyrirtækinu NTK og tók það verk 18 mánuði. ■

Kaupréttur skýrir fjórföldun launa

olafur@frettabladid.is

SKATTAMÁL Athygli vekur að Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marel, sem var með 11,1 milljón í mánaðarlaun hjá Marel, skuli vera með 41 milljón á mánuði í heildarlaunatekjur, eða nær fjórfalda þá upphæð sem hann fær í laun sem forstjóri, samkvæmt upplýsingum úr ársreikningi Marel.

Þrátt fyrir að Árni Oddur sitji í stjórnnum fyrirtækja og þiggi laun fyrir þau störf eru það ekki stjórnarlaun hans sem fjórfalda launatekjur hans.

Skýringarinnar á þessum miklu viðbótarlaunum Árna Odds er þó ekki langt að leita. Eins og algengt er með forstjóra fyrirtækja á hann kauprétt á hlutabréfum í fyrirtækinu sem hann stjórnar. Árni Oddur hefur reglulega nýtt sér kauprétt



Forstjóri Marel hefur reglulega nýtt kauprétt á hlutabréfum í fyrirtækinu.



Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marel

Marel sé hagnaður af honum skattlagður sem laun en ekki fjármagnstekjur. „Slíkur kaupréttur er auk þess jafnan háður því að viðkomandi starfi í tiltekinn tíma áður en hann er nýttur og því er litíð á þetta sem laun.“

Ætla má að há laun Margrétar Tryggvadóttur, forstjóra NOVA, sem var með 9,3 milljónir á mánuði í fyrra, og fleiri forstjóra í efstu sætum skattalistans stafi einnig að hluta til af nýtingu kaupréttar. ■

AYJA - K129

3ja sæta, 2ja sæta og stóll.
Margir litir af áklæði eða leðri.



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM

H Ú S G A G N A V E R S L U N

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is



Grill og góðar stundir

HAGKAUP

Tilboð gilda út 21. ágúst



Nauta Tomahawk frá John Stone frystivara
Verð áður 7.999

6.999 kr/kg

30%
feitur



Grill hamborgarinn 2 x 130 g

899 kr/pk



Lambakótilettur með grillsmjöri
Verð áður 4.499

3.999 kr/kg

➤ SÉRVALIÐ ➤



Galler belgískt sælkera súkkulaði

299 kr/stk



Nýtt

Póló - léttgægjað freyðidiskó

349 kr/stk



BAK
ARÍ
ID

Súrdeigsbrauð með sólþurrkuðum tómötum
Verð áður 999

749 kr/stk

Ráðherra hyggst koma á fót bæði tónlistarmiðstöð og tónlistarráði

kristinnhaukur@frettabladid.is

MENNING Lilja Dögg Alfreðsdóttir, menningar- og viðskiptaráðherra, kynnti á miðvikudag drög að fyrstu heildarlögunum um tónlist og nýja tónlistarstefnu stjórnvalda til ársins 2030.

Samkvæmt stefnunni verður meðal annars komið á fót tónlistarmiðstöð og tónlistarráði. Þá verður styrktarkerfið einfaldað.

„Tónlistin er orðin stór hluti af ímynd Íslands, menningarlífi og atvinnulífi. Þess vegna er mikilvægt að hafa skýra stefnu og umgjörð utan um greinina,“ segir Jakob Frímann Magnússon, formaður starfsþóps ráðherra sem skilaði skýrslu um málaflókkinn árið 2021.

„Tónlistarmiðstöð skiptir máli til að framfylgja stefnunni og tryggja að það fjármagn sem við leggjum í greinina nýtist sem best,“ segir Jakob.

Meðal þeirra aðgerða sem kynntar eru í stefnunni er að tónleikastaðir og -haldarar geti sótt um styrki til umbóta á aðstöðu eða tónleikaraða, efla rekstrarstuðning við tónleikahátíðir, endurskoða reglur um hljóðritunarkostnað, ráðast í kynningarátak á þeim störfum sem tónlistargeirinn býður upp á, efla rannsóknir og mælingar í tónlist og móta staðla um hvernig megi minnka kolefnisspor í greininni.

Hvað menntun varðar verður lögð áhersla á að styðja verkefni



Því miður eru mun fleiri sem vilja komast að í tónlistarnám en hægt er að taka á móti.



Jakob Frímann Magnússon, alþingismaður og formaður starfsþóps menningaráðherra

sem miða að því að auka áhuga og aðgengi barna að tónlist, endurskoða fyrirkomulag listnáms og auka kynningu á kennaramenntun í tónlistarkennslu. En í stefnunni segir að börn og unglingar á öllum skólastigum eigi að geta haft aðgang að tónlistarnámi óháð bakgrunni og búsetu. Það er ekki staðan í dag.

„Það er brýnt að samvinna tónlistarnám inn í menntastefnu okkar,“ segir Jakob Frímann. „Því miður eru mun fleiri sem vilja komast að í tónlistarnám en hægt er að taka á móti.“ ■

Japönsk stjórnvöld hvetja til drykkju

arnartomas@frettabladid.is

JAPAN Ríkisstjórnin í Japan hefur sett af stað keppni þar sem óskað er eftir hugmyndum til að fá fólk til að drekka meira áfengi.

Hvatinn að baki keppninni er viðhorfsbreyting hjá ungu fólki þegar kemur að áfengi sem hefur leitt til lægri skatttekna. Ungir Japanir eru því hvattir til að koma með tillögur til að endurvekja vinsældir áfengra drykkja.

Samkvæmt skattstofu Japans hefur árleg áfengisneysla þar í landi dregist saman úr að meðaltali 100



Dregið hefur úr drykkju Japana.

lítrum á íbúa árlega árið 1995 niður í 75 lítra árið 2020. Þessi samdráttur hefur komið niður á skatttekjum ríkissjóðs sem er þegar rekinn með talsverðum halla. ■



Weisselberg játaði sig sekan í gær og ætlar að bera vitni gegn fyrirtæki Trumps. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fjármálastjóri Trumps játar sök

thorgrimur@frettabladid.is

BANDARÍKIN Allen Weisselberg, fyrrverandi fjármálastjóri hjá fyrirtækjasamsteypu Donalds Trump, fyrrverandi Bandaríkjaforseta, játaði á sig sök vegna brota á skattalögum við þingfestingu dómsmáls gegn honum í gær.

Weisselberg játaði sig sekan í alls fimmtán ákærulíðum og hefði átt yfir sér allt að fimmtán ára fangelsisdóm.

Líklegt er að dómurinn verði mildaður vegna játningarinnar og vegna samkomulags Weisselbergs um að bera vitni gegn fyrirtækinu. Hann neitar aftur á móti að bera vitni gegn Donald Trump sjálfum.

Saksóknarinn á Manhattan, Alvin Bragg, sem lagði fram kæurnar í málinu, sagðist hlakka til að fara með mál gegn Trump-stofnuninni fyrir rétt og sagði samkomulagið við Weisselberg sýna ótvírætt fram á brot fyrirtækisins. ■



Það útheimtir gríðarmikla raforku að grafa eftir rafmyntum og sú orka verður sífellt dýrari.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Rafmyntafyrirtæki óttast orkuskort á komandi vetri

Orkukreppan hefur leikið rafmyntafyrirtæki grátt. Sífellt fleiri ríkisstjórnir verða afhuga iðnaðinum og virði myntanna hefur lækkað mikið.

kristinnhaukur@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Þeir sem versla með og grafa eftir rafmyntum sjá fram á erfiðan vetur. Sífellt er þrengt að námagreftri og nýir staðir sem opnast hafa reynst óstöðugir. Hlutfall bitcoin sem grafið er eftir á Íslandi hefur lækkað úr 8 prósentum niður í innan við 0,2 prósent.

Orkukreppan hefur leikið rafmyntaiðnaðinn afar grátt. Mörg orkufyrirtæki hafa tekið þá ákvörðun, eða verið fyrirskipað, að stöðva orkusölu til rafmyntagraftar eða bæta ekki meira við.

Landsvirkjun er eitt þessara fyrirtækja, en í desember síðastliðnum var tekin ákvörðun um að auka ekki við orkusölu til rafmyntagraftar þrátt fyrir gríðarlega mikla eftirspurn að utan.

Um það leyti var virði rafmynta í hæstu hæðum. Þann 8. nóvember mældist virði bitcoin, langstærstu rafmyntarinnar, tæplega 8,8 milljónir. Virðið var byrjað að falla hratt fyrir stríðið í Úkraínu en það hjálpaði ekki til.

Um miðjan júní var virðið komið undir 2,5 milljónir króna en hefur verið nokkuð stöðugt síðan þá.



Enn fara um 80 prósent orkunnar til íslenskra gagnavera í rafmyntagröft.

Margir kvíða þó vetrinum þegar þrengt gæti enn frekar að orkunni og rafmyntagröftur er orkufrekur iðnaður svo vægt sé tekið til orða.

Enn þá eru nærri 80 prósent af þeirri orku sem fer til íslensku gagnaveranna notuð til að grafa eftir rafmyntum, það er Etix, Atnorth, Reykjavík Data Center og Verne.

Stjórnendur eru þó farnir að horfa til þess að skipta þeim út fyrir annars konar gagnageymslu. Til dæmis greindi Dominic Ward, forstjóri Verne, frá því í viðtali við Kjarnann að þegar væri búið að ákveða að framlengja enga samninga við bitcoin-grafara.

Um árabíl var langmest af rafmynt heimsins grafin í Kína. Kínversk stjórnvöld hafa hins vegar snúist gegn rafmyntum og bannað

eða þrengt verulega að greftrinum. Hefur hlutfall þess bitcoin sem unnið er í Kína lækkað úr 80 prósentum í 20 og mun á endanum fara niður í 0.

Texasfylki bauð rafmyntum opinn faðmunn og eru Bandaríkin því í dag sá staður þar sem mest er grafið. Til að mynda 38 prósent alls bitcoin.

Samkvæmt Bloomberg hefur árið 2022 hins vegar leikið námufyrirtækin í Texas grátt því hitastigið hefur verið hátt og erfitt að halda búnaðinum köldum. Þá hafa reglulega komið upp rafmagnstruflanir og þar sem virði bitcoin hefur verið í frjálsum falli eiga fyrirtækin erfitt með að borga sína reikninga.

Næstflestir flúðu til Kasakstan, 13,2 prósent, og þar er ástandið lítið skárna. Afar miklar truflanir hafa verið á bæði raforkudreifingu og netsambandi þar í landi frá áramótum. Þarlend stjórnvöld hafa líka snúist gegn rafmyntaiðnaðinum og eru nú sögð íhuga 500 prósent skatt á allan rafmyntagröft samkvæmt Investment Monitor.

Ýmsir veltu því fyrir sér hvort Rússar myndu taka við því hlutfalli að grafa eftir rafmyntum fyrir heiminn. Þeir sætu á nægum birgðum af orku sem færri vilja kaupa af þeim eftir að stríðið í Úkraínu hófst. En svo er ekki því í síðasta mánuði undirritaði Vladimir Pútín lög þar sem öll viðskipti með rafmyntir eru bönnuð. ■

Stjórn spítalans dýrari en áætlað var

kristinnhaukur@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Árlegur kostnaður við stjórn Landspítala er 27.567.540 krónur samkvæmt áætlun spítalans. Er þetta um þriðjung herra en heilbrigðisráðuneytið gerði ráð fyrir.

Í greinargerð með frumvarpi Willums Þórs Þórssonar heilbrigðisráðherra frá því í janúar kom fram að gert var ráð fyrir kostnaði upp á rúmlega 20 milljónir króna árlega vegna stjórnar Landspítalans.

Í svari Landspítalans við fyrirspurn Fréttablaðsins kemur fram að Björn Zoëga stjórnarformaður sé með 450 þúsund krónur á mánuði í laun og heildarkostnaður við hann sé tæpar 6,5 milljónir króna með launatengdum gjöldum. Fjórir aðrir aðalmenn eru með 225 þúsund og



Stjórn Landspítalans mótar langtímastefnu, gerir starfs- og fjárhagsáætlanir og tekur ákvarðanir um stór atriði í rekstrinum.



Willum Þór Þórsson, heilbrigðisráðherra

heildarkostnaður upp á tæpar 13 milljónir. Þá eru fimm varamenn og áheyrnarfulltrúar með 112.500 krónur í laun sem gerir kostnað upp á rúmlega 8 milljónir.

Gert er ráð fyrir einum stjórnarfundum á mánuði. Ekki hafa fleiri útgjöld verið ákvörðuð, utan minni háttar fundakostnaðar.

Willum Þór skipaði fyrstu stjórn Landspítala í júlí en stjórnarmenn eru skipaðir til tveggja ára í senn. Stjórnin á meðal annars að marka spítalanum langtímastefnu, gera bæði starfsáætlun og fjárhagsáætlun og taka ákvarðanir um veigamikil atriði í rekstrinum. ■



blómaval

FYRIR ÞIG

Pottaplöntuútsala

30%

Skúfdreki
19 cm pottur. 11328154

3.490 kr
~~4.990 kr~~

35%

Ástareldur
13 cm pottur.
10323787

1.290 kr
~~1.990 kr~~

32%

Páfuglafjöldur
11 cm pottur. 11623428

1.690 kr
~~2.490 kr~~

33%

Orkidea
12 cm pottur. 11325000

1.790 kr
~~2.690 kr~~

Allar pottaplöntur 30-50% afsláttur

50%

Skjaldarskytta
11 cm pottur. 11261922

990 kr
~~1.990 kr~~

33%

Sómakólfur
12 cm pottur.
11328264

1.990 kr
~~2.990 kr~~

33%

Rifblaðka
13 cm pottur.
11328486

1.990 kr
~~2.990 kr~~

50%

Áralía
12 cm pottur. 11328243

1.490 kr
~~2.990 kr~~

Haustplönturnar komnar

Virkambur
11 cm pottur. 11327377

999 kr

Heba Green Boys
11 cm pottur. 10327331

999 kr

Erikur/Calluna

10327400

3 stk. að eigin vali.

1.299 kr

1 stk. **599** kr



33%

Friðarlilja
12 cm pottur. 11400082

1.990 kr
~~2.990 kr~~

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.



Lítilfjörleg vandamál



Guðmundur Gunnarsson
ggunnars
@frettabladid.is

Ég slekk að jafnaði fimm sinnum á vekjaraklukkunni áður en ég hef mig á fætur. Það angrar mig. Svo fer ég út í daginn án þess að borða morgunmat. Vegna þess að ég vakna svo seint. Það angrar mig líka.

Á leiðinni til vinnu hugsa ég strætó gjarnan þegjandi þörfina. Þjónustan er léleg og það gerir mig pirraðan. Eins og annað sem betur mætti fara í okkar samfélagi.

Svo veldur veðrið mér vonbrigðum. Því það kemur aldrei sumar!

Magnað hvernig öll þessi lítilfjörlegu vandamál hrannast upp hjá manni. Fullkomlega að óþörfu. Uns þau byrgja manni sýn á heildarmyndina.

Þið þekkið þetta. Stundum er glasið svo hálf-tómt á Íslandi að meira að segja mávarnir skaprauna okkur. Með því einu að vera til.

En svo gerist það af og til að eitthvað hristir aðeins upp í þessu hversdagslega volæði öllu saman og fær mann til að staldra við.

Úkraínska þingkonan Kira Rudik var á Íslandi í vikunni. Til að minna á þær grimmilegu aðstæður sem almenningur í Úkraínu býr við nú þegar hálf ár er liðið frá því að innrás Rússa hófst.

Lýsingar Kiru á núturlegum veruleika í Úkraínu voru svo átakanlegar að mann setti hljóðan. Ég efast um að þau séu mikið að velta sér upp úr því hvort strætó haldi áætlun í Úkraínu um þessar mundir. Undir gjammandi loftvarnaflautunum.

„Landið þeirra logar og þú ert að bölsótast út í veðrið og vekjaraklukkuna,“ muldraði ég við sjálfan mig á meðan ég hlustaði á þessa mögnuðu konu tala af ástríðu um lífródurinn í Úkraínu.

Þessi heimsókn var þörf áminning. Um samhengi hlutanna og hvað það er sem vert er að ergja sig yfir.

Staðreyndin er sú að flest vandamál á Íslandi eru svo lítilfjörleg að það tekur því varla að dvelja við þau. Það er ekki allt fullkomið hérna, en fjandakornið, hér erum við þó örugg. Og búum við velsæld.

Á morgun, um leið og ég slekk á klukkunni í fimmta sinn, ætla ég að hugsa um hvað við höfum það gott. Svo ætla ég að brosa hlýlega til mávanna úr Garðabæ. Um leið og ég kem mér þægilega fyrir í niðurgreiddum og upphituum strætisvagni. Aðeins seinna en venjulega.

Af því ég get það. ■

Stundum er glasið svo hálf-tómt á Íslandi að meira að segja mávarnir skaprauna okkur.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Góður túr

Leigubílstjórar á suðvestan-verðu horninu brosa hringinn þessa dagana, enda uppgripin ævintýraleig í iðandi ferðamannastraumnum. Ekki einasta hendast þeir með farþega skemmtiferðaskipanna hringinn í kringum sunnlenskar náttúru-perlur, heldur aka þeir þeim gosþyrstu suður með sjó í slíkum mæli, að stundum mætti ætla að nýjasta stæði leigubíla á Íslandi sé að finna við Meradali. Svo eru bílstjórnir beðnir um að bíða bara í sosum eins og fjóra tíma á meðan liðið skoðar sig um, en svo er keyrt á ný í bæinn. Munu þetta vera kallaðir „góðir túrar“ hjá íslenskum leigubílstjórum í dag.

Enn betri túr

Enn betri túrar eru þó í boði. Heyrst hefur af efnum ferðamönnum sem gefa allt fyrir að skoða gosið bæði úr lofti og af láði. Þá er farið með einhverri þyrllunni um morguninn og dýrðin skoðuð úr lofti, en svo er bara taxinn pantadur út á flugvöll, ekið í næstu útivistarvél og mannskapurinn fullgallaður frá hvírfli og undir il, og loks er stefnan tekin í Meradali þar sem farþegarnir spóka sig um á nýrunnu hrauni. Í ferðalok í borginni skilja þeir útivistar-fötin eftir í taxanum, enda búinir að hafa full not fyrir þau. Munu þetta heita „mjög góðir túrar“. ■

Snöggviðbragð í leikskólamállum



Einar Þorsteinnsson
formaður borgarráðs

Í gær samþykktum við í borginni bráðaaðgerðir í leikskólamállum í Reykjavík sem allar miða að því að auka framboð á leikskólaplássum og flýta þannig inntöku barna í leikskóla.

Á sama tíma stendur Reykjavíkurborg fyrir mestu uppbyggingu í áratugi með Brúum bilið-átakinu og mun átakið skila 553 nýjum plássum á þessu ári. Tafir á opnun nýrra skóla hafa leitt til óþolandi vandræða fyrir fjölskyldur sem gerðu ráð fyrir að leikskólavist gæti hafist snemma í haust. Það er miður og við höfum á undanförunum dögum smíðað bráðaaðgerðaaætlun.

Aðgerðirnar eru þessar. Við flýtum opnun Ævintýraborgar á Nauthólsvegi þannig að börnin geti hafið aðlögun í fyrri hluta septembermánaðar. Við ætlum líka að nýta laust húsnæði í Korpuskóla og Bakka í Grafarvogi til að taka við nýjum börnum nú í haust. Þarna skapast 160–200 ný pláss og markmiðið er að opna eftir sex vikur. Við viljum líka skoða nýtingu á fristundaheimilum fyrir leikskólabörn. Við ætlum að fjölga dagforeldrum með því að hækka niðurgreiðslur og fjölga þannig plássum. Tvær nýjar Ævintýraborgir verða pantadar í september en þær verða tilbúnar á næsta ári.

Við verðum líka að einfalda líf foreldra. Það verður að breyta verklagi við innritun í leikskóla þannig að foreldrar þurfi ekki að hringja um alla borg í leikskólastjóra til að finna pláss. Það felst meðal annars í því að samræma innritunarkerfi Reykjavíkur og sjálfstætt starfandi leikskóla. Frábært starf fer fram á leikskólum Reykjavíkur, þar eru þúsundir barna og hundruð starfsfólks sem verja deginum saman til náms og leiks á hverjum degi. Leikskólagjöldin eru með þeim lægstu og systkinaafslættir eru afar ríflegir.

Við í meirihlutanum í Reykjavík heyrum skýrt ákall foreldra um aðgerðir. Við höfum brugðist við því með snöggu viðbragði. En verkinu er ekki lokið og við höldum áfram að vinna í þágu barna og barnafjölskyldna. ■

En verkinu er ekki lokið og við höldum áfram að vinna í þágu barna og barnafjölskyldna.

Laugardaga kl. 10.00

Lífið er lag
Hagsmunir eldri borgara
HLAÐVARP

www.hotelbokanir.is/lifid-er-lag-hladvarp og á Spotify

Sigurður K. Kolbeinnsson ræðir við ýmsa þekktu og óþekktu Íslendinga um lífið og tilveruna og sagðar eru skemmtilega sögur og frásagnir aftur í tímann sem mörgum kunna að þykja skemmilegar.

Friðþór Eydal er næsti gestur hlaðvarpsins.

Vitleysingarnir hafa tekið völdin

Í dag



Karl Th. Birgisson

Í vikunni bárust af því fréttir, að börn fengu ekki inni í grunnskóla af því að mæður þeirra hefðu ekki rafræn skilríki.

Þetta voru úkraínskar mæður, og aukalega var sagt að sumar þeirra fengu ekki skráð lögheimili af því að framtíðarhúsnæði væri ekki til.

Þar með fengu þau börn heldur ekki skólavist.

Ekkert af því sem hér er lýst er náttúrulegt. Þetta eru manna-setningar. Mannskemmandi reglur.

Sem hafa smám saman gerzt æ verri fyrir þá sem sízt skyldi.

Rafræn skilríki

Þar er nú alveg frábær uppfinning – eða hvað?

Jújú og aldeilis, fyrir allan þorra fólks, mjög til þæginda og hægðarauka. En ekki fyrir hina.

Á undanförunum misserum hefur það orðið nánast að reglu, að þjónustu hins opinbera og stórfyrirtækja er varla hægt að nálgast án rafrænna skilríkja.

Um það eru fleiri dæmi en tóm gefst til að rekja hér.

Hinir

Hverjir skyldu nú ekki nota rafræn skilríki?

Þeir sem eiga ekki snjallsíma. Og hverjir eru það?

Til dæmis þeir sem hafa ekki efni á þessum rándýru græjum, sem þarf að endurnýja reglulega, af því að þær eru hannaðar þannig.

Það er fátækt eða efnalítið fólk,

sem lætur nauðsynjar hafa forgang.

Svo eru þeir sem hafa ekki til-einkað sér tæknina eða hreinlega skilja hana ekki.

Ástæður þess geta verið veikindi, elli, fötlun, glöp eða hvað annað sem þið tínið upp úr hattinum, og er alls ekki nefnt hér þessu fólki til hnjóðs.

Ég talaði á dögnum við konu sem vinnur með geðfötludum, sumum mjög veikum.

Þar verður reglulega krísa af því að það þarf rafræn skilríki til að fá mikilvæga þjónustu, jafnvel bráð-nauðsynleg lyf.

Fólk í geðrofi notar ekki rafræn skilríki.

Ég sleppi alveg hinum, sem vilja ekki eiga snjallsíma af persónuverndarástæðum. Það er reyndar gilt sjónarmið enda eru þetta öflugustu persónunjósnaðki sem fundin hafa verið upp.

Hitt er verra, að okkar viðkvæmasta fólk geldur fyrir ákvarðanir sem einhver tók af því bara.

Hvers vegna?

Sem leiðir okkur að spurningunni: Hver tók ákvörðun um að líf okkar,

aðgangur að þjónustu eða jafnvel lífsbjargarúrræðum, skyldi vera rafrænt? Og helzt ekkert annað?

Svarið er sennilega „enginn“.

Það varð svo hipp og kúl að vera rafrænn og við ætluðum að vera langt á undan öllum hinum. Þannig var stemningin fyrir fáeinum árum á Íslandi.

Það eru enda bara fimmtán ár síðan fyrsti snjallsíminn kom á markað. Heimurinn breyttist þá. Mannskepnan hefur samt ekkert breytzt.

Nema jú, við höfum breytt hegðun okkar umhugsunarlítið. Af því að tæknin hefur togað okkur þangað.

Enginn veit samt ennþá hvers vegna fátækt fólk, gamalt eða veikt þarf að kaupa smátölvur af stórfyrirtækjum til þess að geta fengið eðlilega opinbera þjónustu.

Sem er alvarlega hliðin á þessum peningi:

Með reglum sínum hefur ríkisvaldið þvingað fólk til þess að kaupa tæki, sem það ýmist hefur ekki efni á, skilur ekki eða vill ekki eiga.

Til að hafa aðgang að þjónustu, sem var sjálfsgöð og auðsött fyrir tuttugu árum.

Um þetta hefur aldrei verið rætt í kosningum. Aldrei nokkru sinni.

Á einhverjum tímamarki virðist kerfið hins vegar hafa farið á sjálfstýringu og þá sjaldan einhver gerir athugasemd er svarið kunnuglegt: „Tölvan segir nei.“

Hælið

Með þessum orðum andmæli ég ekki tækniframförum, bara alls ekki. Þær eru margar hverjar stórkostlegar. Ég geri hins vegar alvarlega athugasemd við að ákvarðanir ríkisvaldsins um þjónustu við fátæka og veika byggist á tækni sem engin þörf knýr á um.



Hver tók ákvörðun um að líf okkar, aðgangur að þjónustu eða jafnvel lífsbjargarúrræðum, skyldi vera rafrænt?

Börn á flótta komast ekki í skóla út af tölvunni. Veikt fólk þjást vegna tölvunnar.

Fátækt fólk getur ekki orðið almennilegir þátttakendur í samfélaginu af því að það getur ekki keypt sig inn í nýtilkomuð rafrænt kerfi hins opinbera.

Það eru ekki náttúruleg mála, heldur mannanna verk.

Þegar ég velti þessum þönkum í hausnum á mér verður mér æ oftar hugsað til lags með hljómsveitinni Fun Boy Three, The lunatics have taken over the asylum.

Kveðskapurinn í upphafi er ekki aðeins merkilegur vegna innihaldsins, heldur líka þess hversu höfundur virðist vera svag fyrir innrími.

I see a clinic full of cynics who want to twist the people's wrists.

Ég sé hér víða vitleysinga sem vilja snúa upp á úlnliði.

Vitleysingar er ljótt orð sem ætti helzt ekki að nota. Þeir hafa samt tekið yfir á hælina að þessu leyti.

Og það er mikilvægt verkefni annarra að leiðrétta vitleysuna. ■



Opið hús í Héraðsdómi Reykjavíkur
Menningarnótt laugardaginn
20. ágúst. kl. 13-17

í tilefni 30 ára afmælis héraðsdómstóla á Íslandi 1. júlí sl.

DAGSKRÁ

- 13:15 - 14:30** Laganemar endurflytja mál í dómsal 101 sem leiddu til aðskilnaðar dóms- og framkvæmdavalds og stofnunar héraðsdómstólanna.
- 14:30 & 16:00** Leiðsögn um hús Héraðsdóms Reykjavíkur í boði Péturs Ármannssonar arkitekts.
- 13:00 - 17:00** Krakkahorn í dómsal 102 þar sem hægt verður að máta dómaraskikkjur og ýmis fróðleikur í boði.

Kaffi í boði



Héraðsdómur Reykjavíkur | Dómhúsið við Lækjartorg | heradsdomstolar.is

Merkisviðburðir

- 1305** Loðvík 10. Frakkakonungur gengur að eiga Klemmentiu af Ungverjalandi.
- 1399** Ríkarður 2. Englandskonungur gefst upp fyrir Hinriki Bolingbroke og afsalar sér krúnunni.
- 1561** María Skotadrottning snýr heim frá Frakklandi, þar sem hún hafði alist upp.
- 1572** Hinrik 3. af Navarra giftist Margréti af Valois, systur Karls 9. Frakkakonungs.
- 1745** Uppreisn Jakobíta hefst í Skotlandi.
- 1809** Jörundur hundadagakonungur afsalar sér völdum á Íslandi.
- 1871** Alþingismenn stofna Hið íslenska Þjóðvinafélag til þess að efla meðvitund Íslendinga um þjóðerni sitt.
- 1939** Blindrafélagið er stofnað á Íslandi.
- 1949** Kvikmyndafyrirtækið Edda-Film er stofnað í Reykjavík.
- 1956** Á Hólum í Hjaltadal er haldin hátíð í minningu þess að 850 ár voru liðin frá stofnun biskupsstóls þar.
- 1959** Fyrstu símsendu myndirnar í íslensku dagblaði birtast í Morgunblaðinu og eru þær frá landsleik Danmerkur og Íslands í Kaupmannahöfn daginn áður. Leiknum lauk með jafntefli.
- 1963** Sæsímastrengurinn Icecan er tekinn í notkun. Hann tengir saman Ísland og Kanada.
- 1993** Shimon Peres, utanríkisráðherra Ísraels, kemur í opinbera heimsókn til Íslands.



- 1964** Kvikmynd **Bitlanna**, A hard days night, er frumsýnd í Tónabíói. Myndin sló öll sýningarmet.
- 1996** Netscape Navigator 3.0 kemur út. Þetta er fyrsti vafrinn með innbyggðan JavaScript-túlk.



Kristinn H. Gunnarsson fagnar sjötíu ára afmæli sínu í dag en það verður þó með lágstemmdum hætti.

MYND/ADSEND

Sjötugur með mörg járn í eldi

Kristinn H. Gunnarsson er sjötugur í dag. Hann ætlar þó ekki að blása til veislu alveg strax en hann er að jafna sig eftir veikindi, þau fyrstu á ævinni. Kristinn var nauðbeygður látinn hætta kennslu í Menntaskólanum við Sund vegna aldurs og það kitlar afmælisbarnið að skrifa doktorsritgerð um kvótakerfið.

benediktboas@frettabladid.is

Fyrirverandi alþingismaðurinn Kristinn H. Gunnarsson er sjötugur í dag og heldur upp á afmælið í faðmi fjölskyldunnar. Hann ætlaði að taka félagsheimilið á leigu og halda stóra veislu en það biður betri tíma því Kristinn er að jafna sig eftir veikindi. „Þetta verður með lágstemmdari hætti að þessu sinni. Ég ætlaði að gera meira úr afmælinu en ég er að jafna mig eftir veikindi og er ekki kominn nógu langt í batanum til að halda mikla veislu. Ég hafði hugsað mér að taka félagsheimilið og hafa opið

hús og gera eitthvað skemmtilegt. Það er alveg á dagskránni en biður aðeins,“ segir afmælisbarnið.

Hann segir að þrátt fyrir veikindin sé hljóðið í honum gott og honum lýst vel á að verða sjötugur. „Ég hef haft góða heilsu alla tíð. Þetta er eiginlega í fyrsta skipti á ævinni sem eitthvað kemur upp á en það er allt að fara vel og útlitið gott. Ég mun ná góðri heilsu á ný.“

Kristinn hefur kennt að undanförunni við Menntaskólann við Sund en þarf að hætta kennslu sökum aldurs, sem hann viðurkennir að vera frekar ósáttur við. Þá á hann og rekur fréttavefinn Bæjarins besta eða bb.is sem er einn vinsælasti vefur utan höfuðborgarinnar og segir fréttir af Vestfjörðum. „Ég hef verið að kenna undanfarin ár, bæði stærðfræði og hagfræði. Ég er nauðbeygður að hætta og er ekkert kátur með það en maður verður að hlýða lögum. En það er ýmislegt í handraðanum og ég sit ekki auðum höndum.“

Kristinn var bæjarfulltrúi í Bolungarvík 1982-1998 og í bæjarráði 1986-

1991, 1994-1995 og 1997-1998. Hann var formaður Verslunarmannafélags Bolungarvíkur 1982-1992 og Formaður knattspyrnudeildar UMFB 1984-1988. Hann sprikar enn með körlunum fyrir vestan eins og hann segir sjálfur. Þá var hann í framkvæmdastjórn, landsstjórn og miðstjórn Framsóknarflokksins 1999-2007. Hann settist á þing fyrst árið 1991 og sat til ársins 2009. Hann var formaður þingflokks Framsóknarflokksins 1999-2003 og formaður þingflokks Frjálslynda flokksins 2007-2008.

Aðspurður hvað sé fram undan segir Kristinn að það hafi kitlað í töluverðan tíma að klára doktorsritgerðina sem hann byrjaði á. „Það gæti verið gaman að gera það. Ég er með meistaraþróu í hagfræði og stjórnmálafræði og hugmyndin er að skrifa um kvótakerfið. Auðlindanýtingu, stjórnun og dreifingu auðlindarinnar. Ég hef skrifað áður um kvótakerfið þegar ég var í Leeds. Það hefur blundað í mér að komast lengra með endurbætur á kvótakerfinu,“ segir Kristinn. ■

Þetta gerðist: 19. ágúst 1993

Sjómenn flykkjast í Smuguna

Fyrstu íslensku skipin hófu veiðar í Smugunni þennan dag árið 1993. Smugan er hafsvæði á milli fiskveiðilögsagna Noregs og Rússlands og þau ríki töldu sig ein eiga rétt á veiðum þar því fiskurinn kæmi jú úr þeirra lögsögu. Úr varð að upp blossuðu strax deilur og sendi norska strandgæslan skip á vettvang til að fylgjast gaumgæfilega með veiðum Íslendinga. Á sama tíma blasti deilan þannig við íslenskum útgerðarmönnum að Smugan væri alþjóðlegt hafsvæði.

Sumir gengu meira að segja svo langt að fjárfesta í sérstökum skipum

til að senda á svæðið. Á tímabili voru á milli sjö og átta hundruð íslenskir sjómenn við störf í Barentshafi og er það ágætis vitnisburður um hversu vel veiðarnar gengu.

Árið 1994 komu um þrjátíu og sjö þúsund tonn um borð í skipin beint úr Smugunni og á Svalbarðasvæðinu. Það þýddi þá fimm milljarða króna í kassann og upp reiknað voru það 5,5 prósent af útflutningsverðmætum Íslands. En ekki var Adam lengi í Paradís, því fiskigengd í Smugunni fór síðan ört minnkandi og árið 1997 skiluðu veiðarnar litlu öðru en tapi. ■



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Unnur Svandís Magnúsdóttir

Melbæ 7, Reykjavík,

andaðist á Landspítala

mánudaginn 15. ágúst.

Útförin fer fram frá Dómkirkjunni,

fimmtudaginn 8. september kl. 13.

Magnús G. Benediktsson **Birgitta Thorsteinson**
Hólmfríður Benediktsdóttir **Porgils Ingvarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurbergur Guðnason

Úthaga 15, Selfossi,

andaðist 6. ágúst 2022 á

Heilbrigðisstofnun Suðurlands.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey

að ósk hins látna. Sérstakar þakkir til starfsfólks

Heilbrigðisstofnunar Suðurlands.

Elin Lilja Árnadóttir

Guðný Ósk Sigurbergsdóttir **Arnlaugur Bergsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Bjarney Kristín Viggósdóttir

Skúlagötu 20,

lést á Landakoti 26. júlí.

Útförin fer fram frá Lindakirkju

mánudaginn 22. ágúst kl. 13.00.

Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Nýrnafélagið og björgunarsveitina Ársæl.

Viggó Guðmundsson

Gunnar Ingi Guðmundsson

Torfi Fannar Gunnarsson

Vala Bjarney Gunnarsdóttir

Eydis Helga Gunnarsdóttir

Bragi, Sigríður Salka og Flóra

Sigríður Kristinsdóttir

Guðbjörg Tómasdóttir

Fjölínir Ólafsson

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.



Elskuleg móðir mín, tengdamóðir og amma,

Ingunn Finnbogadóttir

Álafossi,

lést mánudaginn 1. ágúst.

Útförin fer fram frá Lágafellskirkju,

þriðjudaginn 23. ágúst klukkan 14.

Sigurjón Ásbjörnsson

Ásbjörn Sigurjónsson

Egill Örn Sigurjónsson

Ingibjörg Sigurðardóttir

Ingibjörg Sigurjónsson

Egill Örn Sigurjónsson



Elskuleg móðir okkar, amma og langamma,

Júlía Einarsdóttir

lést í Perth, Ástralíu, þann 14. ágúst

2022. Útför hennar fer fram í Perth.

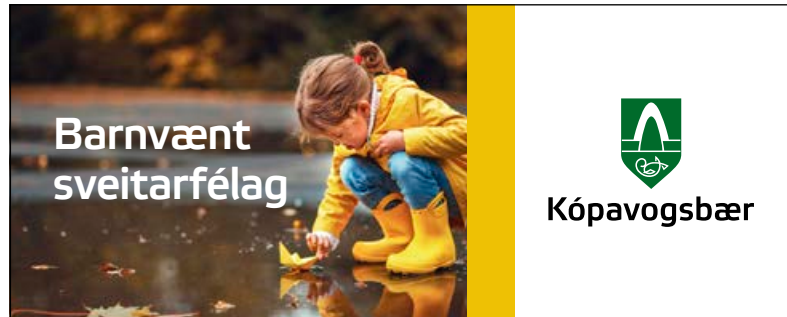
Súsan Freydis Kársdóttir

Signý Kársdóttir

Helga Björg Kársdóttir

Benedikt Jóhannes Kársson

barnabörn og barnabarnabörn.



Skapandi og skemmtilegt

Í leikskólum Kópavogs er lögð áhersla á:

- Gæði og gleði í starfi
- Góða aðstöðu
- Fallegar leikskólalóðir
- Metnaðarfull verkefni
- Námsstyrki fyrir starfsfólk og hvatningu til að eflast í starfi



Kópavogsbær



Bryndís Gunnarsdóttir deildarstjóri, til vinstri, og Sigríður Ólafsdóttir leikskólalastjóri eru sammála um að nemar í starfsnámi í leikskólanum Grænatúni séu gríðarleg vitaningsprautu inn í starfið og hafi góð áhrif á starfsumhverfið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nám með vinnu er allra hagur

Í vor útskrifuðust fjórir starfsmenn leikskólans Grænatúns úr leikskólafræðum við Mennta-
vísindasvið Háskóla Íslands en Kópavogsbær veitir starfsmönnum leikskóla styrki til náms
í formi launaðs leyfis vegna mætingar í bók- og verknám í leikskólafræðum. **2**

Sigríður Ólafsdóttir, skólastjóri Grænatúns, og Bryndís Gunnarsdóttir, deildarstjóri á miðdeild, hafa góða reynslu af þessu fyrirkomulagi. „Ég var búin að starfa á leikskólanum í sjö ár þegar ég ákvað að fara í námið eftir hvatningu frá Grænatúni og styrkurinn frá Kópavogsbæ var ekki síður hvatning,“ segir Bryndís sem lýkur MT-námi í vor. „Við erum sex hédan núna að nýta okkur þennan möguleika og ég held að engin okkar hefði farið í leikskólakennaranámið ef það hefði þýtt að hætta að vinna.“

Hún segir samninginn ganga út á að hún geti sinnt námi með framstarfi sínu á leikskólanum. „Ég fæ 280 tíma eða allt að 35 daga til að sinna vettvangsnámi og staðlotum í skólanum. Kópavogsbær borgar skólagjöld og skólabækur og svo er komið til móts við mig þannig að ég gat aðeins minnkað við mig vinnu til þess að sinna náminu án þess að það komi niður á laununum. Ég nýti svo það sem ég lærði inni á vinnustaðnum.“

Vítamínsprautu inn í starfið

Sigríður segir að einmitt þessi möguleiki breyti gríðarlega miklu fyrir Grænatún. „Leikskólar almennt eru misvel búnir af fagfólki svo okkur finnst við mjög rík að hafa sex nema hjá okkur sem eykur á lærdómssamfélag innan skólans og fagmennsku. Nemarnir læra saman á kvöldin í skólanum og um helgar því Grænatún er ávallt opinn fyrir þær. Nám þeirra er mikil vítamínsprautu inn í starfið sem gefur okkur hinum tækifæri til að fylgjast með því sem er að gerast í fræðunum og halda okkur á tánum. Stundum koma álagspunktar á starfsfólk leikskólans vegna nema í kringum próf og vettvangsnám en það eru allir jákvæðir því við græðum öll á þessu að lokum.“

Bryndís segir þetta fyrirkomulag, nám með vinnu, ekki bara henta vinnustaðnum heldur líka nemanum. „Námið og vinnan dansa svo vel saman. Ég finn að þeir staðnemar sem eru með mér í náminu sakna þess að fá ekki tækifæri til að prófa það sem við erum að læra. Og svo nýtist það í hina áttina líka, við getum unnið verkefni út frá því sem er að gerast



Námið og vinnan dansa svo vel saman. Ég finn að þeir staðnemar sem eru með mér í náminu sakna þess að fá ekki tækifæri til að prófa það sem við erum að læra.

Bryndís

í vinnunni með fram því sem við lesum um í bókunum.“

Mikilvægt að læra í verki

Breytingar voru gerðar á leikskólafræðináminu síðastliðinn vetur og nú er krafist meiri viðveru í skólastofu eða á skólatíma. „Þegar ég hóf nám mættu fjarnámsnema á staðlotu tvisvar yfir önnina, en núna er fjarnámið meira hugsað sem viðvera á Zoom tvisvar, þrisvar í viku,“ segir Berglind. Sigríður bendir á að útgangspunkturinn með náminu sé fjölgun fagfólks í leikskólum sem mikil þörf sé á. „Fyrsta árs neminn okkar er miklu meira í staðnámi en hinar voru, sem þýðir

að hún er meira fjarverandi og það breytir forsendum samningsins af hendi vinnuveitandans. Mennta- og vísindasvið þyrfti að endurskoða þessar breytingar í samvinnu við sveitarfélögin.“

Bryndís samsinnir þessu og bætir við: „Maðurinn minn er grunnskólakennari sem fór í gegnum fimm ára staðnám og upplifði mikil viðbrigði þegar hann hóf störf sem kennari. Við hins vegar erum að læra á meðan við erum að vinna og það er mun auðveldara að þróa starfsþekkingu og starfsvitund með þessum hætti.“

Frá 2014 hafa 116 starfsmenn leikskóla Kópavogs fengið styrk til

náms í leikskólakennarafræðum.

Sem dæmi var 51 starfsmaður í námi í leikskólakennarafræðum og útskrifuðust 13 starfsmenn í vor. Bryndís lítur björtum augum til framtíðar.

„Starfendarannsóknin mín fjallaði um útinám í leikskólum og ég prófaði ákveðna aðferð til að sjá hvort það væri hægt að aðlaga hana öllum aldurshópum. Við sem fáum þennan samning erum bundin því að vinna á einum af leikskólum Kópavogsbæjar í tvö ár eftir að námi lýkur þar sem gefst áfram tækifæri til að þróa aðferðir og þekkingu. Þetta er beggja hagar,“ segir hún að lokum. ■

Styrkir til náms í leikskólum skila árangri

Eftir þriggja mánaða starf í leikskóla í Kópavogi er unnt að óska eftir stuðningi leikskólustjóra til að sækja um nám í leikskólakennarafræðum. Sótt er um grunnnám í leikskólakennarafræði eða meistaraáráðu ofan á aðra háskólagráðu.

Styrkurinn felst í því að starfsfólk getur verið fjárrí vinnu vegna skólasóknar eða vettvangsnáms í allt að 35 daga á skólaárinu. Einnig er styrkt nám leikskólalíða, með greiðslu skólagjalda og námsgagna auk veglegrar eingreiðslu, til hvatningar við lok náms, ásamt því að veita svigrúm á vinnutíma vegna vettvangsnáms.

Góður árangur hefur verið af þessari stefnu og er svo komið að 36 prósent starfsfólks leikskóla bæjarins eru leikskólakennaramenntuð, sem er hæsta hlutfallið á höfuðborgarsvæðinu. Þar fyrir utan eru 16 prósent háskólamenntuð í ýmsum greinum.

Frá árinu 2014 hafa á annað hundrad lokið námi með námsstyrkjum frá Kópavogsbæ og hafið störf á leikskólum Kópavogsbæjar. Loks má þess geta að Kópavogsbær styrkir ófaglærða leiðbeinendur til þess að sækja sér menntun leikskólalíða, sem er starfstengt nám á framhaldsskólastigi.

Þá má geta þess að stjórnendum leikskóla Kópavogs býðst einnig að sækja símenntun með reglulegu millibili. Deildarstjórar í leikskólum Kópavogs hafa sótt stjórnendabjálfuln þar sem meðal annars er lögð áhersla á mannauðsstjórnun. Leikskólustjórar og aðstoðarleikskólustjórar sækja einnig ýmis stjórnendanámskeið með reglulegu millibili.

Glæsilegur hópur nýútskrifaðra leikskólakennara og starfsfólks sem bætti við sig meistaraáráðu í leikskólakennarafræðum samhliða störfum hjá Kópavogsbæ kom saman til að fagna áfanganum í sumar. ■



Hér má sjá glæsilegan hóp nýútskrifaðra leikskólakennara og starfsfólks sem bætti við sig meistaraáráðu í leikskólakennarafræðunum samhliða störfum hjá Kópavogsbæ.

MYND/ADSEND

Reykjavík lifnar við á Menningarnótt

Hátíðarsvæði laugardaginn 20. ágúst

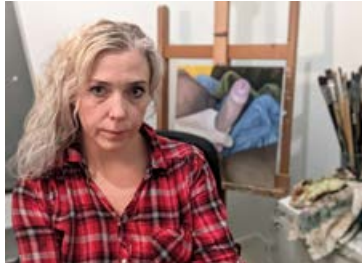


- Akstur bannaður, lokanir gilda kl. 7.00-1.00
- Akstur bannaður, lokanir gilda kl. 20.00-1.00
- Útisvið
- Matarvagnar
- Aðsetur lögreglu, slökkviliðs og týndra barna
- Flugeldasýning
- Salerni
- Salerni fyrir fatlað fólk
- Möguleg bílastæði
- Bílastæði fyrir fatlað fólk
- Stæði fyrir rafskútur
- Sleppistæði fyrir leigubíla
- Sleppistæði fyrir rútur
- Upplýsingar
- Aðgengi Landspítalans er um Snorrabraut/Eiríksgötu
- Akstur út af hátíðarsvæði
- Hafnarsvæði lokað meðan á flugeldasýningu stendur
- Reiðhjólstæði

- UPPLÝSINGAR**
Þjónustusími 411 1111 er opinn kl. 8.30–23.00
- STRÆTÓ**
Allur akstur strætisvagna í öll hverfi á höfuðborgarsvæðinu fer frá Sæbraut við Höfða frá kl. 23.00 - 01.00
- STRÆTÓSKUTLA**
Stoppustöðvar á leið frá Laugardal til Hallgrímskirkju
- AKSTURSLÉIÐ STRÆTÓSKUTLU**
Strætóskutlur aka til og frá bílastæðum við Laugardalshöll um Borgartún að Hallgrímskirkju við viðkomu á Hlemmi frá kl. 07.30 - 01.00
- AKSTURSLÉIÐ ENDAR Í LAUGARDAL**

Nánar á menningarnott.is og straeto.is





Jóna Dögg ákvað að breyta óumbeðinni typpamynd í listaverk.

Typpamyndir á striga Gallerí 16

Jóna Dögg Sveinbjörnsdóttir máleri býður borgarbúum að skoða óumbeðnar typpamyndir sem hún hefur fengið.

Um er að ræða myndlistarsýningu í Gallerí 16 á Vitastíg sem heitir Limir Íslands.

„Þegar ég varð einhleyp eftir nær 20 ára hjónaband fóru mér að berast óumbeðnar typpamyndir, bæði frá vinum og öðrum karlmonnum sem ég hafði spjallað við á netinu,“ segir Jóna Dögg.

„Þetta var svo óvænt og furðulegt en fyrsta myndin sem ég fékk senda var samt mjög vel tekin og skemmtilegt samspil ljós og skugga á henni.“

Fékk þá Jóna Dögg þá hugdettu að mála mynd af typpinu. Eftir það var ekki aftur snúið. Hún byrjaði að mála fleiri myndir sem henni bárust. Þó sendendur hafi ekki virt mörkin þá er samþykki að sjálfsögðu mikilvægt fyrir listakonunni enda spurði hún alltaf um leyfi eigenda hvort hún mætti mála myndirnar.

Verkin heita eftir póstrúmeri viðkomandi lims en allar myndirnar verða til sölu á sýningunni.

Sýning verður opin frá 10-20 á Menningarnótt og frá mánudegi til fimmtudags vikuna á eftir frá kl. 13.00-17.00. ■



Börn geta fræðst um eldsumbrotin á Reykjanesskaga með jarðfræðingi.

Vísindi og listir fyrir börn

Barnafjölskyldur eiga um margt að velja á Menningarnótt. Sem dæmi má nefna listsköpun, smíðjur, þrautir, leiki og andlitsmálningu fyrir yngstu gesti milli kl. 13 og 17 í Safnahúsinu. Dagskráin í safninu er sannarlega fjölbreytt: börn geta veitt plastdýr úr hafinu, skoðað gersemi Safnahússins eða fræðst um eldsumbrot á Reykjanesskaga.

Katrín Jakobsdóttir og Lilja Dögg Alfreðsdóttir opna nýja barnasýningu kl. 14.

Í barmmerkjasmiðjunni veitir líffjölbreytileiki hafsins innblástur.

Magnús Tumi Guðmundsson jarðeðlisfræðingur verður með fræðslu um eldgosin á Reykjanesskaga og Anna Lindal myndlistarmaður segir frá verki sem tengist umræddum eldsumbrotum. Ari Trausti Guðmundsson jarðvísindamaður ræðir um myndlist í eldvirkninni og eldvirkni í myndlistinni. Haraldur Auðunsson jarðeðlisfræðingur fjallar um segulsvið jarðar og Dagný Heiðdal listfræðingur fræðir viðstadda um listaverkin í Safnahúsinu sem tengjast eldsumbrotum. ■

Dagskrá

Lækjargata

- Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka kl. 08.40 - 17.00
- Skyldingar á Lækjargötu 3 kl. 14.00 - 16.00

Listasafn Reykjavíkur

kl. 10.00 - 23.00

Þjóðminjasafnið

- Víkingar í Þjóðminjasafninu kl. 10.00 - 17.00
- Rammir Víkingaleikar og handverk með Rimmugýgi kl. 11.00 - 17.00

Landnámssýningin

Reykjavík ... Sagan heldur áfram á Menningarnótt kl. 10.00 - 20.00

Gallerí 16

Limir Íslands kl. 10.00 - 20.00

Klambratún

Listin að ganga á línu kl. 13.00 - 16.00

Omnom súkkulaði- og ísverlun

Menningarnótt í Omnom kl. 13.00 - 22.00

Bókmenntahátíð alþýðunnar

Stangarholt kl. 10 - 13.00 - 19.00

Gallery Svigrúm

(In)Visible | Ung Nordisk Musik Reykjavík 2022 | Gallery Svigrúm kl. 13.00 - 18.00

Miðeind

Myndlist hjá Miðeind kl. 13.00 - 19.00

Borgarbókasafnið Grófinni

- Leikur á ljós kl. 13.00 - 22.00
- Krakkajóga kl. 13.30 - 14.00 og kl. 15.15 - 15.45
- Ritlistarnemar kl. 16.00 - 17.00
- Silent diskó kl. 18.00 - 20.00

Hússtjórnarskólinn í Reykjavík

Opinn saumó kl. 13.00 - 16.00

Gallerí Fold

Fjarsjóðsleit kl. 13.00 - 18.00

Harpa

- Spilum á Hörpu - Opunaratriði Menningarnætur í Hörpu kl. 13.00 - 13.30
- Gestir úr Ávaxtakörfunni heimsækja Hörpu - Flói kl. 14.00 - 14.20
- Ég er með í því - Barnaleikrit eftir Hákon Jóhannesson - Vísa kl. 14.30 - 14.37
- Undur Jarðar, Sinfóníuhljóm-sveit Íslands - Eldborg kl. 15.00 - 16.00
- Bollywood Iceland - Flói kl. 15.30 - 15.45
- Maraþónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands - Eldborg kl. 17.00 - 17.45
- Lokaatriði Menningarnætur kl. 17.55 - 18.25

Ráðhús Reykjavíkur

Samtökin Support for Ukraine Iceland eru sérstakir gestir Menningarnætur kl. 13.00 - 18.00

Bergið Headspace

kl. 13.00 - 17.00

Fógetagardurinn

Öll niðurföll renna til sjávar kl. 13.00 - 16.00

Landsbankinn

Menningarnótt í Landsbankanum kl. 13.00 - 18.00

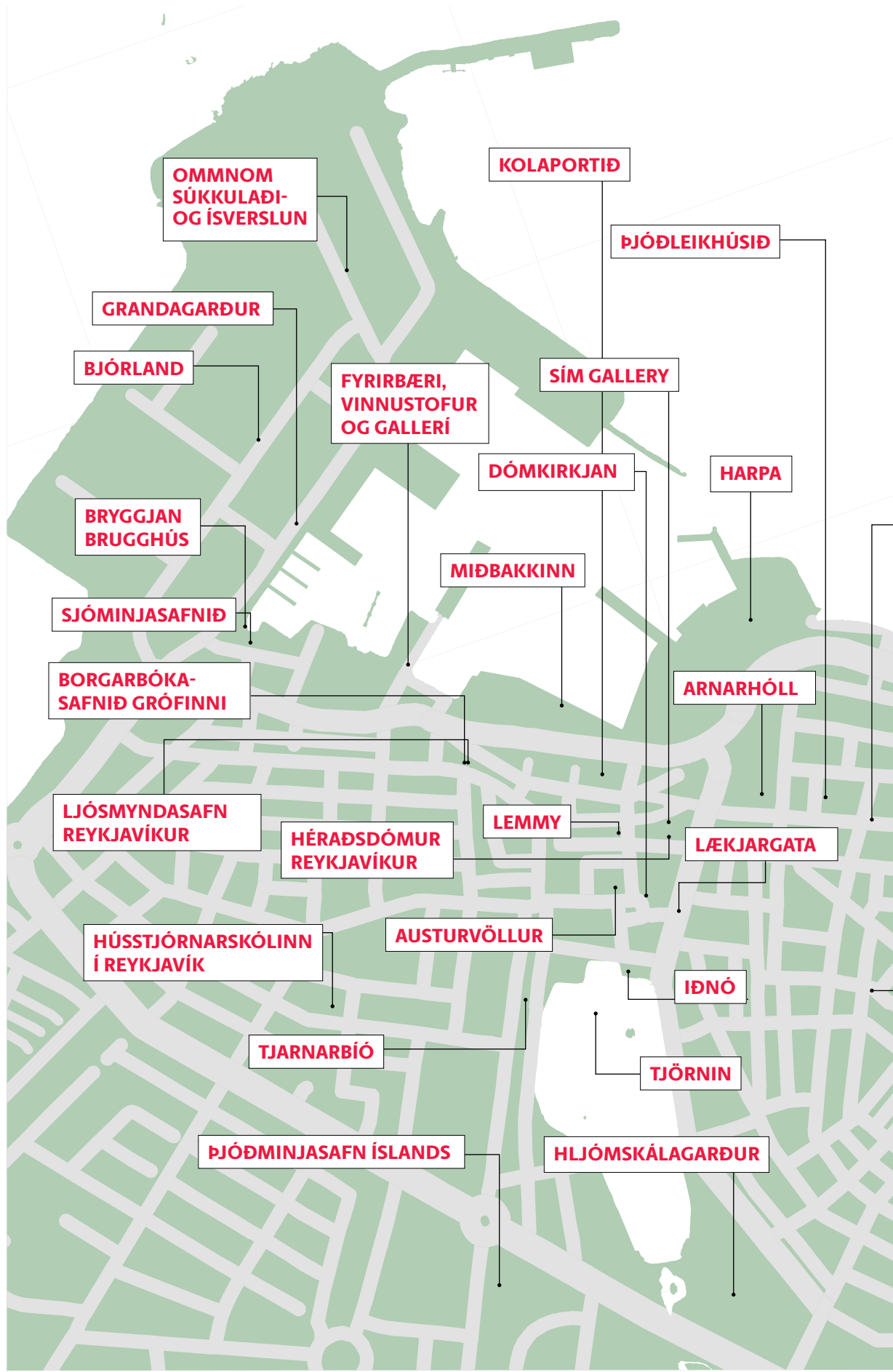
Héraðsdómur Reykjavíkur

Opin réttarhöld í dómsal 101 13.15 - 14.30

Hallgrímskirkja

- Barnahundur í Hallgrímskirkju kl. 14.00 - 16.00
- Orgelsumar í Hallgrímskirkju - Orgelmaraðon kl. 14.00 - 18.00

Fjöldi viðburða í boði vítt



Fagna úkraínskri menningu

Sérstakir gestir Menningarnætur í ár eru samtökin Support for Ukraine, Iceland og hafa þau skipulagt fjölbreytta menningar- og fræðsludagskrá í Ráðhúsi Reykjavíkur.

„Þetta er sérstakur tími fyrir okkur,“ segir Kristófer Gajowsky, skipulagsstjóri Support for Ukraine. Hann segir að á sama tíma og Úkraínnumenn vilja koma saman og fagna menningu séu þeir margir að syrgja fjölskyldumeðlimi sem hafa fallið í innrás Rússlands. Úkraínnumenn vilja nýta tækifærið og þakka Íslendingum fyrir stuðninginn í gegnum þessa hræðilegu tíma.

„Öll þau sem hafa komið að undirbúningi viðburðarins hafa sögu að segja. Ein hefur ekki náð sambandi við móður sína í fjórar vikur og önnur er með sölubás í Kringlunni til að styrkja landa sína



Samtökin Support fro Ukraine eru sérstakir gestir hátíðarinnar í ár.

sem eru enn í heimalandinu,“ segir Kristófer.

Valerie Ósk Elenudóttir leikkona segir tilefni til að sýna Íslendingum úkraínska menningu.

„Stríðið er ekki búið og við erum enn með sár í hjartanu. Við viljum biðja fólk um að styrkja Úkraínu og koma saman og gleðjast,“ segir Valerie Ósk. ■

Skólar og námskeið

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 19. ágúst 2022

Kynningar: Origo, Dáleiðsluskóli Íslands, MFM miðstöðin.



Það eru merkileg tímamót hjá framhaldsskólanemum á þriðja ári nú þegar þau mæta í fyrsta skipti í skólasetningu á sínum menntaskólaárum. Þessi hópur hefur upplifað undarleg skólaár í heimsfaraldri og misst af mörgum félagslegum þáttum sem eru yfirleitt ómissandi á þessum árum. Þeir sem eru að byrja í framhaldsskólanámi núna fá sem betur fer að hittast og kynnst samnemendum sínum. Það ætti því að vera gleði fyrir alla framhaldsskólanema að mæta aftur í skólann og njóta þess sem menntaskólaárin bjóða upp á með fram náminu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fór í sjúkraliðanám fyrir betri framtíð

Selma Ósk Jónsdóttir er 33 ára. Hún ákvað eftir nokkuð langt hlé að setjast aftur á skólabeck til að búa til betri framtíð fyrir sig og son sinn. Selma stundar nám á skjúkraliðabraut við Fjölbautaskólann í Breiðholti.

elin@frettabladid.is

Selma Ósk ákvað eftir grunnskóla að fara í Borgarholtsskóla en eftir einn vetur fann hún að skólinn átti ekki við hana svo hún hætti. Núna mörgum árum seinna kom áhuginn aftur og þar sem Selmu hefur alltaf þótt gaman að vinna með fólki og kynntist starfi sjúkraliða þegar hún starfaði við aðhlýnningu ákvað hún að sjúkraliðinn væri rétta námið. „Ég hafði mikinn áhuga á að mennta mig á heilbrigðisviði. Ég hóf námið í janúar 2021 og stefni á að klára það fyrir júlín 2024,“ segir hún.

Selma hefur ekki unnið með náminu en stefnir á það í haust og að kynnast starfinu betur. „Ég veit að námið mun gefa mér fjölbreytni í starfi og möguleika á viðbótarnámi á háskólastigi. Diplómanámið í Háskólanum á Akureyri heillar mig mjög mikið og ég stefni klárlega á það í framtíðinni,“ segir hún.

Byrjaði á réttum tíma

„Ég finn að námið á mjög vel við mig. Ég held að ég hafi byrjað á hárréttum tíma því mér gengur mjög vel. Vissulega var ég svolítið kvíðin fyrst yfir að setjast aftur á

skólabeck en eftir fyrstu önn fann ég að ég væri á réttri hillu. Þetta er virkilega áhugavert nám. Mér hefur verið einstaklega vel tekið í skólanum og ég finn fyrir miklum stuðningi frá starfsfólki í FB,“ segir hún og bætir við að það sé ekki allt því námið hafi einnig gefið henni mikið sjálfstraust varðandi námsgetu.

„Það var lítið áður en ég byrjaði svo þetta hefur sannarlega komið á óvart. Ég var búin að mikla það mikið fyrir mér að fara aftur í skóla en mér finnst allt mun betur sett upp í dag heldur en þegar ég var yngri,“ segir hún.

Góður grunnur

Samkvæmt því sem kemur fram á heimasíðu Sjúkraliðafélags Íslands er sjúkraliðanám hagnýtt starfsnám. „Tilgangur námsins er að undirbúa nemendur undir krefjandi störf við hjúkrun, endurhæfingu og forvarnir bæði á heilbrigðisstofnunum og á heimilum fólks þar sem reynir mikið á samskiptafærni og siðferðisvitund starfsmanna. Í náminu er rík áhersla lögð á samvinnu við starfsfólk og stjórnendur í heilbrigðisþjónustu. Sjúkraliðanám getur verið góður grunnur fyrir frekara nám í heilbrigðisvísindum,“ segir á heimasíðunni. Sjúkraliðanám er 206 eininga nám með námslok á 3. hæfniprepi. Námið skiptist í almennar greinar, heilbrigðisgreinar og nám í sérgreinum sjúkraliðabrautar. Nám í sérgreinum sjúkraliðabrautar er bæði bóklegt og verklegt nám í

„Mér hefur verið einstaklega vel tekið í skólanum og ég finn fyrir miklum stuðningi frá starfsfólki í FB.“

skóla og starfsnám á heilbrigðisstofnunum. Sjúkraliðanám tekur að jafnaði þrjú ár eða sex annir.

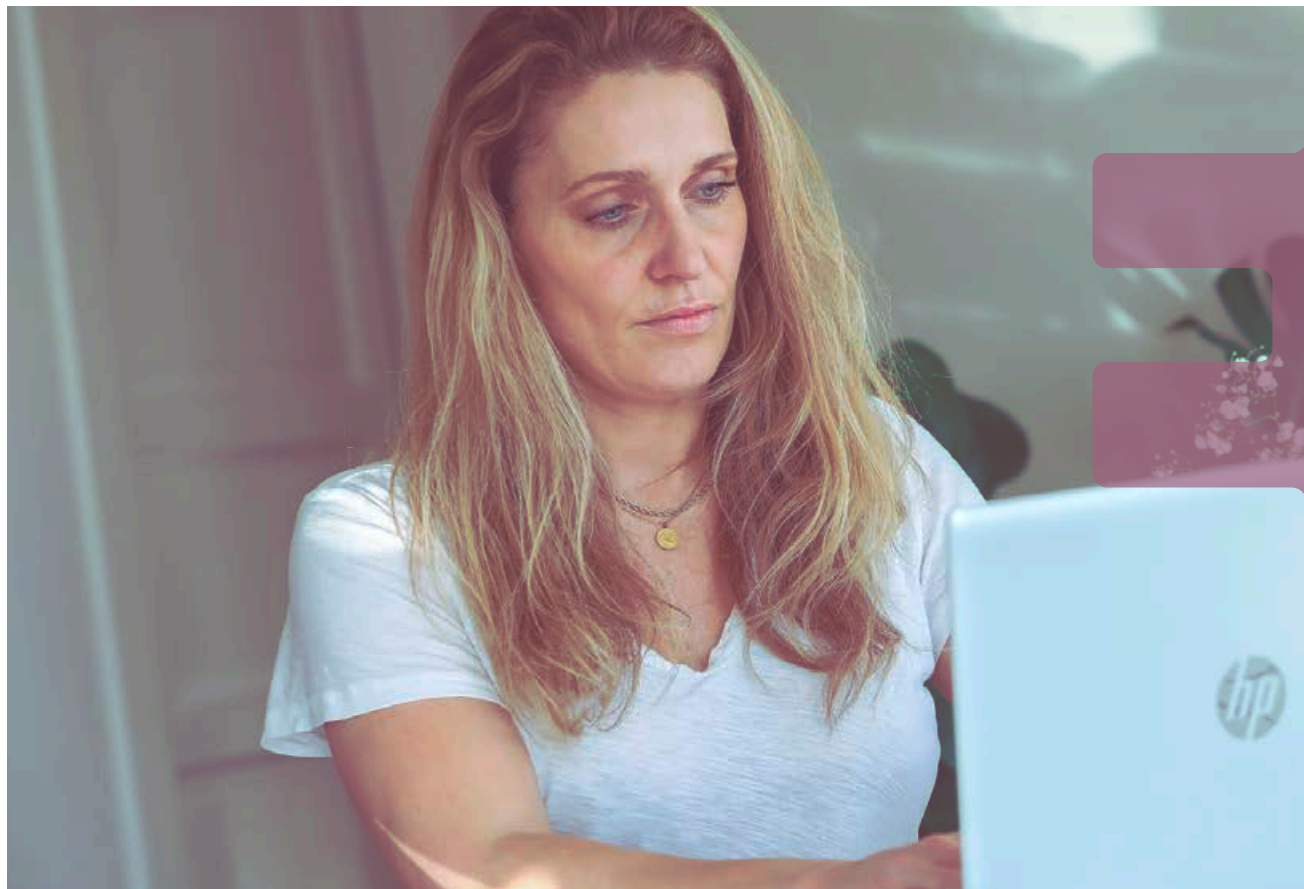
Diplómanám á Akureyri

Selma hefur áhuga á frekari menntun í Háskólanum á Akureyri þegar hún lýkur núverandi námi. HA býður upp á fagnám til diplómaprófs fyrir starfandi sjúkraliða í öldrunar- og heimahjúkrun. Þetta er 60 ECTS-eininga fagnám fyrir starfandi sjúkraliða á grunnstigi háskólanáms til diplómaprófs á mismunandi kjörsviðum. Náminu er dreift á fjögur misseri eða tvö ár og er því gert ráð fyrir að samhliða náminu séu nemendur í sjúkraliðastöðum innan öldrunar- og heimahjúkrunar.

Námið hefur það markmið að mennta sjúkraliða til leiðandi starfa innan heilbrigðisþjónustu með viðbótarnámi á grunnstigi háskólanáms í mismunandi sérhæfingu. Megináherslur námsins eru að auka klíniska færni, styrkja fagmennsku sjúkraliða hvað varðar samskipti, fræðslu- og stjórnunarhæfni og víkka starfsmöguleika þeirra innan sem utan heilbrigðiskerfisins. ■



Selma Ósk og systir hennar Harpa Marín. Selma er afar ánægð með að hafa sest aftur á skólabeck. MYND/ADSEND



ENDURMENNTUN^{HI}

Hvað ætlar þú að gera í haust?

Námskeiðsframboð **Endurmenntunar** er engu líkt.

Hjá okkur getur þú:

Lært nýtt og spennandi tungumál

Krifið málefni sögu og menningar í góðum félagsskap

Eflt stafræna hæfni

Lært að skrifa betri texta og miðlað honum

Fundið leiðir til að bæta eigin hamingju og heilbrigði

Kynnst nýjum og spennandi ferðakostum

Eflt fagþekkingu þína

Styrkt þig í samskiptum

Kynnst landi og þjóð á nýjan hátt

Öðlast betri skilning á gæðamálum

Og mikið meira til

ENDURMENNTUN.IS



„Lenovo er leiðandi vörumerki í tölvubúnaði og framúrskarandi framleiðandi á tölvum og snjalltækjum þar sem gæði og gott verð fara saman,“ segir Brynjar Örn Sigurðsson, vörustjóri Lenovo neytendavöru hjá Origo sem er umboðsaðili Lenovo á Íslandi.

MYND/
HARI

Það skiptir miklu máli fyrir nemendur að hafa réttu græjurnar í upphafi skólaárs. Origo býður upp á gott úrval af fartölvum frá Lenovo sem hjálpa nemendum við erfið og krefjandi verkefni vetrarins.

Þessa dagana er kennsla að hefjast í flestum framhaldsskólum og háskólum landsins. Upphaf hvers skólaárs er alltaf spennandi tími fyrir nemendur en um leið krefjandi þegar þeir takast á við verkefni vetrarins. Brynjar Örn Sigurðsson, vörustjóri Lenovo neytendavöru hjá Origo sem er umboðsaðili Lenovo á Íslandi, segir skipta miklu máli fyrir nemendur að vera með réttu græjurnar sér við hlið þegar kemur að því að takast á við námsefni skólaársins. „Þar skipar rétta fartölvun stóran sess. Við hjá Origo höfum tekið saman

Fartölvurnar frá Lenovo eru auk þess umhverfisvænar og uppfylla helstu staðla og vottanir um takmarkanir á skaðlegum efnunum.

Brynjar Örn Sigurðsson

fimm mjög flottar fartölvur frá Lenovo sem eru frábærar fyrir skólann,“ segir segir Brynjar Örn. „Lenovo er leiðandi vörumerki í tölvubúnaði og framúrskarandi framleiðandi á tölvum og snjalltækjum þar sem gæði og gott verð fara saman.“ Hann segir Lenovo fartölvurnar vera þekktar fyrir að vera endingargóðar, vandaðar og áreiðanlegar. „Fartölvurnar frá Lenovo eru auk þess umhverfisvænar og uppfylla helstu staðla og vottanir um takmarkanir á skaðlegum efnunum.“ ■

Nánar upplýsingar á origo.is.



Lenovo Yoga Slim 7 Pro

Þessi fartölva er afskaplega þunn og létt og kemur með björtum og flottum skjá með mikla litadýpt. Hún kemur í mismunandi útfærslum og hentar því fyrir alla sem vilja fartölvu sem auðvelt er að ferðast með og koma ofan í tösku.

Helstu eiginleikar:

Glæsilegur 14" skjár með 2,2 K eða 2,8 K upplausn í 16:10 hlutföllum og OLED fyrir einstaka litaupplifun. Kraftmikill AMD örgjörvi (Zen 3). 16 GB vinnsluminni. Allt að 12 tíma rafhlöðuending. Álumgjörð og aðeins 1,4 kg að þyngd. Öflugt Dolby Atmos hljóðkerfi fyrir frábæra kvikmynda- og sjónvarpsupplifun.



Lenovo Legion 5

Fyrir nemendur sem vantar virkilega kraftmikla og glæsilega vél sem getur sinnt heimanáminu og ræður einnig við alla helstu andstæðingana í leiknum, þá er Legion 5 rétta tölvan!

Helstu eiginleikar:

15,6" Full High Definition (FHD) hraður og bjartur skjár fyrir leikina. Öflugur AMD örgjörvi (Zen 3) og kraftmikið skjákort. 16 GB vinnsluminni. Allt að 7 tíma rafhlöðuending. Aðeins 2,4 kg að þyngd og plast umgjörð. Öflugt hljóðkerfi fyrir leikjaspilun og þáttagláp.



Lenovo IdeaPad Flex 5

Flex 5 er öflug og vel hönnuð vél á afar hagstæðu verði. Með 2-in-1 eiginleikanum er hægt að breyta henni í spjaldtölvu á augabragði sem gerir hana öðruvísi en aðrar fartölvur. Þetta er tölva sem nýst vel í skólanum eða bara heima uppi í sófa.

Helstu eiginleikar:

14" Full High Definition (FHD) bjartur snertiskjár sem snýst í 360°. Öflugur AMD örgjörvi (Zen 3). 8-16 GB vinnsluminni. Allt að 12 tíma rafhlöðuending. Plastumgjörð og aðeins 1,5 kg að þyngd. Dolby Audio hljóðkerfi fyrir þáttagláp.



Lenovo Yoga 7

Yoga 7 er einstaklega falleg og létt fartölva úr áli. Þetta er vél er fyrir þau sem eru að leita að öflugri og stílhreinni vél með góðri rafhlöðuendingu. Tölvan er 2-in-1 sem þýðir að hægt er að breyta henni í spjaldtölvu á augabragði. Hún er tilvalin fyrir einstaklinga sem eru að fara í skapandi nám eða bara fyrir sjónvarpsgláp upp í rúmi eftir heimavinnuna.

Helstu eiginleikar:

14" Full High Definition (FHD) bjartur snertiskjár sem snýst í 360°. Öflugur Intel örgjörvi (11. kynslóð). 16 GB vinnsluminni. Allt að 16 tíma rafhlöðuending. Álumgjörð og aðeins 1,4 kg að þyngd. Öflugt Dolby Atmos hljóðkerfi fyrir frábæra kvikmynda- og sjónvarpsupplifun.



Lenovo IdeaPad 5 Pro

Fyrir nemendur sem eru að leita að tölvu á góðu verði sem er kraftmikil og vel hönnuð, þá er þetta tölvan fyrir þá. Hún kemur í tveimur stærðum og er passlega stór fyrir skólatöskuna ásamt því að vera með góðri rafhlöðuendingu.

Helstu eiginleikar:

14" og 16" glæsilegir skjáir í 2.8K upplausn. Öflugur AMD örgjörvi (Zen 3). 16 GB vinnsluminni. Allt að 13 tíma rafhlöðuending. Álumgjörð og þyngd frá 1,38 -1,90 kg. Öflugt Dolby Atmos hljóðkerfi fyrir frábæra kvikmynda- og sjónvarpsupplifun.

Lífið tók nýja stefnu eftir námskeið í tölvuleikjagerð

Myndlistar- og tónlistar- maðurinn Steinunn Harðardóttir, betur þekkt undir nafninu dj. flugvél og geimskip, segist elska námskeið og hefur sjálf sótt fjölda þeirra. Lífsmottó hennar er að fylgja ávallt leiðinni sem forvitnin leiðir.

jme@frettabladid.is

„Ég elska námskeið. Ég hef nokkrum sinnum farið á námskeið til þess að læra eitthvað sem mig langar til að geta gert,“ segir Steinunn gláðlega. „Ég bý til tónlist og myndlist, og núna upp á síðkastið hef ég verið að búa til tölvuleiki. Það er nýtt fyrir mér og það veit enginn hvar það mun enda.“

Fyrir ekki svo löngu ákvað Steinunn að skella sér á námskeið í tölvuleikjagerð í Tækniskólanum. Hugmyndina fékk hún eftir að hafa farið á listsýningu hjá listamanni sem nýtti tölvuleikjatekni í listsköpun sinni. „Ég man að mér fannst þetta svo skemmtilegt og ég gat ekki hætt að hlæja. Þetta var tölvuleikur og listaverk, hljóð og alls konar.“

Ástæðuna fyrir því að Steinunn hafði svona mikinn áhuga á tölvuleikjum má rekja aftur til æsku hennar. „Þegar ég var lítil þá áttum við ekki leikjatólva eins og svo margir. Ég og systir mín bjuggum því til okkar eigin úr stórum pappakassa. Við teiknuðum karaktera fyrir leikina og önnur okkar var inni í kassanum að stjórna á meðan hin var fyrir utan. Það var hægt að færa kallana eftir brautum sem við skárum í kassann. Sá sem var inni í kassanum hreyfði líka

teiknaða hnifa sem kallinn þurfti að forðast. Þetta var jafn góð leikjatólva og við gátum búið til þá, og síðan þá hefur mig alltaf langað til þess að búa til tölvuleiki.“

Ekki segja það; gerðu það bara!

„Mér hafði þó aldrei dottið í hug að ég gæti gert tölvuleiki sjálf. Það væri bara eitthvað sem aðrir gerðu.“ Þegar Steinunn trúði Sigtryggi Baldurssyni tónlistarmanni fyrir upplifun sinni á listsýningunni, stakk hann upp á því að hún færi út í tölvuleikjagerð sjálf. „„Ekki segja það; gerðu það bara!“ sagði hann. Ég ákvað því að fara á kvöldnámskeið í Tækniskólanum í tölvuleikjagerð.“

Þarna var ég stödd á námskeiðinu og sá hóp af ungu fólki labba fram hjá skólastofunni inn í annað herbergi á bak við á meðan námskeiðið var. Ég kíkta inn í herbergið og þar var fullt af tölvum og allir að gera tölvuleiki. Ég spurði hvað væri um að vera þarna og þá sagði einhver: „Nú, þetta er skólinn!“ og ég sagði: „Ha? Tölvuleikjaskóli?“ Þá er sérstakt nám í Tækniskólanum sem heitir Stafræn hönnun og þar er hægt að fá grunn í alls konar, eins og tölvuleikjum, tæknibrellum fyrir bíómyndir og mörgu fleiru.“

Tónleikar í tölvuleik

„Núna er ég í þessu námi og er að búa til leik með Jon Arthur Aarrable vini mínum í Noregi og ég er meira að segja byrjuð að vinna hjá leikjafyrirtæki hér heima sem heitir Arctic Theory og er sprotafyrirtæki,“ segir Steinunn.

„Fólk spyr mig stundum hvort ég sé frekar myndlistarmaður eða



Steinunn er klárlega ein af þeim sem læra svo lengi sem þeir lifa og er hvergi bangin þegar lífið tekur nýja stefnu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stundum þarf bara tvö eða fjögur kvöld á einhverju kvöldnámskeiði til þess að breyta lífi manns.

Steinunn Harðardóttir

tónlistarmaður, en staðreyndin er sú að ég bý bara eitthvað til. Tölvuleikur getur sameinað svo vel allt sem ég bý til. Þetta heitir leikur, en það er í raun bara hugtak yfir eitthvað sem maður gerir í tölvu. Í tölvuleiknum okkar Arthurs hef ég til dæmis prófað að halda tónleika. Tæknin sem við erum að nota, með hjálp kennaranna í Tækniskólanum, gerir okkur kleift að

halda tónleika fyrir áhorfendur. Ég spila og syng og Gígja vinkona mín dansar. Okkur er varpað í beinni útsendingu á svið fyrir framan áhorfendur ásamt tölvuleiknum sem bregst við því sem við gerum. Það er því eins og við Gígja séum í tölvuleiknum, hún birtist til dæmis sem geimvera með þúsund augu sem gerir sömu danshreyfingar og hún. Svo geta aðrir tengst tölvuleiknum í gegnum Twitch, tekið þátt og dansað sem geimverur í leiknum. Allir fá eitt dansspor á mann. Þetta er á byrjunarstigi eins og er og við höfum haldið tvenna tónleika. En okkur langar að vinna með þetta áfram.“

Ekki fylgja ástríðunni

Steinunn segir að námskeiðið hafi verið upphafspunkturinn á einhverju nýju sem hún gerir núna í lífinu. „Þetta er eitthvað sem hefur tekið yfir hjá mér. Fólk hefur

stundum ráðlagt öðrum að finna sína ástríðu í lífinu og fylgja henni. Ég er ekki sammála því. Ég held að maður eigi alltaf að fylgja því sem maður er forvitinn um. Mín ástríða var fyrst myndlist, en þegar ég var að læra myndlist þá var ég forvitin um tónlist og ákvað að prófa að búa til tónlist. Eftir námið var ég ekkert að vinna við myndlist í mörg ár heldur mest með tónlist.

Ef ég hefði hlustað á þetta ráð þá væri ég enn bara að gera tónlist. En af því ég var forvitin og spennt fyrir tölvuleikjum þá er ég núna að vinna við það. Stundum þarf bara tvö eða fjögur kvöld á einhverju kvöldnámskeiði til þess að breyta lífi manns. Það er líka mikilvægt að vita að það tekur tíma að læra eitthvað. Maður er sjaldan góður í einhverju fyrst en ef maður heldur áfram þá getur maður gert ótrúlegustu hluti með tímanum,“ segir Steinunn. ■

NÁMSKEIÐ Í MYNDLIST OG LISTHANDVERKI FYRIR BÖRN OG FULLORÐNA. SKRÁNING Á MIR.IS.

MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK

Umsóknarfrestur fyrir undirbúningsheimsóknir er 3. október 2022

Næsti umsóknarfrestur fyrir verkefni er 1. febrúar 2023

Nordplus er menntaáætlun Norrænu ráðherranefndarinnar. Markmið áætlunarinnar er að stuðla að samstarfi og gæðum í menntun á Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum.

Nordplus er fyrir leik- grunn og framhaldsskóla, háskóla, stofnanir á sviði fullorðinsfræðslu, starfsþjálfunar og óformlegrar menntunar, aðila sem starfa að kennslu og miðlun norrænna tungumála o.fl.

Nánar á www.nordplusonline.org



Nordplus



rannís
www.rannis.is

ERT ÞÚ AÐ HUGA AÐ STARFSÞRÓUN?

Þrjár leiðir til að sækja um styrk í
starfsmenntasjóði VR/LÍV

Veldu eina leið

Leið 1

Einstaklingur sækir um styrk

UMSÓKN

Sótt er um á Mínum síðum á vr.is
eða hjá aðildarfélögum LÍV*

REIKNINGUR

Greiddur reikningur verður að vera
á nafni þess sem sækir um
og staðfesting á að reikningur
sé greiddur þarf að fylgja.

UPPLÝSINGAR

Lýsing á námi skal fylgja með umsókn
ef óljóst er hvers konar nám/námskeið
sótt er um.

GREIÐSLA

Styrkur greiddur inn á reikning
félagsmanns að uppfylltum
skilyrðum sjóðsins.

Veittur styrkur er 90% af reikningi vegna
náms, starfstengdu námskeiðsgjaldi eða
ráðstefnugjaldi.

Hámarksstyrkur er 130.000 kr. og 390.000 kr.
þegar félagsmaður á rétt á uppsöfnun.

Veittur styrkur af tómstundanámskeiði er
50% að hámarki 30.000 kr. sem dregst frá
árlegum hámarksstyrk.

ATH: tómstundastyrkur hefur ekki áhrif
á uppsöfnun.

Veittur ferðastyrkur vegna náms/starfstengdra
námskeiða er 50% að hámarki 40.000 kr. sem
dregst frá árlegum hámarksstyrk.

* Félagsfólk aðildarfélaganna sem starfar eftir
kjarasamningi VR, Landssambands íslenskra
verslunarmanna og Samtaka atvinnulífsins eiga
aðild að Starfsmenntasjóði verslunar- og skrifstofufólks.

Leið 2

Fyrirtæki sækir um styrk

UMSÓKN

Sótt er um á attin.is

REIKNINGUR

Greiddur reikningur verður
að vera á nafni fyrirtækis og
staðfesting á að reikningur sé greiddur
þarf að fylgja.

UPPLÝSINGAR

Lýsing á námi skal fylgja með umsókn og
listi starfsmanna sem sóttu námið/nám-
skeiðið (nafn-kennitala-stéttarfélagsaðild).

GREIÐSLA

Styrkur greiddur inn á reikning
fyrirtækis að uppfylltum skilyrðum
sjóðsins.

Veittur styrkur er 90% af reikningi vegna
náms, starfstengdu námskeiðsgjaldi eða
ráðstefnugjaldi.

Hámarksstyrkur er 130.000 kr.
fyrir hvern starfsmann.

Hámarksstyrkur til fyrirtækja er
kr. 3 milljónir á ári.

Leið 3

Sameiginlegur styrkur einstaklings og fyrirtækis

KOSTNAÐUR

Nám verður að kosta að lágmarki
200.000 kr.

REIKNINGUR

Það skiptir ekki máli á hvoru nafni
greiddur reikningur er, hvort það er
fyrirtækið eða félagsmaður.

UMSÓKN

Félagsmaður sækir um styrkinn á Mínum
síðum á vr.is og gildir sú umsókn einnig
vegna styrks fyrirtækisins og þarf því
ekki að senda inn sér umsókn fyrir
fyrirtækið. Yfirlýsing frá fyrirtækinu verður
að fylgja með þar sem fram kemur að um
sé að ræða sameiginlega umsókn og
að námið sé hluti af starfsþróunaráætlun
félagsmannsins.

AFGREIÐSLA

Við samþykkt umsóknar dregst styrk-
upphæðin af rétti beggja. Miðað er
við 50/50 en ef félagsmaður á rétt á
uppsöfnun þá er uppsöfnunin nýtt fyrst
og svo réttur fyrirtækis.

ÚTBORGUN

Styrkuppghæð greiðist inn á reikning
beggja.

UPPHÆÐ STYRKS

Samanlagður styrkur er 90% af
námsgjaldi – hámark 260.000 kr.
eða 520.000 kr. þegar félagsmaður
á rétt á uppsöfnun.

Framtíð geðlækninga á Íslandi

Ingibergur Þorkelsson er skólastjóri Dáleiðslu-skóla Íslands og höfundur bókarinnar Hugræn endurforritun.

Ingibergur segir um framtíð geðlækninga: „Á sama tíma og lækna-vísindin hafa tekið stórstigum framförum á undanföllum áratugum verður ekki hið samant sagt um geðlækningar. Geðlækningar víða um heim hafa litið ófundarlegum til kollega sinna í öðrum greinum lækisfræðinnar sem lækna fólk og senda það út í lífið á meðan þau eru að fást við kvíða, þunglyndi og önnur andleg veikindi eru oft á lyfjum ár eftir ár sem deyfa einkennin án þess að lækna.

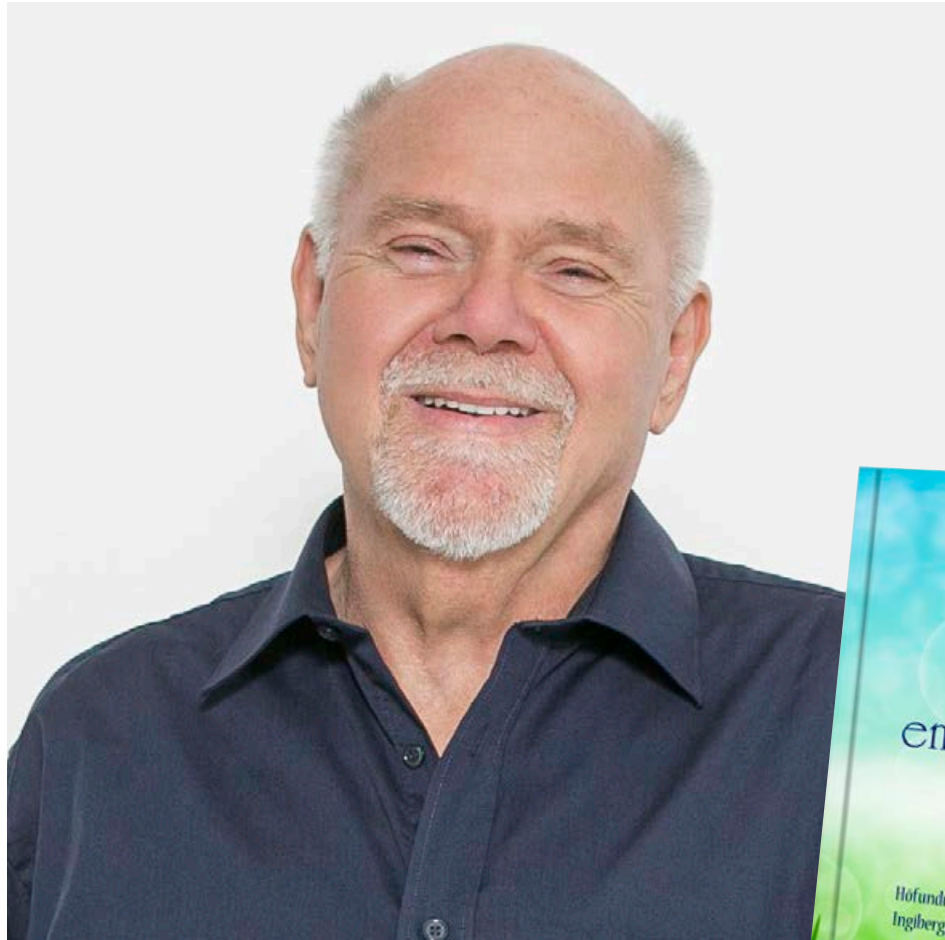
Orsök flestra þessara veikinda eru áföll sem ekki hefur tekist að vinna úr. Afleiðingar þeirra eru geymdar í undirvitundinni og valda meðal annars kvíða og þunglyndi. Vinna með einkennin og lyf við þeim skila ekki árangri þar sem nauðsynlegt er að fjarlægja rötina úr undirvitundinni. Undirvitundina er ekki hægt að nálgast með samtalsmeðferðum.“

Hugvíkkandi og ofskynjunarefni

„Nú líta margir til hugvíkkandi og ofskynjunarefna sem bannað var að rannsaka fyrir mörgum áratugum en eru að knýja dyra á ný. Sum svæði í Bandaríkjunum hafa á ný leyft rannsóknir og í Bretlandi og Sviss og ef til vill víðar hafa fengist leyfi til takmarkaðra rannsókna. Á Netflix eru að minnsta kosti tveir þættir eða þáttaraddir um þessar rannsóknir og efnin sjálf.

Hugvíkkunar og ofskynjunarefni hafa þá náttúru að opna aðgang að undirvitundinni, sem við höfum annars fá tækifæri til að heimsækja. Með stórum skömmtum er fólk dembt inn í aðstæður þeirra áfalla sem eru orsök kvíðans eða þunglyndisins. Allar varninar sem byggðar voru upp til að hefta aðgang að þessum erfiðu tilfinningu falla.

Sumir lækna af kvíða og þunglyndi við þessa reynslu, aðrir fá tímabundna lausn eða enga eins og sýnt er á Netflix. Með takmörkuðum rannsóknum hefur einnig verið sýnt fram á að með því að



Ingibergur Þorkelsson er skólastjóri Dáleiðslu-skóla Íslands.

MYND/ÁSTA KRISTJÁNSDÓTTIR

Það er nú þegar til önnur og betri meðferð til að ná árangri í meðferð fjölmargra andlegra sjúkdóma, þar með talið kvíða og þunglyndis.

Ingibergur Þorkelsson



Næstu námskeið Dáleiðslu-skóla Íslands:

1. september: EMDR fyrir dáleiðendur

9. september: Grunnnámskeið - biðlisti

10. febrúar 2023: Grunnnámskeið

14. apríl, 2023: Hugræn endurforritun



taka litla skammta daglega megi bæta líðan margra.

Milljarðamæringar heimsins eru margir tilbúnir með fjárfestingarnar í þessum nýja iðnaði og kröfur voru uppi um að leyfa efnin aftur í nágræni við fund Alþjóðafnahagsráðsins í Davos í Sviss

í maí og margt gert til að vekja athygli á málstaðnum.“

Mun betri meðferð til

Ingibergur heldur áfram: „Það er nú þegar til önnur og betri meðferð til að ná árangri í meðferð fjölmargra andlegra sjúkdóma, þar

með talið kvíða og þunglyndis.

Hugræn endurforritun: Sú meðferð nýtir meðfædda eiginleika til eigin lækningar og á mun sársaukaminni hátt en að demba fólk inn í upplifun áfallanna.

Meðferð sem kunnáttufólk leiðir skilar ótrúlegum árangri á stuttum tíma. Venjulega eru þrjú skipti, hvert 2-3 klukkutímar, nóg til að gjörbreyta lífi fólks til hins betra. Meðferðarþegar geta kosið að upplifa ekki tilfinningarnar sem fylgdu áföllunum á meðan þær eru leystar upp og stjórna meðferðinni sjálfir með aðstoð dáleiðdandans.

Í Hugrænni endurforritun er notuð dáleiðsla til að nálgast

undirvitundina og okkar innri lækningamátt og ná sambandi við innri styrk meðferðarþegans.

Ég samdi Hugræna endurforritun eftir að hafa unnið með aðrar meðferðir, svo sem Ego State Therapy, Subliminal Therapy og Trauma Therapy. Ég tók það sem virkaði best úr öllum

þessum meðferðum og bætti við þekkingu úr nýjustu taugafræðirannsóknum. Ég gaf út kennslubókina haustið 2020. Ég hef síðan útskrifað tugi klínískra dáleiðenda og mörg þeirra starfa í dag við dáleiðslumeðferð og hugræna endurforritun og hafa stofnað Félag klínískra dáleiðenda, www.daleiðslufelagið.is.

Ég er afar stoltur af þessum dáleiðendum. Þau eru að ná frábærum árangri og sanna þar með að þetta eru ekki bara hæfileikar eins manns, eins og sumir héldu, heldur er hægt að læra fagið á nokkrum mánuðum að því marki að geta unnið afar árangursríkar meðferðir.“ ■

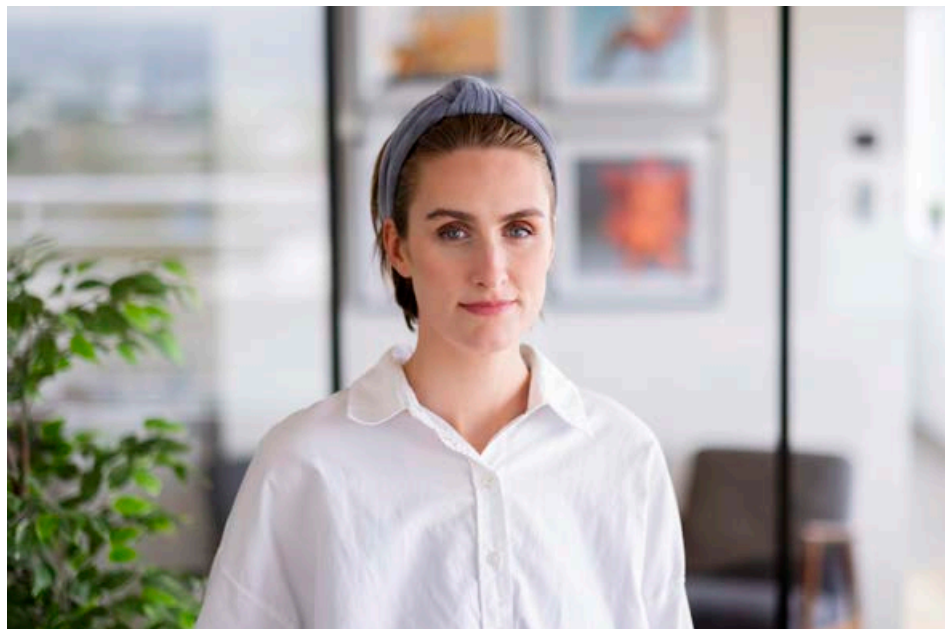
Ávinningurinn af meðferðinni var stórkostlegur

Eva María Mattadóttir hefur mörg járn í eldinum. Hún er markþjálfari, þjálfari hjá Dale Carnegie og sér um hlaðvarpið Normið með Sylvíu Briem Friðjónsdóttur, svo eitthvað sé nefnt.

Eva var spurð um reynslu sína af Dáleiðslu-skóla Íslands og Hugrænni endurforritun. Hún sagði:

„Ég hafði lengi haft áhuga á undirvitundinni og því sem henni tengist. Ég fór því í Dáleiðslu-skóla Íslands. Ég er búin að ljúka grunnnáminu og stefni á að ljúka náminu á næsta ári með því að taka framhaldsnámið í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun.

Grunnnámið kom mér skemmtilega á óvart. Það sem mér fannst standa upp úr var hvað nemendur fengu góðan tíma í að æfa aðferðir og tækni. Að mínu mati er æfingin eitt það mikilvægasta sem nám inniheldur, og í Dáleiðslu-skóla Íslands fær maður gott og faglegt rými til að æfa sig. Það er nefnilega alveg krefjandi þegar á hölminn er komið að læra að koma mannaskju í djúpt slökunarástand og dáleiðslu. Fyrst fann ég fyrir



Eva Mattadóttir er markþjálfari, þjálfari hjá Dale Carnegie og sér um hlaðvarpsþáttinn Normið ásamt Sylvíu Briem Friðjónsdóttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það sem mér fannst standa upp úr var hvað nemendur fengu góðan tíma í að æfa aðferðir og tækni.

Eva Mattadóttir

annan tíma hjá Sigurbjörgu og hlakka mikið til, svo stórkostlegur var ávinningurinn úr fyrsta tímanum.“

Dáleiðsla og Hugræn endurforritun er ólík öðrum leiðum sem Eva hefur prófað í sjálfsvinnu sinni, en klárlega leið sem hún mun halda áfram að nýta sér. „Ég horfi mikið á heimildarþætti og les rannsóknir sem sýna að hugurinn er öflugri en við héldum og það er eitthvað alveg einstakt við það að geta sest í stól, náð fullkominni slökun og hreinsað burt allt það sem hefur haldið aftur af manni í lífinu. Ég er ákveðin í að fara sjálf í framhaldsnámið, einfaldlega vegna þess að ég hef fundið ávinninginn sjálf og séð annað fólk uppskera frábært líf í kjölfar meðferðarinnar.“ ■

smá stressi eins og eðlilegt er, en kennararnir og kennsluefnið hélt virkilega vel utan um hópinn.“

Hreinsaði stíflur og flækjur

„Ég fór svo í meðferðartíma í Hugrænni endurforritun hjá Sigurbjörgu Kristjónsdóttur, klínískum dáleiðanda frá Dáleiðslu-skóla Íslands. Ég treysti henni strax fullkomlega og komst í djúpt dáleiðsluástand þar sem Sigurbjörg hjálpaði mér að hreinsa til alls konar stíflur og flækjur í

undirvitundinni sem ég hafði ekki hugmynd um að væru að trufla daglegt líf. Ávinningurinn af meðferðinni var stórkostlegur! Núna nokkrum mánuðum seinna er ég enn að melta það sem átti sér stað í tímanum. Ég á bókaðan

Dæmin hafa sýnt að varanlegur árangur næst

Ágústa Ósk Óskarsdóttir er klínískur dáleiddandi og hefur lokið framhaldsnámi í fjölskyldumeðferðarfræði auk þess að hafa BS-gráðu í félagsráðgjöf.

Aðspurð hvers vegna hún fór í dáleidslunámið segir Ágústa: „Ég hafði farið nokkrum sinnum í dáleidslumeðferð frá árinu 2013 og fann þá á eigin skinni hvað dáleidsla hjálpaði miknið og tók í raun sjálfsvinnuna upp á hærra plan. Ég fór svo í Dáleidsluskóla Íslands árið 2016, fyrst í grunnnámið og síðar framhaldsnám í meðferðardáleidslu, EMDR fyrir dáleiddendur og Hugrænni endurforritun.

Eftir að ég fór að vinna með Hugræna endurforritun verð ég sífellt sannfærðari um árangur og hversu vel þessi tegund meðferðar virkar. Dæmin hafa sýnt að varanlegur árangur næst með því að fara djúpt inn í undirvitundina og í raun breyta hlutunum þáðan með endurforritun hugans.

Það er í undirvitundinni sem við geymum allt sem sagt eða gert hefur verið við okkur, allt sem við höfum séð, heyrt og gert. Við bregðumst við í nútíðinni út frá því sem safnast hefur saman inn í undirvitundina. En gallinn við það er að undirvitundin var svo mótækileg þegar við vorum börn og því bregðumst við oft við eins og börn í aðstæðum sem vekja upp gamlan ótta án þess að við áttum okkur á því.“

Þegar fólk bregst við alveg út úr karakter

Ágústa heldur áfram: „Til þess að átta sig á hvort gamalt kerfi sé í gangi í dag þá gefur það vísbendingu að fólk bregst við alveg út úr karakter á einhverjum sviðum lífsins. Fólk er kannski að brillera í vinnunni eða íþróttum en heima hjá sér missir það stjórn á skapi sínu og finnur ekki að það sé eins mikið „með þetta“ og úti í samfélaginu. Spurningar sem koma upp í hugann eru til dæmis: Hvað er að mér? Af hverju líður mér svona, samt er ekkert beint að lífi



Ágústa Ósk Óskarsdóttir er klínískur dáleiddandi frá Dáleidsluskóla Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

mínu? Af hverju missi ég mig þegar einhver bendir mér á? Af hverju get ég ekki hrist mig úr þessum hugsunum? Af hverju hefur þetta eða hitt svona mikil áhrif á mig?

Tökum dæmi: Þú ert í partíi og maki þinn fær sér einum of marga bjóra að þínu mati. Þú ferð í fýlu, bregst í raun við eins og barn og í kjölfarið er kvöldið ónýtt. Næsta morgun vaknar þú og horfir á hegðun þína og þú segir við sjálfa/n þig: Hvað er að mér, af hverju læt ég svona? Við nánari skoðun kemur í ljós að þú varst hrædd/ur við pabba þinn þegar hann varð fullur og því bregst taugakerfið við ákveðnar aðstæður

við eins og þú sért í hættu og kallar fram gömul viðbrögð barnsins.“

Í dáleidslu er hægt að nálgast þetta barn og mæta því eins og það hefði þurft á að halda á sínum tíma, segir Ágústa. „Við getum leiðrétt misskilning, séð hlutina með augun barnsins og þannig skilið af hverju við bregðumst svona við í sumum aðstæðum en ekki öðrum.

Í dáleidslu hægist á líkamskerfinu, heilabylgjurnar, blóðrás og hjartsláttur hægir á sér. Í þessu slökunarástandi komumst við í samband við undirvitundina og getum heimsótt minningar sem enn virka í líkamskerfinu okkar eins og þær séu að gerast í dag. Afleiðingar af

því að hafa ekki unnið úr sárri fortíð eru þanið taugakerfi sem bregst oft á tíðum við eins og barn. Þegar við heimsækjum þessar minningar þá minnkum við álagið á taugakerfi okkar og við það getur það enduráðað taugabrautum.

Þegar taugakerfið okkar enduráðar sér þá er það ekki lengur útþanið í vissum aðstæðum. Því getum við ákveðið eigin viðbrögð sem fullorðnir einstaklingar en ekki upplifað ósjálfráð viðbrögð eins og barn. Við öðlumst meðvitund sem við áttum ekki fyrir. Meðvitund er okkar besti vinur, því þegar við erum meðvitund þá höfum við val.“

Meðvitundin er mögnuð, því að um leið og við höfum meðvitund þá höfum við val og getum tekið ábyrgð á viðbrögðum okkar og hegðun.

Ágústa Ósk Óskarsdóttir

Gjöf dáleidslu er meiri meðvitund – okkar besti vinur

„Gjöf dáleidslu er að við fáum að horfa á gamlar minningar sem fullorðnir einstaklingar með þann þroska og skilning sem við höfum í dag en ekki frá heila- og taugakerfi lítills barns sem hafði engar forsendur til að skilja það sem var að gerast á sínum tíma og kenndi sér jafnvel um allt sem gerðist í umhverfi þess. En þegar við náum að horfa aftur í tímann og skilja af hverju við erum eins og við erum, þegar við opnum vitundina getum við gert raunverulegar breytingar með Hugrænni endurforritun.“

Í dáleidsluástandi er í raun fortíð, nútíð og framtíð að mætast og vinna saman að hennar sögn. „Til þess að varanlegur árangur náist þarf breytingin að verða í vitundinni, við opnum undirvitundina sem geymir fortíðina svo að meðvitundin sem býr í þessu andartaki verði sterkari. Meðvitundin er mögnuð, því að um leið og við höfum meðvitund þá höfum við val og getum tekið ábyrgð á viðbrögðum okkar og hegðun. Að bera ábyrgð á sjálfum sér er stórkostlegt og gefur okkur frelsi til að vera besta útgáfan af okkur sjálfum og þá um leið fær fólk í kringum okkur frelsi til að vera það sjálft.“ ■

Það taka allir eins konar hugrænt afrit af sínum nánustu

Kristín Sigfúsdóttir er klínískur dáleiddandi og hefur framhaldsmenntun í meðferðardáleidslu og Hugrænni endurforritun frá Dáleidsluskóla Íslands.

„Ég hef ekki starfað lengi sem klínískur dáleiddandi en ég hef náð góðum árangri með allar meðferðir sem ég hef unnið. Sum sem koma til mín hafa verið að vinna í sjálfum sér árum saman en aldrei náð fullum árangri, þangað til þau komu í Hugræna endurforritun. Ég legg mikið upp úr því að skjólstæðingar mínir ná djúpri og góðri slökun í upphafi því þá er vinnan léttari fyrir viðkomandi.“

Hún segir Hugræna endurforritun vera ótrúlega öflug meðferð. „Hún er byggð á öðrum þekktum meðferðum og nýjustu rannsóknunum í taugfræði. Unnið er með innri styrk meðferðarþegans og í djúpri dáleidslu er hægt að tala við hann beint þannig að við erum í raun þrjú í samtalinu, ég, innri styrkur og meðferðarþeginn sem fylgist með öllu og stjórnar því hvað er gert. Innri styrkur getur gert allar breytingar sem meðferðarþeginn óskar.“

Oftast er byrjað á að fá innri styrk til að finna neikvæð afrit



Margir upplifa þá kyrrð og frið í huganum sem þeir hafa ekki upplifað áður.

Kristín Sigfúsdóttir

af öðru folki. „Það taka allir eins konar afrit af sínum nánustu og þeim sem hafa áhrif á þá. Á ensku er talað um introject. Þetta eru afrit sem við búum til sjálf af öðru folki, ómeðvitað. Bæði þeim sem hafa stutt okkur í æsku eða síðar á lífsleiðinni og hinum sem hafa ekki reynst okkur vel. Þessi afrit halda svo áfram að tala við okkur í

huganum, segja það sem fólkíð sem þau eru afrit af sögðu við okkur. Þannig getur til dæmis kona sem losnar úr ofbeldissambandi þurft áfram að þola niðurrif í huga sínum.“

Vegna þessa er það fyrsta verk Kristínar að fá innri styrk til að finna og eyða neikvæðum afritum úr huganum í samráði við með-

Kristín Sigfúsdóttir er klínískur dáleiddandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

ferðarþegann. „Margir upplifa þá kyrrð og frið í huganum sem þeir hafa ekki upplifað áður. Síðan er föstum tilfinningum vegna áfalla eytt. Það er auðvelt að finna rót vandans með þessari meðferð. Oft eru þetta minningar frá því að fólk var börn og neikvæðar tilfinningar sem hafa jafnvel verið að trufla fólk alla tíð, valdið kvíða, þunglyndi, lélegu sjálfsmati og fleira.“

Oft veit fólk ekki hvers vegna því líður illa

Fólk nefnir oft eitthvað sem reynist svo ekki vera orsök vandans þegar farið er að vinna með undirvitundinni og innri styrk, segir Kristín.

„Þegar búin er að finna rótina og meðferðarþeginn orðinn meðvitaður um hvað olli kvíðanum, þunglyndinu eða annarri vanlíðan, er oftast eins og að vandamálið gufi upp og hverfi. Það er magnað að vinna með innri styrk fólks og þegar vandinn hefur verið leystur kemur vandinn ekki aftur.“

Ef ég get hjálpað einhverjum að líða betur og/eða vinna með sín mál þá er ég glöð. Ég er opin fyrir að vinna með allt mögulegt og takast á við alls konar verkefni. Ég sjálf er alltaf að læra eitthvað nýtt sem þroskar mig og gerir mig að betri dáleiddanda.“ ■



Sóley Björk Gunnlaugsdóttir er klínískur dáleiddandi. Hún er með BA-gráðu í sálfræði og MA-diplóma í jákvæðri sálfræði.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Kemur enn á óvart þegar verkirnir fjara út

Sóley Björk Gunnlaugsdóttir er klínískur dáleiddandi og hefur BA-gráðu í sálfræði og MA-diplóma í jákvæðri sálfræði. Hún rekur eigin meðferðarstofu.

Sóley segir: „Sem meðferðaraðili hef ég fengið að verða vitni að stórkostlegum og umfangsmiklum framförum og breytingum hjá meðferðarþegum sem gerir þetta starf alveg einstaklega ánægjulegt og gefandi. Það sem heillar mig einna helst við Hugræna endurforritun er hvað meðferðarformið er vel afmarkað en nýtist samt á svo margþættan máta og býður upp á margar leiðir að sama markmiði.“

Áföll, ofbeldi og afleiðingar

Spurð um hvers konar meðferðir hún hefur unnið og um árangur þeirra segir Sóley: „Hugræn endurforritun býður til að mynda upp á að hægt er að vinna með erfiðar tilfinningar, atburði, áföll og afleiðingar þeirra án þess að meðferðarþegi þurfi að koma þeim í orð eða þurfi að endurupplifa atburði og tilfinningar tengdar þeim frekar en hann treystir sér til. Það er jafnvel hægt að vinna með afleiðingar án þess að meðferðarþegi sé meðvitaður um orsök þeirra. Sumir þeirra sem til mín hafa leitað vegna sálrænna áfalla og/eða ýmiss konar ofbeldis hafa sagt að hefðbundin samtalsmeðferð hafi reynst þeim erfið því henni fylgi svo mikill tilfinninga-tætingur. Sjálfsvinna í hugrænni endurforritun getur líka tekið á en meðferðarþegar hafa upplifað öryggi í því að þurfa ekki að

segja frá atvikum og endurupplifa trámað.“

Vinna með börnum og unglingum

„Ég hef fengið tækifæri til að vinna með börnum og unglingum og mín upplifun af þeirri vinnu er dásamleg. Ungmennni eru svo skemmtileg. Þau eru svo öflug og fljót að vinna að það þarf að gæta þess að halda í ákveðið tempó og hafa nóg að gerast samhliða því sem eiginlega vinnan fer fram. Meðferðirnar hafa falið í sér að finna orsök fyrir og vinna með ofnæmi, húðvandamál svo sem exem og unglingsbólur, efla sjálfs-traust, draga úr skapofsa, draga úr prófkviða, efla námsfýsi og draga úr fælmi. Allar meðferðirnar hafa skilað einhverjum árangri.“

Hún segir suma hafa hlotið bata að mestu eða öllu leyti eftir einn til þrjá meðferðartíma. „Til að mynda fékk drengur með frjókornaofnæmi að vita í fyrsta tíma dáleiddslu að hann myndi losna við ofnæmið að mestu strax í tímanum en að fullu eftir einhvern tíma. Í eftirfylgni kom í ljós að þetta hafði gengið eftir. Drengurinn sem undanfarin ár hefur kviðið fyrir sumrinu og notast við lyfseðils-skyld ofnæmislyf ásamt dropum og písti, hefur það sem af er sumri aðeins þurft að taka ofnæmistöflur í tvö stök skipti.“

Öflugt streitustjórnunarverkfæri

Til Sóleyjar hafa leitað einstaklingar með langvarandi streitu og byrjunareinkenni kulnunar. „Eftir hefðbundinn meðferðartíma er andleg liðan komin í meira

jafnvægi, líkamleg einkenni hafa minnkað verulega, svefnmynstrið er komið í betra horf og samskipti við aðra orðin þjalli. Þar sem orsakavaldar streitu eru svo margþættir er mikilvægt að búa yfir streitustjórnunarverkfæri sem hægt er að nýta til þess að koma ró á taugakerfið þegar álag eykst. Eftir meðferð hafa meðferðarþegar nýtt sér „kveikju“ til þess að sækja aftur slökunarástandið sem þeir upplifðu í dáleiddslunni og samstundis náð slökun á taugakerfinu.“

Verkjastjórnun – vefjagigt

„Dáleiddsla getur verið mjög áhrifarík þegar kemur að verkjastjórnun og ég hef nýtt hana þó nokkuð í vinnu með meðferðarþegum til að lina króniska verki en einnig fyrir fjölskyldu og vini sem svona „quick fix“ til að minnka verki tímabundið þegar þurft hefur á að halda.“

Hún segir verkjastillingu vera mjög vandmeðfarna og að nauðsynlegt sé að útiloka að verkjaboð séu til staðar vegna undirliggjandi sjúkdóma. „Með dáleiddslumeðferð er nokkuð auðvelt að ná stjórn á og draga verulega úr óútskýrdum krónískum verkjum sem eru tilkomnir vegna ofurvirkni í taugakerfi sem er sífellt að senda frá sér „óþarfa“ verkjaboð, líkt og í vefjagigt.“

Ég hef persónulega reynslu af því en í nokkur ár var ég verulega þjökkuð af verkjum vegna vefjagigtar. Verkirnir voru stöðugt til staðar og oft óþarfilegir. Ég þoli illa lyf svo ég var sífellt á höttunum eftir öðrum úrræðum til að auka lífsgæðin. Svo komst á ég á snöðir um og fékk að sjá myndband af konu sem hafði

„Ég hef fengið tækifæri til að vinna með börnum og unglingum og mín upplifun af þeirri vinnu er dásamleg. Ungmennni eru svo skemmtileg.“

Sóley Björk Gunnlaugsdóttir

læknast af vefjagigt með dáleiddslu.

Ég ákvað að láta á það reyna en það var langur biðlisti til að komast að hjá dáleiddandanum (Ingiberger Þorkelssyni, skólastjóra Dáleiddsluskóla Íslands) sem hafði aðstoðað konuna í myndbandinu svo ég skráði mig bara í dáleiddslunámið hjá Dáleiddsluskóla Íslands og síðar í Hugræna endurforritun, meðferðardáleiddslunámið.

Sú ákvörðun varð vendipunktur í lífi mínu og hefur reynst vera mikil blessun. Í náminu felst ákveðin sjálfsvinna sem gaf mér tækifæri til skoða sjálfa mig af innsta kjarna, og að tengjast sjálfri mér á annan hátt en ég hafði nokkurn tímann áður gert. Þessu ferli fylgdi óhjákvæmilega breyting á viðhorfum og styrkur til breytinga, meiri sátt og sjálfsmildi.

Í framhaldi af þessari sjálfsvinnu og fjölda dáleiddslutíma á námskeiðinu minnkuðu verkirnir

verulega og hurfu svo til alveg á tímabili.

Í dag get ég enn fengið verkjakoð en bý yfir kunnáttu til þess að draga verulega úr verkjunum og leyfi mér í sumum tilvikum jafnvel að slökkva alveg á þeim. Þrátt fyrir þessa reynslu kemur það mér enn á óvart þegar ég upplifi verkina bara leysast upp og fjara út.“

Sjálfsþekking, sjálfsmildi, sjálfsást

Hver einasti meðferðartími er einstakur að hennar sögn. „Enginn tími er eins, hvorki fyrir mig né meðferðarþegann og því nauðsynlegt að hafa eitthvert mælitæki til að styðjast við til að meta árangur meðferðar. Við notumst við eyðublöð sem fyllt eru út eftir meðferðartíma. Það hefur komið mér gleðilega á óvart við skoðun á eftirfylgni að auk umsagnar um meðferðarárangur greina margir meðferðarþegar einnig frá sams konar „auka“ ávinningi og ég hef upplifað sjálf, jafnvel þótt viðfangsefni meðferðarvinnu hafi verið gjörólíkt.“

Alengt er að meðferðarþegar tilgreini að þeir hafi öðlast dýpri sjálfsþekkingu á einhvern máta, upplifi meira umburðarlyndi og kærleika í eigin garð, taki eftir því að að innra samtal feli í sér meiri virðingu en áður og þeir séu almennt betur tengdir sjálfum sér. Þetta er því ómetanlegur óvæntur ávinningur og dýrmætt veganesti sem mun fylgja þeim áfram.“ ■

daleiddsla.is

Frá Eyrarbakka til allra heimshorna

Infact-skólinn kennir viðurkenndar meðferðir við mataríkn. Skólinn er fremstur á sínu sviði í heiminum, skipaður fagfólki hvaðanæva úr heiminum og starfræktur frá Eyrarbakka.

Skólastjórinn, Esther Helga Guðmundsdóttir, stofnaði Infact-skólann fyrir sjö árum síðan, en sjálf glímdi hún við mataríkn frá sextán ára aldri.

„Ég er mataríknill sem barðist í áratugi við mataríkn en náði ekki árangri fyrr en ég komst í ákveðið munstur fyrir tuttugu árum síðan. Þegar ég fékk bata starfaði ég sem óperusöngkona og söngkennari en ákvað að söðla um og læra allt sem ég gæti um meðferðarvinnu og mataríkn. Í framhaldinu stofnaði ég MFM mataríknimiðstöðina, þá fyrstu sinnar tegundar í Evrópu, og hef nú starfrækt hana í sautján ár,“ greinir Esther Helga frá.

Hún er formaður samtakanna The Food Addiction Institute sem stofnuð voru af fagaðilum víðs vegar að úr heiminum og hafa staðið fremst í frumherjavinnu við mataríkn og mataríknimeðferðir.

„Við samherjar mínir vorum sammála um að það vantaði heildstætt nám fyrir fólk sem ynni á vettvangi mataríknar, til að mennta þá um fíknir, hvernig unnið er með mataríkn og vísindin sem liggja á bak við fræðin. Ég tók að mér að setja upp námið í samvinnu við samherja mína og við erum tólf talsins sem komum með okkar sérhæfingu í kennsluna,“ útskýrir Esther Helga.

Brautryðjendur í mataríkn

Nemendur Infact-skólans koma frá öllum heimshornum og hefur skólinn nú útskrifað um hundrað nemendur frá nitján þjóðlöndum.

„Í gegnum tíðina hefur verið mikill áhugi á náminu við skólann. Hópur nemenda er fjölbreyttur og samanstendur af starfandi fagfólki í heilbrigðis- og félagsþjónustu, svo sem læknum, sálfræðingum, hjúkrunarfræðingum, félagsráðgjöfum og fíkniráðgjöfum, en líka fólk úr vísindageiranum, fólk sem hefur áhuga á efninu og einstaklingum sem hafa náð tökum á sínum vanda í mataríkn, vill læra meira og jafnvel vinna í þessum geira. Flestir koma til náms af mikilli ástríðu og áhuga um málefnið, og oft og tíðum hafa þeir persónulegan skilning á vandanum, þekki til á einhvern hátt eða hafa unnið við offitumeðferðir, sem almennt

virka ekki fyrir mataríkn, en vilja þá leita leiða til að hjálpa sínum skjólstæðingum betur. Námið fer fram í gegnum fjarfundabúnað en mæta þarf í ákveðin fög til að geta lokið náminu og verða vottaður mataríknifræðingur (e. certified food addiction professional) eins og erlend vottunarráð vilja kalla útskrifaða nemendur,“ upplýsir Esther Helga.

Kennarar við Infact-skólann eru helstu brautryðjendur og reynsluboltar í heiminum þegar kemur að vísindum og meðferðarvinnu við mataríkn.

„Infact er eini skólinn sinnar tegundar í heiminum og hefur þá sérstöðu að hafa fengið vottun frá viðurkenndum vottunarráðum sem votta fíkniráðgjöf og meðferðir í Evrópu og Bandaríkjunum. Í skólanum hafa verið stigin mörg frumherjaspor og erum við nú í umsóknarferli hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) sem setur greiningarstuðla um hina ýmsu sjúkdóma og bandarísku geðlæknasamtökin fyrir DSN-greiningarferlið til að fá mataríkn samþykktu sem fíknivanda,“ segir Esther.

Heimurinn er að vakna

Esther Helga geislar visku sinni til allra heimshorna úr 100 ára glæstu og gulu húsi við ströndina á Eyrarbakka. Hún hefur í mörg horna að líta í því leiðtogastarfi að leiða þann skilning og visku sem áunnist hefur í baráttu við mataríkn.

„Það er áriðandi að þeir sem ætla sér að vinna með mataríkn hafi námsgrunn og vottun frá viðurkenndum skóla þannig að skjólstæðingar þeirra viti að þeir eru í höndum fagaðila. Námið er gott veganesti fyrir fagstéttir í heilbrigðisgeiranum og nemendur öðlast innsýn, skilning og leiðir til að greina skjólstæðinga sína og komið þeim í meðferð ef þeir greinast með mataríkn, en þess má geta að námið byggir á vottuðum meðferðarleiðum við fíknunum sem eru sannreynðar, vottadar og vísindalega rannsakaðar,“ útskýrir Esther Helga.

Þeir sem hafa útskrifað úr Infact-skólanum eru þegar farnir að láta mikið að sér kveða víða um heim.

„Þeir eru að gera frábæra hluti og í náminu bendum við líka á leiðir til að nýta fræðin í starfi. Margir hafa sett upp meðferðarstöðvar við mataríkn í framhaldinu. Heimurinn er að vakna og þörfin gríðarleg. Mikil vakning á sér stað, og til dæmis margir sem halda



Esther Helga Guðmundsdóttir er stofnandi og skólastjóri Infact-skólans.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það er áriðandi að þeir sem vinna með mataríkn hafi til þess námsgrunn og vottun frá viðurkenndum skóla.

að ketó-mataræði sé meðferð við mataríkn, sem það er vitaskuld ekki, þótt það hjálpi mörgum og sé góð leið sem slík. Við mataríkn þarf svo miklu meira en að breyta mataræðinu. Það þarf að móta fráhaldsfræði og fráhald frá matar-tegundum sem valda löngunarferli þess sem haldinn er mataríkn

og finna leiðir til að vinna með persónuleikabreytingar sem við sitjum uppi með sem afleiðingu af mataríkn. Þar liggur mesta meðferðarvinnan. Það er lítið mál að breyta matseðlinum, en annað að breyta hugarfarinu, tilfinningum og líðan,“ segir Esther Helga.

Mataríkn erfið viðureignar

Í meðferð við mataríkn þarf að greina ástæður fíknarinnar og sögu hvers og eins.

„Hjá mataríklum hefur orðið þolmyndun í heilanum og persónuleikabreyting þegar hann hefur ekki þroskast huglægt og tilfinningalega á eðlilegan hátt. Þegar viðkomandi hættir að nota fíkniefnið sitt, þar sem sykur, hveiti og kolvetnarið matvæli eru oftast aðalvandinn, blasir við kaldur raunveruleikinn og hann er oft erfiður í fráhvörfum og vanlíðan sem tekur við þegar viðkomandi hættir að nota efni sem hann hefur notað áratugum saman til

að svæfa líðan og tilfinningar. Þá svæfir matur líka líkamlega verki og það er ekkert grín fyrir marga sem komnir eru langt í þessum vanda að taka út matvæli sem valda mataríkn,“ segir Esther og bætir við að margt þurfi að skoða í mataríknimeðferðum.

„Skoða þarf bakland einstaklingsins, hvernig þroski hans og þróun hefur verið, fjölskyldusögu, áfallasögu og líkamlega og andlega heilsufarsögu. Að greiningarferli loknu er hægt að sjá hvort viðkomandi sé með mataríkn, á hvaða stigi hann er í sínum sjúkdómi og meta næstu skref í meðferðarvinnu. Þeir sem eru í ofþyngd eru ekki endilega mataríklar, en áætlað er að allt að 50 prósent ofþungra séu það og 20 prósent þeirra sem eru í eðlilegri þyngd. Viðkomandi sýna ákveðin einkenni sjúkdómsins og margir hafa þróað með sér átraskanir, svo sem að svelta sig, borða í miklu óhöfi eða stunda mikla líkamsrækt til að geta farið heim í súkkulaðibitann sinn. Þá geta áföll og ofbeldi legið að baki fíkninni. Orsök þyr jafnan í heilastöðvunum og persónuleikabreytingum sem afleiðing af neyslunni,“ útskýrir Esther.

Meðferðir sem skila árangri

Mikil ásókn er í MFM-mataríknimiðstöðina.

„Ég fæ til mín mikið af ungu fólki sem er fárveikt af mataríkn og þyrfti í raun innliggjandi meðferð í einn til sex mánuði til að ná árangri. Mataríkn er enginn leikur. Sykur er átta sinnum meira ávanabindandi en kókain og hægt að samsama mataríkn heróín-fíklum sem sæju heróínsprautur á 2 fyrir 1-tilboði hvert sem farið er, því þannig liggur sælgæti og freistingar alls staðar fyrir framan mataríkn.“

Esther Helga segir jafnframt að útrýma þurfi fordómum gagnvart mataríkn.

„Mataríkn er ekki fíklunum að kenna. Þeir fá að heyra að þeir eigi ekki að vera fíknir í mat og hreinlega að hætta því, en þegar við verðum háð ávanabindandi efnum er slíkt ekki í boði. Heillinn man og sækir aftur í það sama, nema við náum að vinna okkur frá þeim. Það er vinnan sem við kennum í Infact-skólanum og meðferðirnar skila mjög góðum árangri, eða allt að 80 prósent fyrsta árið.“ ■

Allar nánari upplýsingar um Infact-skólann og námið eru á vefsíðunni infactschool.com

Flest lífsgæði höfðu yfirgefið mig

Eftir að Anna María Sigurðardóttir lauk meðferð hjá MFM mataríknimiðstöðinni lauk hún námi í Infact-skólanum og starfar nú sem ráðgjafi hjá MFM.

„Mataríknimeðferð hjá MFM bjargaði lífi mínu árið 2019. Þá höfðu flest lífsgæði yfirgefið mig, ég var 143 kíló, félagslega einangruð, með ranghugmyndir og í afneitun um líkamlegt ástand mitt. Fimm árum fyrr hafði ég farið í gegnum í offituskólann á Kristnesspítala og ætlaði mér aldrei í hjáveituaðgerð, en eftir síversnandi lífsgæði, þegar mataríknin tók af mér öll völd og ég var þræll efnanna, bað ég lækni að vísa mér í hjáveituaðgerð. Ég man fyrst eftir mér borða



Anna María Sigurðardóttir öðlaðist nýtt líf eftir meðferð hjá MFM.

óhóflega sjö ára. Sautján ára fór ég í nám til Bandaríkjanna, þar magnaðist fíknin og ég kom heim 20 kílóum þyngri. Frá tvítugu til 53 ára hafði ég jójóast úr 70 í 143 kíló.

Þegar ég var boðuð í víðtal fyrir hjáveituaðgerðina varð ég skelfingu lostin. Ég var að fara í aðgerð á heilbrigðum innnyflum, svo ég ætti séns á mannsæmandi lífsgæðum?

Viku síðar var ég komin í MFM-meðferð og eftir fjóra mánuði voru lífsgæðin farin að aukast og hafa aukist smátt og smátt, einn dag í einu. Ég held mig frá mat sem veldur fíkn, borða reglulega hollan og góðan mat, er laus við matarþráhyggju og ranghugmyndirnar eru á undanhalda.

Á tveimur árum léttist ég um 52 kíló og hef nú haldið þeirri þyngd í heilt ár. Ég verð aldrei útskrifuð og þarf daglega að hlúa að batanum en nú á ég fullt hús af lífsgæðum, félagslíf, heilsu til útivistar og fjallgangna sem ég hafði ekki áður. Ég er í betri tengslum við tilfinningar mínar og gengur betur að takast á við daglegt líf án þess að þurfa að deyfa mig með mat.“ ■



Esther Helga situr fyrir svörum!

Miðvikudaginn
24 ágúst 2022, kl. 16-17.30

Linkur til að komast inná spurningartímann
<https://us02web.zoom.us/j/3233214137>

Ef þú vilt fá upplýsingar um hvort Infact skólinn henti þér?

Esther Helga Guðmundsdóttir, MSc.
stjórnandi INFACt skólans býður
ykkur velkomin á fundinn.

EF ÞU VILT SETJA UPP VÍÐTAL MEÐ ESTHER HELGU VINSAMLEGA SENDU NETPOST A ESTHERHELGA@INFACtSCHOOL.COM

INFACtSCHOOL.COM

Ef börnunum líður vel gengur námið betur

Skólar landsins eru þessa dagana að taka á móti nemendum eða eru í start-holunum til að hefja skóla-starfið eftir sumarleyfi.

gummih@frettabladid.is

Hrönn Bergþórsdóttir, skólustjóri Viðistaðaskóla í Hafnarfirði, stendur til að mynda í ströngu en hún ásamt kennurum skólans er að undirbúa skóla- og gættunum sem verður á þriðjudaginn hjá 2.-10. bekk og hjá 1. bekk degi síðar.

„Það er allt á fullu hjá okkur hér í Viðistaðaskóla og gengur bara vel. Nú eru sem betur fer engar hömlur vegna Covid og það auðveldar starfið mikið. Mér sýnist bara allir vera mjög glaðir og tilbúnir í haustið og veturinn,“ segir Hrönn, sem hefur gegnt skóla- stjórnastarfinu í Viðistaðaskóla frá árinu 2013. Hrönn segir að þrátt fyrir að Covid-tíminn hafi verið krefjandi þá hafi hann verið lærðóm- srikur.

„Það er alltaf sem betur fer ákveðinn spennningur og eftir- vænting hjá krökkunum að snúa aftur í skólann eftir sumarfríið. Ég held að mesta spennan sé hjá krökkunum að byrja í 1. bekk.

Þau hafa verið á leikjánaðmskeiði í frístundastarfi hjá skólanum og við finnum að þau eru full eftir- væntingar. Okkur starfsfólkinu líst mjög vel á hópinn,“ segir Hrönn.

Börnin eru svo fljót að læra á þessa tækni

Er námið ekki sífellt að taka breytingum með endalausum tækninýjungum?

„Jú, það er engin spurning. Við í Hafnarfirði erum svo heppin að við erum til dæmis með iPada fyrir nemendur í 5.-10. bekk. Við erum búin vera með þá í nokkur ár þannig að við notum Google- umhverfið óspart og margt fleira. Covid-tíminn ýtti okkur líka áfram í að nýta tæknina meira og reynslan af notkun þessara snjall- tækja hefur verið mjög góð. Þetta hefur opnað fullt af möguleikum í annars konar vinnu í skólanum og það má með sanni segja að krakkarnir séu oftast en ekki komnir lengra í þessum heimi heldur en kennararnir. Börnin eru svo fljót að læra á þessa tækni og eru áhuga- söm um að takast á við nýjungar,“ segir Hrönn.

Stendur til að bjóða upp á eitthvað nýtt á komandi skólaári í Viðistaðaskóla?

„Við erum alltaf að gera ein- hverja nýja hluti. Núna erum við til að mynda að þróa áhugasviðs- val á miðstigi og geta nemendur valið út frá áhugasviði einu sinni í viku. Það er alltaf spennandi að þróa nýja hluti og nemendur taka þátt í ákvörðunum um hvað verður í boði. Við leggjum áherslu á nemendalýðræði og er það hluti af því að nemendur hafi áhrif á hvað þeir læra. Á unglingsstigi



Skóla- og gættunum verður í Viðistaðaskóla í Hafnarfirði á þriðjudaginn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

erum við að vinna að samþættingu námsgreina í stærri verkefnum en það er á þróunarstigi. Við erum alltaf vakandi fyrir því að bjóða upp á eitthvað nýtt.

Ég get líka nefnt að við erum að þróa ákveðna velferðarkennslu og veita fjölskyldum ráðgjöf varðandi velferð barna. Námsráðgjafinn okkar var að koma úr námsleyfi þar sem hún tók þetta svið sérstak- lega fyrir. Þetta er mjög spennandi og þáttur sem kemur til með að styðja vel við nemendur og fjöl-

skyldur þeirra. Viðistaðaskóli er annar skóli af tveimur sem buðust að tilraunakenna nýtt námsefni í lífsleikni í 8. bekk sem snýst um að efla félags- og tilfinningafærni ungmenna, setja eigin mörk, virða mörk annarra og eiga í árangurs- ríku samskiptum við aðra og fleira. Þetta er mjög spennandi efni og tækifæri fyrir skólastarfið hjá okkur.

Í skólastarfinu er lögð mikil áhersla á liðan nemenda því ef börnunum líður vel þá gengur námið

” Við erum alltaf að gera einhverja nýja hluti. Núna erum við til að mynda að þróa áhugasviðsval á miðstigi og geta nemendur valið út frá áhugasviði einu sinni í viku.

betur. Það hefur orðið mikil breyting í öllu skólastarfi hvað þetta varðar því við vitum mikið meira í dag um þessi fræði. Skilgreining á hegðun nemenda er allt önnur í dag en áður og núna erum við upp- lýstari um margs konar leiðir til að koma til móts við mismunandi þarfir nemenda,“ segir hún.

Hrönn segir að nemendafjöldi á komandi skólaári í Viðistaðaskóla verði 485. „Við erum ekki lengur svona stór skóli eftir að Engidalsskólinn varð sjálfstæður.“ Hrönn var einnig skólustjóri Engidalsskóla samhliða skóla- stjórnastarfinu í Viðistaðaskóla þar til fyrir tveimur árum en þá varð Engidalsskóli sjálfstæður. „Það eru 85 starfsmenn hjá okkur með öllum skóla- og frístundaliðum. Við hlökkum til að taka á móti krökkunum og vonandi verður þetta gæfuríkt og gott skólaár í alla staði,“ segir Hrönn en leiðarljós Viðistaðaskóla, sem stofnaður var í september árið 1970, eru: Ábyrgð – Virðing – Vináttu. ■

Námskeið haustannar 2022

SKAPANDI SKRIF

helgarnámskeið 30. september – 2. október

HETJUFRERÐIN – RITLISTARNÁMSKEIÐ

fimmtudagskvöld 6. – 27. október

SKOÐANA- OG ÞEKINGARSKRIF

helgarnámskeið 21. – 23. október

ENDURMINNINGASKRIF

mánudagskvöld 31. október – 21. nóvember

FÉLAGSÖRVUN – AÐ SKAPA ÖRUGG RÝMI

að morgni 2. og 3. nóvember

SKÖPUNARSMÍÐJA

helgarnámskeið 18. – 20. nóvember



Björg Árnadóttir, rithöfundur og ritlistarkennari, kennir öll námskeiðin og veitir ráðgjöf um ritun og útgáfu.

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

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



Næsti umsóknarfrestur um samstarfsverkefni er 4. október kl. 10

Einfaldasta leiðin fyrir skóla og sveitarfélög til að taka þátt í Erasmus+ samstarfi Verkefni með að minnsta kosti einum samstarfsaðila í öðru landi Styður jöfn tækifæri og virka þátttöku í skólum og nærsamfélaginu

www.erasmusplus.is



Erasmus+
Opnar hugann, auðgar líf

rannís
www.rannis.is

Komdu í Opna háskólann

Í **Opna háskólanum í HR** er úrval námskeiða sem gefa einstaklingum tækifæri til að auka samkeppnishæfni og árangur í starfi með því að bæta við færni sína og auka þekkingu.

Lengri námslínur Opna háskólans:

Nýir stjórnendur

📅 5. október, 2022 ⌚ 20 klst.

Vinnsla og greining gagna (Data Analytics)

📅 27. september, 2022 ⌚ 126 klst.

Fjármál og rekstur fyrirtækja

📅 5. október, 2022 ⌚ 28 klst.

Mannauðstjórnun og leiðtogafærni

📅 6. september, 2022 ⌚ 56 klst.

APME verkefnastjórnun

📅 10. september, 2022 ⌚ Fjarnám

Stjórnenda-markþjálfun

📅 28. september, 2022 ⌚ 77 klst.

Viðurkenndir bókarar

📅 22. ágúst, 2022 ⌚ 136 klst.

Ábyrgð og árangur stjórnarmanna

📅 28. september, 2022 ⌚ 30 klst.

PMD Stjórnendanám HR

📅 8. september, 2022 ⌚ 98 klst.

Ferla- og gæðastjórnun

📅 15. september, 2022 ⌚ 28 klst.

Bókhald - Grunnur

📅 8. febrúar, 2023 ⌚ 48 klst.

Verðbréfaréttindi I

📅 5. október, 2022 ⌚ Fjarnám með staðarlotum

Kynntu þér fjölbreytt námsframboð
Opna háskólans á opnihaskolinn.is



Sæmundur Karl Finnbogason

Sjóðsstjóri Kríu sprota- og nýsköpunarsjóði

NÁM: Ábyrgð og árangur stjórnarmanna



Berglind Bergþórsdóttir

Mannauðsráðgjafi Bílaumboðsins Öskju

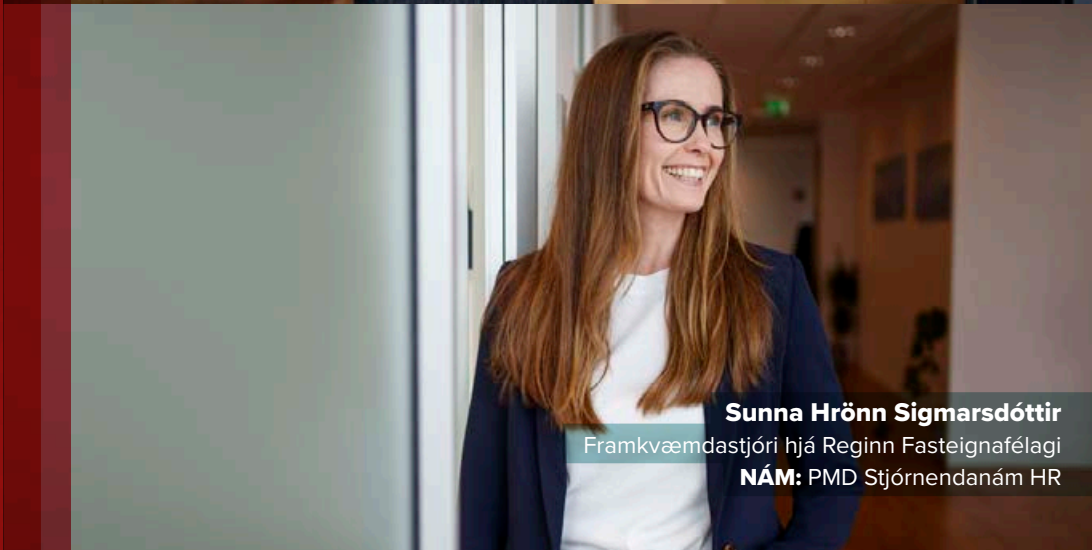
NÁM: Stjórnenda-markþjálfun



Vilhjálmur Theodór Jónsson

Deildarstjóri Fyrirtækjapjónustu hjá Vodafone

NÁM: Nýir stjórnendur



Sunna Hrönn Sigmarisdóttir

Framkvæmdastjóri hjá Reginn Fasteignafélagi

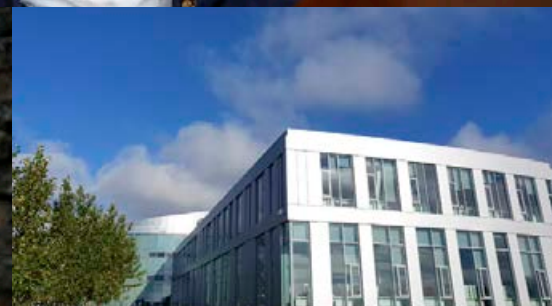
NÁM: PMD Stjórnendanám HR



Halldóra Jóna Guðmundsdóttir

Sérfræðingur á fjármálasviði Bláa Lónsins

NÁM: Ferla- og gæðastjórnun



Námstæknin skiptir öllu máli

Nú nálgast haustið og skólarnir fara af stað aftur. Það er gott að temja sér góða námstækni strax í upphafi annar. Það er mismunandi hvað hentar hverjum en hér koma nokkur ráð sem reynst hafa vel.

sandragudrun@frettabladid.is

Sumir sitja mörg ár á skólabeck án þess að temja sér góða námstækni. Þeir komast upp með að lesa bara kvöldið fyrir próf eða henda í ritgerð á einum til tveimur dögum og fá góðar einkunnir. En þegar komið er lengra í námi gengur sú aðferð ekki upp. Til að ná góðri einbeitingu við heimalærdóminn er gott að temja sér eftirfarandi aðferðir.

Fáðu nægan svefn

Nýleg rannsókn sýndi fylgni milli hárra einkunna og þess hve lengi nemendur sváfu á nóttunni. Það þýðir ekki að það nægi að fá átta tíma svefn nóttina fyrir próf. Það er mikilvægt að fá góðan svefn margar nætur í röð til að geta einbeitt sér að lærdómnum.

Skiptu um umhverfi

Rannsóknir hafa sýnt að reglulegar breytingar á námsumhverfi auka minni nemenda og bæta einbeitingu. Í stað þess að læra heima daglega er gott að prófa nýtt kaffihús í hverri viku eða fara á nokkur mismunandi bókasöfn.

Hlustaðu á róandi tónlist

Það virkar kannski ekki fyrir alla, en mörgum finnst klassísk tónlist eða instrumental tónlist góð bakgrunnstónlist fyrir lærdóminn þar sem enginn er textinn til að stela athyglinni frá námsbókunum. Á netinu er til hellingur af tónlist sem er sérstaklega hugsuð sem bakgrunnstónlist fyrir lærdóm.

Borðaðu hollt nasl

Til að halda jafnri orku við heimanámið er gott að nasla á hollum mat eins og hnetum, baunum eða ávöxtum. Sælgæti og kaffi eða koffíndrykkir veita bara skammvinnu orku.

Sumir komast upp með að lesa náms-efnið kvöldið fyrir próf og fá góðar einkunnir. En þegar lengra er komið í námi gengur það ekki upp.



Fimm skrefa aðferð

Þegar þessi grunnatriði eru í lagi er kominn tími til að skipuleggja námsaðferðirnar. SSLSR-aðferð hefur reynst mörgum vel til að bæta lesskilning og greina mikilvæg atriði í texta. Aðferðin byggir á fimm skrefum.

Skóða

Fyrsta skrefið er að skoða náms-efnið. Í stað þess að byrja á að lesa heila bók er gott að skoða fyrsta kaflann og glósa hjá sér aðalatriðin eins og fyrirsagnir og undirfyrirsagnir og skoða ljósmyndir, skýringarmyndir og annað efni sem er sérstaklega dregið fram í textanum.

Spyrja

Það er gott að spyrja sig spurninga um kaflann eins og: Um hvað

fjallar kaflinn? Hvað veit ég nú þegar um efni hans?

Lesið

Þegar búið er að skoða og spyrja er komið að því að lesa. Byrjaðu á að lesa allan kaflann og leitaðu að svörum við þeim spurningum sem þú spurðir þig í upphafi.

Svara

Þegar þú hefur lesið kaflann og fundið svör fyrir spurningum þínum skaltu skrifa útdrátt úr kaflanum með þínum eigin orðum. Reyndu að draga fram aðalatriði kaflans.

Rífa upp

Lokaskrefið er upprifjun. Það er mikilvægt að rífa upp það sem þú hefur lesið. Spurðu þig aftur spurninganna sem þú spurðir þig í

upphafi og lestu aftur það sem þú manst ekki nógu vel.

Hugarkort

Það eru til ýmsar fleiri aðferðir til að muna það sem lesið er. Fyrir þau sem hafa gott sjónminni er sniðugt að búa til hugarkort. Hugarkort er mynd sem sýnir tengsl orða, hugtaka, hugmynda og verkefna út frá einu lykilorði eða lykilhugtaki.

Þegar hugarkort er búið til er eitt orð skrifað á miðjuna á auðu blaði. Eftir það eru aðrar hugmyndir og og lykilorð skrifuð niður sem tengjast orðinu í miðjunni. Svo kvíslast fleiri orð og hugmyndir út frá þeim orðum og kortið stækkar.

Þegar lyklatríði kaflans sem lesinn er eru skráð niður á þennan hátt hjálpar það nemandanum að sjá heildarmyndina og þannig eykst skilningur hans á efni.



20%

afsláttur af umgjörðum og glerjum fyrir námsmenn!

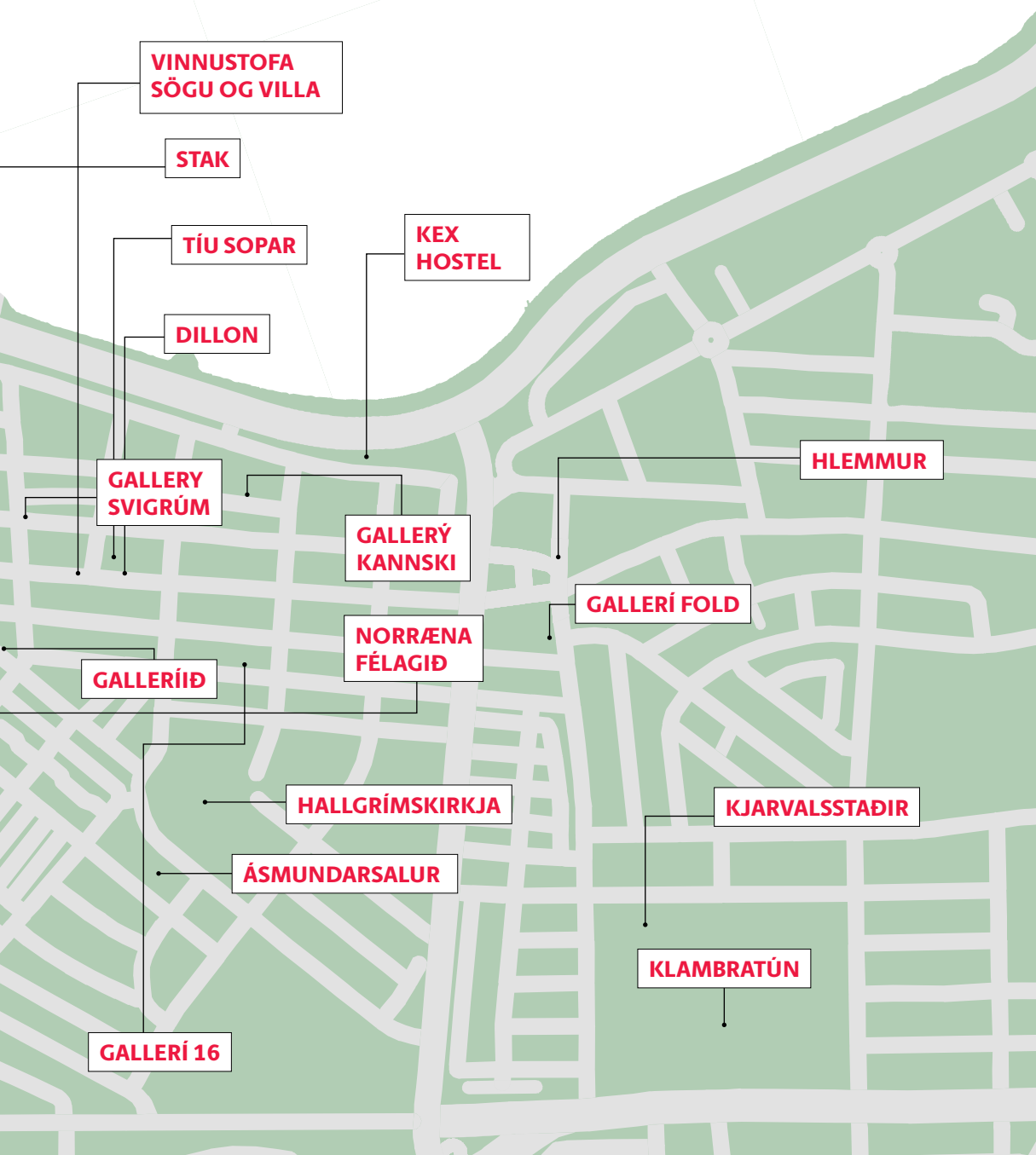
Tilboð gildir í verslunum Eyesland dagana 8 - 31. ágúst.

og breitt um borgina

Reykjavíkurborg slær upp heljarinnar afmælisveislu líkt og fyrri ár, og fjöldi viðburða og dagskrárlíða er í boði. Dagskráin teygir sig frá Granda upp á Esjumela og því er ekki úr vegi að hlaða niður Gjugg appinu, og þannig getur hver og einn sérsniðið dagskrána að sinu áhugasviði.



Gerðu þína dagskrá með Gjugg appinu.



VINNUSTOFA SÖGU OG VILLA

STAK

TÍU SOPAR

KEX HOSTEL

DILLON

GALLERY SVIGRÚM

GALLERY KANNSKI

HLEMMUR

GALLERÍ FOLD

NORRÆNA FÉLAGIÐ

GALLERÍÐ

HALLGRÍMSKIRKJA

KJARVALSSTAÐIR

ÁSMUNDARSALUR

KLAMBRATÚN

GALLERÍ 16

Samgöngur

Frítt í strætó og hægt á rafskútunum

- Miðborg Reykjavíkur er lokuð fyrir akandi umferð á Menningarnótt. Lokanirnar taka gildi klukkan 07.00 að morgni 20. ágúst og er áætlað að opna á ný klukkan 01.00 eftir miðnætti.
- Það er frítt í strætó á Menningarnótt. Hefðbundið leiðakerfi verður gert óvirkt klukkan 22.30 og áhersla lögð á að flytja gesti úr miðbænum frá Sæbraut við Höfða klukkan 23.00.
- Sérstök skutlupjónusta Strætó verður starfrækt fyrir þá sem vilja komast inn á mitt hátíðarsvæðið. Skutlurnar ganga frá 07.30 og fram yfir miðnætti. Skutlur aka frá Laugardalshöll með viðkomu á stoppustöðvum Strætó í Borgartúni og á Hlemmi, og þaðan upp að Hallgrímskirkju.



Kort af akstursleiðum skutlu má nálgast á vef menningarnætur, menningarnott.is

- Hægsvæði rafskútufyrirtækjanna verður stækkað á Menningarnótt og ekki verður hægt að

komast hraðar en á 15 km hraða á klst. innan svæðisins. Ekki verður hægt að leggja rafskútum á afmörkuðu svæði í miðborginni á meðan hátíðarhöldum stendur. ■

Dagskrá

Sendistofa Færeyja
Opið hús kl. 14.00 - 16.00

Óðinsgata 26
Skúrinn 2022 - Garðveisla á Menningarnótt kl. 14.00 - 22.30

Tjörnin
Ævintýraheimur Hugleiks kl. 14.00 - 16.00

King og Bong
Opnun King og Bong kl. 14.00 - 23.59

Ásmundarsalur
Menningarveisla kl. 14.00 - 17.00

Borgarsögusafn, Aðalstræti 10
Hús fyrir húsdýrin, skapandi smíðja kl. 14.00 - 17.00

Listasafn Íslands, Safnahúsið
Ráðherrar opna nýja barnasýningu kl. 14.00 - 15.00

Lemmy
Rokkmenningarnótt kl. 14.30 - 02.00

Austurvöllur
Loftslagsfestival 2022 - Saman fyrir loftslagið kl. 15.00 - 18.00

Þjóðleikhúsið
Spunamarabon Improv Ísland kl. 15.00 - 22.00

Vinstúkan Tíu sopar
Tónlistarveisla Vinstúkunnar kl. 15.00 - 20.00

Dillon
Menningarnótt í garðinum á Dillon kl. 15.00 - 16.00

Mjúk Iceland
Sjálfbær tiskusýning í Reykjavík kl. 16.00 - 16.30

Tjarnarbió
Þögnin - ný íslensk ópera kl. 16.00 - 17.00

Dómkirkjan í Reykjavík
Menningar- gnótt kl. 16.00 - 16.35

Vinnustofa Sögu og Villa
200.000 Naglbitar og opin vinnustofa hjá Sögu Sig og Villa Naglbit kl. 17.00 - 21.00

Hótel Holt
Menningarkvöld með Geirlaugu kl. 17.00 - 19.00

Skuggabaldur
Djassveisla á Menningarnótt. Reykjavík Record Shop Showcase á Skuggabaldri kl. 17.30 - 22.30

Listasafn Reykjavíkur Hafnarhús
Pop-Up bar kl. 18.00 - 23.00

Hljómskálagarðurinn
Tónlistarveisla Bylgjunnar á Menningarnótt kl. 18.00 - 22.30

Kolaportið
Menningarnæturtonleikar X977 kl. 18.00 - 23.00

Grandi Mathöll
Unnur Sara syngur Bisous kl. 19.00 - 21.00

Iðnó
Blúsveisla í Iðnó kl. 19.30 - 20.30

Arnarhóll
■ Tónaflóð Rásar 2 – tónleikar á Arnarhóli kl. 19.45 - 23.15
■ Flugeldasýning kl. 23.00 - 23.10

Kjarvalsstaðir
Leiðsögn sýningarstjóra. Andlit úr skjújum kl. 20.00 - 20.45

Sjóminjasafnið í Reykjavík
Bryggjuball kl. 20.00 - 21.30

Gamla bíó
Babies Ball Ft. Selma Björns & Biggi í Maus kl. 23.00 - 01.00

Babies halda ball eftir flugeldana

Snillingarnir í Babies-flokknum ætla að halda ball með söngvurunum sívinsælu Selmu Björnsdóttur og Biggi í Maus. Þau ætla að trylla allt beint eftir flugeldasýninguna á Menningarnótt.

Ballið byrjar klukkan 23.00 og verður í Gamla Bíói. Hægt verður að horfa á flugeldasýninguna frá Arnarhóli og rólta svo yfir Hverfisgötuna og taka snúning með sveitinni.

Babies hafa stigið hægt og rólega upp á stjörnuhimininn og orðspor hljómsveitarinnar aukist smátt og smátt með árunum en bandið hefur getið sér gott orð fyrir líflegt tónleikahald. Babies er ballhljómsveit sem spilar tókulög: allt frá fiftis lögum til laga sem gefin voru út í fyrra.

Fritt er inn á ballið og allir velkomnir meðan húsrúm leyfir. Þau sem eru yngri en 18 ára verða að vera í fylgt með fullorðnum. ■



Fyrir utan miðborgina



Tolli er með opið hús frá 13-17.

Tolli með opið hús við Esjumela

Nokkrir áhugaverðir og spennandi viðburðir á Menningarnótt eru fyrir utan miðborgina. Listamaðurinn Tolli verður til að mynda með opið hús á vinnustofu sinni við Esjumela.

„Við Esjumela tekur borgin á móti landsbyggðinni. Þar byrjar borgin og menning hennar um leið og mér finnst vel við hæfi að útverðir menningar við borgarmörkin taki sitt hlutverk alvarlega og gangist við þeirri ábyrgð,“ segir Tolli en hann flutti vinnustofuna sína fyrir tveimur árum frá Köllunarklettsvegi og er að sjálfsgöðu byrjaður að mála á nýja staðnum.

Hann segist hlakka til að taka á móti fólki aftur. „Hér er hátt til lofts og vítt til veggja og allir velkomnir til mín. Þetta verður afslappað og skemmtilegt upphaf á þessari falllegu menningarveislu okkar borgarbuanna.“

Tolli verður sömuleiðis með einkasýningu á Ljósanótt í Reykjanesbæ sem verður fyrsta stóra sýning málarans í mörg ár. ■

Erímínútur



Nina Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Ingunn Lára
Kristjánsdóttir
ingunnlara
@frettabladid.is



Komið úr skúrnum!
Bryggjan Brugghús,
Grandagarði kl. 14.00-23.00

Hvað?

Komið úr skúrnum! Bílskúrs-hljómsveitir landsins koma út úr bílskúrum og troða upp fyrir gesti og gangandi í Bruggsalnum á Bryggjunni. Rokksveitin Rock Paper Sisters lokar kvöldinu með stórsöngvarann Eyþór Inga í fararbroddi og rokkar fram að flugeldasýningunni.

Fyrir hvern?

Rokkþyrstir og svangir ættu að leggja leið sína á Bryggjuna, þar sem má nálgast rokk, popp, pönk og blús í bland. Staðurinn selur mat og drykk meðan á skemmtun stendur. Rúsínan í pylsuendanum er svo auðvitað einstakt útsýni yfir glæsilega flugeldasýningu Menningarnætur í lok tónleika. Er hægt að biðja um meira?

Það kostar ekki krónu inn á bílskúrsbandaballið, og allir eru velkomnir á meðan húsrúm leyfir.



Fjör á Fiskislóð
Fiskislóð 24 kl. 14.00-22.00

Björland, Öldur, Urð og Ostabúðin standa fyrir sælkeraveislu og skemmtidagskrá á Grandanum.

Hvað?

Einstakt tækifæri fyrir svanga malla og tónþyrst eyru til að drekka í sig menningu í einstöku umhverfi. Andy Svart-hól, Lister, Teitur Magnússon, Cell7 og Drungi leika fyrir gesti. Handverksbjór og mjóður flæðir niður kverkar gesta og fram eru reidd gæsalæri, fiskisúpa og langlokur. Unaður!

Fyrir hvern?

Aðgengi að svæðinu er með besta móti og gott fyrir þá sem koma akandi í miðborgina að leggja bílnum á Grandanum, byrja og enda daginn þar. Gott aðgengi er fyrir hjólastólanotendur. Veitingasalan hefst klukkan 12.00 og tónleikadagskrá tveimur tímum seinna. ■

Hvað er um að vera í næstu viku?



22. ágúst
mánudagur

Bæjarhátíð

Suðurnesjabær 22.-28. ágúst
Ljósaganga, litahlaup grunn-skólanema, pottakvöld karla og kvenna í sundlaugum Suðurnesjabæjar, harmóníkuball og hnallþórukeppni í Miðgarði eru meðal þess sem dúkkar upp á dagskrá bæjarhátíðar í Suðurnesjabæ þetta árið. Þá verður partíbingó, sagnakvöld, dorgveiðikeppni, flugeldasýning, bílabíó og ball í samkomuhúsinu í Sandgerði. Upplýsingar um hátíðina má finna á vef Suðurnesjabæjar.

Hinsegin myndlist

Bókasafn Hafnarfjarðar kl 9.00
Sölusamsýning hinsegin listamanna stendur yfir í Glerrýminu, galleríi bókasafns Hafnarfjarðar til 31. ágúst. Sýningunni er ætlað að auka sýnileika hinsegin listafólks þvert á miðla og viðfangsefni.

23. ágúst
þriðjudagur

Karólína vefari

Árbæjarsafn kl. 10.00
Sýning stendur yfir í Árbæjarsafni um Karólínu Guðmundsdóttur, fædda 1897, sem lærði vefnað í Kaupmannahöfn og rak um áratugaskeið vefstofu við Ásvallagötu í Reykjavík. Þar óf hún húsgagnaáklæði og gluggatjöld fyrir stofnanir, fyrirtæki og heimili.

24. ágúst
miðvikudagur

Flamingo Wednesday

Pablo discobar

Stórsöngvarinn Seth Sharp bregður sér í hlutverk plötusnúðs og heldur uppi stuðinu á Pablo Discobar á miðvikudögum í allt sumar. Diskóbarinn lofar kokteilum og stuði á dansgólfinu.

Jökull Helgi Sigurðsson – sýning Listamenn Gallerí kl. 09.00

Fyrsta einkasýning Jökuls Helga Sigurðssonar opnar á Menningarnótt og stendur opin til 4. september. Verkin eru frá síðustu þremur árum.



25. ágúst
fimmtudagur

Spilaborðið

Bókasafn Seltjarnarness kl. 10.00

Alla fimmtudaga er boðið upp á spil og púsl fyrir allan aldur á Bókasafni Seltjarnarness. Allir eru velkomnir og aðgangur að sjálfsögðu ókeypis.

Sporbaugur

Listasafn Reykjanesbæjar kl. 12.00

Gabríela Friðriksdóttir og Björn Roth, eru bæði vel þekkt fyrir ævintýrlegan myndheim þó með ólíkum hætti sé. Ein kynslóð listamanna skilur þau að en á sama tíma tilheyra verk þeirra sömu fjölskyldu. Bæði eru þau þekkt fyrir súrrealíska túlkun á heiminum, ásamt pönkuðu viðhorfi til heimsins. Sýningin er gerð sérstaklega fyrir rými Listasafns Reykjanesbæjar.

Netfyrirbærið

Stjarna frá TikTok — ekki Popp Tívi

Margar stjórnur hafa skotist upp á himin frá því að Idol stjórnu-leit birtist fyrst á skjáum landsmanna árið 2003 en fimmta serían hefur göngu sína á Stöð 2 í haust eftir þrettán ára hlé.

Heil kynslóð af ungum afþreyingarþyrstum áhorfendum hefur fæðst á þessum tíma, sem man ekki eftir idol-æðinu sem greip um sig meðal Íslendinga í upphafi aldarinnar. Kynnarnir sem hjálpuðu dómnefndinni að leita að skærustu stjórnunum Íslands á sínum tíma voru Simmi og Jói en þeir voru á þeim tíma vin-



sælustu skemmtikraftarnir meðal ungmenna, þökk sé þætti þeirra 70 mínútur.

Kynnirinn að þessu sinni verður Arnar Gauti Arnarson, þekktur sem Lil Curly, sem er ein þekktasta TikTok-stjarna Íslands með um 1,3 milljónir fylgjenda.

Valið er til marks um breytta tíma og kemur ekki á óvart. Ljósakamiðlar þekktja það eflaust betur en margir að stjórnur í dag verða ekki til á Popp Tívi heldur á miðlum eins og TikTok. ■

Uppskriftin

Klassísk kaka sem gaman er að baka

Klassíska súkkulaðikakan með smjörkremi á alltaf við. Hún hentar í afmæli fyrir alla aldurshópa, í eftirrétt í matarboði eða bara sem gleðigjafi í hversdeginum. Hún er nokkuð einföld í framkvæmd og alltaf góð.

Súkkulaðibotnarnir

3 bollar hveiti

2 bollar sykur

3 egg

2 bollar súrmjólk

1 bolli matarolia

5-6 msk. kakó

2 tsk. lyftiduft

1 tsk. matarsódi

2 tsk. vanilludropar

Blandið hráefnunum saman, skiptið deiginu í tvö form og bakið við 180°C í 23 mínútur.

Gott er að stinga með þrjóni í kökuna og fylgjast vel með framvindunni, þar sem ofnar eru mis-munandi.

Athugið að setja ekki kremið á kökuna fyrr en botnarnir hafa kólnað!



Smjörkrem

370 g flórsykur

220 g smjör

4 msk. kakó

2 msk. rjómi

2 tsk. vanilludropar

1 msk. kalt kaffi

Þeytið hráefnin í smjörkremið saman og berið á kalda botnana. Njótið vel!

Hugleiðsla má vera skemmtileg og fyndin

Thelma Björk Jónsdóttir jógakennari hefur kennt frá því að hún var í jóganámi árið 2014. Hún á þrjá stráka en áhugi hennar kviknaði eftir að hún fór í meðgöngujóga og ákvað hún að kafa dýpra eftir það. Hún leiðir hugleiðslu á Óðinstorgi í dag klukkan 10. Um er að ræða samstarfsverkefni við Reykjavíkurborg en í dag er síðasta hugleiðslan sem hún leiðir úti í sumar.

Thelma hefur leitt vikulega hugleiðslu með Systrasamlaginu í rúm fjögur ár. Hún segir fólk á öllum aldri hafa mætt í tímana; börn, full-orðið fólk, meira að segja hunda. „Þetta er klárlega fyrir alla,“ segir hún og bætir við. „Stundum mæta eigendur með hundana sína og þá hafa þeir lagst við hliðina á mér í miðri hugleiðslu.“

Fólk er hvatt til að mæta með börnin.

„Börnum gengur ótrúlega vel að hugleiða, þau eru í raun algjörir

snillingar,“ útskýrir Thelma aðspurð um hvernig börnum gangi að sitja kyrr í hugleiðslu.

Thelma hefur kennt börnum jóga í Hjallastefnunni í Reykjavík, allt frá eins árs börnum í ungbarnadeildum upp í tólf ára.

„Þau eru svo fljót að læra möntrur og söngva. Þetta kveikir á svo mörgum skynfærum.“ Oft er það eldra fólk sem hefur ákveðið fyrir fram að það geti ekki hugleitt.

„Það hittir oft á vegg en börn eiga auðveldara með að hugleiða. Eg held að tengingarnar séu styttri hjá þeim.“ Hún segir hugleiðslu einfalda í grunninn. Hún snúist um að þjálf hugann í að vera til staðar. Sumir eigi erfitt með að sitja í þögninni en Thelma reynir þá leiða fólk með því að tala í gegnum hugleiðsluna og syngja með hópnum.

„Þetta er bara æfing. Ég tek ekki sjálfa mig of hátiðlega í þessu. Þetta má vera gaman og fyndið.“ ■



Thelma Björk segir börn fljót að læra möntrur og söngva. Þau séu í raun snillingar í hugleiðslu.



Stundum mæta eigendur með hundana sína og þá hafa þeir lagst við hliðina á mér í miðri hugleiðslu.

Hvað er að gerast núna um helgina?

19. ág. Föstudagur

Hugleiðsla fyrir alla Óðinstorgi kl. 10.00
Thelma Björk Jógakennari og fatahönnuður heldur úti möntruhugleiðslumorgnum í Systrasamlaginu á föstudögum í sumar. Hægt er að setjast hvar sem er á torginu og börn eru sérstaklega velkomin.



Hádegisganga Grasagarðurinn kl. 12.00
Hálftímalöng hádegisganga um Grasagarðinn í Reykjavík. Umfjöllunarefni göngunnar hverju sinni helgast af þeim tegundum sem eru í blóma þá stundina. Göngurnar hefjast við aðalinngang garðsins og eru endurteknar á ensku kl. 12.40. Allir eru velkomnir og aðgangur er ókeypis.

Tunglið og ég Frikirkjan í Reykjavík kl. 12.00
Heiða Árnadóttir söngkona, Gunnar Gunnarsson píanóleikari, Þórgímur Jónsson bassaleikari og Haukur Gröndal klarínettuleikari flytja lög eftir tónskáldið Michel Legrand (1932-2019) sem hefði orðið níráður í febrúar. Legrand er helst þekktur fyrir að hafa samið söngleiki og tónlist fyrir kvikmyndir.

Leiðsögn um Árbæjarsafn Árbæjarsafn kl. 13.00
Leiðsögumaður teymir gesti um hús og sögusýningar Árbæjarsafns. Safnið er útisafn, stofnað árið 1957, en auk Árbæjar eru rúmlega tuttugu hús á svæðinu sem mynda torg, þorp og sveit. Á safninu er leitast við að gefa hugmynd um byggingarlist og lífnaðarhætti í Reykjavík á 19. og 20. öld.

20. ág. Laugardagur



Menningarnótt í Reykjavík

Afmælishátíð Reykjavíkurborgar fer fram með pompi og prakt viðs vegar um borgina. Hátíðin er alltaf haldin fyrsta laugardag eftir 18. ágúst, en þann dag árið 1784 fékk borgin kaupstaðar-réttindi.

Fyrsta Menningarnótt var haldin árið 1996 og slegið er upp veislu um borgina gervalla og endilanga.

Sérstakt Menningarnæturviðburðadagatal má finna á öðrum stað hér í blaðinu, og þar má einnig finna kort af miðborginni þar sem búið er að merkja inn helstu viðburði.

Við hvetjum fólk til að kynna sér samgönguleiðir í tengslum við hátíðarhöldin, en götulokanir verða víða miðsvæðis auk þess sem ekki verður heimilt að leggja leigurafhjólum á ákveðnum svæðum í miðbænum. Ókeypis er í strætó.



21. ág. Sunnudagur



Listamannspjall – Sigurður Ámundason

Hafnarborg í Hafnarfirði kl. 14.00
Sunnudaginn 21. ágúst kl. 14 verður boðið upp á listamannspjall um sýningu myndlistarmannsins Sigurðar Ámundasonar, What's Up, Ave Maria?, en þá er jafnframt lokadagur sýningarinnar.

Píanótónleikar Hilary Baird

Kaldalón í Hörpu kl. 14.00
Bandaríski píanistinn Hilary Baird leikur verk Chopin, Bach, Beethoven, Schubert, Debussy og Mendelssohn auk eigin verka.

Guitar Islancio – Sudurlandsdjass #6

Reykjadalsskála í Hveragerði kl. 15.00
Guitar Islancio með Björn Thoroddsen, Þórð Árnason og Jón Rafnsson innanborðs. Tónleikaröðin er styrkt af SASS.

Lokatónleikar Orgelsumars

Hallgrímskirkja kl. 17.00
Björn Steinar Sólbergsson, organisti í Hallgrímskirkju, ásamt Cantores Islandiæ og karlaröddum úr Kór Hallgrímskirkju, kemur fram á lokatónleikum Orgelsumars í Hallgrímskirkju undir stjórn Ágústssonar. Hópurinn flytur tónlist undir yfirskriftinni Orgel & Gregorsöngur eftir Duruflé, Pál Ísólffsson, Franck og Tourmire.

Jákvæðar fréttir vikunnar

Láglaunafólki gefnar sólarrafhlöður

Ríkisstjórn Delaware ætlar að gefa láglaunafólki í ríkinu, sem vill taka upp umhverfisvæna orkuöflun, ókeypis þakplötur með sólarrafhlöðum.

FRÁBÆRT ÚRVAL

— TGI FRIDAYS VÖRUR —



Þú kemst lengra & hraðar náttúrulega

Viltu aukna snerpu, orku & úthald?

Hreint rauðrófuduft, náttúruleg ofurfæða



VÍKINGAR Í ÞJÓÐMINJASAFNINU Á MENNINGARNÓTT

Leikjasýningar að hætti víkinga með leikjameisturum og hin huguðustu úr hópi gesta mega taka þátt. Gestir fá að kasta öxum og skjóta af boga á skotmark. Í tjöldum iðkar handverksfólk iðn sína með aðferðum víkingaaldar og hægt er að kaupa gripi beint af þeim og fá kennslu í handverki. Lifandi eldur er í eldskálum og búningamátun fyrir börn. Tilboð á kaffihúsi Þjóðminjasafnsins. Opíð 10-17.



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



KERRA Covered wagon trailer. Árgerð 2022, ekinn 1 þ.KM Verð 1.680.000. Rnr.112434.

Braut Bílasala
Bildshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggitur málameistari. Löggitur málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málingarvinnu. runarnurari.is S. 7743800

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lauris tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

LAGER EÐA GEYMSLUHÚSNÆÐI

Hátúni 6a sem er miðsvæðis í Reykjavík. Rúmlega 80 fm. Með innkeyrsludrygum þar sem hægt er að afferma inni í sameign. WiFi. Hjóla tjakkur og hjóla borð í sameign. Vaskur og rennandi vatn. Verð 160.000 + vsk. Upplýsingar gefur Viktor í síma 896-4411

Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8, 108 RVK fyrir rólega og reglusama einkalíngi eða þör (plús 30 ára). Langtímaleiga. V. 250 þ. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Húsnæði óskast

EINSTÆÐUR FADIR MED 7 ÁRA STRÁK

Óskar eftir 2ja herbergja eða stórrí stúdíó íbúð í langtímaleigu, helst á sv. 109 - 111 þar sem strákurinn er í skóla frá og með 1. sept. Skilvisum greiðslum heitið, er í öruggri vinnu. Skoða allt.

Nánari uppl. í s. 857 7006
Arek og Anton

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsuvörur



GEFÐU
VATN

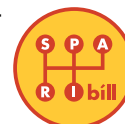
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Töframenn hjá Sparibíl



Það mætti kannski kalla okkur töframenn því að okkur tókst að töfra til landsins nýja Ford, Renault og Peugeot sendibíla, til afhendingar strax.



Hátún 6a - sími 577 3344
sparibill.is



Umhverfismat framkvæmda Umhverfismatsskýrsla í kynningu

Efnistaka úr Litla Sandfelli í Þrengslum

Eden Mining hefur lagt fram umhverfismatsskýrslu vegna umhverfismats efnistöku úr Litla Sandfelli í Þrengslum, Sveitarfélaginu Ölfusi.

Kynning á umhverfismatsskýrslu: Tíllaga að ofangreindri framkvæmd og umhverfismatsskýrsla liggur frammi til kynningar á skrifstofu Sveitarfélagsins Ölfuss í Þorlákshöfn og hjá Skipulagsstofnun frá 19. ágúst til 3. október 2022. Umhverfismatsskýrslan er aðgengileg á vefsíðu stofnunarinnar: www.skipulag.is.

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér umhverfismatsskýrsluna og lagt fram umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 3. október 2022 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

araven

HAPPIER SHOPPERS

Nýjung, nýjung



Innkaupavagnar með bakteríudrepani handföngum

Araven eru fyrstu innkaupavagnarnir sem framleiddir eru með bakteríudrepani handföngum.

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

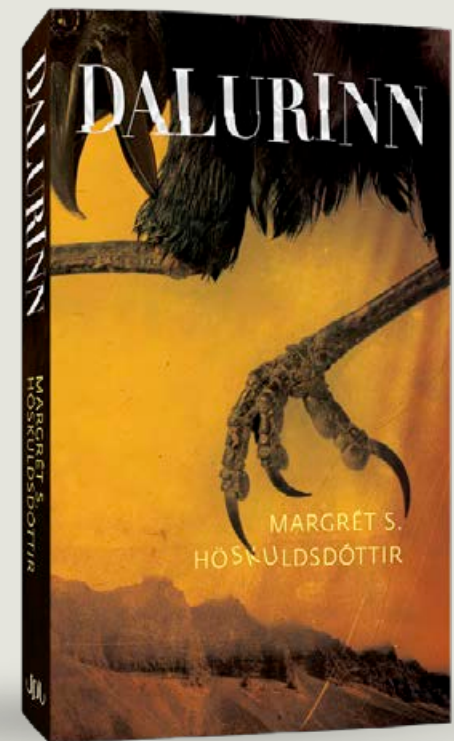
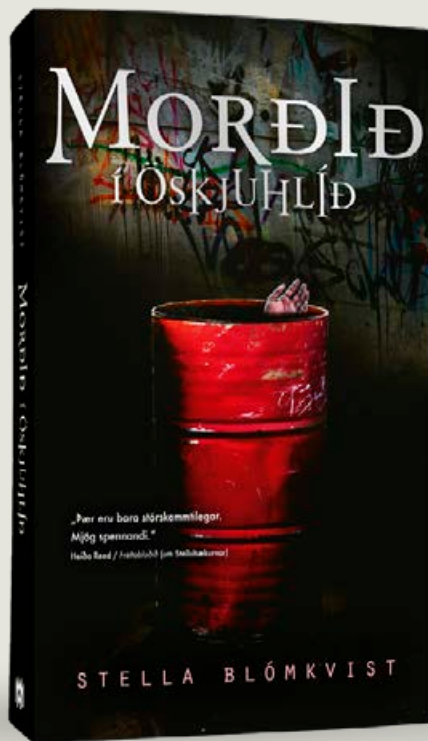
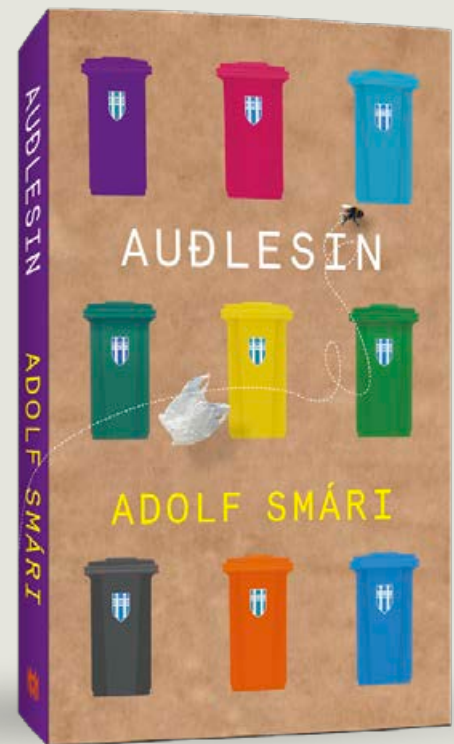
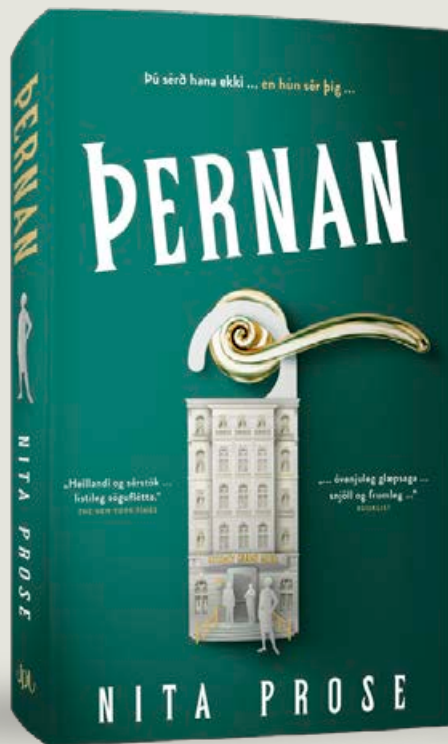
STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur Draghálsi 4 - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

hagvangur.is

HAGVANGUR

FULLKOMNAR Í FERÐALAGIÐ



Náðu þér í kilju á forlagid.is eða
í Bókabúð Forlagsins á Fiskislóð 39

 **LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA**

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opíð alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-17 | www.forlagid.is

2022



Einstaklega þægilegur í akstri og kraftmikill bíll

Volkswaken ID6



Fyrsta sending kemur í september

Sæti	Drif	Eldsneyti	Mótor	Felgur	Drægni	Verð
7 Manna	Afturhjóra	Rafmagn	204Ps[150kw]	20"	565km	8.890.000
6 Manna	4WD	Rafmagn	313Ps[230Kw]	21"	565Km	9.990.000

Staðalbúnaður

- 565 km uppgefin drægni
- Led lýsing í innréttingu- yfir 30 litir
- LED headlights and day time running lights, [fljótandi lýsing]
- LED lýsing á milli ljósa að framan og aftan
- 12" Snertiskjár
- Sjálfstýring
- Adoptive hraða stillir
- Árekstra vörn „Front Assist“ með neyðar hemlun
- Akreinavari í speglum
- Panorama gler þak - opnanlegt
- 360 gráðu myndavél
- Þakbogar með LED lýsingu
- Dökkar rúður að aftan
- Innfellanlegir hurða húnar og Ljos sem lýsir á götu þegar hurð er opin
- Þráðlaust Apple car play
- Baksýnispegill með sjálfvirkri glampavörn
- Hiti í framrúðu
- 20" álfelgur 235/50 R20
- Aðfellanlegir speglar - Hiti í speglum og LED turn Signal
- 7 sæta, 2 öfstustu sætin niðurfellanleg. Mikið pláss í öllum sætum
- Hiti í fram og aftursætum
- Premium leður sæti
- Rafmagn í sætum með minni
- Aftursæti færanleg
- ISOFIX barnastólafestingar
- Armpúði milli framsæta
- Armpúði milli aftursæta með cup holder
- Leður stýri með aðgerðartökkum
- Skynjarar að framan og aftan, sjálf bremsandi við að leggja í stæði

Með fyrstu 12 bílunum sem seljast fylgja aukalega nagla eða vetrardekk/heilsársdekk.

Hér er á ferðinni

Einn Með Öllu.

- Þráðlaus síma hleðsla
- 9 hátalara hlómkerfi
- Regn skynjari í framrúðu
- Lyklalaust aðgengi
- 12 tommu snertiskjái
- USB tengi
- Skriðvörn
- Blind spot viðvörðun
- Fatigue driving reminder system
- Automatic parking
- Stærð bíls L*B*H [cm] 489,1x184,8x167,9
- Brekku aðstoð
- Driving mode Sport/Eco/Norma
- Rafdrifin opnun á afturhlera
- Snertilaus opnun og lokun á afturhlera
- Brekkuvörn



Smartbilar Bíldshöfða 20 S:5460088

Smartbilar@smartbilar.is www.Smartbilar.is

Lengri afgreiðslutími í Holtagörðum



10-20



698
kr./pk.

Án alkóhóls

Himmelstund Cider
Nokkrar tegundir
750 ml

798
kr./kg



Ferskur grísabógur

129
kr./pk.



Britvic tonic
200 ml
pink og sykurlaus

998
kr./kg



Ferskt grísahakk

2.598
kr./kg



KS frosinn hálfur lambahryggur
Lundaparturinn
verð áður 2.998 kr./kg



1.798
kr./kg



Ferskt grísagullas og snitsel

BÓNUS

Ferskt grísakjöt af nýslátruðu

Verð gildir til og með 21. ágúst eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

159

kr./pk.



Krambals bruschetta

70 g
Þrjár teg.

798

kr./pk.



Emmess ístoppar

4 í pakka
Þrjár teg.

798

kr./pk.



Pepsi og Pepsi Max

4x 2 ltr.

Ítalskur kaffibolli

50 kr. hver bolli



795

kr./kg

Gevalia kaffi
500 g



Lavazza kaffihylki
10 stk

498

kr./pk.

459

kr./pk.



Nesquik cocokúlur
625 g

1.098

kr./kg

Rauð og græn vínber

Ný uppskera

**Ný sending
aðeins betra
verð**



Á skjánum



Skilur ekkert í The Sandman



Björn Þorfinnsson
ritstjóri DV
„Ég er byrjaður á The Sandman! Einn þáttur búinn. Hef ekki lesið neitt og skil ekki neitt en er samt til í þetta.“

segir Björn Þorfinnsson, ritstjóri DV, sem hefur farið með himinskautum í umfjöllun um laun landsmanna síðastliðna daga. „Svo er ég að „slow-horfa“ á The Vikings. Max einn, tvo þætti í mánuði þegar ég man eftir því. Mun láta spila síðustu tvo þættina í jarðarförinni minni til að klára þetta endalausar maraþon.“ ■

Molly Mae vekur athygli

oddureavar@frettabladid.is



Koma einnar stærstu samfélagsmiðlastjörnu Bretlands, Molly Mae, til Íslands hefur vakið athygli þar í landi. Breska götublaðið The Sun greinir frá ferðalagi hennar en Molly segist vera í „himnaríki kósí-gella.“ Eins og Fréttablaðið greindi frá mætti stjarnan hingað til lands fyrr í vikunni. Molly er þó án kærastans, Tommy Fury sem hún kynntist í raunveruleikaþáttunum Love Island árið 2019. ■



Um hvað reiddust goðin, þá er hér brann hraunið, er nú stöndum vér á?

Snorri goði



Guð almáttugur á það til að skipta skapi og var heldur reiður hjá grínurunum í Monty Python þegar þeir leituðu helga gralsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SAMSETT

Þúsund ára spurning um guðlegar geðsveiflur vaknar

Eldgosið í Meradölum kyndir vel undir þeirri gömlu spurningu hvað hafi nú reitt goðin til reiði og þá var algóður Guð ekki langt undan þegar Gunnar Þorsteinsson, löngum kenndur við Krossinn, stílti gosinu upp sem reiði Guðs yfir stuðningi þjóðkirkjunnar við hinsegin samfélagið.

thorgrimur@frettabladid.is

„Biskupsritari segir Jesú vera homma og trans. Glerárkirkja er hinsegin og nú gýs á Reykjanesi. Eru menn hissa?“ spurði Gunnar Þorsteinsson í Krossinum þegar hann lagði fram, þvert á öll jarðvísindi, sínar skýringar á upphafi eldgossins í Meradölum í byrjun ágúst.

Það er langt í frá nýjung að tengja eldsumbrot á Íslandi við guðlega reiði. Í Kristni sögu er frá því sagt að þegar deilt var á Þingvöllum um hvort Íslendingar skyldu taka kristni hafi maður komið hlaupandi og tilkynnt að jarðeldur væri kominn upp í Ölfusi. „Eigi er undur í að goðin reidist tölum slíkum,“ sögðu þá heidnir menn.

Mælti Snorri goði Þorgrímsson þá hin fleygu orð: „Um hvað reiddust goðin, þá er hér brann hraunið, er nú stöndum vér á?“

En kristnir menn tóku upp þráðinn frá heidnum og túlkuðu eldgos gjarnan sem reiði Guðs almáttugs. Á 17. og 18. öld var oft talað um eld-



Gunnar Þorsteinsson fann sínar skýringar á eldgosinu í Meradölum í Gamla testamentinu frekar en jarðfræðibókum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Hægri postullinn Rush Limbaugh aðhyllist forna eldfjallafræði með trúarlegu ivafi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Pétur Eggerz lék síra Jón Steingrímsson í einleikum Eldklerknum en sá var ekki í vandræðum með að rekja eldsumbrot síns tíma til reiði Guðs.

gos sem áminningu um yfirvofandi dómsdag.

Hannes Finnsson lýsti Heklugosinu 1766 sem „reiði Guðs“ og Jón Steingrímsson eldklerkur gaf í skyn að íslenskir sveitungar hefðu framkallað gosið með syndum sínum, „því að Drottinn, Guð þinn, er eyðandi eldur, afbrýðisamur Guð“.

Íslendingar hafa raunar ekki verið einir um að tengja íslensk eldgos við reiði Guðs. Þegar Eyjafjallajökull gaus árið 2010 lögðu guðspekingar víða um heim orð í belg um það hverju Drottinn gremdist svo mjög.

Presturinn John Hagee taldi Guð vera að lýsa yfir óánægju sinni með það að Bretar hefðu bannað auglýsingar ísraelskrar ferðaskrifstofu sem sýndu hluta af hernámssvæðinu í Palestínu.

Sérfræðingar rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar töldu Guð vera að refsfa Íslendingum fyrir stuðning þeirra við réttindi samkynhneigðra og umburðarlyndi gagnvart „nýheidnum“ hreyfingum.

Hægriinnáði bandaríski útvarpsþáttastjórnandinn Rush Limbaugh komst að þeirri niðurstöðu að gosið í Eyjafjallajökli væri mótmæli Guðs gegn samþykkt Bandaríkjaþings á heilbrigðisfrumvarpi Baracks Obama.

Og enn er ósvarað þúsund ára gamalli spurningu Snorra goða: Hverju reiddust goðin svo mjög er hraunið brann sem nú stöndum við öll á? ■

Fleira sem löggan ætti að banna börnum

benediktboas@frettabladid.is

Lögreglan á Suðurnesjum hefur ákveðið að gera eins og Kvikmyndaeftirlit ríkisins og setja gulan miða á eldgosid í Meradölum sem er nú bannað börnum innan 12 ára. En af hverju að láta staðar numið þar? Fyrst löggan er byrjuð gæti hún vel brett upp emar og bannað hitt og þetta, eins og til dæmis...

■ Þriðju tegundina

Bragðarefur er með því vinsælasta í ísbúðum landsins og nú er lag fyrir lögregluna á Suðurnesjum að kvelja börnin aðeins með því að banna fleiri

en tvær nammitegundir í bragðarefi þeirra.

■ Sumarið

Sumarið sem aldrei kom verður trúlega lag rigningarsumarsins mikla árið 2022. Ætli lögreglan á Suðurnesjum hafi ekki talið réttast að halda aftur af krökkum að leik með því að banna sólina? Sem hafði reyndar áhrif á fleiri en blessuð börnin.

■ Kvöldsum

Börn ókunnugra eru óþolandi. Frek og yfirleitt með læti. Lögreglan á Suðurnesjum getur loksins lægt öldurnar í laugunum með banni við kvöldsumdi barna



Góðann daginn, eru nokkuð börn yngri en tólf ára í bílnum?

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

yngri en 12 ára. Þá verður loksins hægt að slaka bara á í pottinum.

■ Millilandaflug

Það er algjör óþarfi að börn séu að fljúga til útlanda. Keflavíkurflugvöllur er í umdæmi Lögreglunnar á Suðurnesjum og ætti auðvitað að banna börnum sem ekki eru orðin 12 ára að fljúga til útlanda. Nema kannski á þriðjudögum.

■ Krísvikurleið

Vá. Þarna er tækifæri til að banna börnum að fara þessa leið.

■ Bláa Lónið

Segir sig sjálf.

Ská!!

heimkaup

Hvað er að fréttar?

Þú finnur allar nýjustu fréttir dagsins á frettabladid.is.

Innlendar og erlendar fréttir,

léttar fréttir, íþróttaréttir,

viðskiptaréttir, skoðanapistla,

spottið og auðvitað blað

dagsins ásamt eldri blöðum.



Skannaðu kóðann



frettabladid.is

Fagnað með Madonna í sannleikanum og kontór

Poppgyðjan Madonna átti afmæli á þriðjudaginn og rúmur þrjú áratugir eru síðan hún tryllti lýðinn með opinskáu heimildarmyndinni Truth og Dare. Tveir eldheittir aðdáendur hennar gripu þessi tvö löggildu tilefni til þess að halda föstudagspartísýningu á myndinni í Bíó Paradís.

toti@frettabladid.is

Poppgöðsögnin Madonna fagnaði 64 ára afmæli sínu á þriðjudaginn og um þessar mundir eru 31 ár síðan hún gerði allt vitlaust með hinni bersöglu heimildarmynd Madonna: Truth or Dare.

Þessi tvöföldu tímamót gáfu eldheitu aðdáendunum Sigurbjörgu Andreu Sæmundsdóttur og Daniel Halldóri Guðmundssyni rakið tilefni til þess að láta loksins verða af því að hylla átrúnaðargoðið og bíómyndina með sannkallaðri föstudagspartísýningu í anda gyðjunnar.

„Myndin á 30 ára afmæli, eða reyndar 31 árs afmæli en Covid stoppaði allt og svona,“ segir Daniel um kvikmyndina sem einnig er þekkt sem In Bed With Madonna og var frumsýnd 1991.

„Og okkur langaði að gera eitthvað sniðugt í sambandi við þetta og heiðra Madonna í leiðinni. Við erum bæði miklir aðdáendur og höfum lengi talað um þetta en aldrei gert neitt í þessu.“

Daniel bætir við að þeim hafi þótt upplagt að kýla loksins á sýninguna núna og heldur sig við að tala um 30 ára afmæli í skjóli þess að heimsfaraldurinn setti lífið á pásu í fyrra.

„Við höfðum bara samband við Bíó Paradís með þessa hugmynd og þau tóku svo vel í þetta og þetta er að verða að raunveruleika.“

Lengi lifi drottningin!

Óhætt er að tala um dans- og söngvaveislu því þau Sigurbjörg hafa lagt sig fram um að andi heilagrar Madonna muni svífa yfir kvikmyndahúsinu við Hverfisgötuna. Dragdrottningarnar Faye Knús og Queen Kora munu keyra gleðina í gang og taka á móti bíógestum með því að syngja tvö lög með Madonna.

Edgar verður síðan „með geggjað Burlesque Madonna-atríði“ áður en sýningin hefst og sjálf Andrea Jónsdóttir mun standa plötusnúðavaktina og að sjálfsögðu adeins spila Madonna lög.

Þá eru öll hvött til þess að mæta uppáklædd að hætti Madonna en verðlaun verða veitt fyrir besta búninginn.

Uppi hjá Madonna

Í Truth or Dare er Madonna fylgt eftir á tónleikaferðalagi árið 1990 þar sem kvikmyndatökuvélin og þar með áhorfendur urðu vitni að ýmsu safaríku að tjaldabaki.

Daniel telur ekki ólíklegt að sjálfur hafi hann séð myndina um þúsund sinnum. „Já, ég hef séð



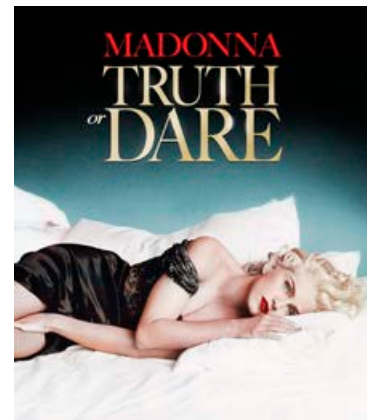
Daniel dýrkar Madonna og er iðinn við að kaupa muni tengda henni á eBay og þá sérstaklega frá Blond Ambition-tímabilinu. MYND/JÚLIUS SIGURJÓNSSON

Madonna í miklum ham á uppáhaldstímabili Daniels sem kennt er við Blonde Ambition.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Mér finnst hún bara geðveik, sko.



Aðdáendurnir fagna 30 ára afmæli Truth or Dare. Ári á eftir áætlun.

Dýrkar hana

„Bara alltaf, frá því ég man eftir mér,“ svarar Daniel þegar spurt er hvenær Madonna hafi náð slíkum hjartökum á honum og bætir til áhersluauka við að hann „dýrki hana.“ „Mér finnst hún bara geðveik, sko. Ég veit ekki hvernig ég á að orða það betur.“

Aðspurður segir Daniel plötuna Confessions on a Dance Floor frá 2005 vera í allra mestu uppáhaldi og að hann hafi séð hana nokkrum sinnum á tónleikum. Síðast 2015 í Barcelona á The Rebel Heart Tour og hún sé alltaf jafn frábær á sviði.

Madonnupartíðið byrjar með skemmtiatriðunum í Bíó Paradís klukkan 20 í kvöld en bíósýningin hefst klukkustund síðar. ■

hana dálítið oft. Truth or Dare er alveg geggi-urð,“ segir hann og lætur fljóta með að hann hafi að sama skapi horft ansi oft á kvikmyndasöngleikinn Evitu og Desperately Seeking Susan sem sé í svolitlu uppáhaldi.

Nýr MG ZS EV

Til afhendingar strax!



Endurræsa
Endurhugsa
Endurhlaða

Nýr MG ZS EV er hinn fullkomni 100% rafbíll fyrir daglegan akstur, útréttingar og spennandi ferðir út úr bænum þegar þér dettur í hug. MG tekur hagkvæman, rafdrifinn akstur enn lengra með ferskri hönnun, uppfærðri tækni og tvenns konar rafhlöðukostum sem opna enn fleiri leiðir til framtíðar.

MG ZS EV 50 kWh Comfort

320 km WLTP drægni*, 500 kg dráttargeta, 7 ára ábyrgð!
Verð frá: 4.390.000 kr.

mgmotor.is

Recharge yourself



*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.mgmotor.eu/is-IS/

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL sölumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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



Bakþankar

Jóhönnu Vigdísar
 Guðmundsdóttur



Anda inn – anda út

Það er ekki góð skemmtun að eiga við fólk sem er með brókina í flækju flesta daga.

Viðkomandi einstaklingum líður ekki vel, enda, eins og gefur að skilja, óþægilegt að sitja á slíkri flækju.

Áhrifin sem við getum haft á lundarfar samferðafólks okkar eru þó takmörkuð. Það má líta á þau eins og áhringi trjáa.

Ef við erum kjarninn þá eru hringirnir í kringum okkur fólkið sem við eigum eitthvað saman við að selda.

Það er hins vegar eingöngu í hringnum næst okkur sem aðstæðurnar og einstaklingarnir sem við getum haft áhrif á dvelja.

Ef okkur líkar ekki við það sem þar er að finna höfum við vald til að reyna að breyta því.

Hringirnir sem taka við eru utan okkar áhrifasviðs. Við getum rembst eins og rjúpan við staurinn, orðið pirruð og jafnvel flækt eigin brækur, en það sem liggur utan áhrifasvæðis okkar breytist ekki.

Í þannig tilvikum virka einföldu lausnirnar best. Við öndum – en það er hægt að anda með ýmsum hætti.

Stress og neikvæðni breyta önduninni og ómeðvitað förum við að halda niðri í okkur andanum og jafnvel anda í rykkjum.

Þegar átt er við flækjubrók er því best að anda að sér í gegnum nefið og telja upp að fimm, biða í fimm sekúndur og anda þá rólega frá um leið og talið er upp að sjö. Sem sagt.

Anda inn. Anda út. Anda inn. Anda út. Anda inn. Og svo framvegis, stundum að því er virðist að eilífu.

Góðar stundir. ■



FRÉTTA
 VAKTIN

FRÉTTAVAKTIN

KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA

Fréttamfjöllun fyrir alla í opinni dagskrá á virkum dögum á Hringbraut og frettabladid.is



HRINGBRAUT



5 STAR COLLECTION

CHANDON NÝTT FRÁ SERTA – KOMDU OG PRÓFAÐU

Chandon er ný og glæsileg lína frá Serta þar sem hugsað er fyrir hverju smáatriði.

Chandon heilsurúmið er einnig hægt að fá með stillanlegum botnum og heilli yfirdýnu. Einnig fáanlegt í gráum lit. Einstaklega falleg hönnun þar sem þægindi og stuðningur veita þér þann svefn sem þú átt skilið.

SERTA CHANDON HEILSURÚM (dýna, botn, gafl og lappir)

Stærð	Verð m/botni	Verð m/stillanlegum botni
160 x 200 cm	449.900 kr.	649.900 kr.
180 x 200 cm	484.900 kr.	679.900 kr.
180 x 210 cm	509.900 kr.	689.900 kr.
200x200 cm	524.900 kr.	739.900 kr.



kosy
 WALK HAPPY

KOSY INNISKÓR

Heilsuinniskórnir eru íslenskt hugvit. Níu svæða nuddinnlegg stuðla að slökun og vellíðan frá hvirfli niður í tær.

Nú 9.900 kr.



QUILTS OF DENMARK®
 Nordic dreams and desire



SILKIKODDAFER

Silkikoddafer úr 100% Mulberry silki með koparögnum. Silki hjálpar að halda jöfnum líkamshita jafnt í kulda sem hita og er bæði mjúkt og nærandi fyrir húð og hár. 50x70 cm.

Nú 13.900 kr.



HORSENS HÆGINDASTÓLL

Einstakur rafdrifinn hægindastóll. Fæst í svörtu, gráu og koníaksbrúnu gæðaleðri.

Nú 269.900 kr.



LOLLY SVEFNSÓFI

Lolly er fáanlegur í ljósu- og dökkgráu slitsterku áklæði. vönduð 18 cm. Þykkt heilsudýna í stærðinni 140x200 cm.

Nú 289.900 kr.



QUILTS OF DENMARK®
 Nordic dreams and desire



SAMSO DÚNSÆNG

Vönduð dúnsæng. 100% lífræn bómull. Moskusdúnn, hitasprengdur og dauðhreinsaður. 140 x 200 cm

Nú 45.900 kr.

FAXAFENI 5
 Reykjavík
 588 8477

DALSBRAUT 1
 Akureyri
 588 1100

SKEIDI 1
 Ísafirði
 456 4566

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

Betra
BAK